



Redo för golf – uppgift hål 5

Eva har varit med i en av dina träningsgrupper en tid och du vet en hel del om vilka mål hon har med sin golf. Att kunna spela med sina vänner är det stora målet, men eftersom vännerna kom igång med golfen några år tidigare känner Eva att hon inte kan spela på samma nivå som de andra. Hon tycker nästan att hon är i vägen de gånger hon har varit med på banan.

Ett av de slag som Eva verkligen behöver klara av är det korta höga slaget över en bunker. Inte nog med att det är svårt, det är också ett slag Eva får ofta och själv tycker att hon behöver bli bättre på.

Det är helt uppenbart för dig att Evas teknik inte räcker och behöver lyftas. I rollen som tränare behöver du välja väg för hur du tar dig an uppgiften. Nedan finns två alternativ beskrivna som lyfter fram två sätt. Beskrivningen är medvetet lite tillspetsad för att skillnaden skall vara tydlig.

Instruktionsalternativet

Vid träningen får Eva slå tio slag av det höga som hon inte tycker att hon kan. Du gör en egen analys av vad som behöver ändras och kommer fram till tre saker – greppet, uppställningen och mindre armrörelse i svingen.

Du filmar Eva så att hon kan se det som du ser och du pekar ut de tre sakerna som behöver ändras. Du visar också en film på en spelare som gör rätt och ni sätter sedan igång med träningen av de tre sakerna.

Inför varje slag ser ni till att hon tar rätt grepp, står som hon ska och tänker på armarna inför slaget. När Eva tränar är du med och korrigerar direkt då hon inte gör rätt och berömmar när hon gör rätt.

Guided discovery-alternativet:

Du sätter upp flera lägen där just det slag som Eva inte är så bra finns med. Du ber henne spela varje läge och studerar vad som händer. Under tiden ställer du frågor till Eva för att få reda på hur hon uppfattar vad som är rätt när slaget blir bra och vad som är fel när det blir sämre. Samtidigt bildar du dig egen uppfattning om vad som är lösningen och kommer fram till att det är greppet, uppställningen och mindre armrörelse i svingen.



Svenska
Golfförbundet

50/50[♂]

Nästa gång ni tränar har du tagit med dig en spelare som gör de sakerna som du vill förbättra hos Eva. Ni spelar återigen de olika lägena tillsammans och låter Eva studera vad den andra personen gör och vad hon tror är skillnaden. Du tar fram din iPhone och filmar båda spelarna och låter Eva komma med tankar kring vad som är skillnaden. När Eva upptäcker en skillnad som du sett som viktig förstärker du hennes åsikt och ber henne prova på det sättet istället.

För att det inte skall bli för mycket att tänka på stannar ni upp vid ett av lägena och slår flera slag i rad. När hon försöker på det nya sättet berömmar du henne när hon gör mer rätt än tidigare. Om det visar sig att det blir bättre slag uppmärksammar du henne på att det nya sättet verkar leda till att det blir bättre.

Nästa gång ni träffas gör ni om samma sak med målet att hon skall bli bättre på det hon upptäckt och att hon skall upptäcka de andra sakerna som du sett är viktiga. Om det går trögt med hennes upptäckter riktar du hennes uppmärksamhet mot de saker som du sett.

Fundera på:

- Vad tycker du om de två olika sätten att angripa problemet?
- Vilket av sätten skulle du själv vilja bli tränad i?
- Kan du ta fram en situation där du måste använda det första alternativet och en för det andra alternativet?