



Svenska Golfförbundet

Golfföräldrar

Idrottsföräldrar är viktiga, jobba i team, motivation, känslor och boktips - Mål fler engagerade föräldrar på era klubbar!

Lisa Häggkvist

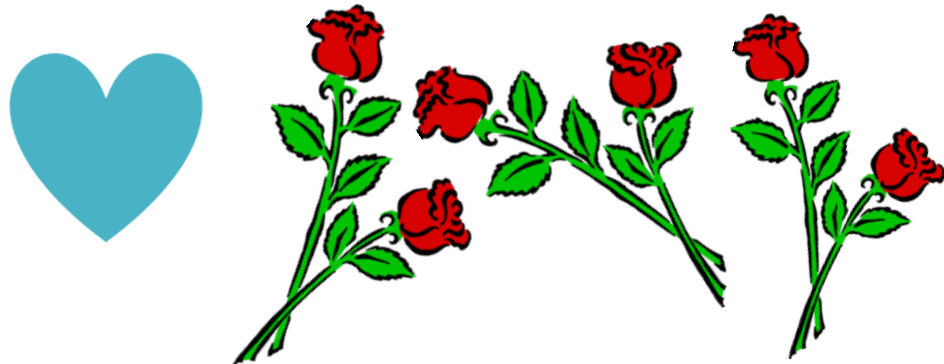
Svenska Golfbundet



Svenska
Golfbundet

Att vara idrottsförälder

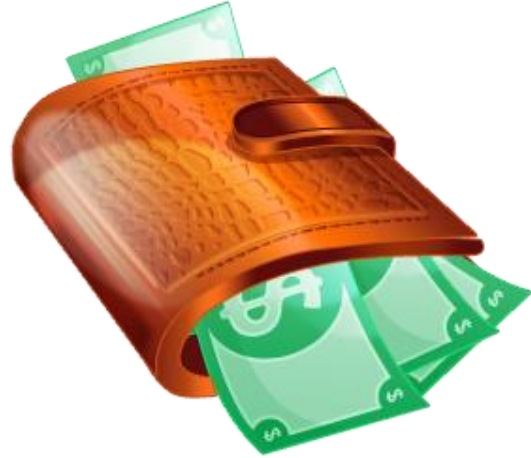
- Det är ni och vi!



- Ge kärlek och stöd till ditt/dina barn!



Svenska
Golfbundet

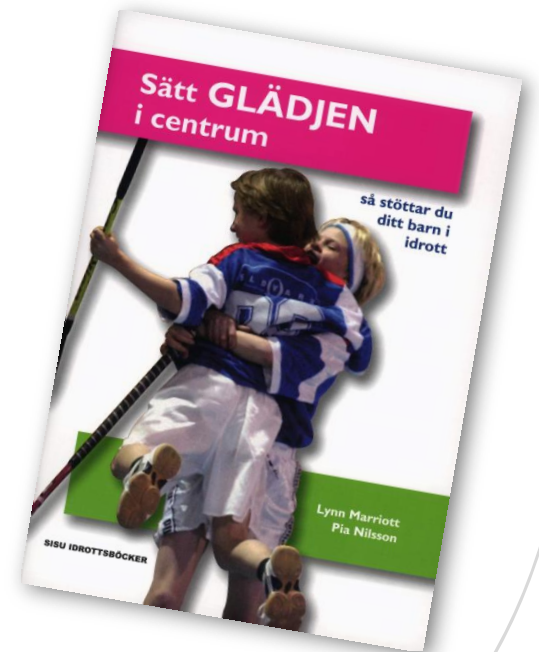


Svenska
Golfbundet

Idrott – en rolig lek

- lär sig färdigheter och strategier
- uppmuntras att utveckla ett intresse för livslångt lärande
- se misslyckanden och motgångar som en naturlig del

”Hur du som förälder reagerar på deras framgångar och motgångar har stor betydelse för om upplevelserna blir positiva eller negativa.”



Motivation

- Motivation vad är det?

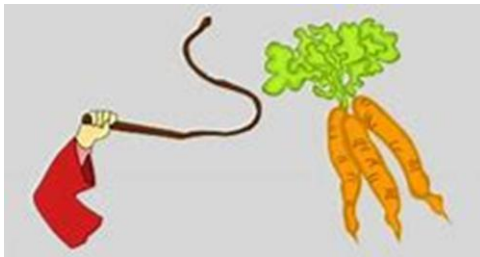


Motivation

”Antingen har du det eller inte”-myten

Forskning visar att det motivationsklimat som tränare/föräldrar/spelare skapar har stor påverkan på inre motivation och inlärning hos idrottare

(Duda & Treasure, 2006)



Svenska
Golfbundet



Motivationsklimat

	Resultatinriktat motivationsklimat	Uppgiftinriktat motivationsklimat
Berömmar...	förmåga, resultat	ansträngning
Misstag ses som...	misslyckande	en del av inläringen
Tävling...	har resultat, ranking i centrum (t ex matchar spelare hårt)	har spelaren i centrum (t ex matchar spelare "smart")
Feedback...	resultatinriktad	processinriktad

"Winning first, athlete second"

"Athlete first, winning second"



Målinriktning

- Spelare kan tolka sin kompetens huvudsakligen på två olika sätt
- Det ger (grovt) två typer:

	Resultatinriktad	Uppgiftinriktad
Framgång ses som...	att prestera bra i jämförelse med andra	att prestera bra i jämförelse med tidigare prestationer
Värde sätts på...	att vara bättre än andra	ansträngning, utveckling, lärande
Utveckling/lärande...	är ett medel för att nå målet	är målet

Konsekvenser

Resultatinriktat klimat

- Upplevd inkompetens
- Rädsla att misslyckas
- Självkänsla
- Oro/nervositet
- Utbrändhet
- Oärlighet

Uppgiftinriktat klimat

- Vilja att lära
- Inre motivation - glädje
- Självkänsla +
- Hjälpande/stöttande beteende
- “Skydd mot stress”

Hur påverkas barns motivation?

- Tränare
- Ledare
- Lagkamrater
- Föreningen

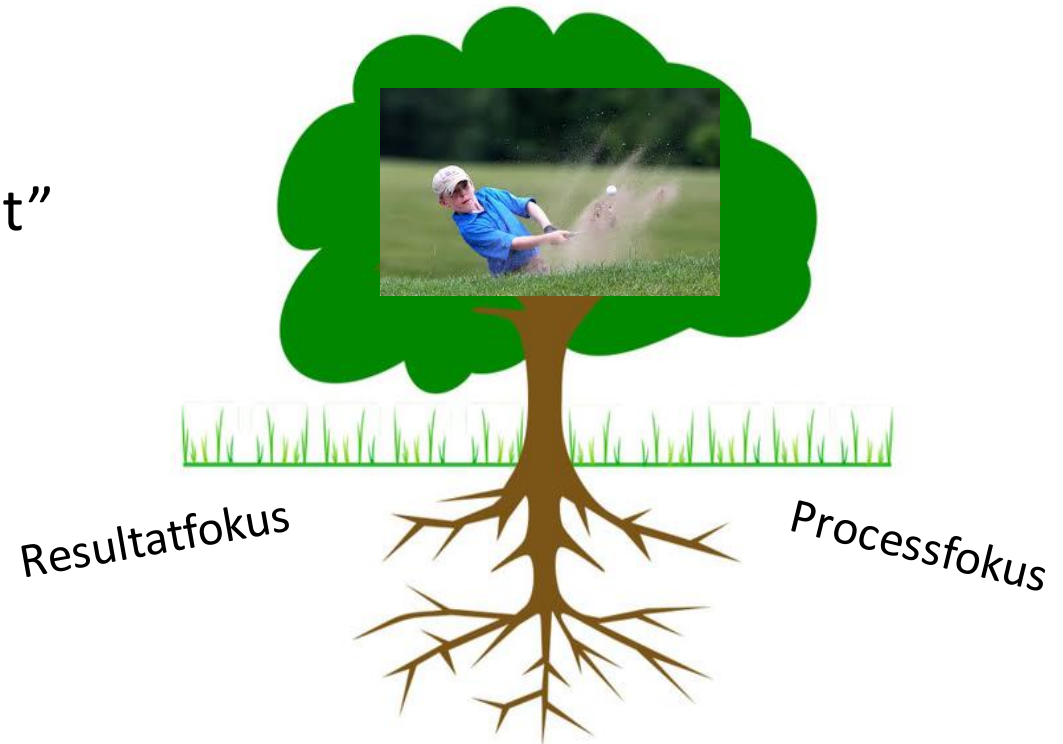
• Föräldrar

- Kompisar
- Samhället
- Media



Svenska
Golfbundet

“motivationsklimat”



Stöd för ”psykologiska behov...”

- Kompetens – skapa en miljö där uppgifter utvärderas i jämförelse med sig själv
- Självstyrande – involvera barn i beslut och ge valmöjligheter rörande träning/tävling
- Tillhörighet – lära känna barnen, ta reda på personliga mål.



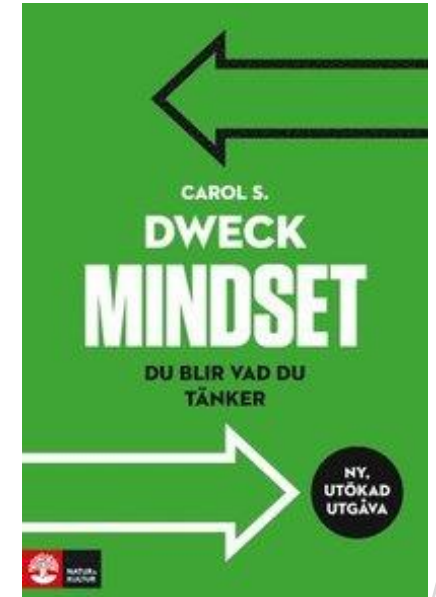
Carol S. Dwecks

Forskning om hur förmågor och prestationer utvecklas
- bygger på insikten att mänskliga egenskaper inte enbart är medfödda, utan något som kan påverkas av nya kunskaper och erfarenheter.

Att utmana sig själv ofta, gärna prova nytt och se misslyckanden som ett sätt att lära, är avgörande för både personligt och professionellt lärande.



Svenska
Golfbundet



EN STUDIE AV CAROL DWECK OM

BARN OCH BERÖM

EN STUDIE AV CAROL DWECK OM

BARN OCH BERÖM

Känslor

- Kanske känner ni igen att de kan variera hos våra barn....



Nivåer – grön, gul, röd

Glad

Stressad

Arg

Lugn

Oroad

Ängslig

Avspänd

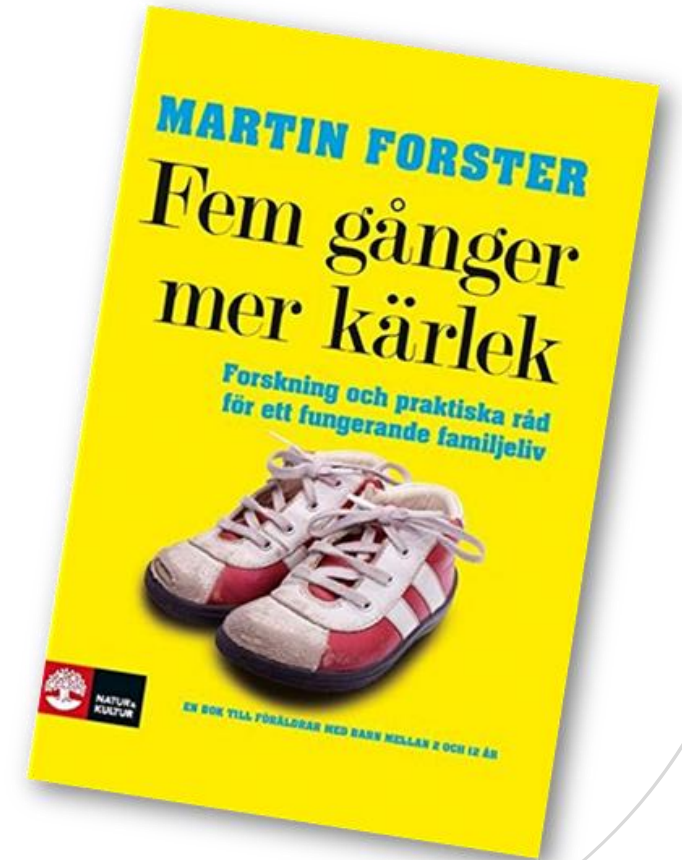
Nervös

Ledsen

Receptet: Fem gånger mer tid i det gröna än i det gula!



Svenska
Golfbundet



Spela golf i alla känslor



Glad



Stressad

Arg



Lugn

Oroad

Ängslig

Avspänd

Nervös

Ledsen



Svenska
Golförbundet



Känslor



Gröna

Glad

Lugn

Avspänd

Gula

Stressad

Oroad

Nervös

Röda

Arg

Ängslig

Ledsen

Anpassa tävlingsnivån

Nervsystemet behöver successivt och metodiskt vänja sig vid varje ny tävlingsnivå.

Du som coachar, sätt nivån och var lyhörd på signaler.

- Vad händer om en spelare är mycket på grön?
- Hur länge i grön för att våga utmana sig i gul?
- Att då och då beröra röd är naturligt och viktigt för utvecklingen. För mycket kan dock leda till att spelaren slutar tävla.

Oro kan vara:

Idrottsligt – allt som är obekant, som registrering, inspel eller möte med en domare.

Tekniskt – svårigheter med tekniska detaljer som att putta eller slå bunkerslag.

Mentalt – negativa tankar om misslyckande.

Fysiologiskt – händerna darrar, magen knyter sig och armarna känns stela.

Psykosocialt – egna och andras förväntningar.

Receptet:

För att våga utmana och hantera osäkerhetskänslan i det gula fältet:

- 1. Acceptera att stress, oro och nervositet är naturligt. Självklart är det obehagligt men inte farligt.**
- 2. Tillbringa fem gånger mer tid i det gröna fältet än i det gula fältet.**

Checklistan

- Processmål
- Verktyg för att stötta barn vid tävlingar:
 - Före tävlingen skapar du trygghet och ser till att alla är förberedda
 - Under tävlingen är det viktigt att se alla och stötta dem
 - Efter tävlingen samlar du barnen – lyssnar, ställer frågor och finns tillhands för dem som behöver



Svenska
Golfbundet



Lyssna för att förstå utan att värdera

- Vad var kul?
- Vad gjorde du bra?
- Vilket var ditt bästa slag?
- Vad kan du förbättra och hur?
- Vem kan hjälpa dig?



Pod, och bok-tips som avslut

- Mål att fler få fler föräldrar engagerade på klubben. Lyssna, skapa team - börja med föräldrarmöte vidare med lärgrupper.



Svenska
Golfbundet

Pod för idrottsföräldrar, tränare och ledare

wagthedog.se

Fylla kunskapsluckor som finns i idrotten –
inkluderat motions– och hälsofrämjande
beteende – samt skapa nyfikenhet för forskning
och praktisk tillämpning inom rörelsen.

/Johan Fallby & Magnus Lindvall



Svenska
Golfbundet

The screenshot displays a SoundCloud interface for the podcast 'Wag the Dog'. It features three episode cards, each with a host photo, a play button, the episode title, a share icon, a waveform, and a play count. The episodes are:

- # 8 – Anders Wahlström – Vägen till framgång (1.9K plays)
- # 6 – Jennie Linnéll – Låt barnen leka! (1.6K plays)
- # 5 – Stefan Holm – Idrottsföräldrar (1.5K plays)

Each card also includes a 'LÄS MER >' link and a 'Cookie policy' link.

Boktips



Någon som vill ha en bok?

Golfäventyret



- Barns utveckling – alla är unika
- Alla föräldrar kan hjälpa till! – glädje är grunden
- Spelet i centrum – barn är inte små vuxna
- Ett steg i taget – fokusera på process och personbästa
- Utvecklas som människor och spelare genom golfen!
 - Vi behöver jobba tillsammans för att göra denna resa så bra som möjligt för våra barn och att de vill bli golfare för livet.



Lycka till med idrottsföräldrar och tack för ditt engagemang!

Ett slag för föräldraträffar på klubben – GÖR! Tillsammans!



Svenska
Golfbundet





Svenska Golfbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm. Besök: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00. E-post: info@golf.se

www.golf.se

Spelarutveckling i helhetsperspektiv

- Processer
- Utveckling över tid
- Perfekt i tonårsåldrarna att jobba med delarna i spelarutvecklingshjulet



Vad behövs (krävs) då?

- Tränare
- Individuell utvecklingsplan
 - Planering - träning, tävling och vila
- Utbildade ledare
- Verksamhet året om
 - Bra bemötande
 - Utvecklande
 - Lärande miljö



Supercamp: golf.se/lager



Olika vägar till toppen

Centrala delar för utveckling mot internationell elit:

- Tillräcklig träningstid
- Tillräcklig sparring
- Tillräcklig coachning och tränarstöd



SwGT Utvecklingsarena

Möjlighet till utbildning och mer utveckling i Swedish Golf Teams utvecklingsarena på Teen Tour.

- Fokus på spelare och föräldrar
- Spelarråd på Teen Tour Elite



Svenska
Golfbundet

Sammanfattning

Tips till föräldrar och coacher:

- Sluta med "om"!
- Fokusera på utveckling och ansträngning, inte hopp och resultat
- Process vs resultat
- Snäll på kort sikt är inte alltid samma som snäll på lång sikt
- Samarbeta med tränare

