



**Hur ser elitgolfspelare i Sverige på sin  
träning?**  
- en nulägesanalys utifrån fyra utvalda hörnstenar

Linda Atler & Lisa Westman

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Examensarbete 32: 2008  
Tränarprogrammet: 2006-2009  
Handledare: Gunilla Brun Sundblad

## **Sammanfattning**

Utveckling sker inom golfen i Sverige och kunskapen om golfens olika delkapaciteter ökar, men hur ser ”helheten” ut? Detta är en nulägesanalys på SAS Masters Tour utifrån fyra utvalda hörnstenar samt deras delkapaciteter som vi finner relevanta för elitgolfare i Sverige. Hörnstenarna är fysiskträning, psykiskträning, golfträning samt sociala aspekter.

## ***Syfte och frågeställningar***

Syftet är att ta fram en nulägesanalys utifrån hur elitgolfspelarna tränar idag samt deras egna uppfattningar om vilka behov en elitspelare bör kunna tillfredställa utifrån fyra utvalda hörnstenar. Frågeställningar:

1. Vilka delkapaciteter prioriterar elitspelarna?
2. Vad önskar elitgolfarna att de kunde lägga ner mer tid på?
3. Hur tränar golfarna de olika delkapaciteterna, vilka tester ingår?

## ***Metod***

För att få djupare kunskap om de olika delkapaciteterna granskades först artiklar i databaserna PubMed, Sportdiscus, Eric samt sökning i GIH:s kataloger. Vi har valt att använda en kvantitativ metod där en enkätundersökning ligger som grund för studiens resultat. Enkäten bestod av 79 frågor uppdelade på sex olika delar. Respondenterna var rankade topp 30 på SAS Masters Tour 2008, 20 damer och 20 herrars svar bearbetades sedan i statistikprogrammet SPSS.

## ***Resultat***

Majoriteten av elitspelarna prioriterar golfträning under tävlingssäsongen under vintersäsongen varierar prioriteringarna. Den delkapaciteten som spelarna lägger ner minst tid på är den psykiska och det är även den som de flesta elitspelarna önskar de kunde prioritera mer. Mindre än hälften av elitspelarna gör kontinuerliga tester för att utvärdera och planera sin träning.

## ***Slutsats***

Elitspelarna lägger ner tid på de olika hörnstenarna men ser oftast inte sammankopplingen mellan dessa. En lösning på problemet kan vara mer samarbete med nätverk, kommunikation mellan mentaltränare, fystränare och tekniktränare och alltid med spelaren i fokus. Med bättre kommunikation kan vi lära av varandra!

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammanfattning .....	1
1 Inledning.....	4
1.1 Introduktion Golf.....	5
1.2 Bakgrund nulägesanalys.....	6
1.2.1 Fysisk träning för elitgolfare.....	7
1.2.2 Psykisk träning för elitgolfare.....	9
1.2.3 Golfträning för elitspelare.....	11
1.2.4 Sociala faktorer som kan påverka elitspelaren.....	12
1.2.5 Sammankopplingen mellan de olika hörnstenarna.....	12
1.3 Forskningsläge.....	12
1.4 Syfte och frågeställningar.....	15
1.5 Hypotes.....	15
2 Metod.....	16
2.1 Urval och bortfall.....	16
2.2 Procedur enkätundersökning.....	16
2.3 Validitet & Realibilitet.....	17
3 Resultat.....	17
3.1 Spelarnas fysiska träning.....	17
3.1.1 Spelarnas styrketräning.....	17
3.1.2 Spelarnas rörlighetsträning.....	19
3.1.3 Spelarnas koordinations- och balansträning.....	20
3.1.4 Spelarnas aerobaträning.....	21
3.1.5 Fystränare.....	22
3.2 Spelarnas psykiska träning.....	23
3.2.1 Spelarnas syn på föreställningsförmåga/visualisering.....	23
3.2.2 Spelarnas syn på koncentrationsträning.....	23
3.2.3 Spelarnas syn på självförtroende.....	24
3.2.4 Spelarnas syn på målsättning.....	25
3.2.5 Mentaltränare.....	26
3.3 Spelarnas golfträning.....	27
3.3.1 Spelarnas slagträning.....	27
3.3.2 Spelarnas närspelsträning.....	28
3.3.3 Spelarnas putträning.....	29
3.3.4 Spelarnas spelträning.....	30
3.3.5 Golftränare.....	32
3.4 Sociala faktorer som påverkar spelarna.....	32
3.4.1 Coach.....	32
3.5 Spelarnas Helhet.....	33
4 Diskussion.....	36
4.1 Vilka delkapaciteter prioriterar elitspelarna?.....	36
4.2 Vad önskar elitgolfarna att de kunde lägga ner mer tid på?.....	37
4.3 Hur tränar golfarna de olika delkapaciteterna, vilka tester ingår?.....	37
4.4 Kommentarer angående undersökningens metod.....	38
4.5 Slutsatser.....	38
4.6 Vidare forskning.....	39
Käll- och litteraturförteckning.....	40

- Bilaga 1 Käll- och litteratursökning
- Bilaga 2 Enkäten till spelarna
- Bilaga 3 Spelarnas fys- och golftester

## TABELL- OCH FIGURFÖRTECKNING

<b>Figur 1</b> Golfspelets idé .....	5
<b>Figur 2</b> Människans prestationsbestämmande delkapaciteter (Nilsson 1997) .....	6
<b>Figur 3</b> Allt hör ihop, den röda tråden .....	6
<b>Figur 4</b> Fördelningen av slag .....	11
<b>Figur 5</b> De fyra hörnstenarna .....	12
<b>Figur 6</b> Misslyckad prestation graf. <b>Figur 7</b> Misslyckad prestation tabell.....	15
<b>Figur 8</b> Antal timmar spelarnas lägger på styrketräning .....	18
<b>Figur 9</b> Antal timmar spelarnas lägger på rörlighetsträning .....	19
<b>Figur 10</b> Antal timmar spelarna lägger på koordinationsträning .....	20
<b>Figur 11</b> Antal timmar spelarna lägger på Konditionsträning .....	21
<b>Figur 12</b> Viktigt med stöd från fystränare? .....	22
<b>Figur 13</b> Hur viktigt är det med stöd från mentaltränare? .....	26
<b>Figur 14</b> Antal timmar spelarna lägger på rangen .....	27
<b>Figur 15</b> Antal timmar spelarna lägger på närspel .....	28
<b>Figur 16</b> Antal timmar spelarna lägger på puttar .....	29
<b>Figur 17</b> Antal timmar spelarna lägger på att spela golf .....	31
<b>Figur 18</b> Hur viktigt är det med stöd från en golftränare? .....	32
<b>Figur 19</b> Hur viktigt är det med stöd från en coach? .....	33
<b>Figur 20</b> Anatal timmar de lägger ner under tävlingsäsong .....	33
<b>Figur 21</b> Antal timmar de lägger ner under vintersäsong .....	34
<b>Figur 22</b> Delkapacitet som spelarna vill prioritera mer tid på .....	35
<b>Figur 23</b> Hur bra tycker spelarna att deras helhet är? .....	35

# 1 Inledning

Utveckling har alltid skett inom golfträning och träningens effekter har blivit bättre kända genom både praktiska erfarenheter och vetenskapliga studier. Parallellt med denna utveckling har golfen blivit mer och mer krävande, det är små marginaler som avgör om det blir vinst eller förlust. Vi är själva tidigare tourspelare på SAS Masters Tour (tidigare Telia Tour) och har spelat som PGA Tournament Professionals samt på college i USA. I dag är vi främst aktiva som golftränare med ett stort intresse för fysträningen och ”helheten” med spelaren i centrum. Det vi inte vet är hur det ser ut idag, vilka tränar vad och hur? Detta är en nulägesanalys utifrån fyra utvalda hörnstenar som vi finner relevanta för elitgolfare i Sverige.

Detta arbete börjar med en beskrivning av golfen som idrott, vilka hörnstenar och delkapaciteter som ingår. Därefter görs en kartläggning av elitspelarnas träning samt deras egna uppfattningar om vilka behov som bör tillfredställas. Arbetet är uppdelat i sex olika delar, där del ett fokuserar på golfspelaren, del två på de fysiska delkapaciteterna, del tre beskriver de psykiska delkapaciteterna, del fyra om golfträningen, del fem behandlar de sociala aspekterna samt del sex om hur helheten utifrån dessa hörnstenar ser ut idag. Denna information kan i förlängningen vara värdefull som en del i det underlag svenska tränare och coacher kan använda vid utveckling av spelare.

Vi tror att insikten om att se ”helheten” och få in mental och fysisk träning för elitspelare har blivit vanligare. För att kunna utvecklas optimalt som elitspelare kan det vara viktigt att försöka se den röda tråden mellan golfens olika delkapaciteter. Detta har golfen blivit bättre på? Vår hypotes är att många elitspelare idag har byggt upp egna nätverk, ”resursteam”, för att utveckla alla delkapaciteter på bästa sätt. Vi gör en kvantitativundersökning av hur elitspelarna på SAS Masters Tour ser på sina resursteam och sin träning. Sveriges professionella golftour heter SAS Masters Tour och inkluderade 2008, 27 golftävlingar, runt om i Norden samt i Baltikum. Prispengarna ökade från 7,3 miljoner kronor 2007 till 12,1 miljoner 2008. Touren startade med en gemensam tävling för damer och herrar på Barsebäck och St. Ibb i mitten av maj och avslutades i samband med tourfinalen på Kallfors 2-4/10- 2008 där vi gjorde denna enkätstudie på spelarna. Ett syfte med SAS Masters Tour är att förbereda spelarna för ett proffsliv på Europatouren genom att spela på tuffare och på mer utmanande banor.<sup>1</sup>

---

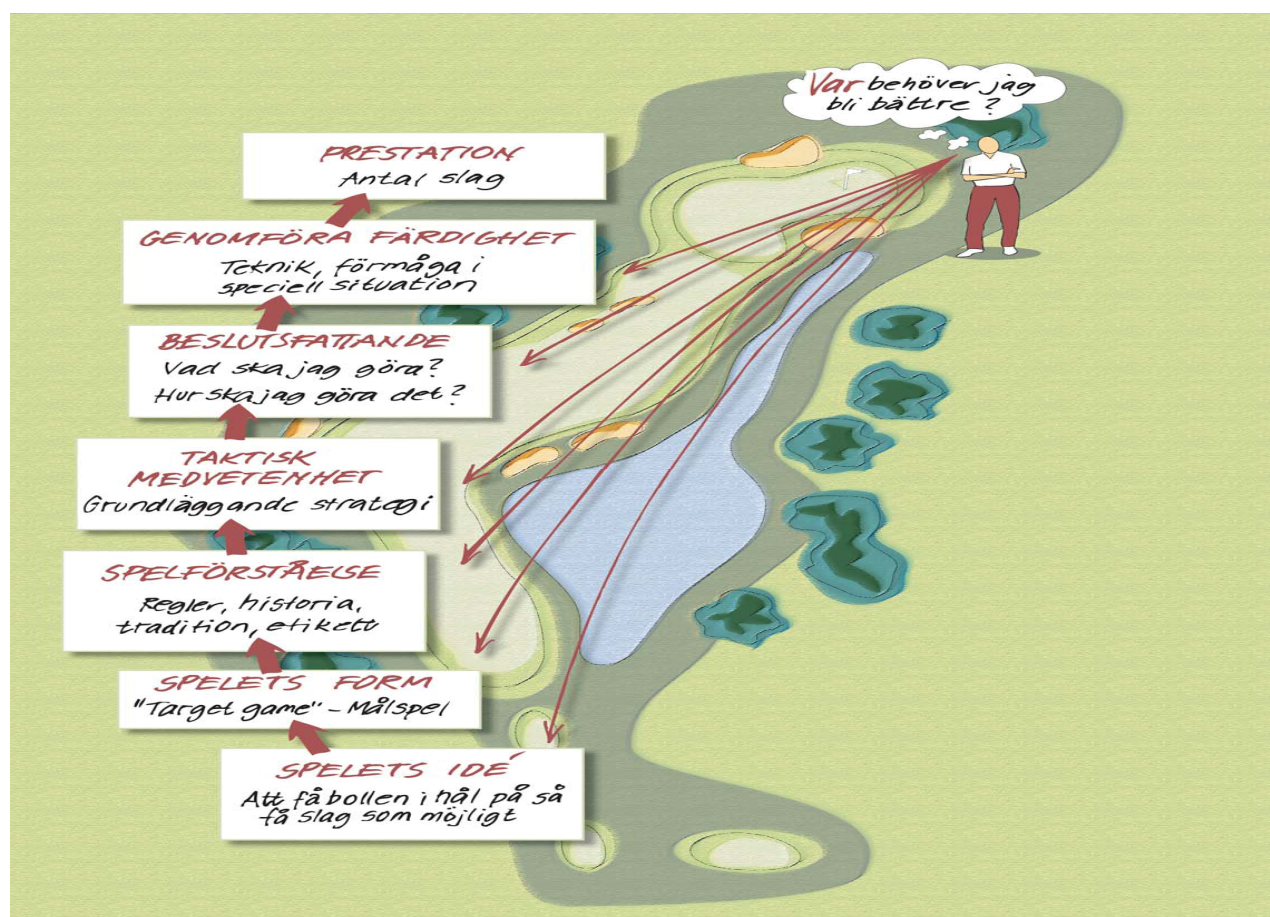
<sup>1</sup>Christer Nilson <[christer.nilson@masters.golf.se](mailto:christer.nilson@masters.golf.se)> SAS Masters Tour på [golf.se](http://masters.golf.se)  
<[http://masters.golf.se/extra/pod/?module\\_instance=1](http://masters.golf.se/extra/pod/?module_instance=1)> (Acc:2008-10-16)

”En expert i nätverket runt elitspelaren kommer i framtiden inte bara behöva bry sig om sitt område utan måste ta hänsyn till spelarens helhetsituation.”<sup>2</sup>

– John Hellström

## 1.1 Introduktion Golf

Golf går ut på att få bollen i hål på så få slag som möjligt, det är en väldigt komplex idrott. Golf utövas av individer, som fattar beslut angående strategisk placering av bollen, val av utrustning, färdigheter som ska användas, spelomständigheter, psykologiska egenskaper som ska utnyttjas med mera.<sup>3</sup> Golfsvingen kan beskrivas som en rörelse där man försöker ladda kraft i baksvingen för att sedan i framsvingen släppa lös den kraften med en kedjörörelse i rätt riktning. Kedjörörelsen i nersvingen startar nerifrån marken via höften, till axlarna, in i klubban och sist till klubbhuvudet. En tävling på elitnivå pågår i flera dagar och det gäller att bibehålla koncentrationen på de cirka 70 slag en elitgolfare slår per runda.



Figur 1 Golspelets idé<sup>4</sup>

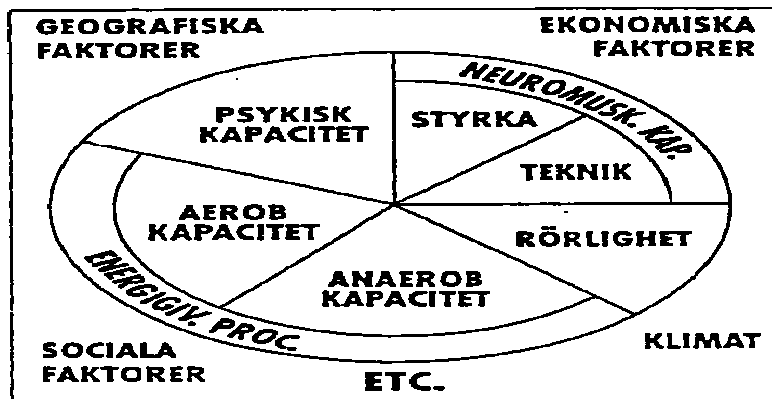
<sup>2</sup> John Hellström *Från Kropp till kopp – sambandet mellan golfresultat, svingteknik och fysik* Svensk Idrottsforskning 2-2008, s. 22.

<sup>3</sup> Fredrik Wetterstrand, John Hellström, Göran Söderqvist, Johan Kannerberg. *Mot lägre scorerer – om prestationsinriktad golf*. (SISU Idrottsböcker, 2006), s. 12.

<sup>4</sup> Ibid, s.12.

## 1.2 Bakgrund nulägesanalys

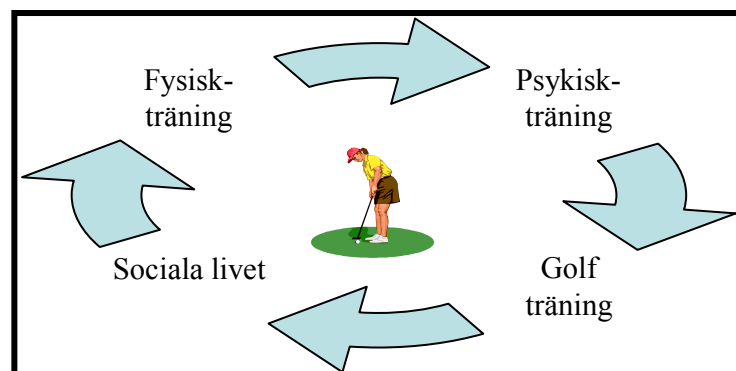
De olika delkapaciteterna som påverkar en individs prestationsförmåga finns beskrivet av Nilsson i kompendiet *Träningslära*. Nilsson skriver att de olika delkapaciteternas storlek varierar beroende på vilken idrott man utövar.<sup>5</sup>



**Figur 2 Människans prestationsbestämmande delkapaciteter (Nilsson 1997)**

Vi har valt att granska hur elitpelare tränar och prioriterar golfens fyra hörnstenar. Dessa hörnstenar som vi har valt att behandla utförligare redovisas nedan och delas sedan upp i olika delkapaciteter. Hörnstenen fysisk träning delas då upp i styrka, rörlighet, koordination och aerobkapacitet och så vidare. Vi har ställt frågor som: Tränar du denna delkapacitet? Hur tränar du den? Gör du kontinuerliga tester? Vilka tester gör du? Har du en tränare för denna delkapacitet? Är du nöjd med det stöd du får? Hur mycket tid ägnar du åt denna delkapacitet? Skulle du behöva prioritera denna delkapacitet mer för att utvecklas som elitpelare?

- Fysisk träning
- Psykisk träning
- Golfträning
- Sociala aspekter



**Figur 3 Allt hör ihop, den röda tråden**

Är det viktigt att inte separera dessa hörnstenar från varandra utan att istället se den röda tråden mellan dem? Några exempel: Har en elitpelare bra teknik men inte klarar av att ta beslut på banan eller tar onödiga risker kommer man inte långt med enbart sin teknik. Har man begränsad rörlighet eller styrka kan spelaren ha svårt att utföra optimal teknik.

<sup>5</sup> Johnny Nilsson, *Träningslära* (Stockholm GIH; 1997), s. 6.

### 1.2.1 Fysisk träning för elitgolfare

När vi behandlar den första hörnstenen fysisk träning för golfare, har vi delat upp den i fyra delkapaciteter:

- Styrka
- Rörlighet
- Koordination & balans
- Aerobkapacitet

Den första delkapaciteten är **styrka**. Styrka är förmågan att med hjälp av muskelkontraktion motstå eller övervinna yttre kraft.<sup>6</sup> Muskelstyrka är det kraftmoment som muskeln kan åstadkomma runt en led med hjälp av sin hävarm. Kraftutvecklingen är dock inte enbart beroende av de primära muskelgrupperna utan samspelar i ett komplext mönster. Detta kompliceras ytterligare i golfsvingen då det sker en serie snabba kontraktioner som dessutom skall ske i rätt ordning och styrka. Golfsvingen kräver relativt hög maximal styrka för att i vändningen trycka iväg från marken, vrida kroppen och skapa kraft mot skaftet. Men även för att stå emot och bromsa med andra kroppsdelar för att få piskeffekt i golfsvingen.<sup>7</sup> För en golfare är det viktigt att vara explosiv om man vill slå långt, men motiven för styrketräning kan variera allt från att öka prestationen till rehabilitering efter en skada.

Den andra delkapaciteten för fysisk träning är **rörlighet**. Rörlighet är förmågan att åstadkomma ett stort avstånd mellan ursprung och fäste hos vävnad som omspannar en eller flera leder. Effekter av rörelseträning kan vara prestationshöjande, skadeförebyggande eller rehabiliterande. Faktorer som påverkar rörligheten är skelettanatomi, bindväv, mjukdelar, vävnadstemperatur och sträckreflexer.<sup>8</sup> Rörlighet kan påverka koordinativ förmåga, styrka och snabbhet.<sup>9</sup> Det bör finnas en balans mellan rörlighet och kroppens förmåga att kontrollera stabiliteten för att golfens teknik ska utföras med kontroll och låg skaderisk. Ett bra rörelseomfång och rörlighet är viktigt för att kunna utföra golfsvingen.<sup>10</sup> Golfspelare behöver en bra ryggrotation samt en bra rörlighet i axlarna för att klara

---

<sup>6</sup> M. Tonkonogi, *Grundläggande träningslära och testlära*, (Stockholm GIH; 2007), s. 5.

<sup>7</sup> John Hellström, *Golfens fysiska Träning* (Riga Livonia Print; 2008), s. 22.

<sup>8</sup> Nilsson, s. 6.

<sup>9</sup> Tonkonogi, s. 8.

<sup>10</sup> Gregory J Lehman, "Resistance training for performance and injury prevention in golf, *Journal of the canadian chiropratic association*, (2006 March 50:1), p. 40.



av golfsvingen.<sup>11</sup> En anledning till skador är förmodligen inte om spelaren är stel utan snarare om det är en kraftig obalans mellan vänster och höger sida eller mellan fram och baksida.<sup>12</sup>

**Koordination** är den tredje delkapaciteten som är kroppens förmåga att kunna samordna rörelser. Delkapaciteter som behandlar området koordination är balans, rytm, medvetenhet om sin position, röra rätt kroppsdelar, anpassa kraften samt kopplingen öga-hand.<sup>13</sup> Många förmågor kan tränas upp. Koordination är viktig inom golfen för att det hjälper till att samordna de olika delarna i svingen så man uppnår rätt rörelsekedja men även för balansen. Golfspelaren behöver en allmän koordinations träning tillsammans med en specifik koordinationsträning för just golf.<sup>14</sup> Med bra koordination kan man lättare anpassa sig till nya lägen och omständigheter på golfbanan och även ha lättare att lära sig ny teknik. Koordinationsträning kommer in i all golfträning då man fokuserar på balans, olika mål, eller slag från olika lägen.

Den fjärde delkapaciteten för fysisk träning är **aerobkapacitet** eller förenklat uttryckt uthållighet. Ur fysiologisk synvinkel innebär god aerobkapacitet att man har bra förmåga att transportera syre samt ta upp den i vävnaden så att kroppen orkar arbeta under längre tid.<sup>15</sup> Att ha en hög aerobkapacitet som golfare är viktigt, eftersom spelarna är ute på golfbanan i cirka fyra timmar. Trötthet påverkar faktorer som koncentration, muskelkoordination och muskelstyrka vilka är viktiga färdigheter inom golfspelet.<sup>16</sup> Med en bra aerobkapacitet orkar man spela golf under längre tid utan att känna sig för ansträngd. Det kan även hjälpa till att snabbare stabilisera pulsen inför varje slag, snabbare återhämta sig efter golfrundan, golfträningen samt för övrig fysisk träning. Med en hög aerobkapacitet återhämtar man sig snabbare från träning och tävling.

Med rätt fysisk träning kan golfspelare svinga med bättre teknik och orkar träna och spela mer golf med högre kvalitet.<sup>17</sup> Fysisk träning är viktigt för att minska riskerna för skador och få en bättre hälsa. Träningen bör göras och planeras på årsbasis speciellt anpassad för golfare.<sup>18</sup>

---

<sup>11</sup> Aaron Russel, David Owies, "Protocols for the Physiological Assessment of Golfers, *Physiological tests for elite athletes*, ed Christopher J. Gore (Champaign: Human Kinetics, 2000), p. 278.

<sup>12</sup> John, Hellström, *Golfens fysiska träning* (Riga Livonia Print; 2008), s. 25.

<sup>13</sup> John Hellström, Björn Engström, *Svensk golfträning – fysisk träning* (Farsta: SISU idrottsböcker, 2002), s. 40.

<sup>14</sup> Ibid, s. 40.

<sup>15</sup> Ibid, s. 45.

<sup>16</sup> Aaron Russel, David Owies, "Protocols for the Physiological Assessment of Golfers, *Physiological tests for elite athletes*, ed Christopher J. Gore (Champaign: Human Kinetics, 2000), p. 278.

<sup>17</sup> John Hellström, Björn Engström, *Svensk golfträning – fysisk träning* (Farsta: SISU idrottsböcker, 2002), s. 3.

<sup>18</sup> Gregory J Lehman, "Resistance training for performance and injury prevention in golf, *Journal of the canadian chiropratic association*, 2006 March 50:1, p. 27.

## 1.2.2 Psykisk träning för elitgolfare

Vi har valt att dela upp hörnstenen psykiska förmågor i fyra delkapaciteter, dessa faktorer kan påverka spelaren i sin mentala utveckling.

- Föreställningsförmåga
- Koncentration
- Självförtroende
- Målsättning

Den första delkapaciteten är **föreställningsförmåga**, även kallad visualisering.

Föreställningsförmåga är att kunna föreställa sig hur prestationen ska genomföras och resultatet av det innan det ens är gjort. Föreställningsförmågan kan och bör innehålla så många olika sinnen som möjligt för att skapa eller återskapa den känslomässiga känslan för uppgiften. För att få ut maximalt av föreställningsförmågan bör man använda både visuellt tänkande och kinestetiskt kännande. Man kan använda föreställningsförmågan för att bygga upp sitt självförtroende, öka koncentrationen, öka kontrollen på känslor, öva in nya färdigheter samt för att lära sig nya strategier.<sup>19</sup> För att få bollen i håll på så få slag som möjligt behöver man fokusera på den yttre omgivningen, hur bollen ligger, hur långt det är till flaggan, hur det blåser och så vidare. Man behöver kunna ta emot signaler från sitt inre som talar om vilket slag som är mest lämplig för en viss situation och vilket slag man behärskar. Relationen mellan inre och yttre handlar om spelarens balans mellan sig som person och sin prestation.<sup>20</sup>

Den andra delkapaciteten är **koncentration** vilket innebär att man orkar bibehålla fokus på vad som är relevant och inte relevant för stunden. Att kunna ändra fokus beroende på vad som händer i omgivningen eller hur situationen ändrar sig. Studier har visat att bäst resultat får de idrottare som kan fokusera och helt gå in i det som händer här och nu. Man brukar tala om var idrottaren befinner sig i fokus under situation och det kan vara antingen inom sig själv i nuet eller i dåtid.<sup>21</sup>

Utmaningen för att förbättra sin koncentration och fokus är inte att förstå nya koncept för de är enkla och självklara. Utmaningen ligger i att tänka på det här sättet varje dag och varje slag. De flesta stora idrottare är starka på insidan. Det är viktigt att lära sig förstå värdet av tankens kraft i idrottssammanhang. Hälften av golftävlingen tar plats i spelarens huvud!<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Robert. S, Weinberg, Daniel, Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4 ed. (Champaign: Human Kinetics, 2007), pp.295-317.

<sup>20</sup> Lasse Evertsson, Pia Nilsson, *BALANS*, Svenska Golfbundet, s. 5.

<sup>21</sup> Weinberg &, Gould, pp. 366-394.

<sup>22</sup> Bob Rotella, *Golf is Not a Game of Perfect*, (USA: Simon & Schuster Inc, 1995)

” *Staying positive, overcoming your fears of failure, setting yourself the right goals, avoiding those fatal lapses of concentration and focusing on the next shot instead of the last one*”<sup>23</sup>

– Bob Rotella

**Självförtroende** är den tredje delkapaciteten vi har valt att behandla för psykisk träning. Ett bra självförtroende kan ge positiva känslor, förbättra koncentrationen, påverka målen, öka insatsen, påverka spelstrategier samt öka möjligheten att vända underlägen.<sup>24</sup> Det finns några olika strategier man kan använda sig av för att öka självförtroendet och kanske är det främst att ha kvalité i träningen och på så sätt uppleva framsteg. Man ska då ha självreglering med målsättning, visualisering och en målkarta.<sup>25</sup> För att stärka sitt självförtroende och självkänsla är det viktigt att ha sortering mellan ”jag” och ”du”. Grundtanken i golf är att få bollen i hål på så få slag som möjlig som tidigare nämnts och då behöver golfspelaren veta vad det är ”jag” tycker och tänker för det är jag som tar ansvar för mitt spel inte caddien eller någon annan. Mitt ”jag” är vad jag tänker, känner och upplever förtroende för det som är jag och mitt. Jag tar ansvar för mig, mitt spel och mitt liv och påverkar det som jag kan påverka. Med ”du” menas vad andra tycker, känner och upplever. Det är då viktigt att lyssna på andra och be att få höra deras synpunkter för att få ett annat perspektiv att ta lärdom av.<sup>26</sup>

Den fjärde delkapaciteten för psykisk träning är **målsättning**. Ett bra sätt att hantera sina mål är att bryta ner dessa mål till mindre hanterbara delmål. Forskning har visat att svårare och mätbara mål ökar prestationen för man riktar uppmärksamheten på det som ska göras. Golfspelare sätter upp korttidsmål och kommer på nya problemlösningar samt orkar hålla uppe motivationen i motgångar. Det är viktigt att ha mål både för träning och tävling, samt utveckla strategier för att uppnå målen och att skriva ner sina mål. Man behöver skriva ner datum för att veta när målet ska uppnås, ha socialt stöd från familj och vänner för att veta att man inte kämpar själv. Man bör utvärdera målen samt justera dessa om det av någon anledning behövs.<sup>27</sup> Enligt Plate och Plate är det bra att ha ett mål att sträva mot och att prestationen oftast då blir bättre.<sup>28</sup>

---

<sup>23</sup> Bob Rotella, *Golf is Not a Game of Perfect*, (USA: Simon & Schuster Inc, 1995)

<sup>24</sup> Robert. S, Weinberg, Daniel, Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4 ed. (Champaign: Human Kinetics, 2007), pp. 295-317.

<sup>25</sup> Ibid pp. 322-341.

<sup>26</sup> Lasse Evertsson, Pia Nilsson, *BALANS*, Svenska Golf förbundet, s 13.

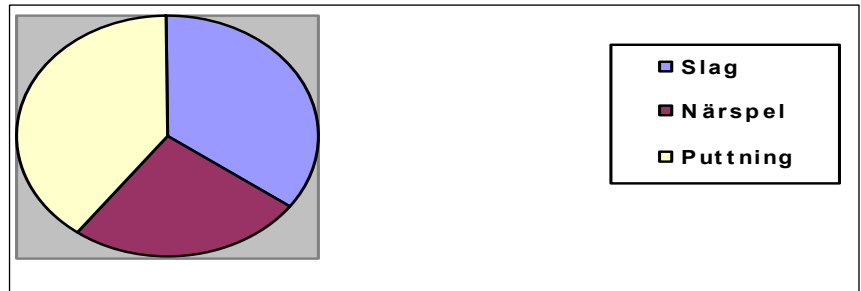
<sup>27</sup> Robert. S, Weinberg, Daniel, Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4 ed. (Champaign: Human Kinetics, 2007), pp.345-362.

<sup>28</sup> Anders Plate, Johan Plate, *Mental Rådgivning - din väg till målet* (SISU Idrottsböcker, 2001), s. 20-27.

### 1.2.3 Golfträning för elitspelare

På SAS Masters Tour jämförs spelarnas antal slag mot varandra och rankas sedan efter tävlingsresultatet. Statistiken nedan är tagen från PGA-touren ur Wetterstrands bok ”Mot lägre scorerer” och visar ungefär hur fördelningen av slag görs på en golfgrunda. Det totala antalet slag påverkas av spelarnas skicklighet i olika delkapaciteter i golf så som:

- Slag 35 %
- Närspel 25 %
- Puttning 40 %



Figur 4 Fördelningen av slag

Golfare lägger ner mycket tid på sin golfteknik med fulla **slag** och står ofta på rangen? I denna studie undersöker vi hur många timmar spelarna på SAS Masters Tour lägger ner på rangen samt om de gör några tester för att kontrollera tekniken. Fulla slag utgör ca 35 % av slagen på en golfgrunda varav 20 % är utslag på par 4- och par 5-hål och 15 % är inspel med full sving.<sup>29</sup>

I termen **närspel** ingår slag som distans-wedge, chip, pitch, lobb och bunker slag. I denna studie undersöker vi hur många timmar spelarna lägger ner på närspel samt om de gör några tester för att kontrollera sin färdighet. Vi tror att närspelet är en av de viktigaste delkapaciteterna i en bra score då ca 70 % av alla slag slås inom 70 meter från flaggan om man räknar med puttarna.

**Puttning** eller att putta kallas den centrala rörelsen golfspelare använder sig av när de använder den klubba som kallas putter. Puttningen har nästan alltid ansetts vara en helt annan del av golfspelet än golfsvingen. Puttningen har varit den del av golfspelet som varit mest personlig eftersom man har kunnat använda några udda grepp och uppställningar och ändå lyckats. I denna studie undersöker vi hur många träningstimmar spelarna lägger ner på puttning samt om de gör några tester för att kontrollera sin färdighet. Puttarna utgör ca 40 % av de slag man slår på en golfgrunda.<sup>30</sup>

**Statistik** kan föras på olika sätt och mer eller mindre ingående som runda för runda, hål för hål eller slag för slag. I denna studie har vi ställt frågor som: För du statistik på dina tävlingsrundor? Träningrundor? Använder du dig av statistikprogram? Vilket? Vill du lägga ner mer tid på

<sup>29</sup> Fredrik Wetterstrand, John Hellström, Göran Söderqvist, Johan Kannerberg. *Mot lägre scorerer – om prestationsinriktad golf*. (SISU Idrottsböcker, 2006), s. 28.

<sup>30</sup> Ibid, s. 15.

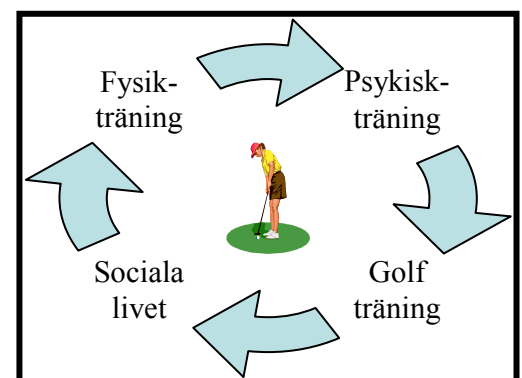
statistiken? I dag finns det datorbaserade statistikprogram som elitpelarna kan använda sig av för att ha bättre översikt över sin statistik.

### 1.2.4 Sociala faktorer som kan påverka elitspelaren

Socialt stöd från partner, vänner och familj är en viktig faktor för att lyckas som elitgolfare. En spelares förmåga att bemästra sitt förhållande till andra människor är viktigt i alla sociala sammanhang. Både träningsutbytet och tävlingsresultaten kommer att påverkas av förhållandet mellan utövaren och en rad sociala omständigheter. För golfaren kan tränare, coacher, ledare, sjukgymnast, familj, vänner, skola, arbete, andra intressen, publik och media vara några exempel på detta. Här har vi frågat hur tillfredsställda elitspelarna är med sitt sociala nätverk, hur mycket tid de lägger ner samt i vilken situation spelarna anser att det är speciellt viktigt med socialt stöd från omgivningen. Ett gott socialt nätverk kan vara en förutsättning för optimal prestationsutveckling. Man bör sträva efter en harmonisk utveckling i en trygg och stimulerande miljö där den enskilde spelaren har möjlighet att utveckla sig i sin egen takt.<sup>31</sup>

### 1.2.5 Sammankopplingen mellan de olika hörnstenarna

Ursprungsbilden, här vill vi se hur mycket tid spelarna lägger ner på respektive hörnsten och jämföra dem med varandra. Några frågor vi har ställt är: Vilken delkapacitet om någon skulle de vilja prioritera högre? Vilken funktion om någon saknar de i sina nätverk? Vem är den viktigaste personen i deras nätverk? Hur bra tycker de att deras helhet är?



Figur 5 De fyra hörnstenarna

## 1.3 Forskningsläge

Tidigare forskning har främst koncentrerat sig på delkapaciteterna var och en för sig, och det har därför varit svårt att hitta forskning om ”helheten” på hur elitspelare tränar. Vi har inte hittat någon helhetsanalys på hur Sveriges elitspelare tränar de olika hörnstenarna för golf.

Hellström kopplar ihop några av delkapaciteterna och förklarar sambandet mellan golfresultat, svingteknik och fysik. Vi delar Hellströms grundtanke att man bör se mer på helheten och inte varje

<sup>31</sup> Claes Annerstedt, & Asbjørn Gjerset, *Idrottens träningslära*. (Första SISU Idrottsböcker; 2002), s. 24.

delkapacitet för sig. Hellström kopplar ihop tekniksvårigheter med fysiken och resultaten.<sup>32</sup>

Tidigare forskning har främst fokuserat på en hörnsten och sedan kopplat den till en av golfens delkapaciteter.

Vikten av fysisk träning för elitidrottare har beskrivits av Kibler med flera. Kibler beskriver att bålstabilitet är en mycket central komponent för idrottare och en mängd olika idrottsaktiviteter. Kibler skriver vidare att bålen kan fungera som en anatomisk bas för rörelse av hamstrings, quadriceps och iliopsoas (lår- och höftmuskulatur). Bålen är viktig för lokal styrka och balans vilket kan minska ryggsador. Artikeln beskriver rehabiliteringsövningar, samt konditionsövningar för att maximera effekten av bålstabilitet för idrottare.<sup>33</sup> Även Annerstedt och Gjerset beskriver ”bukmuskulaturen som en av kroppens viktigaste muskelgrupp”. ”Bukmuskulaturen har en central funktion för att upprätthålla stabila kroppsställningar under fysiskt aktivitet.” Bukmusklerna tillsammans med ryggmusklerna sörjer för att kroppen kan böjas. Är man stark i bukmuskulaturen kan det avlasta ryggen då man utsätter den för stora belastningar bland annat i hopp, landningar och lyft. I vardagslivet samt inom idrottens värld har man användning för uthållighetsstyrka i bukmusklerna.<sup>34</sup>

Den hörnsten som ofta kopplas ihop med golf är fysisk träning. Flera artiklar visar hur fysisk träning kan resultera i ökad golfprestation. Fletcher och Hartwell har i en nyligen publicerad studie visat på hur kombinerad styrketräning med plyometrisk träning påverkade golfdrivar. Klubbhuvudhastigheten och slaglängden på drivarna för undersökningsgruppen mättes före och efter åtta veckors träning. De tränade styrka och plyometrisk träning två gånger i veckan och fick en signifikant ökning i klubbhuvudhastigheten samt längden på slagen med drivern. Det var muskelstyrka och förbättrad timing i accelerationen som ledde till denna ökning. Resultatet av denna studie var alltså att specifik kombinerad styrketräning med plyometrisk träning kan öka längden på slagen med drivern.<sup>35</sup>

Även Doan med flera har gjort en studie på effekten av klubbhastigheten. Studien undersökte även precision samt längdkontroll. Undersökningsgruppen fick följa ett fysprogram där styrka,

---

<sup>32</sup> John Hellström ”Från Kropp till kopp – sambandet mellan golfresultat, swingteknik och fysik” *Svensk Idrottsforskning* (2-2008)

<sup>33</sup> Kibler, W.Ben, Press, Joel, Sciascia, Aaron, The role of core stability in athletic function, *Sports Medicine*, 2006; 36 (3) pp.189-198.

<sup>34</sup> Annerstedt, Claes, Gjerset, Asbjorn, Träning av kroppens viktigaste muskelgrupper, *Idrottens Träninglära*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 1992), s. 326-339.

<sup>35</sup> Iain M. Fletcher, Matthew Hartwell, “Effect of an 8-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance” *The Journal of Strength and Conditioning Research*: (2006:18), pp. 59–62.

explosivitet och rörlighet tränades tre gånger i veckan med en personlig tränare under elva veckor. Tester gjordes före träningsperioden samt efter. Tydliga förbättringar syntes efter träningsperioden i styrka, explosivitet och rörlighet. Slutsatsen efter denna studie var att efter elva veckors fysisk träning ökade klubbhastigheten vilket medförde längre slag utan negativa effekter på precision i slagen eller längdkänsla i puttning.<sup>36</sup>

I golfboken *Complete conditioning for golf* förklarar de olika kapitlen viktiga fysiska kapaciteter som en golfare bör ha. Det finns ett golffitnessstest samt information om hur man bör äta i samband med träning och under tävling. Specifika program för elitgolfare att följa samt ett kapitel om *core stability for postural stability* där bra träningsprogram för bålstabilitet finns tillgängliga.<sup>37</sup> Boken delar vår syn på golf som en helhet.

Det finns även artiklar som behandlar hörnstenen mentalträning för golfare. Clark med flera beskriver golfen ur den psykiska aspekten. Artikeln visar att golf är en tuff mental sport och att det är den enda sport som man tränar och tävlar på olika omgivningar/miljöer. Träning sker på rangen och övningsfält medan tävlingen sker på golfbanan. Golf är en utmaning på grund av tidsaspekten, avbrott i spelet och mycket tid för påverkan av både yttre och inre tankar.<sup>38</sup> För att lyckas behöver elitgolfare en bra *pre-shot rutin* samt rutiner för att hantera tankar, känslor och tvivel. Självförtroende och tron på sig själv är en hörnsten för att lyckas i tävlingsgolf.<sup>39</sup> Enligt Clark finns tre tydliga anledningar till en misslyckad prestation i golf. Den första anledningen är panik där spelarens tankar blir helt blanka. En lösning på det kan vara att lära sig avslappningsövningar samt andningsövningar. Den andra anledningen är att inte klara av trycket, att man inte litar på sig själv och svingen. Lösning på det kan vara att göra desensibiliseringsövningar. Den tredje anledningen är ”yips” en mer extrem form av att inte klara av trycket, där det sker en drastisk lösning med hjälp av ändringar i golfsvingen eller greppet, en extrem lösning är betablockerare.<sup>40</sup> Detta visas i figurerna på nästa sida:

---

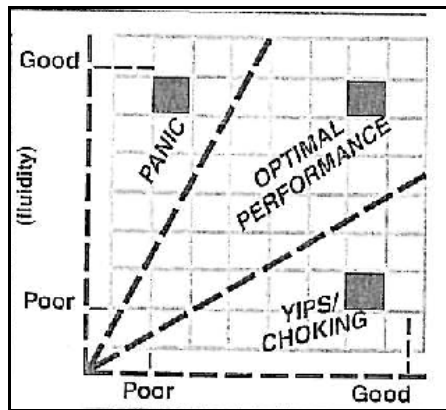
<sup>36</sup> Brandon K. Doan, Robert U. Newton, Young-Hoo Known, „Effects of Physical Conditioning on Intercollegiate Golfer Performance”, *Journal of Strength and Conditioning Research*, (USA, 2006), s. 62.

<sup>37</sup> Draovitch, Pete, Simpson, Ralph, Core training for postural stability, *Complete conditioning for golf*, (Human Kinetics 2007), pp. 67-94.

<sup>38</sup> Clark, P. Terrence, Tofler, R. Ian, Lardon, T. Michael, The Sport Psychiatrist and Golf, *Clinics in Sports Medicine*, Oct 2005:24, pp. 959-971.

<sup>39</sup> Ibid, pp. 959-971.

<sup>40</sup> Ibid, pp. 959-971.



**Figur 6 Misslyckad prestation graf.**

	Anxiety	Motor Fluidity	Cognitive Function
Choke	↑	↓	Normal Range
Yips	↑	↓	Normal Range
Panic	↑	Normal Range	↓

**Figur 7 Misslyckad prestation tabell.**

Två av våra utvalda hörnstenar; mentalträning och socialt stöd, behandlas i vår sista forskningsartikel. Vikten av psykisk stabilitet samt socialt stöd beskrivs i studier gjorda av Rees med flera. De har utökat en redan existerande studie gjord av Rees och Hardy 2004. Rees och Hardy byggde sin studie på uppfattad socialt support medan Rees med flera bygger sin studie på mottaget socialt support. Med socialt support inom idrottsvärlden menar de känslomässigt, värderbart samt informations- och verkligt support. Studien undersöker hur stress och socialt support påverkar prestationen. Studien bestod av 117 manliga golfare med en medelålder på 24.8 år och ett handicap mellan +2 till -6. Testet utfördes så att de fick fylla i en enkät plus att deras tävlingsscorer under två dagar värderades. Resultatet i studien pekade på att påverkan av mottagen socialt support vid prestationen var positiv samt hjälpte prestationen. Stressfaktorer var associerade med dålig prestation och socialt support var associerat med bättre prestation.<sup>41</sup>

### **1.4 Syfte och frågeställningar**

Syftet var att ta fram en nulägesanalys utifrån hur elitgolfspelarna tränar idag samt deras egna uppfattningar om vilka behov en elitspelare bör kunna tillfredsställa utifrån fyra utvalda hörnstenar.

Frågeställningar:

1. Vilka delkapaciteter prioriterar elitspelarna?
2. Vad önskar elitgolfarna att de kunde lägga ner mer tid på?
3. Hur tränar golfarna de olika delkapaciteterna, vilka tester ingår?

### **1.5 Hypotes**

Vår hypotes är att många elitspelare idag har byggt upp egna nätverk, ”resursteam”, för att utveckla alla delkapaciteter på bästa sätt.

<sup>41</sup> Rees, Tim, Hardy, Lew, Freeman, Paul, Stressors, social support, and effects upon performance in golf, *Journal of Sports Sciences*, 2007, 25 (1), pp. 33-42.



## 2 Metod

För att få djupare kunskap om de olika delkapaciteterna började litteraturundersökningen på GIH:s bibliotek. Först söktes efter vetenskapliga artiklar i databaserna PubMed, Sportdiscus, Eric samt sökning i GIH:s kataloger. Vi valde att använda en kvantitativ metod där en enkätundersökning ligger som grund för studiens resultat. Den kvantitativa forskningen ger oss information om individerna och händelser som man sedan kan göra mätbara.<sup>42</sup> Kvantitativa metoder är bra att använda när man vill hitta något gemensamt, genomsnittligt och representativt för en population.<sup>43</sup>

### 2.1 Urval och bortfall

Valet av respondenter utgick ifrån vilken ranking de hade på SAS Masters Tour 2008. Vi har fokuserat på de 60 elitgolfspelare som tog sig till finalen på touren. Undersökningsrespondenter är topp 30 manliga och topp 30 kvinnliga elitgolfare på rankingen. Innan enkätstudien gjordes kontaktades Tournament Direktör på SAS Masters Tour för att säkerhetsställa att vi fick komma och göra undersökningen och att spelarna fick information om att vi skulle vara på plats. Enkätundersökningen genomfördes på 40 spelare på SAS Masters Tour. I denna studie ingår 20 damer och 20 herrar i åldern 19-36år med ett handicap som varierar från 0 till +4,4. Bortfallet i studien berodde på flera saker. Bortfallet på damsidan var främst att det finns många utländska spelare på SAS Masters Tour, på herrsidan handlar bortfallet främst om att det var svårt att få herrarna att ta sig tid att fylla i enkäten.

### 2.2 Procedur enkätundersökning

Enkäten bestod av 79 frågor uppdelade i sex olika delar där del ett fokuserar på elitspelaren som golfspelare, del två på elitspelarens fysiska delkapaciteter, del tre på elitspelarens psykiska delkapaciteter, del fyra på elitspelarens golfträning, del fem behandlar den sociala biten samt del sex hur helheten ser ut. Efter färdigställandet av enkäten testades den i en pilotstudie på elitjuniorgolfare från Viksjö GK. Enkätundersökningen gjordes under sista tävlingen på säsongen, vi närvarade under inspelsdagarna och gav även spelarna möjligheten att lämna in enkäten under hela veckan. För att inte kränka respondenternas integritet informerade vi dem om att det var frivilligt att delta, att de kunde avbryta när som helst samt att deras svar inte kommer att kunna identifieras av utomstående. Enkätsvaren har förts in och bearbetats i statistikprogrammet Statistical Package for the Social Science (SPSS).

---

<sup>42</sup> Nathalie Hassmen, Peter Hassmen, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* (SISU idrottsböcker, 2008), s. 85.

<sup>43</sup> *Ibid*, s. 85.

### ***2.3 Validitet & Realibilitet***

För att få bra validitet gjorde vi en pilotstudie för att stärka att enkäten uppfattas lika av alla. Vi använde oss även av pilotgruppen för att säkerhetsställa att vi har mätt det vi ville mäta. Vi har alltså fått svar på våra frågor i enkäten och enkätens frågor och svar återspeglar vårt syfte och frågeställningar. Metodens noggrannhet och tillförlitligheten i mätningen ligger i att alla fick samma enkät samt att vi var på plats för frågor om enkäten.

## **3 Resultat**

Vi har valt att granska hur elitspelare tränar och prioriterar golfens fyra hörnstenar. Dessa hörnstenar som vi har valt att behandla utförligare redovisas nedan och delas sedan upp i olika delkapaciteter. Vilka tester som elitspelarna använder sig av presenteras i bilaga 3.

- Fysik träning
- Psykisk träning
- Golfträning
- Sociala aspekter

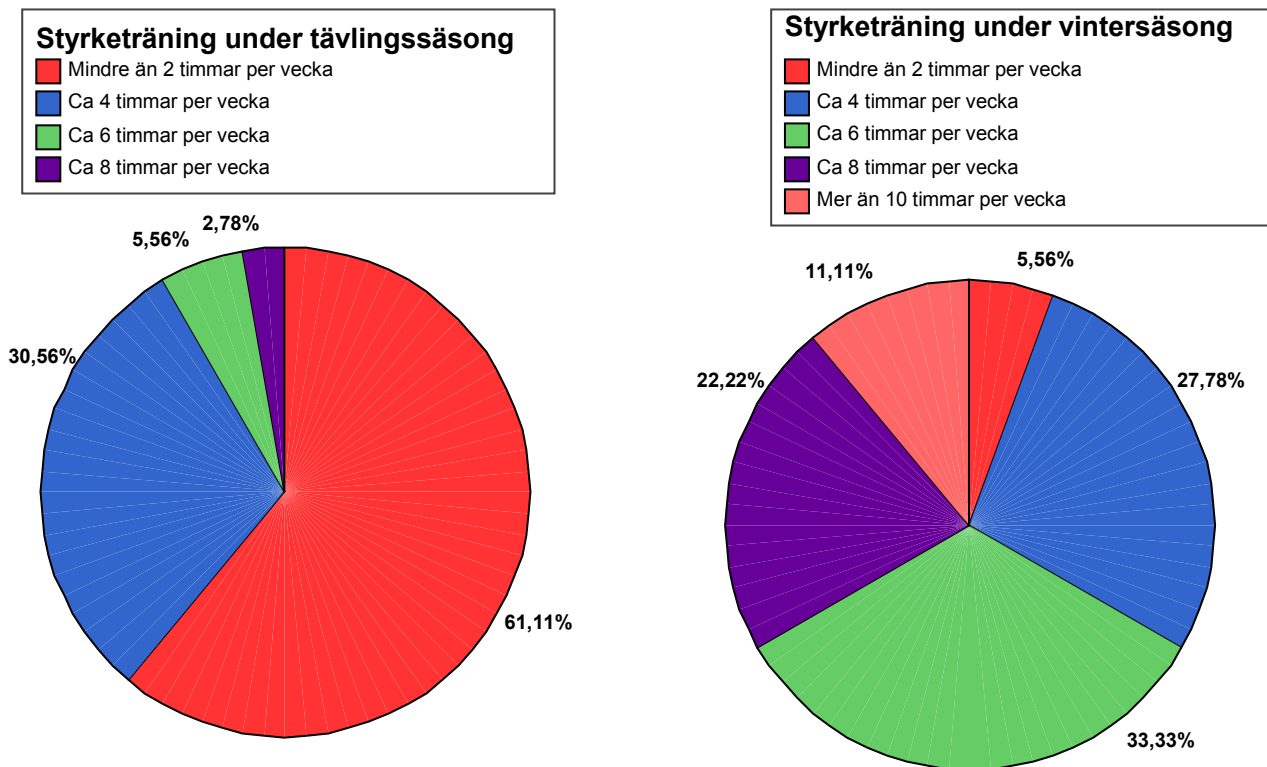
### ***3.1 Spelarnas fysiska träning***

Delkapaciteterna som vi har valt att granska och som tidigare beskrivits närmare för hörnstenen fysisk träning är:

- Styrka
- Rörlighet
- Koordination & balans
- Aerobkapacitet

#### **3.1.1 Spelarnas styrketräning**

Nästan alla, 93 % (n=37), av elitspelarna tränar styrketräning. Spelarna tränar oftast på gym med fria vikter och med den egna kroppen som belastning, men andra nämner även medicinbollar som redskap. Mindre än hälften, 43 % (n=17), av elitspelarna gör styrketester. Tre vanliga tester som elitspelarna brukar göra för att undersöka styrkan i kroppen är chins, brutalmage och greppstyrka. Mer än hälften, 65 % (n=26), vill lägga ner mer tid på styrketräning.



### Figur 8 Antal timmar spelarnas lägger på styrketräning

Enligt figuren ovan är de 3 av dessa 40 elitspelare som inte tränar styrketräning alls. Under tävlingssäsongen är det 23 elitspelare som lägger ner mindre än 2 timmar per vecka. Under vintersäsongen ökar elitspelarnas styrketränings mängd där 20 elitspelare lägger ner mer än 6 timmar per vecka. Nedan följer några citat från elitspelarna om varför eller varför de inte vill lägga ner mer tid på styrketräning:

*”Vad du än gör i livet har du nytta av att vara stark. Golfmässigt vill jag bli stabilare, slå längre samt minska skaderisken”*

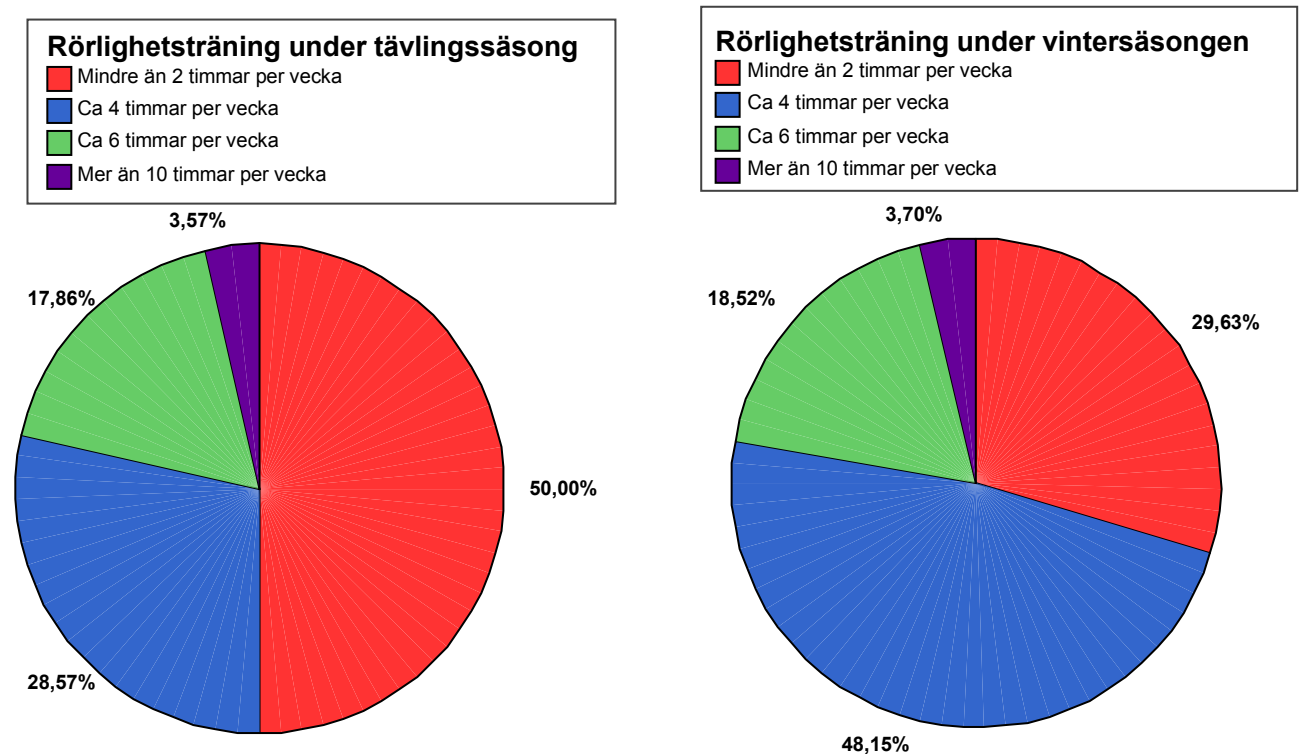
*”Dels minskar skaderisken sedan behövs det för att svingen ska fungera bättre”*

*”Viktigt för att hålla kroppen fri från skador, för att må bättre och för att klara av tekniken i golven som krävs”*

*”Tror inte jag gör bättre resultat bara för att jag tar 10 kg mer i bänkpress. Men om man tror det ska man självklart träna mer fys”*

### 3.1.2 Spelarnas rörlighetsträning

Av elitspelarna tränar 73 % (n=29) rörlighet, antalet timmar dessa 29 spelare lägger ner redovisas i figuren nedan. Spelarna tränar rörlighet främst genom olika stretchövningar, men även genom yoga, pilates och, som någon nämner, *posturalterapi*. *Posturalterapi* är en träningsform som går ut på att återställa kroppens naturliga muskulära balans. Av elitspelarna så vill 68 % (n=27) lägga ner mer tid på rörlighetsträning.



**Figur 9** Antal timmar spelarnas lägger på rörlighetsträning

Av dessa 40 elitspelare är det 11 som inte tränar rörlighetsträning alls. Under tävlingsäsongen lägger de flesta av dessa 29 elitspelare som tränar ner runt två timmar i veckan och under vintersäsongen cirka fyra timmar i veckan. Golfspelarnas åsikter om rörlighetsträning skiljer sig något åt. Nedan följer några citat från elitspelarna om varför eller varför inte de vill lägga ner mer tid på rörlighetsträning:

*”Jag tror att det är något som kan förebygga skador samt att det känns lättare att svinga klubban om man är mjuk i kroppen”*

*”För att bli smidigare, undvika skador och värk och kunna kontrollera kroppen i ytterlägen utan onödigt motstånd”*

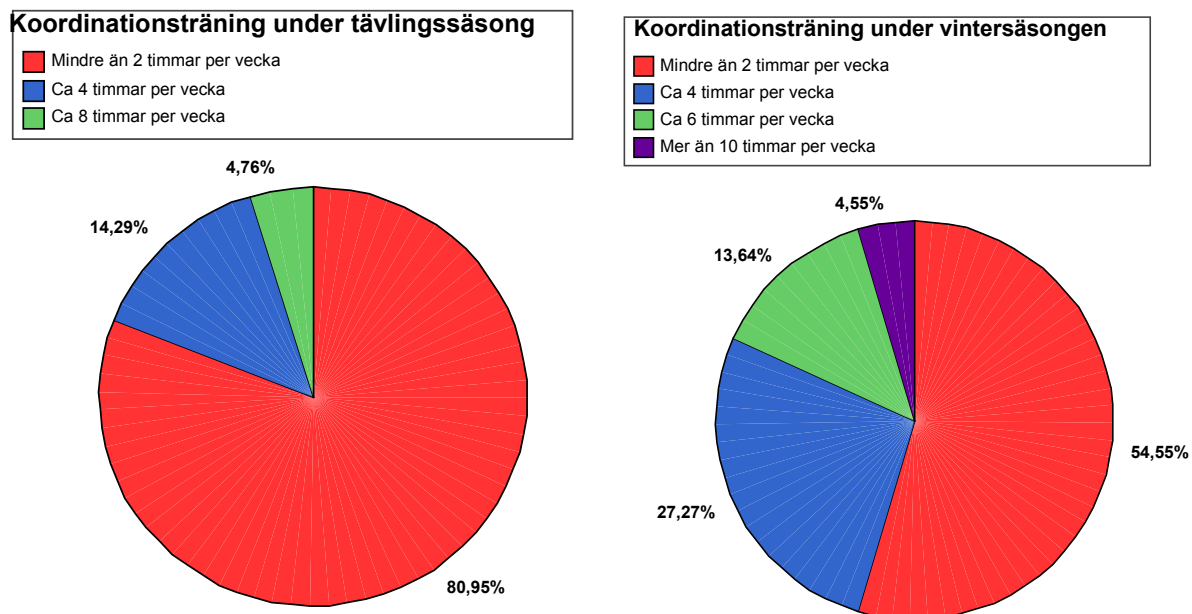
*”Jag är överrörlig och behöver inte träna rörlighet, utan snarare stabilitet”*

*”Tycker det är lite överskattat, stretchar om jag är stel men inte bara för att”*

*”Har fått veta att jag har bra rörlighet”*

### 3.1.3 Spelarnas koordinations- och balansträning

Av våra spelare så tränar 55 % (n=22) koordinationsträning och balansträning. Här tränar de främst genom balansövningar på balansplatta med fria vikter. De nämner även aerobics, yoga, dans, pilates, övningar på medicinboll, bobathboll (balansboll) men även varierade sportaktiviteter som tennis, skidåkning, och jonglering. Bara 13 % (n=5) gör dock regelbundna koordinations- och balanstester. De tester som görs är olika balanstester, Harres test, krypning, hopp övningar på ett ben från sida till sida. Flera av elitspelarna, 38 % (n=15), önskar att de kunde lägga ner mer tid på koordination och balansträning.



**Figur 10** Antal timmar spelarna lägger på koordinationsträning

Av dessa 40 elitspelare som ingår i studien är det 18 som inte tränar koordinationsträning alls. Under tävlingssäsong lägger majoriteten av de som tränar ner mindre än två timmar per vecka. Koordinationsträningen ökar något under vintersäsongen men de flesta elitspelarna lägger fortfarande ner mindre än två timmar per vecka. Elitspelarnas åsikter om koordinationsträning skiljer sig något åt. Nedan följer några citat från elitspelarna om varför eller varför inte de vill lägga ner mer tid på koordinationsträning:

*”Jag gör nog redan en del utan att tänka på det. Jag tror på att ha bra balans!”*

*”Skulle nog inte hinna med det”*

*”Tror det kan vara utvecklande”*

*”Balans är A och O inom golf”*

*”Jag tror att jag blir en bättre golfare om jag tränar koordinationen”*

*”Bra grundträning för golfare. Hade jag haft mer tid hade jag tränat mer av detta”*

*”Balans är väldigt viktigt för golfspelet och jag tror att det alltid kan förbättras”*

*”Inget jag prioriterar”*

*”Osäker på hur det skulle hjälpa mig”*

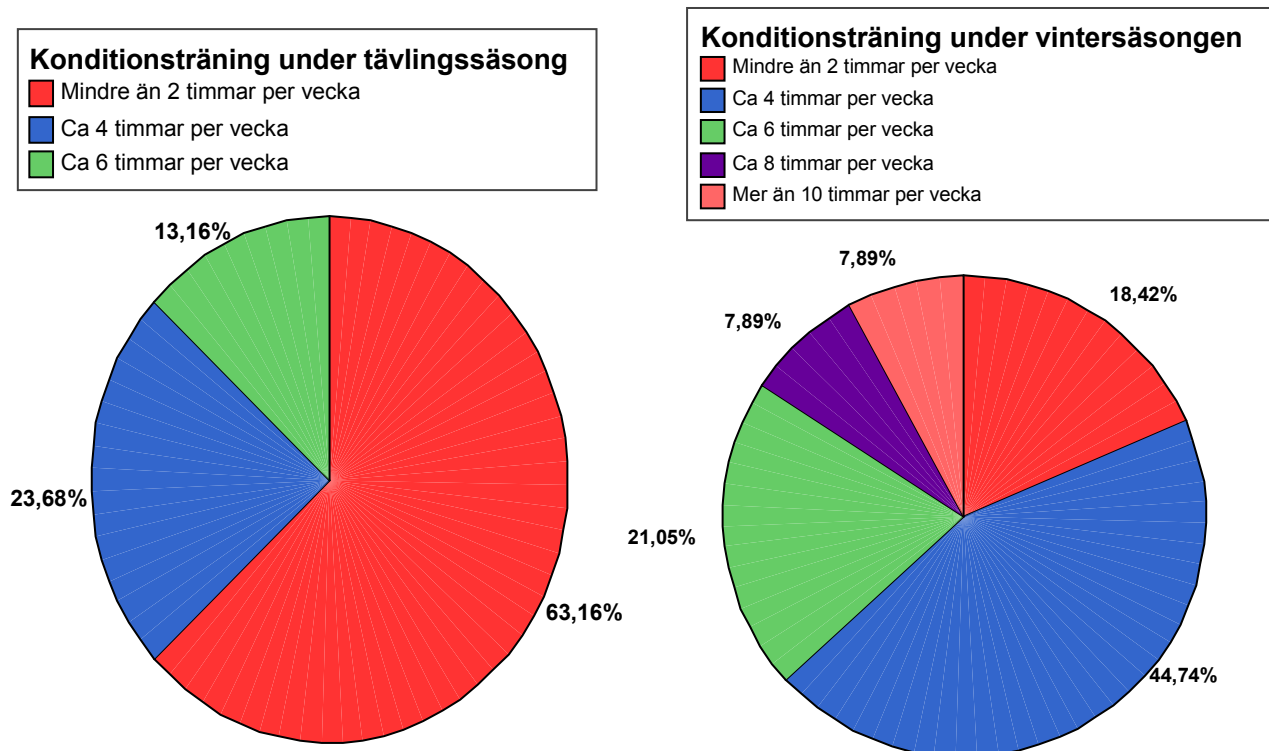
*”Det är säkert viktigt för golfen och tekniken att ha mer koll på kroppen”*

*”Också en otroligt viktig del av golfen som jag lätt glömmer”*

*”För att höger och vänster hjärnhalva ska jobba bättre ihop”*

### 3.1.4 Spelarnas aerobaträning

De flesta av elitspelarna springer, 95 % (n=38) tränar kondition. De flesta tränar kondition genom löpning men även innebandy, spinning, simning, cirkelträning, powerwalks, cykling, crosstrainer, rodd, badminton och allhanda bollsporter nämns. Regelbundna konditionstester gjorde endast 30 % (n=12) av elitspelarna. De flesta som gör konditionstester använder sig av Cooper testet men någon använde sig även av Åstrands cykeltest. Av våra spelare var det 43 % (n=17) som ville lägga ner mer tid på konditionsträning.



**Figur 11** Antal timmar spelarna lägger på Konditionsträning

Av dessa 40 elitspelare är det endast två som inte tränar någon aerobträning. Under tävlingssäsong lägger majoriteten av de elitspelare som tränar ner mindre än två timmar per vecka. Under vintersäsongen ökar deras träning då närmare hälften av elitspelarna lägger ner fyra timmar per

vecka på sin konditionsträning. Nedan följer några citat från elitspelarna om varför eller varför inte de vill lägga ner mer tid på konditionsträning:

*”Viktigt! Framför allt under tävlingssäsong då kondisen blir sämre och sämre. Jag orkar träna mer golf och tänka klar”*

*”För att orka mer så att orken inte tryter i slutet av rundan”*

*”Jag har riktigt dålig kondition, borde träna mer av detta för att orka mer”*

*”Jag behöver vara tillräckligt bra konditionsmässigt för att gå 18-36 hål utan att bli trött, mer behövs inte”*

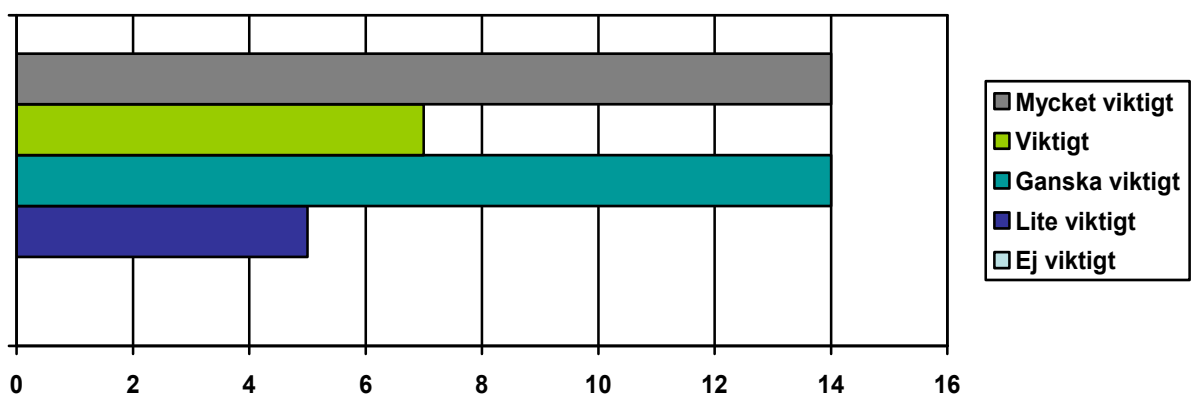
*”Känner att detta är viktigt för kroppen även vid sidan av golfen”*

*”Bra att var i bra fysisk form, det håller hjärtat friskt så ju mer aerobisk träning desto bättre”*

*”Min kondition är bra och inte en kapacitet jag behöver lägga ner mer tid på men självklart upprätthålla”*

### 3.1.5 Fystränare

Av elitspelarna som är med i studien har 60 % (n=24) en fystränare. Det varierar hur ofta dessa 24 elitspelare har kontakt med sin fystränare; allt från dagligen till en gång per månad. De som har fystränare var i allmänhet väldigt nöjda med kvaliteten på det stöd de får från sin fystränare. Fjorton av elitspelarna tycker att det är mycket viktigt att ha stöd från en fystränare. Se nedan hur viktigt elitspelarna tycker det är att ha en fystränare som ger stöd med träningen. Ingen tycker att det inte är viktigt. X-axeln visar antalet elitspelare, deras åsikter om hur viktigt det är med stöd från en fystränare.



Figur 12 Viktigt med stöd från fystränare?

## 3.2 Spelarnas psykiska träning

Delkapaciteterna som vi har valt att granska för hörnstenen psykiskträning är:

- Föreställningsförmåga
- Koncentration
- Självförtroende
- Målsättning

### 3.2.1 Spelarnas syn på föreställningsförmåga/visualisering

Nästan alla av elitspelarna i denna studie, 80 % (n=32), använder sig av visualisering. Det som skiljer spelarna åt är hur de använder visualisering eller föreställningsförmåga. Många använder det för att bygga upp sitt självförtroende, för att öka koncentrationen, samt för att öka kontrollen på känslor. Andra anledningar som nämnts är; för att lära sig nya färdigheter, för att öka energin, samt att planera slag och spelstrategi. Hjälper med visualisering får 35 % (n=14) av elitspelarna. De som hjälper spelarna är mentaltränare, golftränare och någon nämner även sin energicoach. Mer än hälften, 60 % (n=24), vill lägga ner mer tid på visualisering. Elitspelarnas åsikter om visualisering är genomgående att det är en viktig förmåga. Nedan följer några citat från elitspelarna om varför eller varför de inte vill lägga ner mer tid på visualisering:

*”Jag har upptäckt att det ibland kan vara bättre att visualisera teknik än att stå på rangen”*

*”För att uppnå ännu bättre resultat”*

*”Tror det är viktigt för prestationen, de dagar jag kan visualisera bra bli prestationen bra”*

*”Känner att det ger resultat och vill gärna utveckla”*

*”Tror att det är ett bra sätt för att öka prestationen inom golf”*

*”Jag tror alltid att jag kan förbättra hur jag tänker och känner på banan. Ifall jag kan förbättra*

*min visualisering på banan så skulle det vara bra”*

*”Slarvar med det ibland och det syns på resultatet direkt”*

*”Det är det som skiljer en vinnare från en förlorare”*

*”Det är viktigt för att kunna prestera som bäst när det gäller”*

*”Använder det varje slag, kanske mer vid träning än tävling”*

### 3.2.2 Spelarnas syn på koncentrationsträning

Majoriteten av elitspelarna, 77 % (n=31), använder sig av koncentrationsövningar. De vanligaste koncentrationsövningarna är mental *pre-shot rutin*, mentala rutiner före, efter och under tävling,



samt beslutsamhet; inga tveksamheter över bollen. Andra övningar som nämnts är spelarlåda och tänkarlåda, vara positiv eller neutral i alla lägen, avslappning och avslappningsband samt meditation. Något mer än hälften av spelarna, 58 % (n=23), får hjälp med koncentrationen. De flesta av dessa får hjälp av sin golftränare men även av golfcoacher, mentaltränare och energicoacher. Mer än hälften, 60 % (n=24), vill fortfarande lägga ner mer tid på koncentrationen. Nedan följer några citat från elitspelarna om varför eller varför inte de vill lägga ner mer tid på koncentration:

*”Därför att jag fortfarande faller tillbaka i tillstånd jag inte önskar”*

*”Behöver inte det spar min energi mellan slagen och har fokus precis innan det är min tur”*

*”För att vara absolut tydlig över bollen, inga tveksamheter”*

*”För mig väldigt viktigt för att kontrollera känslor på banan”*

*”Därför att jag började med det för 2 år sedan och ser en tydlig förbättring i mitt spel på banan”*

*”Tror att man har sina egna sätt och vägrar att hitta sitt bästa tillstånd att prestera”*

*”Det är den mentala biten som sätter stopp för mig på banan”*

*”För att inte bli arg, frustrerad, stressad på banan”*

*”Skulle vilja bli bättre på att koppla av och på fokus”*

*”Väldigt viktigt att i alla lägen ha samma rutin, och att alltid vara nollställd”*

*”För att den mentalabiten av spelet är otroligt viktigt och att jag inte har en bra pre-shot rutin, och inte är totalt beslutsam på banan utan tvekar för ofta”*

*”Det är mittfokus, jag tenderar att tappa slag på”*

### **3.2.3 Spelarnas syn på självförtroende**

Majoriteten, 65 % (n=26), använder sig av självförtroendeövningar. Det finns olika självförtroende övningar som spelarna använder sig av och de vanligaste är: Rätt attityd och inställningar, vända motgång till medgång, dra fördelar av svåra situationer, bra valda sanningar samt göra det som krävs för att bli bra. Andra övningar som nämnts är; visualisering, öka självkänslan, och fokus inåt och det som jag behöver. Citat för att träna sitt självförtroende från spelarna:

*”Brukar stå framför spegeln och säga tre bra saker om mig själv”*

*”Lägger upp bra planeringar, följer dem, och ger credd till mig själv”*

Däremot är det färre än hälften, 48 % (n=19), som får hjälp med sitt självförtroende. De flesta som får hjälp med sitt självförtroende får det av sin golftränare men även mentaltränare, energicoacher, vänner, familj och böcker används. Det är många av elitspelarna, 73 % (n=29), som vill lägga ner

mer tid på sitt självförtroende. Elitspelarnas åsikter om självförtroende är genomgående att det är en viktig förmåga. Nedan följer några citat från elitspelarna om varför eller varför inte de vill lägga ner mer tid på självförtroende:

*”Jag tycker mitt självförtroende är starkt och hjälper mig igenom situationer”*

*”Bristande självförtroende = dåligt spel”*

*”Självförtroende är en viktig bit för att bli en bra golfare, jag måste våga tro på mig själv för kunna vinna”*

*”Jag har problem med att jag tappar tron på min kapacitet så fort jag spelar ett dåligt hål”*

*”Bra självförtroende är en bra tillgång i livet.”*

*”Självförtroende är en avgörande del för framgång”*

*”Oerhört viktigt och även fast jag jobbar på det har jag en lång väg att gå för att få ett superbra självförtroende”*

*”Har haft kasst självförtroende senaste året, så kan vara något att arbeta på”*

### **3.2.4 Spelarnas syn på målsättning**

De flesta elitspelarna, 78 % (n=31), använder sig av målsättningar. De vanligaste målsättningsprinciperna som spelarna använder sig av är: Att sätta specifika mål (n=25), att ha korttids- och långtidsmål (n=24), att sätta utmanande mål (n=18), och att följa upp och utvärdera målen (n=19). Andra målsättningsprinciper som spelarna nämnt är mera inriktade på process, prestation och resultatmål.

*”Att sätta process mål är hjälpsamt för mig. Saker som jag kan kontrollera som hjälper mig att uppfylla de resultat jag vill nå”*

Ungefär hälften, 53 % (n=21), får hjälp med sina målsättningar. Det är oftast golftränare som hjälper till, men även mentaltränare, fystränare, sambo och mentor nämns. Mindre än hälften, 40 % (n=16), tycker att de vill lägga ner mer tid på sina målsättningar. Elitspelarnas åsikter om målsättning är genomgående att det är en viktig förmåga men kanske inte alltid att de vill prioritera det högre. På nästa sida redovisas några citat från elitspelarna om varför eller varför inte de vill lägga ner mer tid på målsättningar:

*”Jag skulle nog behöva vara lite mer konkret när det gäller resultat mål, samtidigt är det lite lurigt i golf. Olika motstånd olika banor, olika väder”*

*”Resultatmål funkar inte för mig, ser mer slag för slag utan att tänka på resultat och placeringar”*

*”Det behövs inte, blir bara besviken om man inte uppfyller dem”*

*”Framför allt utvärderingen, för att se vad jag åstadkommit och vad jag kan förbättra”*

*”Målsättning är lite relativ för mig men känner mig begränsad av mål och har därför beslutat mig för att bara lira”*

*”Mål hjälper mig att vara motiverad och processmål använder jag dagligen”*

*”Vill bli mer specifik, samt följa upp/utvärdera mina målsättningar”*

*”Har negativa erfarenheter om målsättning måste bli bättre på det”*

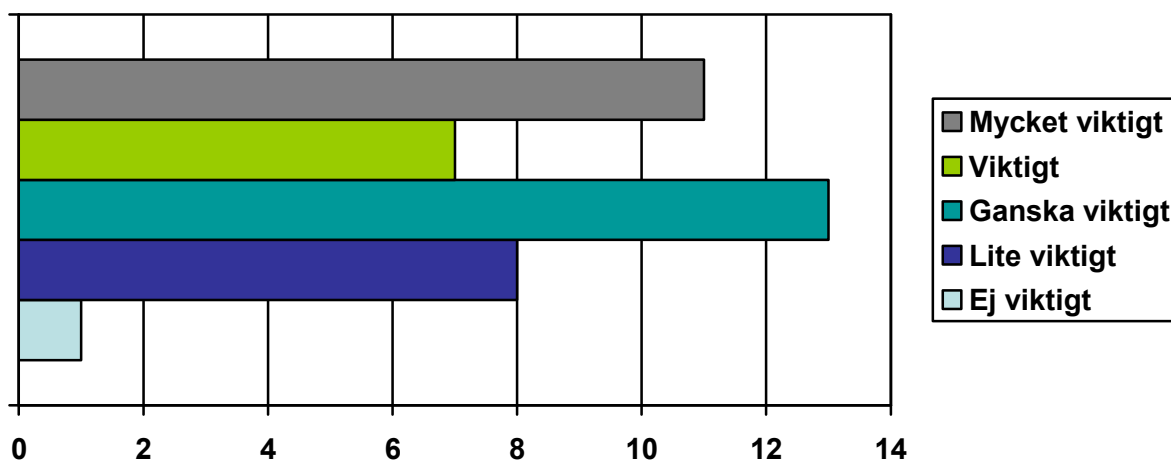
*”Små målsättningar med varje runda för att hålla bättre fokus på det jag ska göra här och nu”*

*”Skittråkigt men får det gjort”*

*”Jag tror att det är ett måste om man vill bli bra”*

### 3.2.5 Mentaltränare

Bara 35 % (n=14) av elitspelarna har en mentaltränare och dessa har kontakt med sin mentaltränare ungefär en gång per månad. De som har mentala tränare är väldigt nöjda med stödet de får. De flesta tycker att det är ganska viktigt att ha stöd av en mentaltränare i sin träning. X-axeln visar antalet elitspelare, deras åsikter om hur viktigt det är att ha stöd från en mentaltränare.



Figur 13 Hur viktigt är det med stöd från mentaltränare?

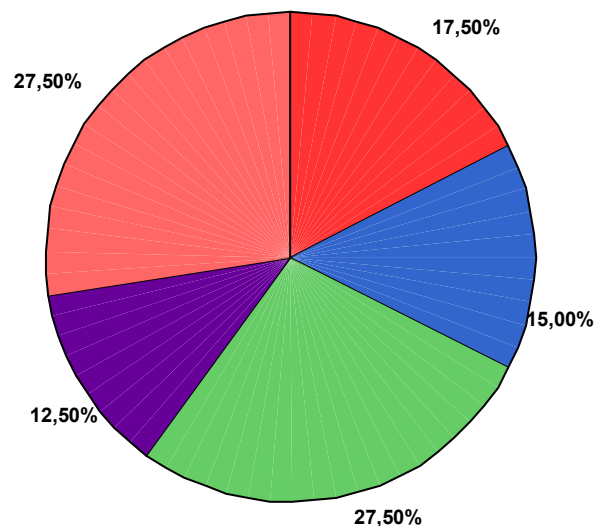
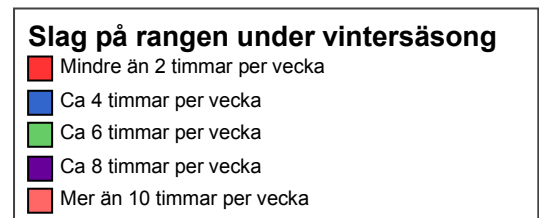
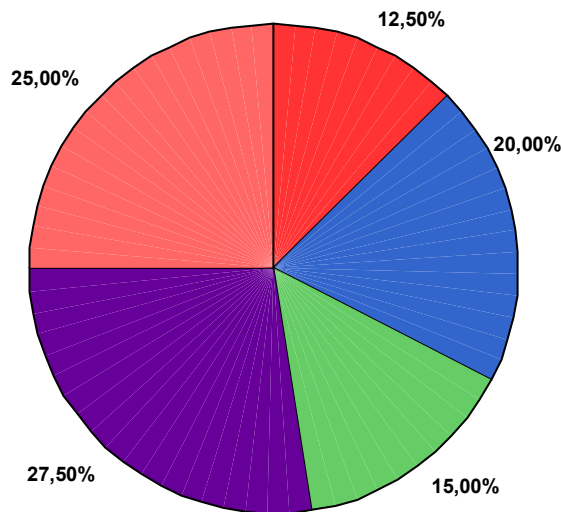
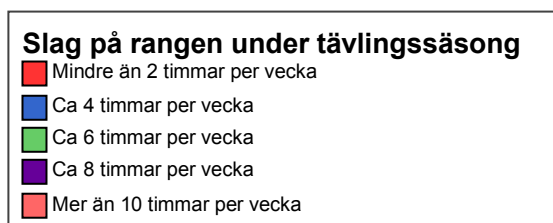
### 3.3 Spelarnas golfträning

Delkapaciteterna som vi har valt att granska för hörnstenen golfträning är:

- Slag
- Närspel
- Puttar
- Spel

#### 3.3.1 Spelarnas slagträning

Alla elitgolfare tränar på rangen dock är det bara 18 % (n=7) som gör regelbundna slagtester. Tester som nämnts är främst SGF:s Slagtest, Hogans 12-bollövning och 7-bollsrutinen. Mindre än hälften, 38 % (n=15), av våra elitspelare vill lägga ner mer tid på rangen främst för att de behöver prioritera andra delkapaciteter mer.



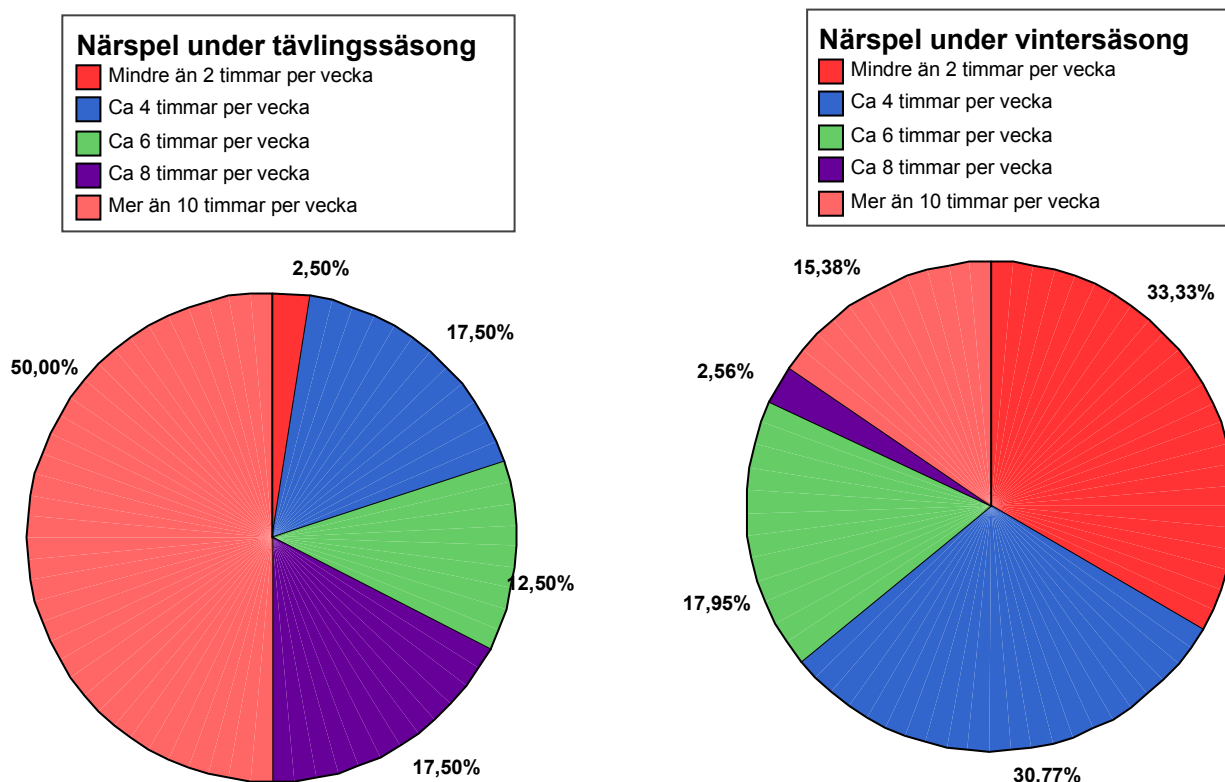
**Figur 14 Antal timmar spelarna lägger på rangen**

Alla 40 elitspelare tränar alltså på rangen och majoriteten lägger ner mellan åtta till över tio timmar per vecka under tävlingssäsongen. Under vintersäsongen ligger det runt sex timmar till mer än tio timmar i veckan i snitt. På nästa sida redovisas citat hur elitspelarna ser på varför eller varför inte de bör träna mer på rangen, eller hur de önskar träna på rangen.

*”Kanske inte behöver lägga ner mer tid men bättre kvalitet och fokus”*  
*”Har ett mål när jag går till rangen och stannar så länge tills målet är uppfyllt”*  
*”Prioriterar andra delar i spelet”*  
*”Tycker det räcker, lägger hellre mer tid på annan träning”*  
*”Viktigt med tester så att man får press och tävlingsträning”*  
*”Jag vill göra kontinuerliga slagtester vilket jag inte gör nu”*

### 3.3.2 Spelarnas närspelsträning

Alla elitspelare tränar närspel men mindre än hälften, 48 % (n=19), gör närspelstester. Vanligaste testerna som nämnts är 8-bollsövningen, up & down tester och Pelz tester. Majoriteten, 80 % (n=32), av elitspelarna vill lägga ner mer tid på sitt närspel främst för att de kan bli så mycket bättre.



**Figur 15** Antal timmar spelarna lägger på närspel

Hälften av våra 40 elitspelare lägger ner mer än tio timmar på närspelsträning i veckan under tävlingssäsongen. Under vintersäsongen minskar träningsmängden då majoriteten lägger ner mellan två till fyra timmar i veckan på närspelsträningen. På nästa sida följer citat om elitspelarnas tankar och åsikter om varför eller varför inte spelarna vill lägga ner mer tid på sitt närspel.

*”Skulle vilja träna året om på samma nivå som under tävlingssäsong utomhus”*

*”Kan aldrig träna för mycket närspel”*

*”Bra för att scora bättre. Testerna är bra för att se om utvecklingen går framåt”*

*”Därför att närspellet inte har gått så bra i år så därför tror jag att det skulle vara bra att utvärdera oftare”*

*”Jag tror att närspel är det viktigaste att bli bra på för att kunna konkurrera ute på Tourerna”*

*”Viktigt med tester så att man får press och tävlingsträning”*

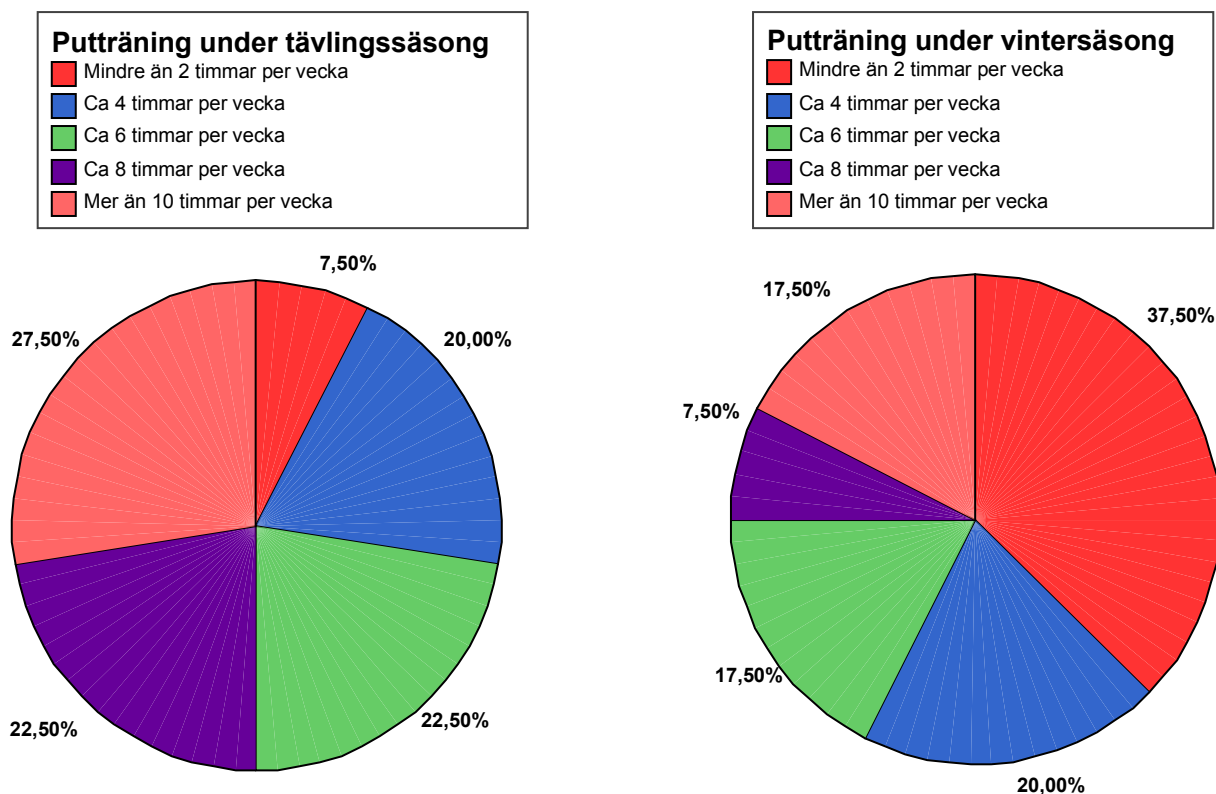
*”Jag vill alltid träna mer närspel och framförallt mer fokuserat”*

*”Kan inte bli för bra och är för dålig om man jämför med världseliten”*

*”Jag vill utöka min träningsdos i huvudetaget och närspel är en stor del av spelet”*

### 3.3.3 Spelarnas putträning

Alla elitspelare tränar puttningsmen mindre än hälften, 48 % (n=19), använder sig av olika slags puttester. Tester som görs är kortputtstest, längdkontrolltest, skillstest, 3-6-9 övningen samt olika puttester av Dave Pelz. Hela 78 % av våra elitspelare vill lägga ner mer tid på puttningsmen.



**Figur 16** Antal timmar spelarna lägger på puttar

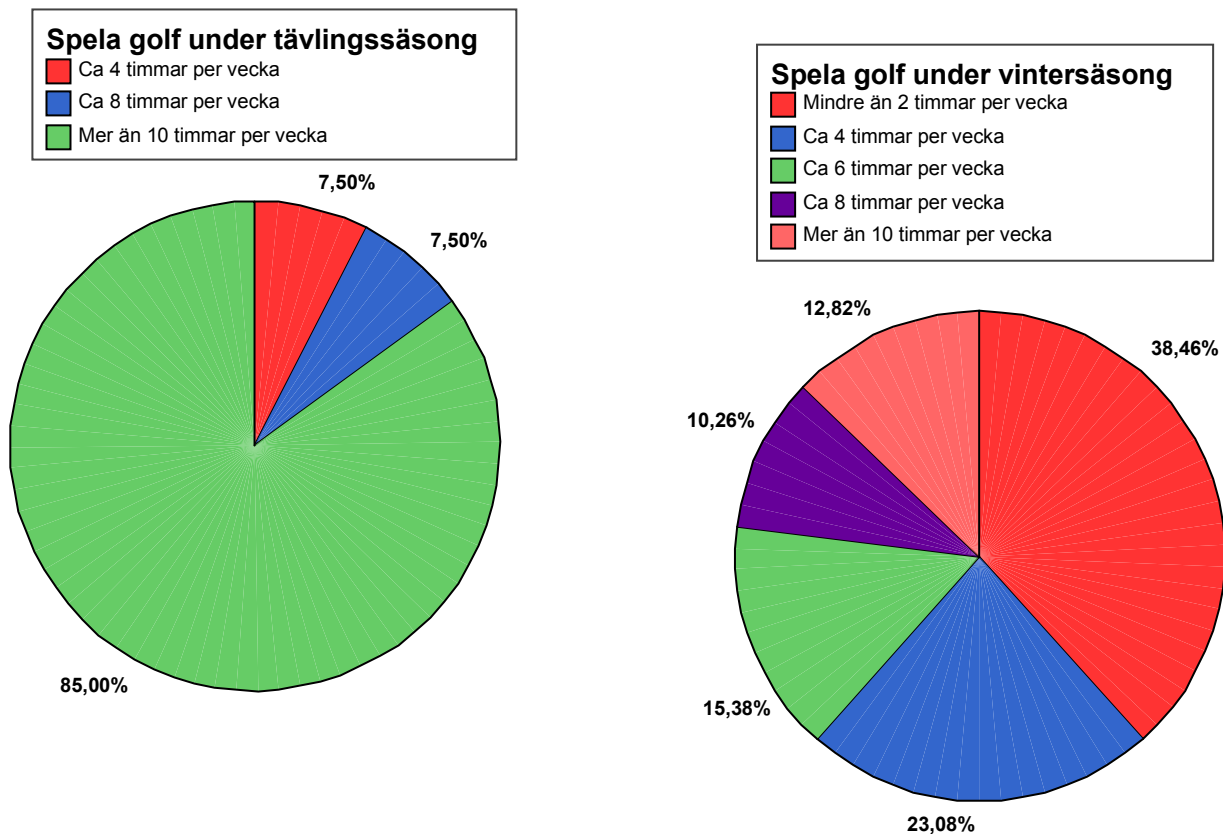
För att förbättra eller bibehålla sin puttningsmen lägger majoriteten, 73% (n=29), av våra elitspelare ner mellan sex till mer än tio timmar per vecka på puttningsmen under deras tävlingssäsong. Under

vintersäsongen ser man att putträningen minskar då 38 % lägger ner mindre än två timmar i veckan på putträning. Nedan följer citat från våra elitspelare om varför de vill träna mer puttnig.

*”Skulle vilja träna året om på samma nivå som under tävlingssäsong utomhus”*  
*”Jag skulle vilja träna mer på hemmaplan, är tyvärr för dåliga greener hemma”*  
*”För att min puttnig är för mycket till och från”*  
*”Puttnigen känns som den viktigaste biten i spelet”*  
*”Ju mer puttnig man tränar desto bättre puttar man”*  
*”Puttnig är där du kan vinna tävlingar”*  
*”Viktigt! kan tjäna många slag där.”*  
*”För att göra fler birdies såklart!”*  
*”Jag kommer öva puttnig tills jag sätter allt!”*  
*”Man kan aldrig träna för mycket puttnig”*  
*”För att puttnig är väldigt, väldigt viktigt!”*  
*”Måste bli bättre, 40 % av spelet säger allt!”*  
*”Jag gillar puttnig och håller gärna helst på med det så det blir mycket tid”*

### **3.3.4 Spelarnas spelträning**

Alla elitspelare tränar golf genom att spela och träna ute på banan men många, 33 % (n=13), vill lägga ner mer tid på att spela golf. Av våra elitspelare för 73 % (n=29) statistik på tävlingsrundor men bara 10 % (n=4) för statistik på träningsrundor. De flesta använder något eget tillverkat statistikprogram eller golfresultat.net. Användandet av golfresultat.net handlar om att utveckla sin golf genom att föra statistik på sina golfrundor och även ge möjligheten till tränare eller andra personer i spelarens nätverk att gå in och studera statistiken.



**Figur 17 Antal timmar spelarna lägger på att spela golf**

En övervägande majoritet, 85 % (n=34), av våra elitspelare lägger ner mer än tio timmar i veckan på att spela golf under tävlingssäsongen utöver sina tävlingar. Men under vintersäsonger lägger majoriteten ner under två timmar i veckan på att spela golf. Nedan redovisas citat från elitspelarna om varför eller varför inte de vill lägga ner mer tid på statistiken.

*”Stats kan vara intressant och lärorikt men också en belastning när du spelar på banan. Skulle vara bättre att nån räknade utan att jag visste om det”*

*”Ger inte så mycket”*

*”Hade varit intressant att se vad som förbättrats eller försämrats.”*

*”Känner mig begränsad av statistiken”*

*”Både ja och nej, statistik är viktigt så man kan förbättra men samtidigt så känns det som att jag hellre lägger ner tiden på att träna puttning”*

*”Tycker inte det är så viktigt. Man känner ändå vad som gått bra och mindre bra. Vet vad man behöver träna på”*

*”Vill inte fokusera på det dåliga utan bara få reda på vilket område som kan förbättras.”*

*”Behöver bli bättre på att dra nytta av min statistik”*

*”Jag känner själv vad jag behöver träna mer på, tar mer energi än vad jag får ut utav det”*

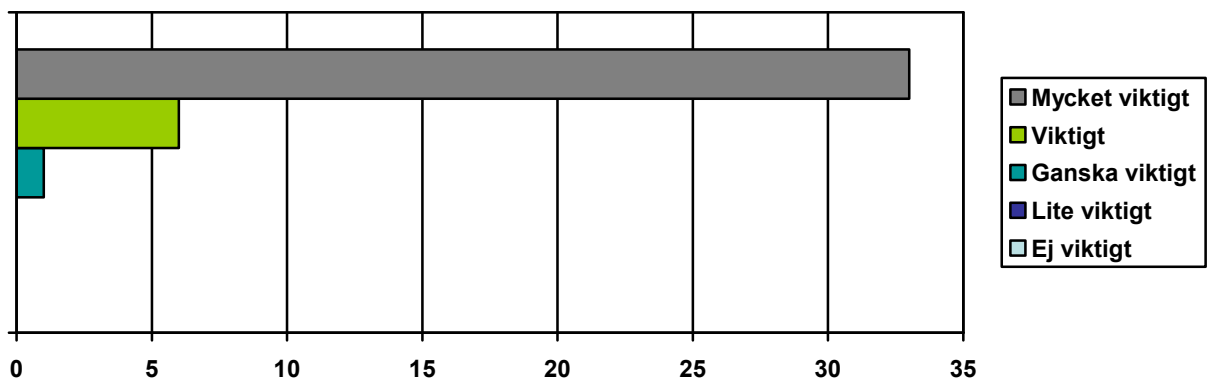


*”Jag vill implementera och utvärdera statistiken bättre”*

*”Få en mer detaljerad statistik måste jag se till att göra det efter varje runda och sedan följa upp det, annars får jag inte ut något av det”*

### 3.3.5 Golftränare

Alla elitspelare i denna studie utom en har en golftränare, 98 % (n=39). Endast en av spelarna har två golftränare. Överlag är elitspelarna mycket nöjda med kvaliteten på stödet från golftränaren, och 83 % (n=33) av elitspelarna tycker att det är mycket viktigt med stöd från golftränaren när det gäller träningen. X-axeln på bilden nedan visar antalet elitspelare och deras åsikter om hur viktigt det är att ha stöd från en golftränare enligt figuren nedan.



**Figur 18** Hur viktigt är det med stöd från en golftränare?

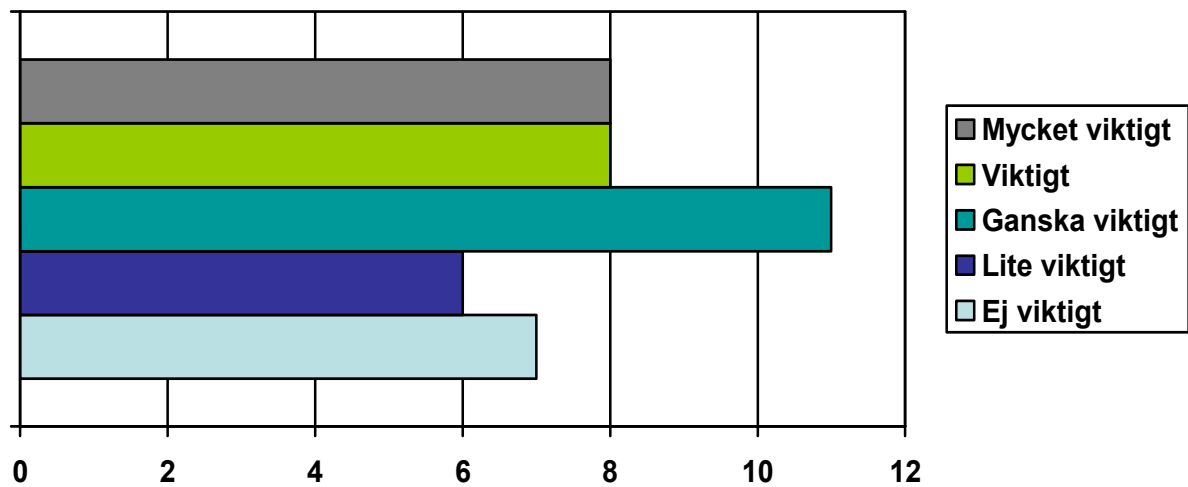
### 3.4 Sociala faktorer som påverkar spelarna

Under tävlingssäsongen lägger elitspelarna ner mest social tid på familjen. Under vintersäsongen då de känner att det finns lite mer tid så finner de även tid för vänner, men spelarna lägger fortfarande mest tid på familjen. Situationer som elitspelarna känner att de behöver mest stöd under, är vid framgång vid tävling, mindre lyckad tävling, skador/sjukdomar och viktiga tävlingar. De är mycket tillfredsställda med sitt sociala nätverk som stöttar deras golf. Däremot önskar 58 % att de kunde lägga ner mer tid på sitt sociala liv utanför golfen.

#### 3.4.1 Coach

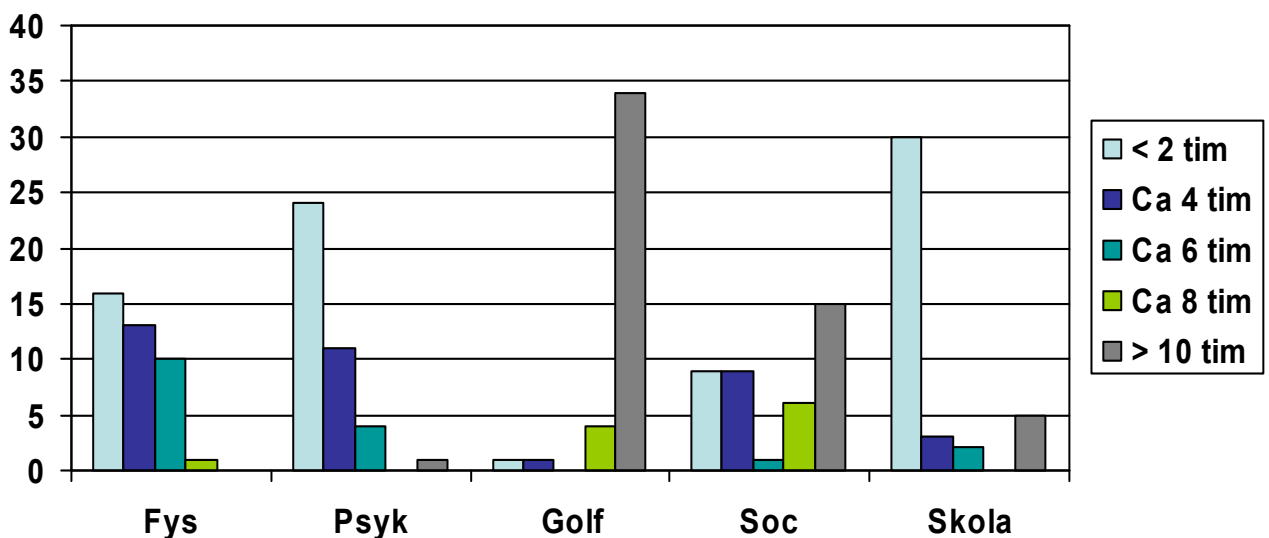
Endast en fjärdedel av våra elitspelare har en coach. Några visste inte ens vad en coach var för något. På vår fem gradig skala där en 1= mycket missnöjd och 5= mycket nöjd, ligger två stycken på en tvåa, en på en trea, tre stycken på en fyra och tre stycken på en femma. Däremot tycker de flesta att det är viktigt att ha stöd från en coach när det gäller träningen och att någon har insikt om

spelarens helhet. X-axeln visar antalet elitspelare, deras åsikter om hur viktigt det är att ha stöd från en coach enligt figuren nedan.



Figur 19 Hur viktigt är det med stöd från en coach?

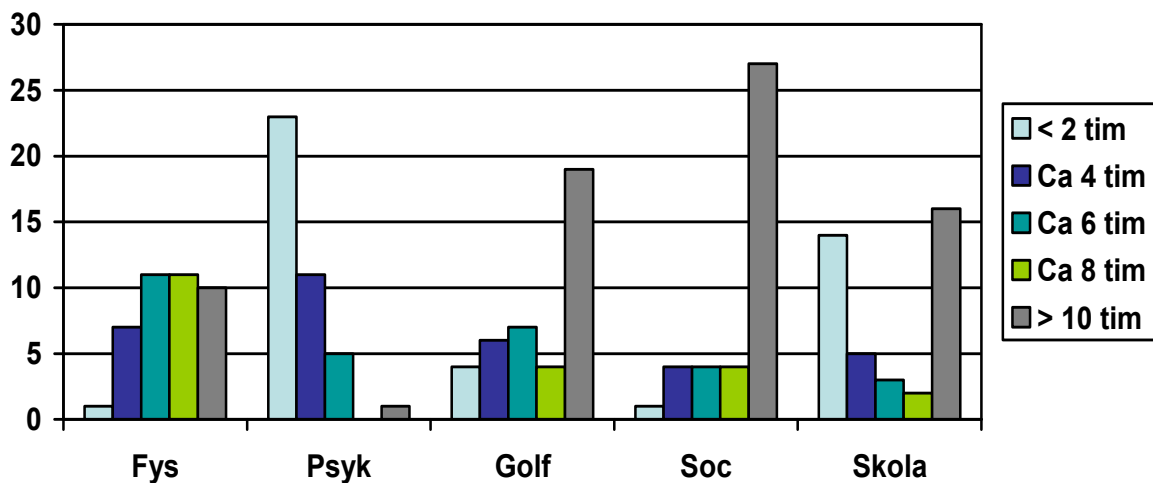
### 3.5 Spelarnas Helhet



Figur 20 Antal timmar de lägger ner under tävlingssäsong

Hur spelarna fördelar sin tid under tävlingssäsongen varierar enligt figuren ovan. Av våra elitspelare så lägger majoriteten ner fyra timmar per vecka på sin fysträning, endast en har fyllt i att han/hon tränar cirka åtta timmar per vecka och ingen har fyllt i att de tränar mer än tio timmar per vecka. När det gäller den psykologiska träningen så lägger majoriteten ner mindre än två timmar per vecka. När det gäller golfträningen så har i stort sett alla våra elitspelare svarat att de lägger ner mer än tio timmar per vecka på sin golfträning under tävlingssäsongen. När vi kommer till vänner och familj så är det här vi ser den största skillnaden i svaren. Det är en jämn fördelning mellan att

spendera mindre än två timmar i veckan med sina vänner och familj till över tio timmar per vecka. Eftersom vår undersökning är gjord på "elitgolfare" där 23 spelare har golfen som heltidsarbete lägger majoriteten mindre än två timmar på skola eller arbete utanför golfen under tävlingssäsong.

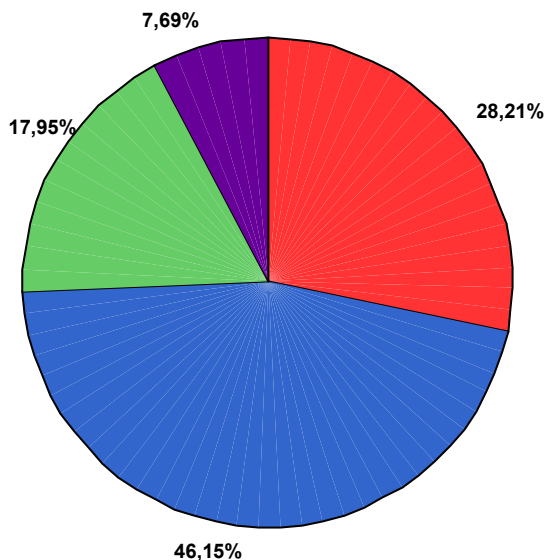


**Figur 21 Antal timmar de lägger ner under vintersäsong**

Hur spelarna fördelar sin tid under vinterssäsong varierar mer än under tävlingssäsong enligt figuren på föregående sida. När vi behandlar fysträningen är det svårt att se några samband, under vintersäsongen tränar spelarna mer fysiskträning än under tävlingssäsong men det är en stor spridning mellan ca fyra timmar per vecka till över tio timmar per vecka. Majoriteten av spelarna lägger ner mindre än två timmar per vecka på sin psykiska träning även under vintersäsongen. Golfträningen minskar hos spelarna under vintersäsongen men majoriteten ligger fortfarande på över tio timmar per vecka.

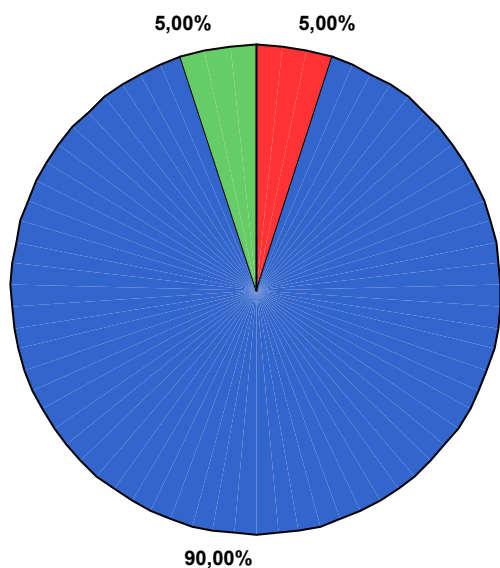
När det gäller vänner och familj ser man en stor förändring från tävlingssäsongen för när den är över ser man tydligt att spelarna prioriterar mer tid på sina vänner och familj till över tio timmar per vecka. Även när det gäller skola och arbete så ser man en stor skillnad på när tävlingssäsongen är över, fler spelare arbetar eller studerar mer. Men man ser en stor variation där ungefär hälften lägger ner mindre än två timmar och ungefär hälften mer än tio timmar.

Viktigaste personen i elitspelarnas nätverket är oftast golftränaren, sambon eller föräldrar. I några få fall är det den mentala tränaren. Dock tycker hela 63 % (n=25) att de saknar någon funktion i sitt nätverk. Det som spelarna har nämnt som saknas är pålitlig sponsor, mentaltränare, caddie, fystränare, golftränare, coach, kostrådgivare och mer pengar för trygghet.



Elitspelarna vill prioritera olika delkapaciteterna mer: 46 % önskar att de kan lägga ner mer tid på det psykiska, följt av de fysiska på 28 %. Något annat som elitspelarna själva nämner som de bör prioritera mer tid på är sponsorer och skapa kontakter. Även att inte behöva jobba under vintersäsongen då det inte är optimalt för sin utveckling. Spelarna nämner även andra delar i deras helhet som bör få mer tid som; sömn, vila, mat, vätska och fritidssysselsättningar utanför golfen.

**Figur 22 Delkapacitet som spelarna vill prioritera mer tid på**



Av våra elitspelare tyckte 90 % att deras helhet var bra, 5 % tycker att den är mindre bra och 5 % tycker att deras helhet är optimal.

**Figur 23 Hur bra tycker spelarna att deras helhet är?**

## 4 Diskussion

Syftet var att ta fram en nulägesanalys utifrån hur elitgolfspelarna tränar idag samt deras egna uppfattningar om vilka behov en elitspelare bör kunna tillfredställa utifrån fyra utvalda hörnstenar. Vi har fått fram detta genom svaren från elitspelarna däremot är det svårt att generellt uttala sig om hur det ser ut i Sverige då vi endast har undersökt 40 individers träning.

### 4.1 Vilka delkapaciteter prioriterar elitspelarna?

Nästan alla elitspelare tränar och prioriterar styrketräning vilket är positivt. Detta styrks av Hellströms litteratur som visar att golfsvingen kräver relativt hög maximal styrka.<sup>44</sup> Inte lika många av spelarna tränar rörlighet vilket är förvånande när golfspelare enligt Owies behöver en bra ryggrotation samt en bra rörlighet i axlarna för att klara av golfsvingen.<sup>45</sup> Koordination är en delkapacitet som vi finner viktig för golfare eftersom det är kroppens förmåga att samordna sina rörelser. Av de fysiska delkapaciteterna är det koordinationsträning elitspelarna prioriterar lägst. En anledning till att endast hälften av spelarna säger sig träna koordination kan vara att spelarna inte har kunskap om vad koordination är och kanske ändå får in det i sin uppvärmning innan träning eller genom andra medvetenhetsövningar. Konditionsträning är prioriterat av spelarna främst för att ha tillräckligt med uthållighet för att orka tävla och träna på denna höga nivå.

Spelarna lägger ner lite tid på den psykiska biten, men majoriteten utnyttjar dock alla fyra utvalda delkapaciteter såsom föreställningsförmåga, koncentration, självförtroende och målsättning. Studier har påvisat att idrottare som kan fokusera och helt och hållet gå in i det som händer här och nu får bättre resultat. Enligt Weinberg och Gould kan ett bra självförtroende ge positiva känslor, förbättrar koncentrationen, påverkar målen, ökar insatsen, påverka spelstrategier, samt ökar möjligheten att vända underlägen.<sup>46</sup> Närmare 80 % använder sig av tre av de nämnda delkapaciteterna, den som tränas minst är spelarnas självförtroende. För att vara en vinnare och leva på sin idrott är viktigt att man tror på sig själv.

Att alla av våra elitspelare lägger ner mycket tid på att träna slag på rangen, sitt närspel, puttning samt spel på banan är naturligt. Majoriteten vill inte lägga ner mer tid på att träna slag, de lägger

---

<sup>44</sup> John Hellström, *Golfens fysiska Träning* (Riga Livonia Print; 2008), s. 22.

<sup>45</sup> Aaron Russel, David Owies, "Protocols for the Physiological Assessment of Golfers, *Physiological tests for elite athletes*, ed Christopher J. Gore (Champaign: Human Kinetics, 2000), pp. 278.

<sup>46</sup> Robert. S. Weinberg, Daniel, Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4 ed. (Champaign: Human Kinetics, 2007), pp. 295-317.

redan ner mycket tid, men de vill höja kvaliteten på den träning de lägger ner och börja göra kontinuerliga tester. Under tävlingssäsong lägger alla elitspelare ner mycket tid på sitt närspel men på vintern glöms det lite bort. Denna minskning beror främst på sämre tränings möjligheter. För att kunna förbättra eller bibehålla sin puttning så lägger elitspelarna ner mycket tid under tävlingssäsongen, detta ändras drastiskt under vinterträningen vilket vi tycker är svårt att förstå då det är lätt att träna puttning inomhus.

Under tävlingssäsongen lägger elitspelarna ner mest social tid på familjen. Under vintersäsongen finner de även tid för vänner. Situationer som elitspelarna känner att de behöver mest stöd varierade markant och här är det viktigt att omgivningen känner spelaren. Situationer som spelarna nämnde var allt ifrån framgång vid tävling, mindre lyckad tävling, skador/sjukdomar till viktiga tävlingar.

#### ***4.2 Vad önskar elitgolfarna att de kunde lägga ner mer tid på?***

Elitspelarna vill prioritera olika hörnstenar mer vilket är förståeligt då golf är en individuell komplex idrott där alla har olika styrkor och svagheter som bör prioriteras. Ungefär hälften av elitspelarna önskade att de la ner mer tid på den psykiska hörnstenen om de bara fick välja en. Vilket vi förstår då det är den hörnstenen de lägger ner minst tid på och som är viktig för golfen. Efter den psykiska hörnstenen kommer den fysiska hörnstenen där ungefär 30 % menade att de vill lägga mer tid på främst fysisk träning. Mycket handlar om att prioritera sin tid på bästa möjliga sätt och då kanske en coach behövs? Endast 25 % av elitspelarna hade en coach och någon visste inte ens vad det var. Vår definition av en coach är en person som hjälper till att optimera en individs resurser och stödja utvecklingen med resultatfokus. En coach är en hjälp till självhjälp för att se helheten med alla dessa hörnstenar från en annan synvinkel. Däremot tycker de flesta att det är viktigt att ha stöd från en coach när det gäller träningen och att någon har insikt om spelarens helhet. Varför har då så få en coach? Här är en del som vi tror kommer att utvecklas mycket i golfsvetige. När resursteam blir allt vanligare bland elitspelarna är det viktigt att någon ser helheten och är ”spindeln i nätet”. Vi som har studerat i USA tycker att en coach är en självklarhet i alla elitsatsningar men det är inte lika självklart i Sverige, än.

#### ***4.3 Hur tränar golfarna de olika delkapaciteterna, vilka tester ingår?***

Hur spelarna tränar de olika delkapaciteterna framgår tydligt i resultatet. Vilka fys- och golftester elitspelarna utför redovisas i bilaga 3. Forskning visar att det är viktigt att ha mätbara mål både för

träning och tävling, samt utveckla strategier för att uppnå målen, och att skriva ner sina mål.<sup>47</sup> Därför tyckte vi det är intressant att se om spelarna gör tester och vilka tester de gör för att utvärdera sin golf. När det gäller hörnstenen fysiskträning har 60% av dessa elitspelare en fystränare men endast några få gör olika fystester. De som har en fystränare var i allmänhet väldigt nöjda med kvaliteten på det stöd de får från sin fystränare, vilket vi tycker är konstigt när krav- och kapacitetsanalyser inte görs. Träningen för hörnstenen psykiskträning tar många av spelarna i denna studie främst hand om själva med ett visst stöd från deras golftränare. Önskvärt tycker vi vore att de kunde prioritera mer tid på denna hörnsten samt att fler än idag 35 % elitspelare kom i kontakt med en mentaltränare. När det kommer till elitspelarnas golfträning är vi förvånade över att de bara har en golftränare. I en optimal satsning är det svårt för en tränare att ha hög kompetens inom alla områden. I framtiden tror vi att spetskompetens kommer att eftersträvas och elitspelare använder sig av fler tränare för att utveckla olika delkapaciteter på bästa sätt. Tyvärr läggs den mesta golfträningen på träningsområden och inte spel på banan, vilket vi tycker vore optimalt då det är tävlingsarenan.

#### ***4.4 Kommentarer angående undersökningens metod***

Genom att vi har valt att använda en kvantitativ metod där en enkätundersökning ligger som grund för studiens resultat har vi inte kunnat gå in djupare på resultaten vi har fått fram. Vi hade dock önskat att vi kunde samlat in enkätsvar från alla spelare på SAS Masters Tour. För att få bättre svar skulle vi i efterhand velat välja ut några av elitspelarna och ställt mer ingående frågor på utvalda frågor för att få ut ännu mer av enkäten. Ett alternativ skulle vara att göra enkäten kortare om vi ville ha in fler svar eller mer djupgående koncentrerat på färre spelare. Vad som även hade varit intressant att undersöka i helheten är ifall stressen om ekonomin och sponsorer, kost eller vätska påverkar spelare och deras resultat. Det finns alltså fler hörnstenar om man vill se helheten för dessa elitspelare. Man kan inte generalisera efter denna enkätstudie, utan det kan vara en fingervisning på hur det ser ut på SAS Masters Tour 2008.

#### ***4.5 Slutsatser***

Av de tidigare redovisade hörnstenarna i arbetet kan alla dessa inverka på golfresultatet som visats med tidigare forskning. Vi tror att det är, relativt sett, de svagast utvecklade egenskaperna som först och främst sätter gränser för en elitspelares prestationsförmåga. Därför anser vi att en varierad och allsidig träning är av grundläggande betydelse. Eventuella svagheter bör kartläggas, och träningen

---

<sup>47</sup> Robert. S, Weinberg, Daniel, Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4 ed. (Champaign: Human Kinetics, 2007), pp. 345-362.

ska inriktas på att eliminera dessa. Det är självklart också viktigt att vidareutveckla de sidor hos en spelare som från början är starka. Elitspelarna prioriterar sin tid på golf framför alla andra hörnstenar. Den viktigaste personen i elitspelarnas nätverk är oftast golftränaren eller sambon, i vissa fall den mentala tränaren. Den här frågan kan tolkas på olika sätt ”viktigast person i ditt nätverk” är det den med kunskap om spelarens utveckling och träningen eller den som stöttar spelaren mest men låter denna gå sina egna vägar? Det en stor skillnad mellan att ha sin golftränare som nyckelperson och sin partner. Några spelare nämner att de saknar en coach men man ser att vissa inser vikten av hur en coach kan hjälpa dem att utvecklas. I allmänhet är spelarna nöjda med sin helhet, 90 % tycker att deras helhet är bra. Vi hade önskat att fler hade haft en optimal helhet om de är heltidsspelare och har golf som yrke. Vår förhoppning är att resultatet ändras om man gjorde om den igen nästa år. Vi går mer och mer åt ett helhetstänk i golf och då har de haft ytterligare ett år att utvecklas som golfare och inse vad de behöver för att utvecklas. Att fysiska, mentala, tekniska och sociala aspekter är relaterade till elitgolfare är idag en självklarhet för många? Vi anser att om resurspersoner inom olika fält samarbetar kan vi i framtiden fortsätta att sätta spelarna i centrum och försöka se helheten för optimal prestationsutveckling. Som svar på vår hypotes och slutsatser som kan dras efter denna studie är att elitgolfarna i vår undersökning inte har optimala ”resursteam”. Hypotesen falsifierades då spelarna inte har utvecklat helheten som vi trott. Frågan är om de inser hur mycket helheten påverkar deras golfresultat?

Vi skulle vilja ta fram en handlingsplan för att hjälpa spelare hitta resursteam i framtiden. Vi känner att det är något av en ”bortglömd målgrupp” när spelarna slutar skolan och går ut i arbetslivet som elitspelare. När man går på golfgymnasium eller college i USA finns alla resurser till hands. I Sverige erbjuds de bästa även stöd från landslag eller här i Stockholm Team SGDF, (Stockholms Golf Distrikt förbund), men när man går ut i yrkeslivet och tar steget till att bli professionell golfare, vilket stöd finns då? Är det PGA (Professional Golf Association) som har ansvaret för stöd till dessa spelare? Kommer framtida elitklubbar ha nätverk att erbjuda spelarna? Eller vem?

#### ***4.6 Vidare forskning***

Det skulle vara intressant att göra en liknande studie på Europatouren för att få en inblick i hur dessa spelare ser på ”helheten”. Frågan är om de redan jobbar med det? Ställa lite mer ingående frågor till utvalda spelare som jobbar med helheten och samtidigt intervjua spelare som inte gör det och jämföra deras utveckling när det gäller resultat på touren och rankingen.



## Käll- och litteraturförteckning

### **Tryckta källor/litteratur**

- Annerstedt, C., & Gjerset, A. *Idrottens träningslära*. (Farsta: SISU Idrottsböcker, 2002)
- Draovitch, Pete, Ralph Simpson, *Complete Conditioning for Golf* (Human kinetics: USA, 2007)
- Elphinston, Joanne, *Total stabilitetsträning* (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2006)
- Gore C.J. *Physiological Tests for Elite Athletes*, chapter 18 (Champaign, IL: Human Kinetics, 2000)
- Grinell, Katarina, *Golf injuries and Biomechanics of the Golf Swing*, (diss,Umeå;Göteborg,1999)
- Hellström, John, Björn Engström, *Svensk golfträning – Fysisk träning* (Farsta: SISU idrottsböcker, 2002)
- Hellström, John, *Golfens fysiska träning* (Riga Livonia Print; 2008)
- Russel, Aaron, Owies, David, ”Protocols for the Physiological Assessment of Golfers, *Physiological tests for elite athletes*, ed Christopher J. Gore (Champaign: Human Kinetics, 2000)
- Wetterstrand, Fredrik,Hellström, John, Söderqvist, Göran, Kannerberg, Johan. *Mot lägre scorer – om prestationsinriktad golf*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2006)
- Weinberg, Robert S, Gould, Daniel, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 4 ed. (Champaign: Human Kinetics, 2007),p.295-317
- Wilmore. Jack. H, Costill. David L, *Physiology of sport and exercise*, 3 ed. (Champaign: Human Kinetics 2004)

### **Kompendier**

- Nilsson Johnny, *Träningslära* (GIH Stockholm, 1997).
- Tonkonogi. M, *Grundläggande träningslära och testlära* (GIH: Stockholm, 2007)

### **Vetenskapliga artiklar**

- Andersson, Eva, Rygg- och bukmuskelträning samt bålstabilitet, *Svensk idrottsforskning*, (Nr. 4, 1998)
- Doan B.K, Newton R.U, Kwon Y-H, Kraemer W.J. “Effects of physical conditioning on intercollegiate golfer performance”. *Journal of Strength and Conditioning Research* (2006:20/1), pp. 62-72.

Fletcher, Iain M., Hartwell, Matthew, "Effect of an 8-Week Combined Weights and Plyometrics Training Program on Golf Drive Performance" *The Journal of Strength and Conditioning Research*: (2006:18), pp. 59–62

Hume Patria A, Keogh Justin, Reid Duncan, "The Role of Biomechanics in Maximising Distance and Accuracy of Golf Shots", *Journal of Sports Medicine* (2005:35/5), pp 429-449

Hassmen, Peter., Mattsson, Peter, "Värdsstjärna 2020 – Svensk golf i dag och i framtiden" *Svensk Idrottsforskning*, (Nr 1-2000) s. 24-28

Hellström, John "Från Kropp till kopp – sambandet mellan golfresultat, svingteknik och fysik" *Svensk Idrottsforskning* (Nr 2-2008) s. 22-26

Kibler, W.Ben, Press, Joel, Sciascia, Aaron, The role of core stability in athletic function, *Sports Medicine*, 2006; 36 (3) p.189-198

Lehman, Gregory J, Resistance training for performance and injury prevention in golf. *Journal of the Canadian Chiropratic Association*, 2006, March 50:1 p 27-42

Lindsay D, J. Horton, "Comparison of spine motion in elite golfers with and without low back pain". *Journal of Sports Sciences* (2002:20), pp. 599-605

### ***Elektroniska källor***

Christer Nilson <[christer.nilson@masters.golf.se](mailto:christer.nilson@masters.golf.se)> SAS Masters Tour på golf.se  
<[http://masters.golf.se/extra/pod/?module\\_instance=1](http://masters.golf.se/extra/pod/?module_instance=1)> (Acc:2008-10-16)

## Bilaga 1

### KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Syftet är att ta fram en nulägesanalys utifrån hur elitgolfspelarna tränar idag samt deras egna uppfattningar om vilka behov en elitspelare bör kunna tillfredsställa utifrån fyra utvalda hörnstenar.

Frågeställningar:

1. Vilka delkapaciteter prioriterar elitspelarna?
2. Vad önskar elitgolfarna att de kunde lägga ner mer tid på?
3. Hur tränar golfarna de olika delkapaciteterna, vilka tester ingår?

### VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>Golf,</i>	<i>Training, family, social, psychology, life</i>

### VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

*Golf är idrotten med sedan är de andra orden delkapaciteter som är intressanta för uppsatsen.*

### HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>PubMed</i>	<i>Golf and training</i>	<i>136</i>	<i>2</i>
	<i>Golftraining</i>	<i>0</i>	
	<i>Golf and social</i>	<i>24</i>	<i>1</i>
	<i>Golf and family</i>	<i>18</i>	
	<i>Golf and psychology</i>	<i>123</i>	<i>3</i>
	<i>Golf and life</i>	<i>38</i>	
<i>Sportdiscus</i>	<i>Golf and training</i>	<i>1562</i>	<i>1</i>
	<i>Golfer and training</i>	<i>647</i>	
	<i>Golfer and family</i>	<i>421</i>	
	<i>Golf and family</i>	<i>657</i>	
	<i>Golf and psychology</i>	<i>953</i>	<i>1</i>
<i>Eric</i>	<i>Golf and network</i>	<i>11</i>	<i>1</i>
	<i>Golf and capacities</i>	<i>2</i>	
<i>Sökning i katalog</i>	<i>John Hellström</i>	<i>7</i>	<i>2</i>
	<i>Peter Mattsson</i>	<i>4</i>	<i>1</i>

### KOMMENTARER:

Svårt att hitta vetenskapliga artiklar till vårt ämne men vi har hittat lite artiklar som kan vara intressanta plus lite uppsatser. Vi har därremot mycket material från enskilda delkapaciteter samt gamla uppsatser och böcker.

## Bilaga 2



Gymnastik- och idrottshögskolan, Stockholm 2008-09-30

Hej Golfare

Vi heter Lisa Westman och Linda Atler och studerar sista året på Tränarprogrammet på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. Vi gör för närvarande C-uppsats, en analys utifrån fyra utvalda hörnstenar för att få en bild av elitgolfares träning. Syftet med denna uppsats är att kartlägga spelarens egna uppfattningar om vilka behov en elitspelare bör ha tillfredsställa. Information som i förlängningen kan vara mycket värdefull som en del i det underlag svenska tränare och coacher använder vid utveckling av spelare. Enkäten är uppdelad i sex olika delar där del 1 fokuserar på dig som golfspelare, del 2 dina fysiska delkapaciteter, del 3 dina psykiska delkapaciteter, del 4 din golfräning, del 5 behandlar den sociala biten samt del 6 hur helheten ser ut.

Vi kommer att följa forskningsetiska reglerna när det gäller databearbetningen. Deltagandet är frivilligt, ni kommer att vara anonyma och vi kommer att behandla alla resultat konfidentiellt. Vi kommer att ta bort namn och ersätta dessa med koder när vi bearbetar datan.

Hoppas att du finner det intressant och att du tar god tid på dig att svara på frågorna efter bästa förmåga, det tar ca 20min att fylla i enkäten.

Namn (sign) \_\_\_\_\_

Namn (textat) \_\_\_\_\_

Kod
-----

**Tack för Din vilja att medverka!**



## Rörlighet

Rörlighet är förmågan att åstadkomma ett stort avstånd mellan ursprung och fäste hos vävnad som omspannar en eller flera leder.

11. Tränar du din rörlighet? JA  NEJ

Om NEJ, gå vidare till fråga 13.

Om JA, hur många timmar per vecka lägger du ner på att träna din rörlighet?

Under tävlingssäsong <2  4  6  8  >10

Under vintersäsong <2  4  6  8  >10

12. Hur tränar du rörlighet?.....

13. Gör du konternuerliga rörlighetstester? JA  NEJ

Om NEJ, gå vidare till nästa fråga.

Om JA, hur ofta testar du dig?.....

Och vilka av dessa kroppsdelar testar du:

Vader och breda ryggmuskeln

Lårets baksida

Lårets framsida och höftböjare

Ländryggen

Sidorörlighet

Rygg- och axelrotation

Övriga.....

14. Är det en delkapacitet som du vill lägga mer tid på? JA  NEJ

Varför/ varför inte.....

## Koordination & balans

Koordination är kroppens förmåga att kunna samordna sina rörelser.

15. Tränar du koordination eller balans? JA  NEJ

Om NEJ, gå vidare till fråga 17.

Om JA, hur många timmar per vecka lägger du ner på koordinationsträning?

Under tävlingssäsong <2  4  6  8  >10

Under vintersäsong <2  4  6  8  >10

16. Hur tränar du koordination och balans?.....

17. Gör du konternuerliga koordinationstester? JA  NEJ

Om NEJ, gå vidare till nästa fråga.

Om JA, hur ofta gör du tester?.....

Och vilket test använder du dig av:

Balanstester som att stå på ett ben och blunda

Harres test

"Hatta" studsa boll på klubba

Jonglering

Krypning

Övriga.....

18. Är det en delkapacitet som du vill lägga mer tid på? JA  NEJ   
Varför/ varför inte.....

### Aerob kapacitet/Kondition

Aerob kapacitet är när syre ingår i energiproduktionen för arbete som varar längre än någon minut. Alltså din uthållighet och kondition.

19. Tränar du din kondition? JA  NEJ

Om NEJ, gå vidare till fråga 21.

Om JA, hur många timmar per vecka lägger du ner på konditionsträning?

Under tävlingssäsong <2  4  6  8  >10

Under vintersäsong <2  4  6  8  >10

20. Hur tränar du din kondition?.....

21. Gör du konditionstester? JA  NEJ

Om NEJ, gå vidare till nästa fråga.

Om JA, hur ofta gör du tester?.....

Vilket test använder du dig av:

Cooperstest

Biptestet

Åstrands cykeltest

Övriga.....

22. Är det en delkapacitet som du vill lägga mer tid på? JA  NEJ

Varför/ varför inte.....

### Fystränare:

23. Har du en fystränare? JA  NEJ

Om NEJ gå vidare till fråga 25.

Om JA, hur ofta har du kontakt med din fystränare?.....

24. I allmänhet, hur tillfredställd är du med den kvaliteten på det stöd du får från din fystränare? Sätt ett kryss 1-5

1

2

3

4

5

Mycket missnöjd

Mycket nöjd

25. Hur viktigt är det för din golf att ha en fystränare som ger dig stöd med din träning?

1

2

3

4

5

Ej viktigt

Mycket viktigt

## DEL 3. Psykiska delkapaciteter

### Föreställningsförmåga/Visualisering

Föreställningsförmåga är att mentalt kunna skapa en inre bild av hur prestationen ska kunna genomföras och resultatet av det innan det ens är gjort.

26. Använder du dig av visualisering? JA  NEJ

Om JA, hur använder du din visualisering/föreställningsförmåga:

för att bygga upp ditt självförtroende

för att öka koncentrationen

för att öka kontrollen på känslor

för att lära sig nya färdigheter

Övriga.....

27. Finns det någon som hjälper dig med visualisering? JA  NEJ

Om JA, vem hjälper dig (funktion i ditt nätverk)?.....

28. Är det en delkapacitet som du vill lägga mer tid på? JA  NEJ

Varför/ varför inte.....

.....

### Koncentration

Koncentration är att orka hålla fokus på vad som är relevant och inte relevant för stunden.

29. Använder du dig av koncentrationsövningar? JA  NEJ

Om ja, använder du dig av dessa koncentrationsövningar:

Mental pre-shot rutin

Mentala rutiner före, efter och under tävling

Beslutsamhet, inga tveksamheter över bollen

Spelarlåda och tänkarlåda "Thinkbox and playbox"

Vara positiv eller neutral i alla lägen

Övrig koncentrationsövning.....

30. Finns det någon som hjälper dig med koncentrationsövningar? JA  NEJ

Om JA, vem hjälper dig (funktion i ditt nätverk)?.....

31. Är det en delkapacitet som du vill lägga mer tid på? JA  NEJ

Varför/ varför inte.....

.....



## Självförtroende

Självförtroende är när man har mod nog att våga göra saker man vill, och känner sig trygg i sig själv.

32. Använder du dig av självförtroendeövningar? JA  NEJ   
Om JA, använder du dig av dessa självförtroendeövningar:  
 Göra det som krävs för att bli bra  
 Bra valda sanningar  
 Rätt attityd och inställningar  
 Vända motgång till medgång  
 Dra fördelar av svåra situationer  
 Övriga.....
33. Finns det någon som hjälper dig med ditt självförtroende? JA  NEJ   
Om JA, vem hjälper dig (funktion i ditt nätverk)?.....
34. Är det en delkapacitet som du vill lägga mer tid på? JA  NEJ   
Varför/ varför inte.....  
.....

## Målsättning

Det finns både subjektiva och objektiva målsättningar. De tre olika målen process, prestation och resultat går som en trappa när man gör sin målsättning.

35. Använder du dig av målsättning? JA  NEJ   
Om JA, följer du dessa målsättningsprinciper:  
 att sätta specifika mål  
 att sätta utmanande mål  
 att ha korttids och långtidsmål  
 att följa upp och utvärdera målen  
 övriga målsättningsprinciper.....
36. Finns det någon som hjälper dig med dina målsättningar? JA  NEJ   
Om JA, vem hjälper dig (funktion i ditt nätverk)?.....
37. Är det en förmåga som du vill lägga mer tid på? JA  NEJ   
Varför/ varför inte.....  
.....

## Mentaltränare:

38. Har du en mental tränare? JA  NEJ   
Om NEJ, gå vidare till fråga 40.  
Om JA, hur ofta har du kontakt med din mentaltränare?.....
39. I allmänhet, hur tillfredställd är du med den kvaliteten på det stöd du får från din mentaltränare? Sätt ett kryss 1-5  
1  2  3  4  5   
Mycket missnöjd Mycket nöjd



## Spel

50. Hur många timmar per vecka lägger du ner på att spela golf?

Under tävlingssäsong <2  4  6  8  >10   
Under vintersäsong <2  4  6  8  >10

51. För du statistik på dina tävlingsrundor?

JA  NEJ

På dina träningsrundor?

JA  NEJ

Om JA, vilket statistikprogram använder du dig av (ex: golfresultat.net).....

52. Vill du lägga ner mer tid på statistiken efter spel?

JA  NEJ

Varför/ varför inte.....

.....

## Golftränare

53. Har du en golftränare?

JA  NEJ

Om JA, hur ofta har du kontakt med din golftränare?.....

54. Hur många golftränare har du?.....

Om fler än en, vilka funktioner har dessa (ex: teknik, närspel, puttning etc)?

.....

.....

55. I allmänhet, hur tillfredställd är du med den kvaliteten på det stöd du får från din/dina golftränare/tränare? Sätt ett kryss i 1-5

1  2  3  4  5   
Mycket missnöjd Mycket nöjd

56. Hur viktigt är det för din golf att ha golftränare som ger dig stöd med din träning?

1  2  3  4  5   
Ej viktigt Mycket viktigt

## DEL 5. Sociala faktorer

57. Hur många timmar per vecka umgås du med din familj?

Under tävlingssäsong <2  4  6  8  >10   
Under vintersäsong <2  4  6  8  >10

58. Hur många timmar på vecka umgås du med dina vänner?

Under tävlingssäsong <2  4  6  8  >10   
Under vintersäsong <2  4  6  8  >10

59. Har du en partner?

JA  NEJ

Om JA, är det:

Flickvän/pojkvän

Sambo

Gift

60. Har du barn? JA  NEJ

61. Vid vilken situation i ditt golfande anser du att det är speciellt viktigt att du får stöd från din omgivning? Ange den viktigaste.

- Framgång vid tävling
- Mindre lyckad tävling
- Skador/Sjukdom
- Viktiga tävlingar
- Mindre viktiga tävlingar
- Aldrig viktigt med socialt stöd
- Annat, ange vad.....

62. I allmänhet, hur tillfredställd är du med hur ditt sociala nätverk stöttar din golf?

1  2  3  4  5   
Mycket missnöjd Mycket nöjd

63. Vill du lägga mer tid på ditt sociala liv utanför golfen? JA  NEJ

**Coach:**

64. Har du en coach? JA  NEJ

Om NEJ, gå vidare till fråga 66.

Om JA, hur ofta har du kontakt med din coach?.....

65. I allmänhet, hur tillfredställd är du med den kvaliteten på det stöd du får från din coach?

1  2  3  4  5   
Mycket missnöjd Mycket nöjd

66. Hur viktigt är det för din golf att ha en coach som ger dig stöd med din träning?

1  2  3  4  5   
Ej viktigt Mycket viktigt

**DEL 6. Helheten**

67. Hur många timmar/vecka lägger du på följande områden?

Under tävlingssäsong:

Fysisk träning	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>
Psykisk träning	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>
Golfträning	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>
Vänner och familj	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>
Skola/arbete	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>

Under vintersäsong:

Fysiskträning	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>
Psykiskträning	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>
Golfträning	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>
Vänner och familj	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>
Skola/arbete	<2 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	>10 <input type="checkbox"/>

68. Vem är den viktigaste personen i ditt nätverk?.....

69. Är det någon funktion du saknar i ditt nätverk? JA  NEJ   
Om JA, i så fall vilken?.....

70. Vilken delkapacitet bör du främst prioritera mer tid på (välj en)?

- Fysiska
- Psykiska
- Golfen
- Sociala

71. Är det någon annan del i din helhet du bör prioritera mer tid på?

- Ingen
- Mat och vätska
- Hobbies utanför golfen
- Sömn, vila
- Annat, vad.....

72. Hur bra tycker du din helhet är för golfen?

- mindre bra
- bra
- optimal

**Varmt tack för Din medverkan och lycka till med golfen!**



**Linda Atler & Lisa Westman**

## Bilaga 3

Spelarnas tester på de fysiska delkapaciteterna.

### **Styrketester:**

Tester som nämnts är chins, brutalmage, gripen, bänkpress, hopp och kast med medicinboll, frivändningar samt knäböj. Chins är ett test där man hänger raklång i en stång och ska sedan häva sig upp så att hakan är över stången. Brutalmage är ett test där man hänger i en ställning och böjer sedan upp överkroppen med händerna bakom nacken tills armbågarna möter benen. Gripen testar greppstyrkan i både vänster och höger hand, vilken är viktig för att kunna kontrollera kraften i golfsvingen. För att utvinna mer längd i slagen krävs explosivitet för att få fram högre svinghastighet, detta mäts genom hopp samt kast med medicinboll.

### **Rörlighetstester:**

De testar lårets baksida och framsida samt höftböjaren, ländryggen, sidorörligheten, rygg och axelrotation, vader, ryggmuskeln samt brösttrygg och bröstpartiet.

### **Koordinations- och balanstester:**

De tester som görs är olika balanstester, Harres test, krypning, hopp övningar på ett ben från sida till sida. Harres test visar hur bra man är att kontrollera kroppen i rörelse. Tester går ut på att spelaren på tid springer en hinderbana. Hinderbanan innehåller kullerbytta, rundning av koner, samt hoppa och krypa under häckar.

### **Aerobatester:**

Aerobkapacitet kan alltså testas genom ett så kallat Cooper test. Man mäter då tiden för att springa 3000m och sätter sedan in den i en tabell

Spelarnas tester på golfens delkapaciteter.

### **Slagtester:**

Tester som nämnts är främst SGF:s Slagtest, Hogans 12-bollövning och 7-bollsrutinen. I Hogans 12-bollövning spelar man tolv bollar med varje klubba men byter klubba efter varje slag. Innan man slår slaget bestämmer man vilket slag man ska slå – hög, låg, draw, fade och så vidare och även vilket mål. SGF:s slagtest testar spelarens förmåga att slå olika längder.

### **Närspelstester:**

Vanligaste testerna som nämnts är 8-bollsövningen, up & down tester och Pelz tester. 8-bollsövningen är ett test som går ut på att man slår 8 olika slag från 8 olika lägen. Testet bygger på de olika närspelslagen pitch, chip, lobb och bunker. Poäng ges hur nära målet man hamnar.

### **Puttester:**

Tester som görs är kortputtstest, längdkontrolltest, skillstest, 3-6-9 övningen samt olika puttester av Dave Pelz. Landslagets kortputtningstest går ut på att man slår 36 puttar från 1-2 meter. Fyra puttar slås från olika håll mot nio olika håll. Längdkontrollstest i puttning bygger på metoder för att mäta greenläsningsförmåga och längdkontroll.