



Svenska
Golfförbundet



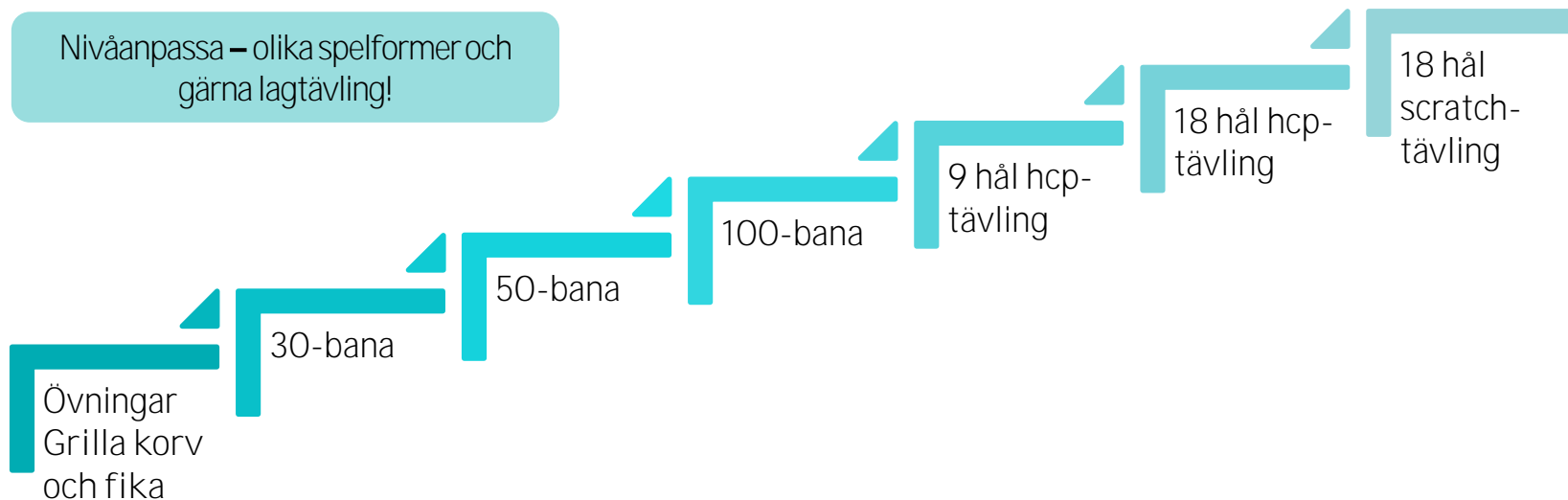
Betyder de här förändringarna inom idrotten att barn inte ska få tävla längre?

Nej, tävling är en stor, viktig och uppskattad del av idrott. Förändringsarbetet går ut på att bredda barn, ungdomar och vuxnas former att idrotta, inte att minska ned möjligheterna. De som vill utvecklas inom idrotten med hjälp av tävlingsmoment ska kunna göra det. På samma sätt ska barn och ungdomar som inte vill ha med tävlingsmoment i sitt idrottande kunna utöva sin idrott.

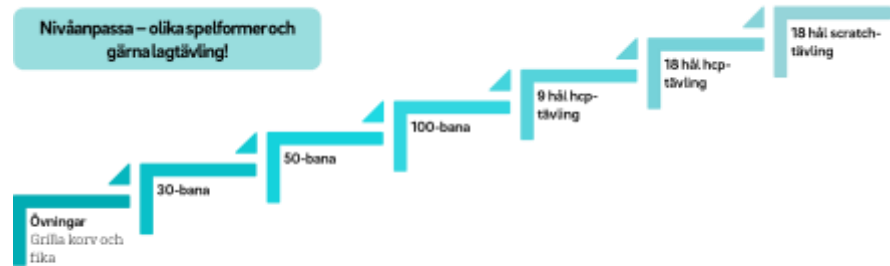
Vi behöver däremot titta på är hur vi tävlar för att det ska vara en meningsfull del i den långsiktiga utbildningen för de som är med och inte bara en jakt på resultat som i det långa loppet inte är viktiga. Flera förbund har till exempel tagit bort serietabeller och liknande för unga barn. Det är ett sätt att påminna både vuxna och barn om vad som är viktigt och skifta fokus från den resultatets som ibland tar över.



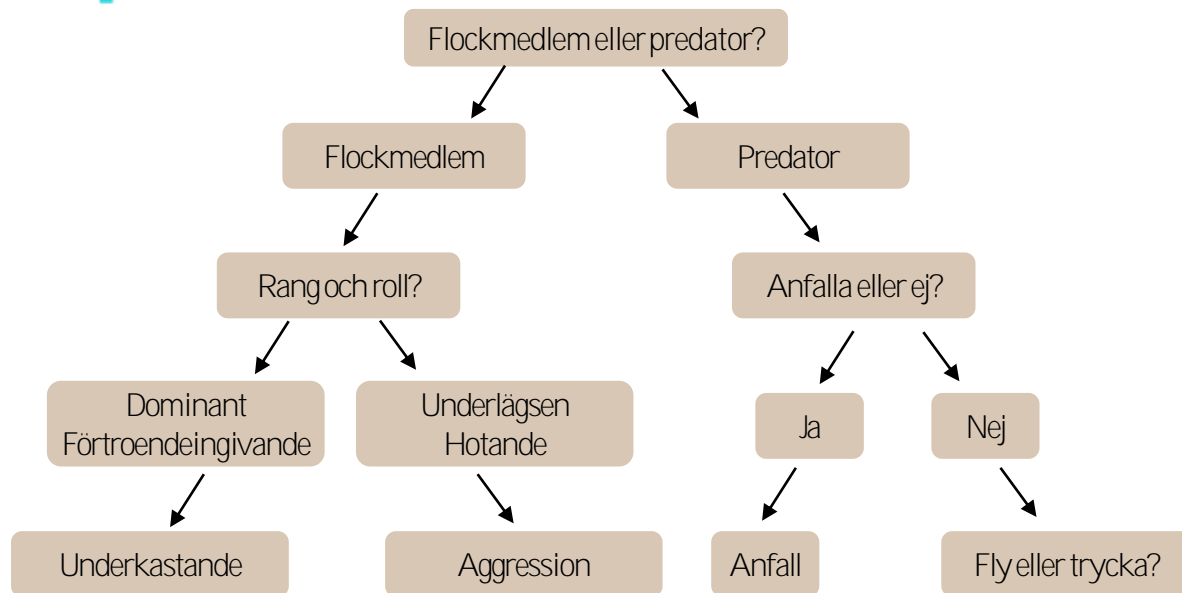
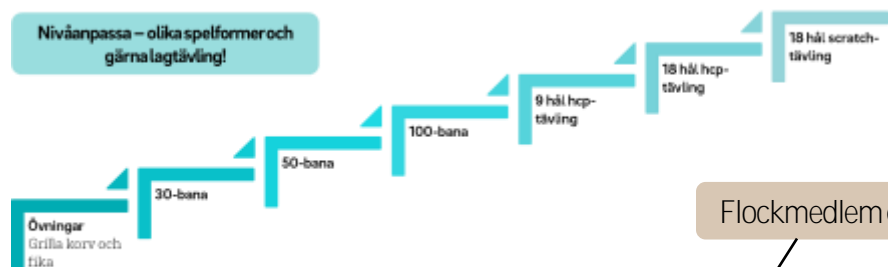
SGF:s önskade tävlingstrappa för juniorer 2018



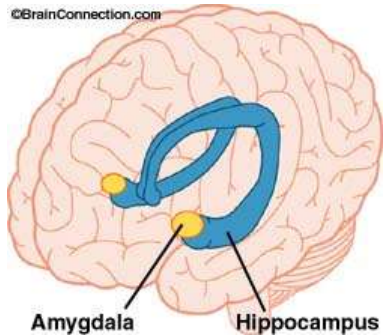
Tävlingar rangordnar människor i en social hierarki



Tävlingar rangordnar människor i flocken

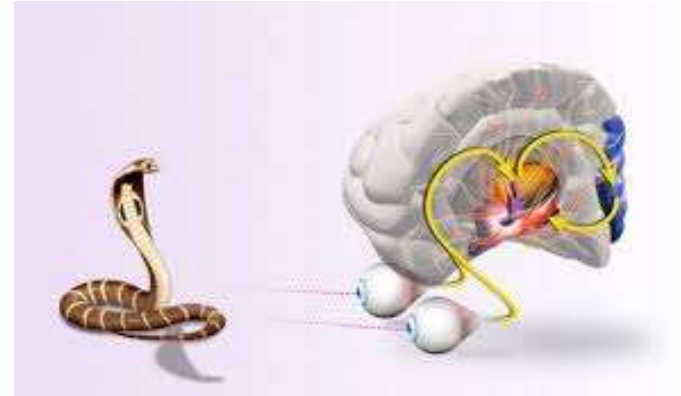


Amygdala



Amygdala spelar en primär roll i bearbetning av känslor och minnas känslomässiga evenemang.

Amygdala är särskilt kopplade till känslor av rädsla





INDIVIDUALS

SARD, J	82	75
GUINNESS-BENDETTI	75	77
PERIQUET, B	78	79
NG, P	80	78
YANG, W	80	80
YOUNG, M	83	77
HACKETT, E	72	75
GRIEB, M	77	78
KATHRINEBERG	75	72
HOGMOEN, H	76	76
COLLA, C	70	76
ROBBINS, D	73	75

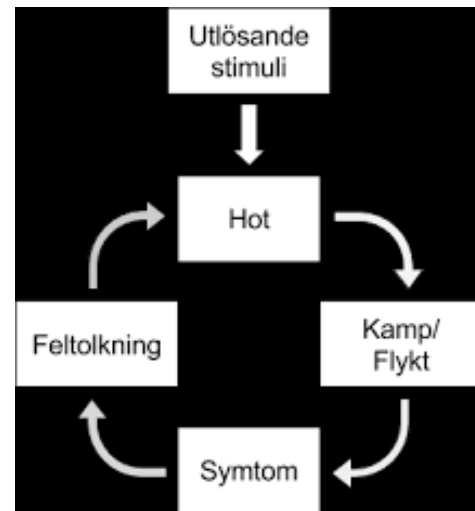


ta snabbt: Friskvårdsbidraget Förbundsämötet Landslag

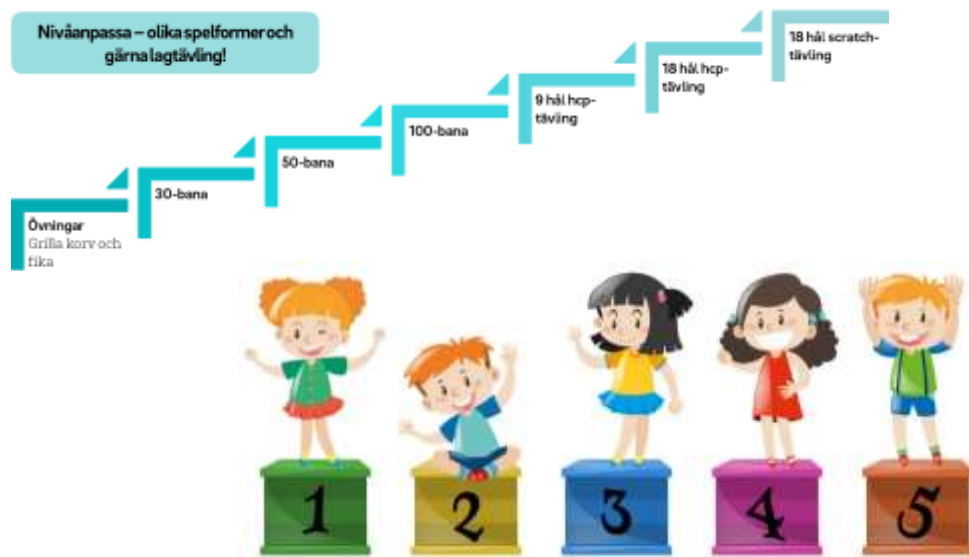


Blågul seger i Wales

Friskvårdsbyråns Västernorrland-Region: Åke Erik Olsson (67) vann Östans Duvor med ett slag före lagkaptenen Walter Andersson, två slag efter.



Tävlingar rangordnar människor i en social hierarki



Många barn är nöjda oavsett placering och njuter av sin egen värld.



Några fuskar för att...??



Anvisningar för barn- och ungdomsidrott

Beslutades av Riksidrottsstyrelsen 2014-05-23

Intention "Resultat"

Tävlingsverksamhet för barn ska ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.

Anvisningar:

- **Tävlingsverksamhet för barn ska planeras så att resandet minimeras.**
- **Nationella mästerskap ska inte förekomma för barn, inte heller nationella tävlingar som kräver kvalificering.**
- **Rankinglistor ska inte förekomma för barn.**
- **SF ska inte ta ut barn till landslag eller motsvarande.***
- **SF ska inte sanktionera att barn tävlar internationellt.***

*Enligt 8 kap. 8 § RF:s stadgar krävs SF:s godkännande för att representera förening eller förbund i tävling eller uppvisning utanför Sverige, och landslag är alltid en SF-angelägenhet.

Därför att:

Barn vill idrotta, inte sitta i en bil till och från tävlingar eller matcher. Därför bör tävlandet ske så lokalt som möjligt.

Nationella mästerskap och tävlingar som bara är öppna för de bästa är per definition prestigefyllda och sätter olämplig press på barnen, där tävlingen ska vara en del av den idrottsliga leken. Detta förhindrar inte att det i vissa idrotter kan finnas säkerhetsmässiga skäl att kräva vissa kunskaper för att få delta.

Barnidrott handlar om lek och utveckling. Därför ska barns prestationer sättas i relation till den egna utvecklingen, inte till andra. Rankinglistor, vare sig de är nationella eller bara omfattar den egna föreningen, innebär just att barn jämförs med varandra.

Självklart har barn rätt att få veta hur det har gått för dem i en tävling. Men deras prestationer ska sättas i relation till den egna utvecklingen, inte till andra.

Att tidigt plocka ut barn till lands- eller distriktslag innebär i första hand en premiering av tidig mognad och säger ingenting om deras utvecklingspotential. Det är viktigt att komma ihåg att vägen till en landslagsuttagning börjar fler år i förväg. För att bli uttagen till exempelvis ett 15-årslandslag krävs oftast att man visar framfötterna senast i 13-årsåldern.

Intention "Kontinuerlig utbildning"

Ledare på alla nivåer inom barn- och ungdomsidrotten ska genom kontinuerlig utbildning ges möjlighet att fördjupa sina kunskaper om såväl träningsplanering inom den egna idrotten som barns och ungdomars olika behov och utveckling.

Anvisningar:

- Förbund och föreningar ska årligen se över och vid behov uppdatera planer för att höja kompetensen hos såväl nya som mer erfarna ledare/tränare.
- Förbund och föreningar ska erbjuda barn- och ungdomsledare möjlighet till fortbildning om barns och ungdomars utveckling.
- Förbund och föreningar ska erbjuda föräldrautbildning.

Känslor



Anpassa tävlingsnivån successivt

Det är vetenskapligt bevisat att nervsystemet behöver vänja sig vid varje ny tävlingsnivå. Detta görs successivt och metodiskt. Du som coachar, fundera gärna på:

- **Vad händer** om en spelare är mycket på grön nivå?
- **Hur länge** behöver en spelare vara i det gröna fältet för att våga utmana osäkerhets känslan i det gula fältet?
- **Att då och då beröra** de röda känslorna är naturligt och viktigt för spelarens emotionella utveckling. Att befinna sig där ofta och under längre tid kan leda till att spelaren börjar undvika situationen = 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.

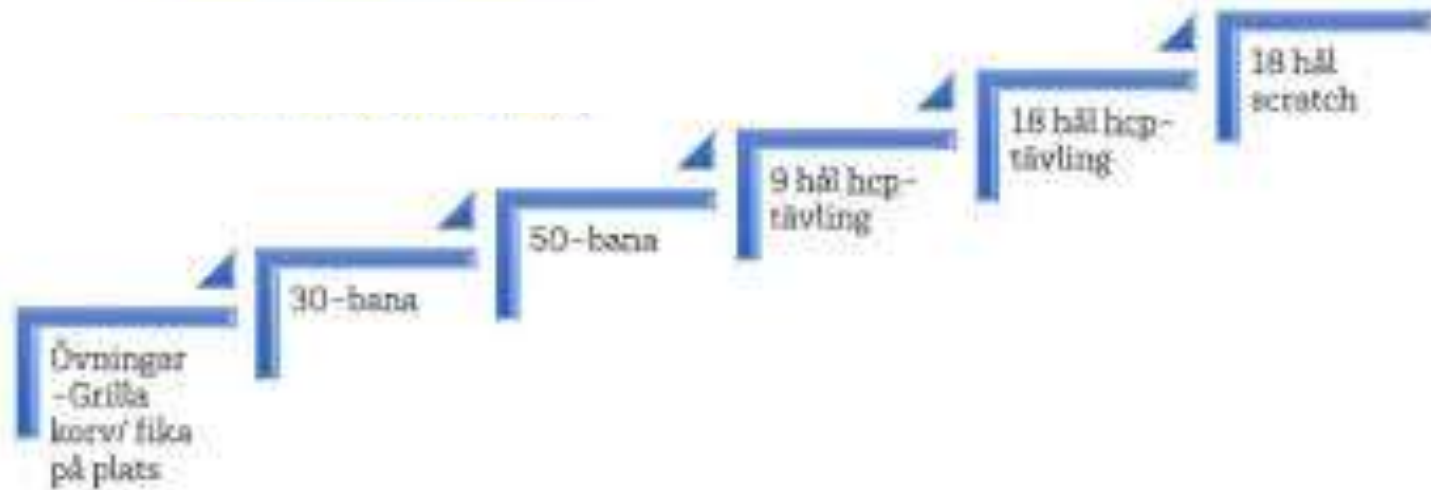
Psykosocialt – egna och andras förväntningar.

Receptet:

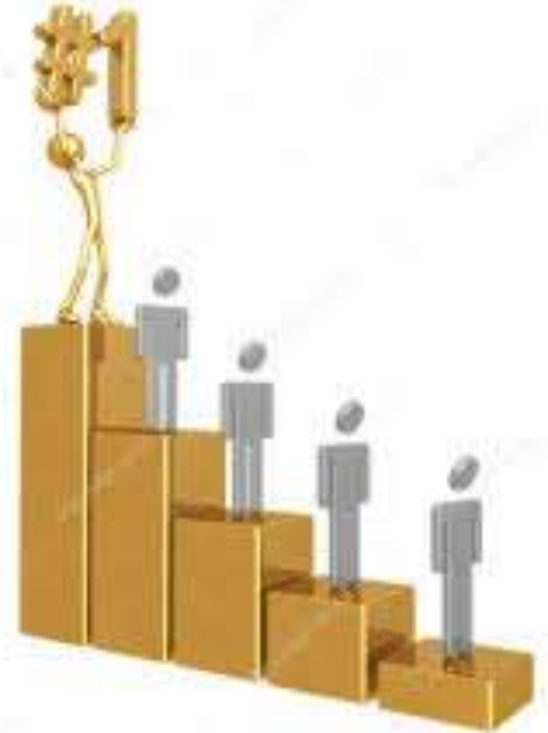
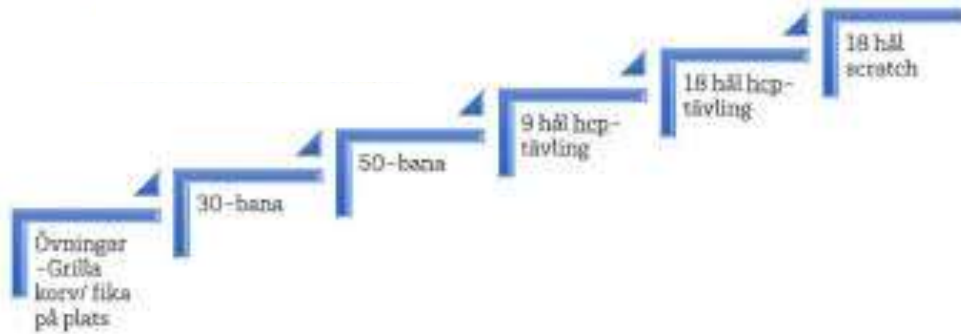
För att våga utmana och hantera osäkerhets känslan i det gula fältet:

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.**

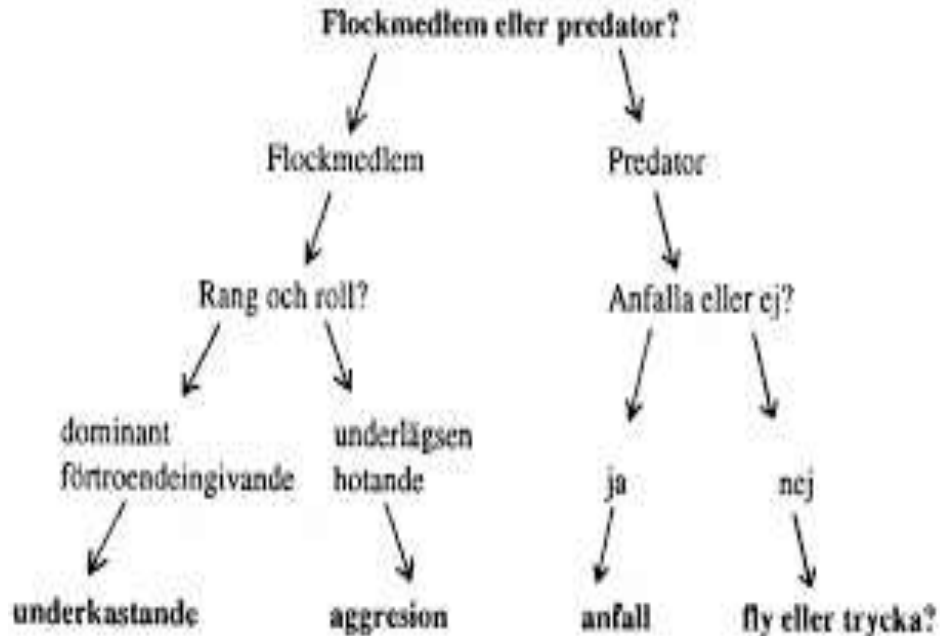
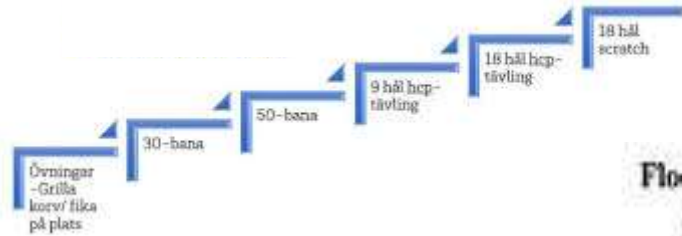
SGFs önskade tävlingstrappa för juniorer 2018



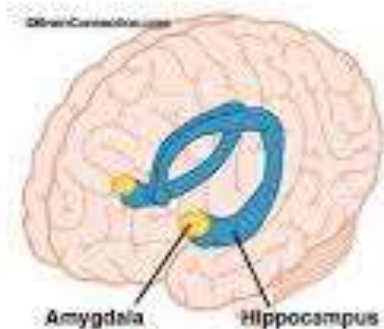
Tävling rangordnar människor i en social hierarki



Tävling rangordnar människor i Flocken

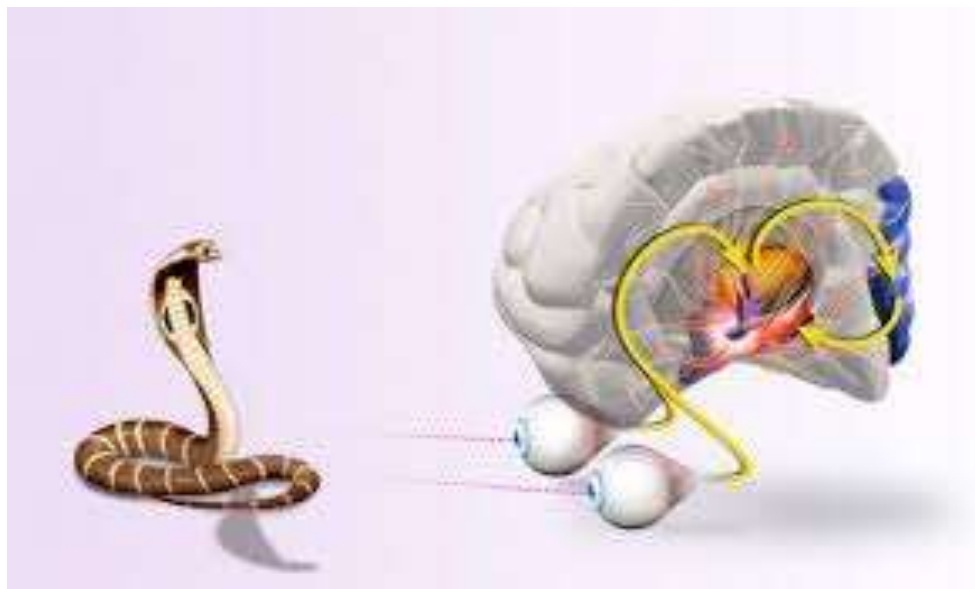


Amygdala



Amygdala spelar en primär roll i bearbetning känslor och minnas känslomässiga evenemang

Amygdala är särskilt kopplade till känslor av rädsla

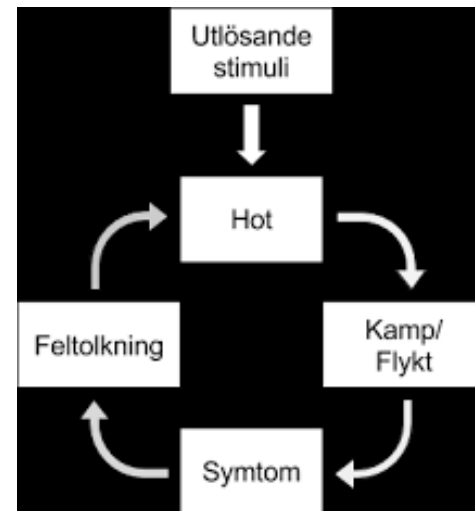




Svensk
Golför

INDIVIDUALS

SARD, J	82	75
GUNNESS-BENDETTI	75	77
PERIQUET, B	78	79
NG, P	80	78
YANG, W	80	80
YOUNG, M	83	77
HACKETT, E	72	75
GRIEB, M	77	78
KATHRINEBERG	75	72
HOGMOEN, H	76	76
COLLA, C	70	76
ROBBINS, D	73	75



Svenska Golf förbundet

Arbetsbrett Fiskvärmlandslaget Färhundsområdet Länslaget



Blågut veger i Wales
Fotbollslaget Wales har vunnit sin tredje VM-titel efter att ha slagit England i finalen i Cardiff. Det blev en fantastisk seger för de blåa.

Känslor



Anpassa tävlingsnivån successivt

Det är vetenskapligt bevisat att nervsystemet behöver vänja sig vid varje ny tävlingsnivå. Detta görs successivt och metodiskt. Du som coachar, fundera gärna på:

- **Vad händer** om en spelare är mycket på grön nivå?
- **Hur länge** behöver en spelare vara i det gröna fältet för att våga utmana osäkerhetskänslan i det gula fältet?
- **Att då och då beröra** de röda känslorna är naturligt och viktigt för spelarens emotionella utveckling. Att befinna sig där ofta och under längre tid kan leda till att spelaren börjar undvika situationen = 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.

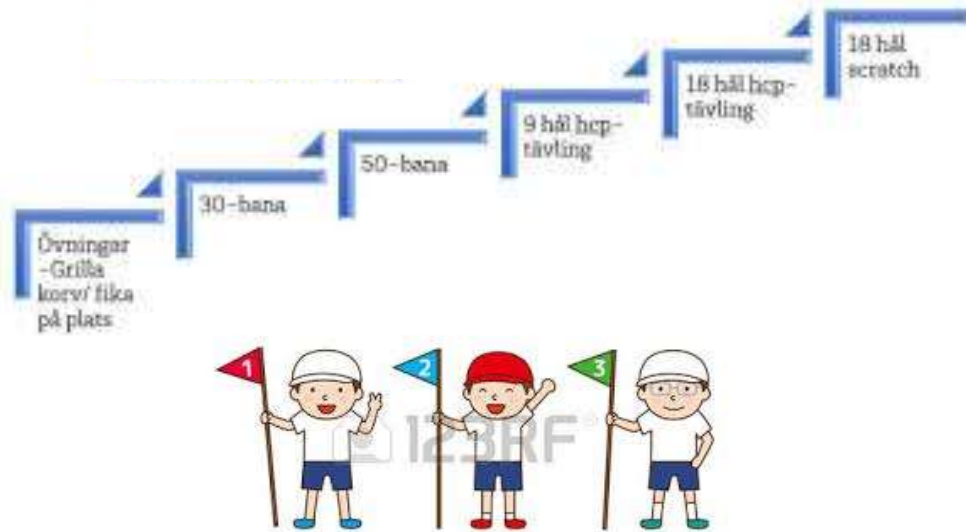
Receptet:

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.



Tävling rangordnar människor i en social hierarki



Många barn är nöjda oavsett placering och njuter av sin egen värld



Några fuskar för att....???





RIKSIDROTTS
FÖRBUNDET

Anvisningar för barn- och ungdomsidrott

Beslutades av Riksidrottsstyrelsen 2014-05-23

Därför att:

Barn vill idrotta, inte sitta i en bil till och från tävlingar eller matcher. Därför bör tävlandet ske så lokalt som möjligt.

Nationella mästerskap och tävlingar som bara är öppna för de bästa är per definition prestigefyllda och sätter olämplig press på barnen, där tävlingen ska vara en del av den idrottsliga leken. Detta förhindrar inte att det i vissa idrotter kan finnas säkerhetsmässiga skäl att kräva vissa kunskaper för att få delta.

Barnidrott handlar om lek och utveckling. Därför ska barns prestationer sättas i relation till den egna utvecklingen, inte till andra. Rankinglistor, vare sig de är nationella eller bara omfattar den egna föreningen, innebär just att barn jämförs med varandra.

Självklart har barn rätt att få veta hur det har gått för dem i en tävling. Men deras prestationer ska sättas i relation till den egna utvecklingen, inte till andra.

Att tidigt plocka ut barn till lands- eller distriktslag innebär i första hand en premiering av tidig mognad och säger ingenting om deras utvecklingspotential. Det är viktigt att komma ihåg att vägen till en landslagsuttagning börjar fler år i förväg. För att bli uttagen till exempelvis ett 15-årslandslag krävs oftast att man visar framfötterna senast i 13-årsåldern.

Intention "Kontinuerlig utbildning"

Ledare på alla nivåer inom barn- och ungdomsidrotten ska genom kontinuerlig utbildning ges möjlighet att fördjupa sina kunskaper om såväl träningsplanering inom den egna idrotten som barns och ungdomars olika behov och utveckling.

Anvisningar:

- Förbund och föreningar ska årligen se över och vid behov uppdatera planer för att höja kompetensen hos såväl nya som mer erfarna ledare/tränare.
- Förbund och föreningar ska erbjuda barn- och ungdomsledare möjlighet till fortbildning om barns och ungdomars utveckling.
- Förbund och föreningar ska erbjuda föräldrautbildning.

Övning

Grupp 1

Skapa social oro och ångest inför nästa tävling för barn under 13 år...

- Inför tävlingen
- Under tävlingen
- Efter tävlingen

Grupp 2

Skapa en god idrottsmiljö där trygghet och socialt stöd står i centrum

- Inför tävlingen
- Under tävlingen
- Efter tävlingen



De Tre Stora

Positivt ledarskap

Positivt team

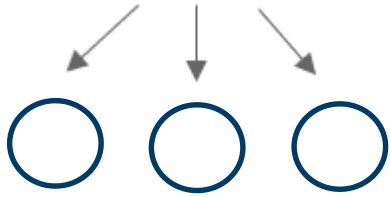
Trying hard



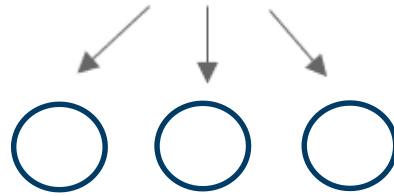
Svenska
Golfbundet

Att idrotta på roligt sätt

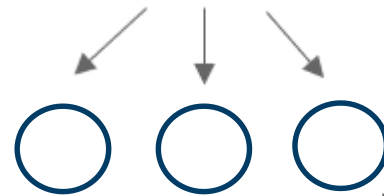
Positivt ledarskap



Positivt team

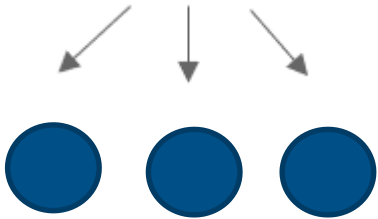


Trying hard

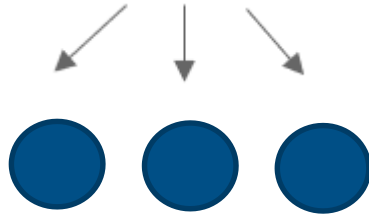


Att idrotta på roligt sätt

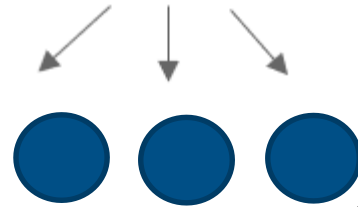
Positivt ledarskap



Positivt team



Tryning hard



Positivt ledarskap

- Kunskap om idrotten
- Nyfiken att lära känna individen på djupet
- Behandla individen med ödmjukhet
- Tydlig kommunikation – rita, visa och prata
- Lyssna till spelaren – vad minns du?



Positivt team

- Lagsupport – gruppövningar
- Bra sportmanchip – värdeord och beteende mål
- Stötta kompisar – hjälpsamhet och tacksamhet



Trying hard

- **Försöka mitt bästa** – fokus på uppgiftens funktionella beteenden
- **Spela bra** – många funktionella beteenden i rad
- **Stark och trygg** – fokus på uppgiften, vid misstag, prova igen



Funderingar

- **Leda barn** – Hur många gånger behövs för att fylla utövarens "kulupplevelse"?
- **Trying hard** – Hur länge kan ett barn koncentrera sig utan förstärkning?





Svenska Golfförbundet

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

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

www.golf.se