



Utvecklingstrappa golf, 16–20 år

Detta dokument beskriver och sätter nivån för områden som förbundet anser kännetecknar en elitsatsning inom golf för spelare i åldern 16 till 20 år.

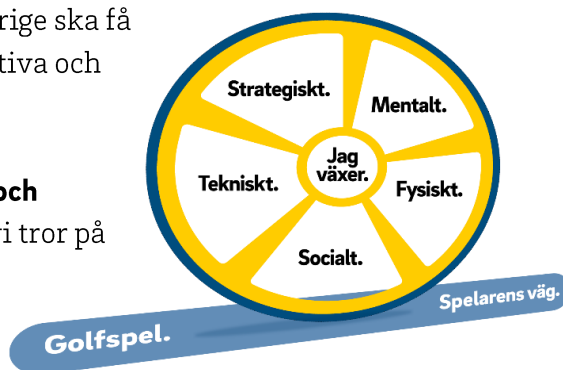
Det är sedan alltid upp till ansvariga, tränare, ledare, föräldrar, och spelaren att utifrån sin nivå finna en lämplig nivå för individen.

Under respektive rubrik nedan beskrivs viktiga faktorer och tankar i samband med spelarutveckling för den angivna perioden.

Helhetsperspektiv på spelarutveckling

Svenska Golf förbundet och landslagets ambition är att Sverige ska få fram världsspelare vilket kräver en stor insats både hos aktiva och ledare/tränare.

Vi jobbar utifrån vår vision "**Att utvecklas som golfspelare och människa genom golfen**" vilket präglar vår verksamhet då vi tror på och väljer att jobba med samtliga delar/processer i **Spelarutvecklingshjulet** (se bilden).



Individuell utvecklingsplan

Varje spelare är en unik individ och har därmed olika delar att jobba mer eller mindre med. Samtidigt strävar många efter resultatmål och de kommer därmed att påverkas av hur bra andra individer är på olika förmågor och färdigheter som är kopplade till en viss spelarnivå.

För att kunna individualisera men ändå styra spelarna till att utveckla för golfprestation viktiga delar har vi en officiell plan som vi gärna ser att spelare utgår ifrån.

Formen för planen är inte det viktigaste, utan att spelaren och dess omgivning på eget sätt systematiskt utvecklar spelaren mot bättre prestationer. Det finns dock en stor fördel om planen till formen och till de olika delarna är likvärdiga, eftersom spelaren ofta utvecklas i olika miljöer som var och en har olika personer.

På våra idrottsgymnasier, RIG och NIU, finns ett stort antal av de spelare som också utgör våra landslagstrupper. Lite förenklat kan man säga att RIG och NIU har förutsättningar för systematisk utveckling av grundläggande färdigheter och att landslaget har förutsättningar att oftare utveckla spelarna i spel- och tävlingsförmåga.



Det är då en stor fördel för spelaren att de personer som verkar inom respektive miljö utgår från liknade begrepp. En gemensam mall för **Individuell utvecklingsplan** är ett bra sätt att tillsammans utveckla spelaren.

SWGT Online

Inom verksamheten använder vi det digitala verktyget SWGT Online. I verktyget dokumenterar golfspelaren/elever träning, tester, och spel/tävling för att kunna analysera utveckling och styrkor/svagheter. Denna data är nödvändig för att eleven och tränaren/läraren ska kunna göra en individuell uppföljning.

Periodisering

Spelarna befinner sig i en liknande del av livet på grund av sin ålder. Inom en årskull och inom hela ålderskategorin 16–20 kan det finnas stora skillnader hur långt fram spelarna har kommit i sin utveckling.

I stort ser vi att golfåret löper från oktober till september nästkommande år.

- Under oktober bör därför verksamheten organiseras så att en utvärdering av det nyss avslutade året görs och att nya mål och planer görs upp.
- Den påföljande perioden används till att lyfta grundläggande förmågor inom fysiologi, teknik och mentala delar.
- Perioden efter det ska användas till att implementera de nya grunderna i slag, spel och tävling.
- Den sista perioden tillämpas färdigheterna för spel och tävling.

Detta är en grov periodisering och varje spelare får sedan utifrån sitt nuläge bestämma hur långa de olika perioderna ska vara.

Periodiseringen sammanfaller väl med hur ett skolår och dess terminer är uppbyggda. I ämnet specialidrott kan spelaren, som då är elev, få såväl teoretisk kunskap som praktisk tillämpning av periodiseringen som en del av den mer idrottsliga utvecklingen.

Spelare som är uttagna till någon av landslagstrupperna kommer att få fler tävlingar under ett år, och även fler tävlingar under perioder som tidigare använts till grund- eller specialiseringsträning.

Det kan vara en stor utmaning att få spelare i landslagstruppen att utveckla färdigheter som den behöver längre fram men som inte behöver dessa färdigheter för att prestera på hög nivå på den spelnivå den just nu befinner sig.



Träningsinnehåll

Den idrottsliga träningen, i golf och tillhörande delar, ska i första hand inriktas mot att spelaren ska nå upp till en nivå som gör att den på lång sikt kan nå sina mål. De mest framträdande delarna utgör delarna i **Spelarutvecklingshjulet**.

En spelare som lämnar perioden kännetecknas av följande:

Fysiologi: En förbättrad fysik med avseende på att kunna genomföra en golfrörelse med korrekt teknik, kraft och som dessutom inte belastar kroppen mer än nödvändigt

Teknik: En teknik med förbättrad kraft som genererar förbättrad precision och som dessutom är skonsam mot kroppen.

Slagförmåga: En förbättrad precision och förmåga att utföra olika typer av slag.

Spelförmåga: En ökad förståelse av taktiska moment, som medvetenhet om egen förmåga och kunskap om kostnad/vinst för olika val vid spel.

Självkännedom: En ökad självkännedom och kunskap om sig själv, golf och spelet genom reflektion och feedback av tränare/lärare.

Träningsmängd

Träningsmängd per år: 1200–1500 timmar

Antal pass per vecka: 12

Antal dagar med dubbelpass: 5

Antal tävlingar/ronder per år totalt: 20–50 / 50–150 (individuellt och i lag)

Organiserad träning/tävling

Spelarna är i behov av hög närvaro av coacher som kan hjälpa dem med att utvecklas. Det är särskilt viktigt att spelaren har en coach närvarande vid tävling.

Spelaren bör coachas på ett sådant sätt att den drar egna slutsatser genom reflektion och lämpliga frågor från coachen. Målet är ökad självständighet och en ökad förmåga att dra slutsatser som påverkar den egna utvecklingen på sikt.

Spelarna ska ha en hel del tid för egen träning, utan coachens direkta inblandning, där spelare själv tränar och tränar tillsammans med andra spelare, vilket enklast organiseras genom att coachen är närvarande men jobbar i mindre grupper.

Utifrån att skapa de bästa förutsättningar ser vi att då förutsättningar finns att coachen, eller den person som ansvarar för träningen, har hög närvaro vid spelarens träning.



Vi ser också att det finns stora fördelar med att träningen organiseras utifrån en grupp och att det sedan att då det uppstår individuella behov finns utrymme för att möta spelaren.

Sparrad träning – träning som sker tillsammans med andra spelare – har visat sig vara viktigt. När spelaren får chansen att träna och spela med bättre spelare överförs en verklig insikt om vad nästa nivå är, både i form av färdighet och träningsbeteenden. Även att sparra nedåt är viktig för att skapa stress/press när spelaren förväntas prestera, gärna med stöd av tränare/coach i ett gott ledarskap.

Träningslokaler/träningsytor

Kravet på de ytor och lokaler för träning som spelaren behöver är en kombination av kvalitet och tillgänglighet. Med kvalitet avses att träningen på den färdighet som tränas erbjuder rätt förutsättningar.

Träningen under den grundläggande perioden behöver ofta göras i inomhuslokaler där möjlighet för puttning och swing är grunden. Önskvärt är att det finns möjlighet till närspelsträning. För att utveckla fysiologin behövs lokaler och gym.

Under den delen av året som vi kan träna utomhus behövs tillgång till drivingrange, bana att spela på och träningsytor av god kvalitet för närspel och putting.

Spelaren behöver också spela på banor vars kondition och layout är på en sådan nivå som spelaren ska spela på längre fram i karriären. Alla golfbanor kommer inte att klara sådana krav, utan spel får då ske på andra banor som är på rätt nivå.

Tävlingsspel möjliggör förutom själva tävlingen en bana som är klippt och förberedd för tävlingsspel. De spelare som är med i landslagstruppen får genom de tävlingar man spelar under ett år möjlighet att spela banor av internationell kvalitet.

Förutom kvalitet är tillgängligheten viktig. För att spelaren ska kunna genomföra träningsmängden räcker det inte att ha exakt antal timmar bokade, då det leder till att spelaren måste ordna hela livet efter de tider som finns bokade. Det är svårare att få sex timmar teknikträning gjord om det finns sex timmar bokade och inget mer, jämfört med om träningstimmar kan göras när som helst under helgen.

Ofta påverkar avståndet till träningsanläggningen och det sätt som transporten kan göras. Långt till träningen och en dålig transportlösning leder som oftast till mindre träning.



Samverkan kring spelaren

Spelarutvecklingen har under lång tid genomförts med så kallad "gemensam vårdnad". Det innebär att spelaren hoppar mellan olika miljöer som tillsammans på olika sätt bidrar till att utveckla spelaren framåt.

Till en början är spelaren väldigt beroende av föräldrar eller andra nära anhöriga som på olika sätt stödjer och möjliggör träning, spel och tävling. Ofta finns en tränare som kommer från den klubb som spelaren börjar spela under de första åren. Denna tränare kallas ofta för hemmatränare då spelaren vid en viss ålder allt oftare deltar i verksamhet som inte är hemmaklubbens.

I den delade vårdnaden erbjuder SGF:s verksamhet som regel alltid spelaren att fortsatt ha ursprungstränaren som en central del av utvecklingen. Detta uppstår vanligtvis då spelaren kommer med i någon del av landslagsverksamheten eller börjar på golfgymnasium – Riksidrottsgymnasium (RIG) eller Nationell idrottsutbildning (NIU).

Tränarna vid dessa miljöer behöver därför ha en genomtänkt strategi för hur den ska samla in hemmatränarens tankar och sammanfoga dessa med sina egna tankar och metoder till en gemensam plan för spelaren.

Samma förhållande råder mellan RIG/NIU-tränaren och landslagscoachen. Att utgå från **Spelarutvecklingshjulet** och att använda **Individuell utvecklingsplan** gör att samverkan blir enklare.

Kring en spelare finns det, förutom golftränare och föräldrar, också en eller flera personer som bidrar med expertkompetens. Även här behöver tränaren samverka och dessutom få dessa personer att enas kring en gemensam plan för spelaren.

Landslagets toppverksamhet jobbar med ett så kallat **Performance Team**, som består av experter som representerar en eller flera av **Spelarutvecklingshjulets** områden. Liknande team organiseras också vid de två RIG:en och vissa NIU-miljöer.

Inom golfen jobbar vi i en struktur som genomsyras av "gemensam vårdnad" för att få till ett så bra stöd som möjligt organisatoriskt för spelare/elever, på olika nivåer. Nära samarbete mellan olika tränare/lärare i elitförberedande miljöer (ex golfgymnasium och klubb) och landslagscoacher ser vi som viktigt för spelarutvecklingen i Sverige.



Se bild:

Spelare	6-12 år	13-15 år	16-19 år	20-23 år
Organisation	Klubb, distrikt	Klubb, distrikt, SGF, juniortour, SwGT	Klubb, distrikt, SGF, juniortour, SwGT, golfgymnasium	Klubb, distrikt, SGF, SwGT, college, proffstourer
Personer i spelarens nätverk (Golfutveckling)	Föräldrar, klubbtränare	Föräldrar, klubbtränare, coacher	Föräldrar, tränare, coacher, experter	Föräldrar, tränare, coacher, experter, caddie, agenter
Träningstimmar och tävlingsvarv:	80 - 200 / 7 - 10	1 000h / 40	1 500h / 50	1 200h / 70
Viktiga personer för spelaren (Psykosocial utveckling)	1. Föräldrar 2. Syskon 3. Kompisar	1. Kompisar 2. Tränare 3. Föräldrar	1. Partner 2. Tränare	1. Familj 2. Tränare

Karriärövergångar

En viktig del i denna ålder är karriärövergången från gymnasieålder till postgymnasial nivå.

Spelare har flera karriärövergångar som är naturliga i och med ålder och skola/studier i kombination med sin satsning.

Extra resurser bör sättas in i karriärövergångar, dvs. när spelaren byter nivå, miljö och fokusområde. Här kan det finnas anledning att tänka bredare. Framför allt gäller detta karriärövergången att sluta med sin idrott. Här är både omtanken om individen viktig samt att svensk golf kan ha användning av individen för att bidra i olika verksamheter efter spelarkarriären.

Generellt gäller principen att ändra så lite som möjligt under en karriärövergång. Behåll samma klubb, bollar, coach och fortsätt spela golf på det sätt som tagit dig dit du är. Håll dig till din tävlingsplanering, även om karriärövergången går snabbare, långsammare, bättre eller sämre än planerat. Detta är lätt att tänka men det kan vara många intressenter utifrån som påverkar i form av collegecoacher, agenter.