

Golfens kravprofil.

APRIL 2023

FOTO: TRISTAN JONES/LET



**Golf mot
världstoppen!**



Svenska
Golfförbundet



Innehåll.

Sammanfattning.....	2
Bakgrund.....	3
Swedish Golf Teams verksamhet.....	3
Junior- och elitgolf i Sverige	3
Tävlingstrappa upp till högsta nivå	4
Världsraking damer och herrar	4
Golfens kravprofil.	5
Vägen till högsta nivå.....	6
Träningsstimmar och träningsplanering.....	6
Periodiserad träning.....	7
Principer för golfträning	7
Dokumentation.....	10
Utvecklingsprocesser.....	11
Pyramiden	11
Spelarutvecklingshjulet.....	11
Fysiskt	12
Socialt.....	15
Tekniskt	18
Strategiskt	21
Mentalt	24
Avslutning.....	27

Omslagsbilden: Anna Nordqvist med Solheim Cup-bucklan i september 2021, efter att Europa försvarat titeln på amerikansk mark, på Inverness Club i Ohio. Även Madelene Sagström var med i det segrande laget. Foto Tristan Jones/LET



Sammanfattning.

Golfens kravprofil ska svara på vilka krav som ställs på spelare för att nå världstoppen i golf. Innehållet ska vara ett stöd till för golfen relevanta miljöer och verksamheter, och riktar sig till intresserade tränare, ledare och aktiva i Golsverige.

I den här kravprofilen beskriver vi vad som krävs för att ta sig till högsta nivå, vinna där och att ta medalj i OS. Genom närhet och tillgång till högre tourer, både vad gäller miljö och aktiva och genom långsiktighet i organisation och verksamhet, har vi kompetens och erfarenhet och därigenom en bra utgångspunkt för att kunna besvara frågan.

Kravprofilen är också en beskrivning av vårt arbetssätt inom svensk golf. Den har utgångspunkt i spelarutvecklingshjulet med individen i centrum, där fem specifika processer beskrivs: **fysiskt, socialt, tekniskt, strategisk** och **mentalt**.

Vi beskriver respektive process, skapar förståelse för hur de hör ihop, och tydliggör vikten av att det finns en riktning och plan i samtliga delar som får hjulet att rulla och ta den aktiva framåt. Spelaren behöver finna sitt recept för framgång.

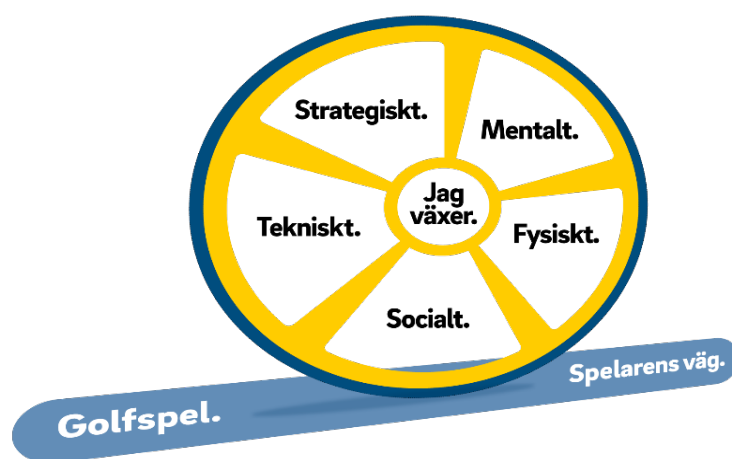
Golfens kravprofil är skriven av experter och coacher inom Svenska Golf förbundets (SGF) landslagsverksamhet Swedish Golf Team (SwGT), som är aktiva på högsta tournivå. Flera experter från bland annat Riksidrottsförbundet (RF) och Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) har bidragit och bidrar kontinuerligt med kunskap.

Feedback och frågor

Kravprofilen ska vara ett levande dokument som vässas genom input från olika delar av Golf- och Idrottssverige. Vi uppdaterar kravprofilen kontinuerligt och välkomnar feedback.

Skicka ett mejl till lisa.haggkvist@golf.se för kommentarer, frågor eller för att få den senaste versionen.

Uppdaterad april 2023





Bakgrund.

Swedish Golf Teams verksamhet

Vision

"Världens bästa golf – för alla" (SGF)

"Att utvecklas som människa och spelare genom golfen" (SwGT)

Mål

Internationella framgångar på högsta mästerskaps- och tournivå, majors och OS, samt svensk representation i Solheim Cup och Ryder Cup.

Värdegrund

"För golfens bästa, i tidens anda" (SGF)

Inom landslaget används Silen som ett verktyg för att uppfylla vår värdegrund genom beteenden: glädje, hälsa, ansvar och ärlighet.



Junior- och elitgolf i Sverige

I svensk golf finns flera miljöer som tillsammans bidrar till spelarutveckling, och flera inslag är unika jämfört med andra länder. Denna helhet bildar den svenska modellen.

Den svenska modellen skapar en röd tråd genom alla delar av spelarutvecklingen på varje nivå. SGF har stort engagemang i de miljöerna, där fokus ligger på att komplettera med det spelaren inte får på hemmaplan. Bland annat coachad internationell tävlingserfarenhet, träning och utbildning inom de områden som bidrar till spelarens utveckling, samt förberedelser inför de karriärövergångar spelare har i sin väg mot högsta nivå.

Golfklubben är basen

Startpunkten och basen för alla spelare är den lokala golfklubben.

Spelarutveckling mot toppen

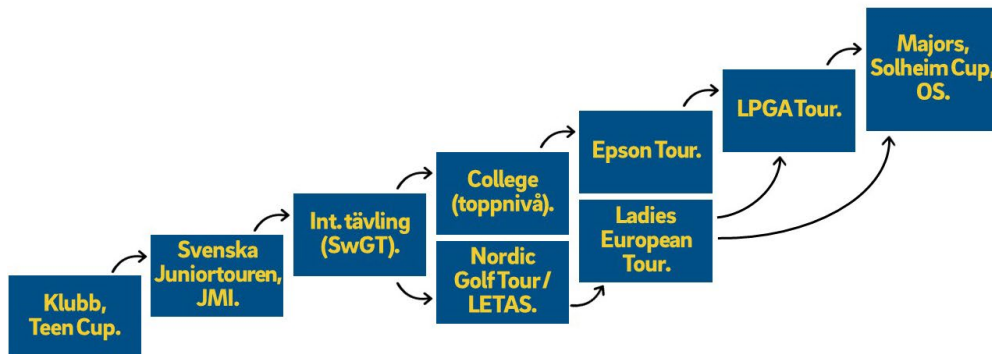
Svenska Golfbörbundet (SGF) driver nationellt och internationellt organiserad verksamhet inom spelarutveckling: landslagsverksamhet amatörer och proffs, golfgymnasier (RIG/NIU) och SGF Elitmiljö Halmstad. Stöd finns även inför och under college, då flera spelare väljer att studera och spela på college i USA under sin resa mot världstoppen. Läs mer på golf.se.



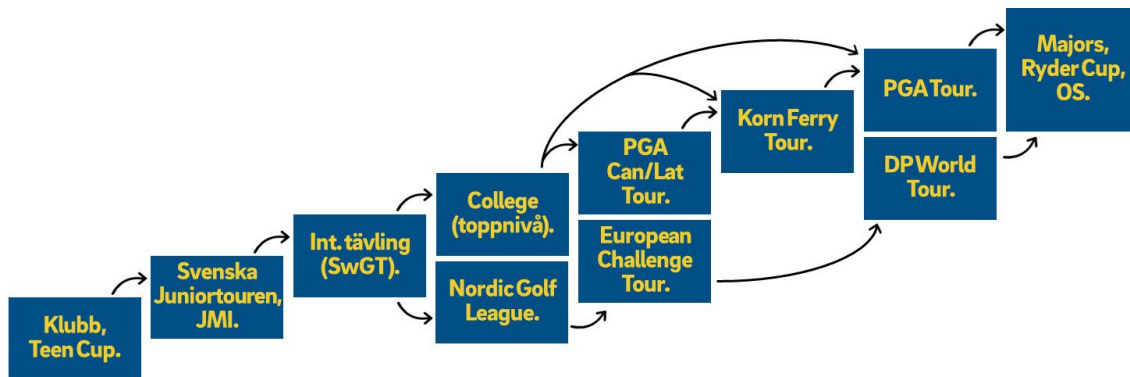
Tävlingstrappa upp till högsta nivå

Det finns en väl utvecklad tävlingstrappa, från klubb i Sverige till högsta tournivå.

Tävlingstrappa dam.



Tävlingstrappa herr.



Världsranking damer och herrar

Rankingpoängen räknas över en tvåårsperiod, där poängen tappar i värde för varje vecka.

Världsrangningen påverkar vilka tävlingar spelaren får spela, och är således en mycket viktig faktor under spelarens väg mot toppen.

Världsranking damer: Rolex Ranking – [rolexrankings.com](https://www.rolexrankings.com)

Världsranking herrar: Official World Golf Ranking – [officialworldgolfranking.com](https://www.officialworldgolfranking.com)



Golfens kravprofil.

Golf handlar om att få bollen i hål på färre slag än alla andra spelare. Kravprofilen kan därför uttryckas i vilka scorer spelaren behöver prestera för att tillhöra världstoppen.

Men på högsta tournivå är banorna tuffare uppsatta, vilket gör att kraven på spelarens förmåga ökar. Den score som en spelare presterar på en enkelt uppsatt bana går inte att jämföra med en tufft uppsatt bana. Generellt innebär en tuff uppsättning följande:

- Ökad längd
- Minskad fairwaybredd
- Tjockare ruff
- Hårdare greener
- Snabbare greener
- Svårare flaggplaceringar

Tabellerna nedan visar vad som krävdes för att vinna damernas fem samt herrarnas fyra majors år 2022, inklusive den aktuella banans längd samt par.

Damer

Tävling	Bana	Banlängd /par	Vinnarscore
The Chevron Championship	Mission Hills CC	6 295 m / 72	-14
U.S. Women's Open Presented by ProMedica	Pine Needles GC	6 070 m / 71	-13
KPMG Women's PGA Championship	Congressional CC	6 304 m / 72	-5
The Amundi Evian Championship	Evian Golf Club	5 968 m / 71	-17
AIG Women's British Open	Muirfield Golf Club	6 108 m / 71	-10

Herrar

Tävling	Bana	Banlängd	Vinnarscore
Masters Tournament	Augusta National	6 867 m / 72	-10
PGA Championship	Southern Hills GC	6 909 m / 70	-5
U.S. Open	The Country Club	6 633 m / 70	-6
The Open	St Andrews Old Course	6 692 m / 72	-20



Vägen till högsta nivå

En golfspelares totala förmåga tekniskt, fysiskt, mentalt, strategiskt och socialt mynnar ut i resultat på tävlingar. Varje golfspelares sammansättning av förmågorna är unik.

På samma sätt är spelarens resultat skapade på ett för varje individ unikt sätt, där spelaren kan ha styrkor i vissa delar av spelet och svagheter i andra delar.

Men trots att det är individuella skillnader finns ett antal gemensamma nämnare som gäller för att ta sig till – och vinna på – högsta tournivå. I kravprofilen redogör vi för ett antal parametrar vi sammantaget anser krävs för att bli bäst i världen på golf.

Träningsstimmar och träningsplanering

Eftersom behovet av återhämtning i golf är lägre än i många andra idrotter är det möjligt att uppnå mycket höga träningsvolymen. I takt med att konkurrensen ökar och prispengarna stiger har träningsvolymen i världstoppen också ökat.

En spelare på världsnivå tävlar i genomsnitt 30 veckor per år, vilket med inspel och pro-am innebär cirka 150 spelade ronder under tävlingsveckor. Inklusivt fysträning och golfträning är spelaren aktiv i snitt runt åtta timmar om dagen, sex dagar varje tävlingsvecka, vilket ger totalt 1 440 timmar per år.

Utöver tävlingsveckorna lägger spelarna 18 veckor på träning och uppbyggnad, med periodiserad intensitet. Ett antagande om fem timmar per dag ger 540 timmar. Den totala volymen på tävlingsspel, golfträning och fysträning ligger därmed runt 2 000 timmar per år, med 180–220 spelade ronder.

Träningsvolymen på årsbasis kommer att variera i olika delar av karriären. Generellt når spelare toppen av träningsvolymen i 30-årsåldern. Rekommendationen är en tioprocentig ökning av träningsvolym per år, med vissa platåer beroende på skola och andra omständigheter.

Träningsmängd på olika nivåer:

- **Proffs** 1 800–2 000 timmar/år (47 veckor)
- **Amatör college** 1 200–1 500 timmar/år (47 veckor)
- **Amatör Sverige** 800–1 500 timmar/år (periodiserat p g a årstider)



Fördelning av tid på delkapaciteter/moment under ett träningsår:

- **Proffs:** 1 800–2 000 timmar totalt, varav:
 - Spel 40–50 % (720–1 000 timmar)
 - Sving 10–15 % (180–300 timmar)
 - Närspel 10–15 % (180–300 timmar)
 - Puttning 10–15 % (180–300 timmar)
 - Fys 10 % (180–200 timmar)

Periodiserad träning

För att bli tydligt bättre på något krävs en mycket stor ökning i träningsinsats. Däremot krävs relativt lite träning för att bibehålla sin nuvarande nivå. Därför är det klokt att periodisera sin träning, dvs öka mängden träning på en del av spelet under en period, medan resterande delar endast tränas i den omfattning att prestationsnivån bibehålls.

Vilken mängd som behövs för att bli bättre är olika beroende på nuvarande nivå och hur stor andel av träningen den delen brukar ha.

För spelare på golfgymnasium är det naturligt att de olika delarna av spelet periodiseras beroende på årstider. Under vintern tränas mycket sving och grunder i puttning. I statistik kan vi se att många spelare i den ålder har stark utveckling just under vintern, medan utvecklingen under tävlingsssäsong blir sämre. Förmodligen för att man slutar periodisera träningen och ingen del får så hög mängd träning att utveckling sker.

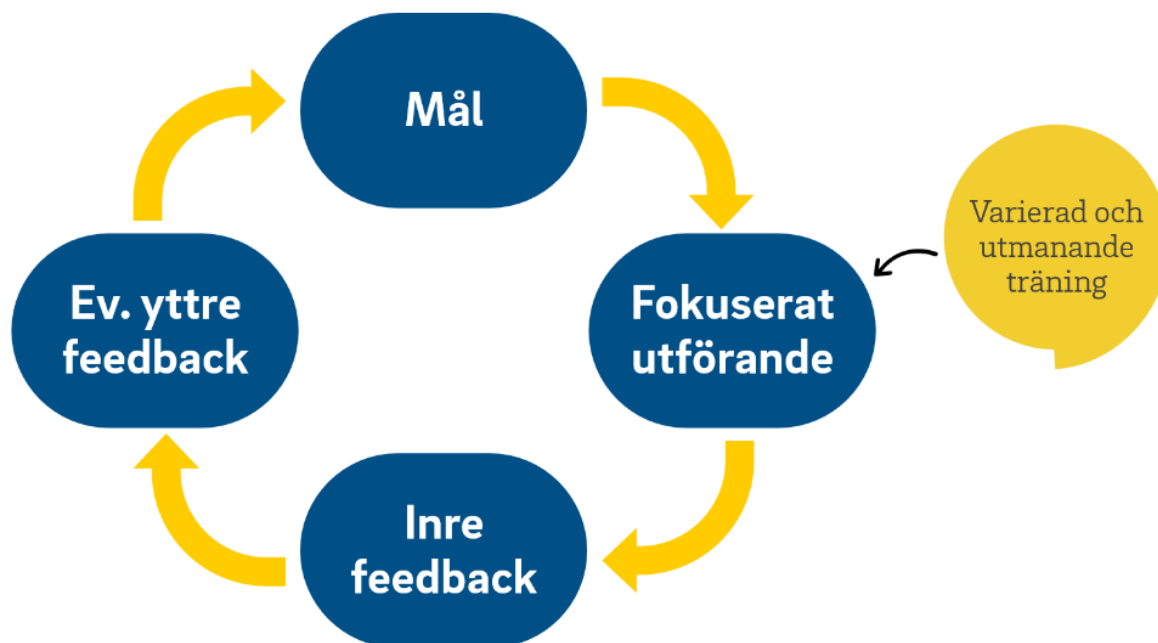
På proffsnivå är periodisering en utmaning, då man vill vara i toppform så många veckor varje år och de sammanhängande träningsperioderna är korta och få.

Principer för golfträning

Golfträning syftar till att skapa inläring. Inläring är en förbättring av prestation som är bestående över tid. Hur bra det går under ett träningspass är därför inget bra mått på hur mycket inläring som skett.

Man kan uppnå kortsiktiga förbättringar på många sätt, men vill man veta hur bra träningen varit behöver man mäta det senare och i ett sammanhang som motsvarar målarenan, det vill säga en tävlingsuppsatt bana med stora mentala utmaningar.

Träningsprinciper:



Mål och beslut

För att skapa inlärning krävs det att vissa kriterier uppfylls. Till att börja med behövs ett mål. Beroende på vad som tränas kan målet vara olika saker, t ex att få bollen nära håll, skapa en viss bollflykt eller förändra en del av rörelsen.

Utan ett tydligt mål med försöket blir det svårt att utvärdera det, och maximal inlärning kommer inte att ske.

Utmaning, variation och fokus

När det finns ett tydligt mål med försöket behöver utförandet ske med fokus på att åstadkomma det man bestämt.

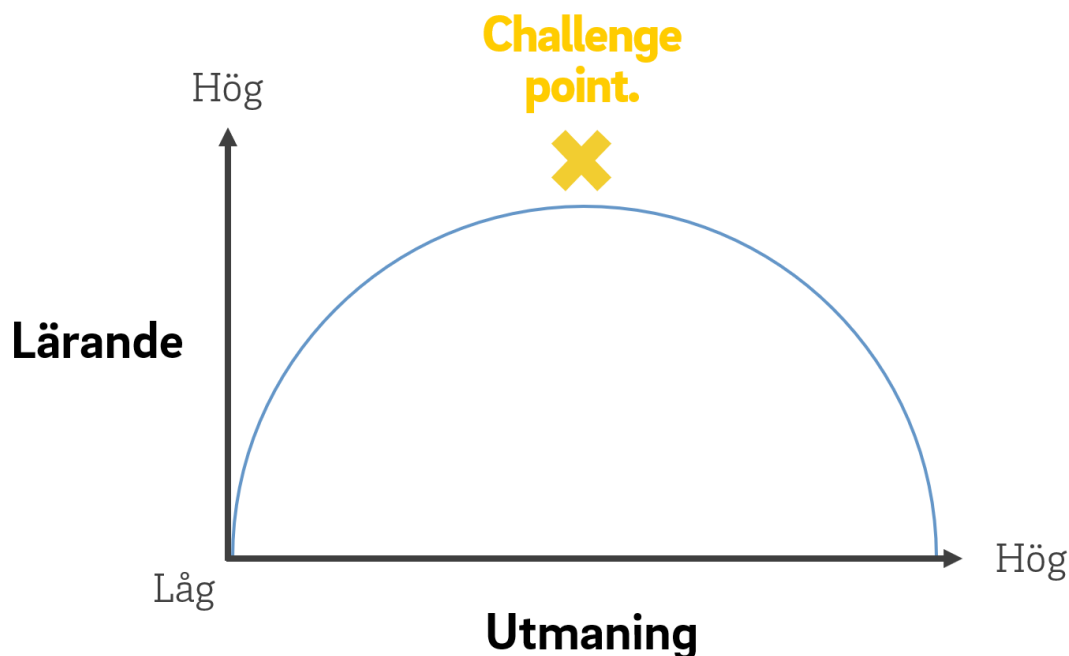
Fokus höjs ofta genom att träningen är varierad och utmanande. Utan variation och utmaning tenderar fokus att minska redan efter några få försök. Variation kan uppnås genom att ofta byta klubba, läge eller bollbana.

Lagom utmaningsnivå maximerar inlärning. Om träningen är för svår kommer man misslyckas ofta, och de lyckade försöken kommer att upplevas som tur. Det blir svårt att sortera ut exakt vad det var som gjorde att försöket lyckades eller inte. Å andra sidan, om utmaningsnivån är för lätt kommer inte heller optimal inlärning att ske.

Man kan lyckas utan att ha fullt fokus, och man behöver inte utnyttja all sin kapacitet eller precision. Konsekvensen blir att man inte flyttar sin prestationsnivå framåt.



Optimal nivå av utmaning brukar kallas för **challenge point**, dvs den svårighetsgrad som ligger på gränsen till vad vi klarar av, och där vi lyckas och misslyckas om vartannat.



Målet är att få så mycket träning som möjligt i närheten av sin challenge point, oavsett om vi tränar rörelse, slag eller tävling. Det uppnås genom att göra uppgiften svårare när vi lyckas med målet och gör den enklare när vi misslyckas.

Feedback och paus

Efter ett försök får vi feedback på det vi gjort. Viss feedback uppstår som ett naturligt resultat av det vi gjort. Vi kan t ex se hur putten rullade eller känna hur träffen kändes. All sådan feedback kallas för **inre feedback**.

Om målet med försöket är något som är svårt att uppfatta själv behöver vi extra feedback. Det kan vara en coach som berättar om baksvingen såg bra ut, en film som visar svingen eller en Trackman som visar hur långt slaget blev. Sådan feedback kallas för **yttre feedback**.

Utan feedback sker ingen inlärning. Ju bättre spelaren är på att ge sig själv feedback desto mer inlärning kommer att ske. Att förstå bollflyktslagar och att kunna skilja på beslutsfel och utförandefel är viktigt.

Yttre feedback kan ofta hjälpa prestationen under träningspasset, men är inte nödvändigtvis bra för inlärningen. Om yttre feedback sker innan spelaren hunnit processa sin inre feedback uppstår mindre inlärning. Det ger mer inlärning om spelaren först får gissa sin slaglängd innan man tittar vad Trackman säger, eller först gissar hur bra baksvingen var, innan man kontrollerar med filmen.



Inläring sker därmed som en process bestående av mål/beslut, fokuserat utförande och feedback. Den typen av träning är mentalt krävande. För att orka göra tillräckligt med sådan träning behövs pauser, både mellan slagen och under längre träningspass.

Inläringen verkar också bli större när spelare själva får processa sin inre feedback först, innan man lägger till yttre feedback.

Dokumentation

Träningen bör dokumenteras för att kunna följa progression i träningsvolym och för att kunna se hur olika delmoment tränas, exempelvis volymen av spel på bana. Vidare kan dokumentationen visa samband mellan träningen och prestationer under tävling.

Utvecklingsprocesser

Pyramiden

För att illustrera hur ett resultat i världsklass kommer till använder vi pyramiden.

Den visar hur ett resultat börjar med **fysiska** förutsättningar som tillsammans med teknik ger en **rörelse**. Rörelsen kan omsättas i **golfslag** som används vid **golfspel**. Golfspel kan sedan sättas i en tävlingskontext och bli till **tävling**.

Varje del i pyramiden har sin egen typ av träning. Varje typ av träning kräver också sin egen typ av feedback för att leda till bästa effektivitet i träningen.



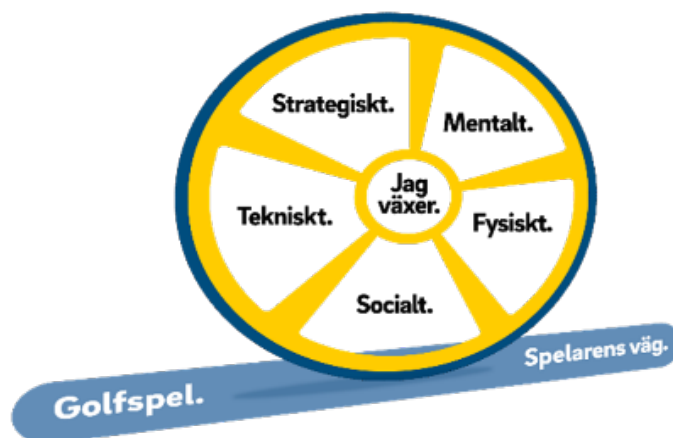
Spelarutvecklingshjulet

För att strukturera upp processerna i pyramidens olika nivåer använder vi spelarutvecklingshjulet.

Det är uppdelat i områdena **fysiskt, socialt, tekniskt, strategisk** och **mentalt**. Dessa fem områden finns med på alla nivåer i utvecklingspyramiden.

Vissa processer ligger också utanför utvecklingstriangeln, exempelvis ekonomi inom processen strategiskt – som är en förutsättning för att bedriva satsningen.

På följande sidor bryter vi ner de fem områdena och vad de innebär.





Fysiskt

Fysiskt förberedd inför högsta nivån är den som långsiktigt arbetat, och arbetar så att fysiska faktorer optimeras utifrån sina förutsättningar.

Man balanserar sin träning med återhämtning, är uppvärmd och förberedd för spel såväl fysiskt som energimässigt.

Under spelet/träningen håller man sin energinivå i balans, och efter varvar man ner och förbereder nästa dags spel/träning.

Den fysiska utmaningen inom golf är att optimera såväl funktion som prestation och samtidigt minimera risken för skador. Spelare på högsta nivå har individuella upplägg baserade på kartläggningar, analyser, tester och omvärldsanalys – individuella och olika.

För att nå högsta nivå krävs mycket träning. För att kunna träna mycket måste spelaren vara skadefri, varför skadeprevention är en stor del i den fysiska träningen.

På den absolut högsta nivån har man bäst möjligheter till planering och periodisering på längre sikt, och kan planera sin säsong med goda möjligheter till återhämtning och uppdelning i längre perioder.

Spelare som ligger lägre rankade behöver spela i stort sett alla tävlingar de kommer med på, vilket gör att de får planera i kortare cykler. Utmaningen blir att periodisera den fysiska belastningen och utveckla den fysiska kapaciteten, samtidigt som spelaren tävlar och reser i stort sett kontinuerligt.

Det man oftast har att utgå ifrån vid planering av den fysiska belastningen och periodiseringen är:

1. De flesta tävlingsveckor ser likadana ut i grunden

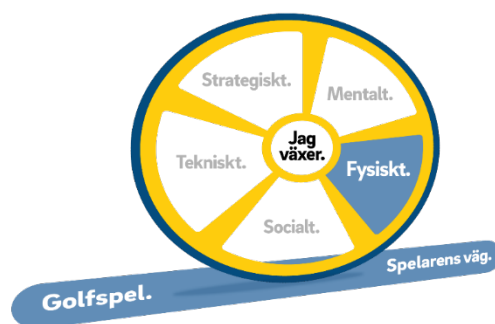
- Måndag–onsdag: ev. resa, golfträning, inspel, ev. pro-am och andra åtaganden
- Torsdag–söndag: spel (ev. bara torsdag–fredag), ev. resa

2. Spelare är olika

- En del vill köra mer fysträning än andra under tävlingsveckorna
- Några vill utveckla och några i bästa fall bibehålla sin fysiska status

3. De tävlingsfria veckorna kan användas till olika syften

- Mer eller mindre fysträning än under tävlingsveckor
- Mer eller mindre återhämtning





4. Belastning från övriga delar av spelarutvecklingshjulet

- Den golfmässiga, mentala och sociala belastningen varierar, vilket vi har att ta hänsyn till vid planering av fysisk belastning.

Utifrån ovanstående parametrar ser det förstås lite olika ut. Gemensamt för de flesta är att man tränar fys under tävlingsveckorna som en naturlig del.

Vanliga upplägg för veckan innehåller 2–3 gympass, samt mer eller mindre dagliga pass med uppvärmning och enklare övningar med gummiband, kroppsbelastning eller någon enklare utrustning. Vi ser periodiseringar med fokus på utveckling av fysiken eller på att underhålla det man har samt på att återhämta sig.

De flesta spelare har olika upplägg utifrån om de får spela alla tävlingsdagar eller inte, utifrån vad de har tillgång till under veckan i form av utrustning och lokaler samt utifrån övrig belastning.

Bedömning av olika kapaciteters och förmågors påverkan på golfsvingen för spelare på högsta nivå, ur ett fysiskt perspektiv:

Kapacitet/förmåga	Låg påverkan	Medelhög påverkan	Hög påverkan
Rörlighet			✓
Stabilitet			✓
Allmän styrka	✓		
Power (explosivitet)			✓
Maximal styrka		✓	
Snabbhet		✓	
Aerob (kondition)	✓		
Koordination			✓
Balans			✓
Återhämtningsförmåga		✓	
Träningsbarhet (tåla)			✓
Träningsbarhet (förstå)		✓	
Anpassningsbarhet (värme m.m.)		✓	

Några sammanfattande generella råd:

- **Balans styrka–rörlighet–teknik:** försök hitta balansen vartefter spelaren utvecklar olika förmågor.
- **Balans träning–återhämtning:** ökad träningsmängd kräver ökad/förbättrad återhämtning.
- **Tänk primärt och sekundärt:** är det onda/besvären en primär skada/påverkan eller en följd av något annat någon annanstans? Svaghet kring höften kan ge ökad belastning på knän, dålig rörlighet i bröstryggen kan ge ökad belastning på skuldror etcetera.
- **Försök undvika ytterlägen** (dvs att ta leden/lederna så långt det går), och att belasta där.
- **Vi kommer troligtvis få kompromissa:** förbered och träna spelaren att bättre klara utmaningen att utifrån medicinsk synpunkt kunna balansera icke önskvärda positioner och/eller belastningar med önskvärd effekt som exempelvis slaglängd.



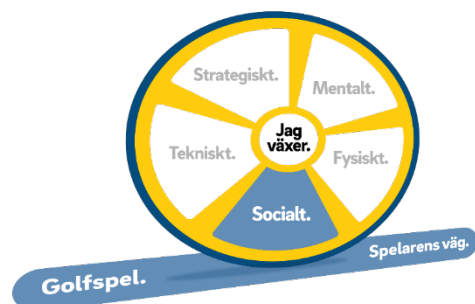


Socialt

"Det är klart man slår driver här..."

"Ska vi gå och träna puttning en stund nu..?"

"Nu räcker det för idag, vi sticker och kakar..."



Sociala perspektiv

Människor är sociala varelser i grunden, och vi tittar här på hur individer behöver förstå sina egna sociala behov och utveckla färdigheter. Precis som sociala relationer påverkar välmående och hierarki, påverkar de prestationer positivt och negativt.

Socialpsykologi handlar om hur människor påverkas av varandra och av sociala sammanhang. Vårt stora behov av tillhörighet kommer tillföra utmaningar i vår idrottssatsning, men kunskap, förståelse och enkla verktyg kan hjälpa individen att navigera i idrottsvärlden utan att få svårigheter socialt i olika sammanhang.

En bra sak med att ha en social strategi är att det som behövs för prestation sammanfaller med det som är bra för människan bakom den, för att kunna leva det högpresterande livet och må bra.

Socialt i träning och vardag

Precis som individer i vardagliga sammanhang tenderar att agera likt vänner runt omkring dem, påverkas vi att agera på liknande sätt även i idrottssammanhang.

Det är mycket vanligt att upptäcka hela grupper av golfare som tycks ha samma träningsschema, vilket borde betyda att de har exakt samma behov. Det är dock helt orealistiskt, och är snarare ett uttryck för att det är svårt att gå sin egen väg och att man ger efter för gruppen.

För att vara effektiv och framgångsrik i längden krävs att man är mycket målinriktad här – gör en egen plan, och följer den. Det handlar inte bara om träningen i stunden. Man har också sannolikt olika tidsperspektiv på spelutveckling, olika behov av vila, och säkert olika många faktorer att hantera vid sidan om golfen.

Det går förvisso att möblera om lite i dagens schema om det finns tydliga vinster med det eller om möjligheter dyker upp, men bara om man i slutändan får sin planerade träning eller förberedelse gjord.

Social press är också vanlig vid gemensamma träningspass eller måltider och resor. Det ändamålsenliga här, och även det enkla, är att prata öppet om saken med vänner och träningskamrater efter behov, och sedan se i vilken mån man ändå kan få plats med sociala aktiviteter. Detta angreppssätt är lätt för omgivningen att respektera, och man framstår mindre som den något självcentrerade idrottsperson man ändå måste tillåtas vara.



Spelarens nätverk

De människor spelare har runt sig, och som i olika mån är delar av dess liv eller golfsatsning, brukar kallas spelarens nätverk.

Vissa väljer att vara mycket strukturerade här, och har ett större nätverk med tydligt definierade roller, medan andra är nöjda med att mest luta sig lite mot föräldrar och coach. Oavsett vilket så har man människor runt sig som direkt eller indirekt fungerar som stöd för en i livet, i golfsatsningen eller i båda.

Dessa personer hjälper förstås på olika sätt spelaren inom alla områden, men redan här inom den egna gruppen får man som aktiv lära sig hantera de sociala aspekterna. Är det okej när någon ifrågasätter, och i så fall vem? Är det okej att komma med råd, och i så fall i vilket läge?

Att medvetet bestämma hur det socialt fungerar med sina närmaste kring golfen blir i någon mån en övning inför att hantera många utomstående faktorer.

Sociala förmågor för vardagen

- Förståelse och medvetenhet kring den sociala stress, och följande konflikter, som uppstår när man väljer att göra saker (t ex en omfattande idrottssatsning) som inte alltid passar in med behoven hos folk nära en.
- Man måste lära sig hur man hanterar de egna och omgivningens sociala behov i lägen där man faktiskt håller på med sitt utvecklingsarbete.
- Att ha en grov plan, en social strategi, för hur man ska hantera diverse scenarier som dyker upp, ger alltid en större arbetsro. Och ofta både större förståelse och respekt från omgivningen.

Socialt under spel och tävlingar

Hur vi än önskar att bara få vara ifred och spela vår golf kan vi inte komma undan att vi blir påverkade av det sociala spelet. Till och med ute på banan under tävling. Kunskap och förståelse är här, precis som inom flertalet områden, en början till att kunna hantera det på ett bra sätt.

Erfarna elitspelare har naturligtvis lärt sig hantera dessa faktorer under åren. Många gånger på sitt eget sätt, men att identifiera saken är en start.

Att vissa verkar närmast opåverkade av press och socialt ansträngande situationer kan i vissa fall bero på att just dessa individer naturligt är starka och mindre känsliga, men också många gånger för att de lärt sig hantera saken på ett sätt som passar dem. Och som både fungerar och respekteras av omgivningen.

Tävling är naturligt ett socialt fenomen som är fyllt av stress för alla, även de bästa. Vi rangordnas: det bestäms vilka som får uppmärksamhet, priser och status, och vilka som får åka hem efter missad kvalgräns och möta den sociala situationen hemma.



Vissa av de många vanliga utmaningar spelare måste hantera under spel är i grunden sociala. Runt tävlandet och resorna finns också många. Publik och media, Pro-Ams, sociala medier och ensamhet är alla saker som på ett eller annat vis ska klaras av på ett smidigt sätt.

Sociala faktorer att hantera under tävling

- Hur man trivs med de man spelar med.
- Medtävlare väljer annan strategi än man själv tänkt göra, kanske framgångsrikt.
- Caddien har annan åsikt än spelaren.
- Följa spelplan trots sociala störningsmoment.
- Ska spelplanen ändras när nya fakta upptäcks?
- Kunna utföra funktionella beteenden trots sociala störningsmoment.

Några sammanfattande råd:

- Ta dig tid att lära dig mer om och förstå hur du blir påverkad av social press.
- Det är helt i sin ordning att göra saker du själv känner att du behöver, oavsett vad andra vill och gör. Men det blir lättare om du helt ödmjukt är öppen med det gentemot omgivningen. Du framstår du snarast som proffsig och självsäker.
- Identifiera dina egna sociala behov, och hur social press från omgivningen påverkar dig. Bestäm dig sedan helt enkelt hur du tänker hantera dessa faktorer, så känns allt redan lättare, och du kanske blir mer effektiv.
- Var gärna lite nöjd med dig själv när du genom ett eget beslut väljer att inte ge efter för pressen från omgivningen. Precis som du går med huvudet högt när du gör något annat bra.



Tekniskt

Resonemanget kring teknik handlar primärt om vilka bollflykter spelarens teknik har förutsättningar att skapa i en given tävlingsituation.



Färdigheter

Bollhastighet

Bollhastighet är ett resultat av klubbhastighet och var på bladet bollen träffas – centrering. I vissa situationer vill vi maximera bollhastighet, till exempel med driver från tee. I andra situationer är det längdkontroll som är viktigt. Då är kombinationen av rätt hastighet och spinnkontroll viktigt.

Termen bollhastighet inkluderar även en riktning, det vill säga bollstart i både horisontell och vertikal riktning.

Spinnkontroll

Spinnkontroll handlar både om att ha koll på spinloft och spinaxis (Trackman - definition)

Spelarens förmåga att anpassa och kontrollera spinloft och spinaxis avgör kvaliteten på spelarens slag, både korta och långa. Möjligheten att hantera olika vindriktningar och styrkor, olika lutningar, hårda greener och så vidare är helt beroende av dessa förmågor.

Anpassningsförmåga

Varje slag innebär alltid ett visst mått av anpassning av tekniken. Spelaren måste till exempel ta hänsyn till nivåskillnader, vind, temperatur, altitud, luftfuktighet, lutande lägen samt olika former av underlag som gräshöjd, grästyp och gräsriktning.

Teknisk kravställning

När vi tittar på tröskelvärden på de olika delarna kan vi urskilja ett antal generella krav på till exempel slagförmåga.

Termen "tröskelvärde" ska tolkas som att spelaren som minimum behöver möta den nivån, men att det troligtvis är fördelaktigt att överstiga den. Det vill säga om spelaren har förmåga till 290 meter carry med driver är det bättre än 265 meter, om spridningen är ungefär likvärdig.



Det här är en sammanställning av bolldata för spelare topp-10 i världen 2021. Vi betraktar dessa som tröskelvärden för att nå topp-10.

Klubba	Bollhastighet dam/herr	Carry dam/herr	Spinn dam/herr	Höjd dam/herr
Driver	150/170 mph	225/265 m	2700/2300 rpm	27/30 m
Hybrid/Järn 4*	125/140 mph	170/200 m	4500/5000 rpm	27/30 m
Järn 7*	115/125 mph	140/165 m	7000/7500 rpm	30/33 m

Källa: pgatour.com, trackman.com

Spridning i sidled och längd behöver också vara låg. Ett riktvärde är att slag på världsnivå i genomsnitt bör vara inom fem procent från det avsedda målet utifrån avståndet slaget slogs ifrån (PEI-värde).

Svingteknik

Med hjälp av teknisk mätutrustning (Trackman, Flightscope, Foresight) kan vi mäta klubbhuvudets position i bollträff. Med hjälp av kraftplatta och 3D-mätutrustning kan vi även mäta den biomekaniska aspekten av kroppens rörelsemönster. Det är nyttigt både för att optimera rörelsemönster skadepreventivt och för att exempelvis skapa fart.

De faktorer som påverkar hur bollen flyger är klubbhuvudets hastighet, svingspår (swing direction + attack), bladets position vid bollträff (face angle), friktion (bollens interaktion med klubbans träffyta i träffögonblicket) och var på bladet bollen träffas (impact location).

Utöver detta tillkommer yttre faktorer, till exempel vind, temperatur, bollens läge, väta och typ av boll.

Närspel

Genom att studera närspelsstatistik från PGA Tour finner vi att tröskelvärdet för scrambling (räddat par vid missad green) ligger på 50–65 procent.

På högsta tournivå gör också uppsättningen av banan att färdighetskraven på spelarens närspelsförmåga ökar. Greenerna är hårdare och snabbare, ruffen runt green ofta tjockare och flaggplaceringen närmare kanterna. Det gör att spelaren får mindre yta att jobba med om spelaren missar på "fel" sida, så kallad "short side" (miss på den sida där flaggan står nära greenkanten).

Spelarens förmåga att anpassa sin teknik i alla de olika lägen och scenarion spelaren möter på banan, för att sedan kunna välja och utföra rätt slag för situationen är en avgörande egenskap för att prestera på världsnivå.



Puttning

Puttningen kan tekniskt delas upp i sikte, fart och bollstart. Summan av dessa förmågor behöver ha kapacitet att sänka en viss mängd puttar.

Tabellen till höger visar genomsnittliga sänkprocent från olika avstånd på PGA Tour. Vi betraktar dessa som tröskelvärden för att nå topp-10 i världen.

Dessa tekniska förmågor behöver kopplas ihop med andra förmågor, som greenläsning, beslutsfattning och strategi.

Dessutom behöver vi ta hänsyn till att det inom puttningen är stor variation i prestation mellan varje varv. Detta på grund av helslagsprincipen: en putt går antingen i hål eller inte – det finns ingen delvis sänkt putt.

Distance (feet)	One-putt probability	Three-putt probability	Average putts
2	99%	0.0%	1.01
3	96%	0.1%	1.04
4	88%	0.3%	1.13
5	77%	0.4%	1.23
6	66%	0.4%	1.34
7	58%	0.5%	1.42
8	50%	0.6%	1.50
9	45%	0.7%	1.56
10	40%	0.7%	1.61
15	23%	1.3%	1.78
20	15%	2.2%	1.87
30	7%	5.0%	1.98
40	4%	10.0%	2.06
50	3%	17.0%	2.14
60	2%	23.0%	2.21
90	1%	41.0%	2.40

Källa: Every Shot Counts, *Mark Broadie, 2014*)

Så många slag tjänar de bästa puttarna

Skillnaden mellan den som är bäst på touren i puttning och genomsnittsspelaren är cirka 0,8 slag per varv (3,2 slag per tävling).

Några sammanfattande råd:

- Ha en långsiktig plan med din teknikutveckling som siktar mot att nå tröskelvärden i kravprofilen. Vissa saker tar tid och sker i kombination med andra saker, ex fysisk utveckling.
- Håll koll på din statistik med hjälp av gratisverktyget swgt.se för att se dina styrkor och svagheter, samt för att följa din utveckling.
- Fastna inte i att titta på de senaste swingmodellerna som sprids på sociala medier, eller de senaste hjälpmedlen som ger dig nya saker att mäta.
- Din prestation i alla områden består av teknik, beslut och anpassningsförmåga. Se till att träna alla de här områdena.



Strategiskt

En sund strategi ger störst möjlighet att få ut maximalt av den förmåga man har, och av den tid och energi man lägger ner. Både i det lilla och det stora.

Det handlar om att skapa marginaler och trygghet, både verkliga och upplevda. Man måste också oftast ta hänsyn till fler faktorer än tävlingsresultat och spelutveckling när man utformar mer långsiktig strategi, såsom hälsa och välmående, samt även ekonomi.

På kort sikt, t ex i en situation under spel, gör en god strategi att uppgiften blir så hanterbar som nu är möjligt just där och då, samt att chansen att lyckas statistiskt ökar tydligt. Om man undviker att ge sig själv en ofta onödigt svår uppgift, blir det mycket lättare att åstadkomma ett funktionellt utförande och få ett bra resultat.

På medellång sikt har vi t ex spelschema för den närmaste tiden, där val av både antal tävlingar, vilka tävlingar, tränings tid och vila ska skapa goda förutsättningar för bra resultat.

Att inte överbelasta är som vanligt viktigt, men att lära känna den rätta balansen för varje individ är nyckeln. Här påverkar även ekonomi när man behöver välja tävlingar, och välmående är ett villkor både för resultat och motivation.

På lång sikt talar vi mycket om livsval och karriärvägar som ska ge bästa förutsättningar för att nå ett läge där man önskar vara flera år in i framtiden.

Även här behöver man ta hänsyn till vilken livssituation man önskar, eller blir påtvingad, för att kombinera med golfkarriären. Var man tänker sig spela, och vilken relation man tänker sig ha gentemot t ex sponsorer påverkar i sin tur ekonomiska villkor.

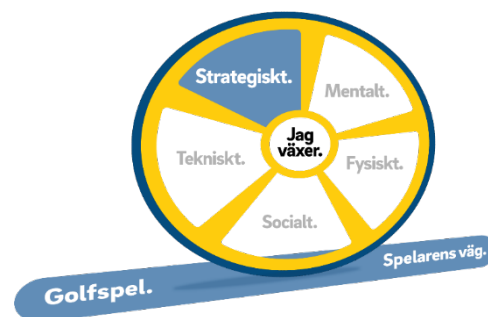
Det är viktigt att ha en väl genomarbetad utvecklingsplan, jämsides med spel och tävlande i nuet. Planen bör adressera alla delar av spelarutvecklingshjulet. Vi kopplar framgång till att hålla sig till planen, men den bör naturligtvis utvärderas och justeras med jämna mellanrum.

Som stöd vid utformningen av en utvecklingsplan använder vi statistik och analys, även omvärldsanalys. Det finns därmed stor strategisk nytta med att lägga lite tid och energi på både tränings och tävlingsstatistik.

Strategiska förmågor i tävlingsmomentet. Spelförståelse.

- Förståelse för risk och belöning, t ex vad kostar ett misstag i den aktuella situationen.
- Hur är den egna förmågan, t ex spridningsmönster med klubban i fråga.
- Dagsform påverkar i högsta grad beslut.
- Förståelse för väder och andra yttre faktorerers påverkan.

Förmågan att anpassa sig till alla dessa faktorer gör att toppspelare i stor utsträckning vet hur mycket marginal de behöver i olika lägen. Värt att betänka här är att det inte bara





handlar om kunskap eller förståelse, utan också i hög grad om egen erfarenhet som man utvecklar med tiden.

Strategiska beslut under säsong

- Förståelse för tävlandets påverkan på utveckling respektive långsiktiga resultat.
- Hur mycket energi kostar en tävlings- eller träningsperiod, och vad blir påverkan framåt?
- Är det mer värt att åka längre till en större tävling, eller smartare att spela där det ofta går väldigt bra? Är kostnaden en stor faktor påverkar det mycket, och är man mer sliten än man borde vara är det ännu en faktor.
- Vid vilken tävlingstäthet brukar jag prestera bäst, och hur lyckas jag komma så nära mitt idealspelschema som möjligt utifrån min ranking och de valmöjligheter den medför?

Goda strategiska val ger en säsong där man i hög grad klarar av både ett passande spelschema och utvecklingsarbete, jämsides med allmänt underhåll och välmående. Och allt detta utan att sätta alltför stor press på ekonomin.

Detta är ingen lätt ekvation att få ihop, särskilt då allt sällan sker precis som man hoppats i förväg. Men en god förståelse här hjälper spelaren mycket under en pågående golfsäsong. Det är värt att lägga tid på att planera väl. Då ökar chanserna att få med alla moment i lagom mängd.

Långsiktig strategi kring karriär och livssituation

- Vad kommer jag behöva för träningsmöjligheter, sparring eller hjälp för att kunna nå mina mål, och var kan jag få dessa förutsättningar?
- Ska jag gå på golfgymnasium? På college?
- Vore det gynnsamt att byta/komplettera med annan tränare eller klubb?
- Vilken tour siktar jag på att spela på kort respektive lång sikt?
- Hur kan jag förbereda mig för en proffsövergång? Ett avgörande skede för många.
- Vilka funktioner och personer behöver jag i mitt nätverk?

Dessa är inte frågor som påverkar scoren i nuläget, men är mycket viktiga långsiktigt för karriären. Man behöver ofta börja förbereda sig i god tid för att förutsättningarna ska vara idealiska i framtiden. Bra exempel på detta är de känsliga karriärövergångarna, då verkligheten ofta blir något överväldigande.

Några sammanfattande råd:

- Med tanke på hur mycket tid, energi och engagemang många lägger ner på sin golf känns det smart att också se till att få ut mesta möjliga av det i resultat och utveckling. Här finns stora vinster att göra med en god strategi, både på kort och lång sikt.
- Gör dina strategiska utmaningar på tävling lättare med en god förberedelse innan. Viktigare än hur spelet fungerar under en inspelningsrunda!
- Tänk igenom och grovplanera din säsong tillsammans med din coach. Det ska tävlas, tränas och vilas. Försök även förutse potentiella ändringar som kan komma, och ha en preliminär plan för hur du ska hantera dessa scenarier.
- Var inte rädd för att både drömma om och förbereda dig på den framtid du satsar mot. Vissa saker bör trots allt på vissa sätt förberedas i god tid och på olika sätt. Blir så mycket mer trivsamt att t ex ta steget ut som proffs om man verkligen är förberedd och redo. Utmaningar kommer finnas ändå.



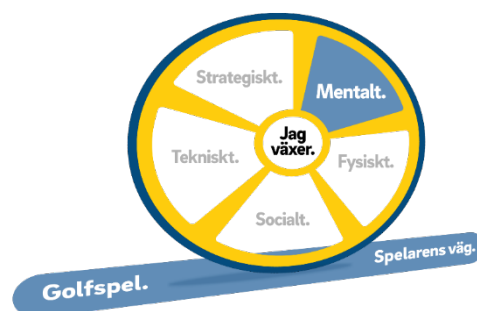
Mentalt

Vägen mot världstoppen ställer stora krav på spelarens förmåga att hantera misstag och sämre prestationer, motstånd i utvecklingen, bibehålla motivation, fokusera samt hantera yttre press i form av faktiska och upplevda krav på att prestera.

I prestationssituationen behöver spelaren ha förmågan att kunna fokusera på uppgiftrelevant information och utföra sina bästa beteenden (t ex en svingrörelse) i närvaro av möjliga distraktioner, tankar, känslor och fysiologiska reaktioner.

Som spelare i världstoppen innebär det exempelvis att man behöver kunna utföra en funktionell svingrörelse när man står på första tee på Solheim/Ryder Cup eller har en kort putt för att vinna sin första tourseger. När alla förväntar sig att man ska prestera bra och när alla vill att man ska prestera dåligt. När hjärtat bultar och musklerna känns spända.

I dessa situationer bryr sig inte golfbollen om vilken situation man befinner sig i eller vad man tänker och känner, utan bara om hur den träffas av klubban, det vill säga vad man gör.



Mentala förmågor och färdigheter

I följande avsnitt beskrivs kort några centrala mentala förmågor och färdigheter för utveckling mot världstoppen och att hantera de krav som ställs på vägen och i prestationssituationen.

Psykologisk flexibilitet

Psykologisk flexibilitet handlar om förmågan att engagera sig i meningsfulla, viktiga och funktionella beteenden i olika situationer och i närvaro av olika typer av tankar och känslor.

Detta förutsätter för det första att man har en tydlig bild av vad man personligen anser är meningsfullt och viktigt för att må och prestera bra, samt har en tydlig bild över hur man ska göra för att agera i önskvärd riktning. Att bli tydlig över sina värden, mål och beteendestrategier underlättar därmed förmågan att vara psykologiskt flexibel.

För det andra krävs ett accepterande förhållningssätt till negativa tankar och obehagskänslor. Att inte försöka kontrollera eller stänga ute tankarna och känslorna, utan att tillsammans med dessa fokusera på att göra det som är viktigt och funktionellt i stunden.

Motivation

Handlar om de drivkrafter som är starkast hos individen, vilket kan röra sig på ett kontinuum från yttre motivation (t ex. resultat, ranking) till inre motivation (t ex glädje, intresse, personlig utveckling).



Att uteslutande drivas av yttre faktorer kan medföra en högre grad av stress och ångest kopplat till sin idrott, eftersom det ligger utom den egna kontrollen. Den inre motivationen ligger däremot inom den egna kontrollen och är relaterat till både välbefinnande och prestationsförmåga.

Den inre motivationen kan stärkas genom att spelaren tar ett eget ansvar (autonomi) i att tydliggöra sina värden och mål, träningsplanering och tävlingsplanering. Att se till så att utmaningen i träningen och i de uppsatta målen är taggande och realistiska att klara av att uppnå (kompetens). Att ha kamrater att sparras med på träning och att umgås med även utanför golfarenan (tillhörighet).

Motivation utgör också en viktig faktor för beteenden i prestationssituationen. Att motiveras av att uppnå något positivt och att försöka göra sina bästa beteenden skiljer sig mycket från att försöka undvika misstag och obehagskänslor.

Konsekvenserna på fokus och beteendet blir också vitt skilda där det senare kan leda till flyktbeteenden. Här utgör självvalda värden, prestations- och beteendemål samt acceptans viktiga verktyg för att styra motivation, fokus och beteenden i rätt riktning.

Fokus

Handlar om att fokusera på det vi kan påverka och som är relevant för att ta bra beslut och lösa uppgiften i prestationssituationen. Det handlar också om att ha förmågan att återfokusera när uppmärksamheten har fångats av yttre distraktioner (t ex väder, medspelare, ändrade starttider) eller inre distraktioner (t ex oro, puls, misstag).

Förmågan till fokusering och återfokusering kan tränas upp genom övningar i medveten närvaro (mindfulness). Att träna med en lagom utmanande svårighetsgrad är ett annat sätt att stärka fokuseringsförmågan.

Effektiv fokusering underlättas också genom att fokusera på beteendemål som anger vad som är relevant att fokusera på att göra här och nu i prestationssituationen. Vidare utgör en tydlig spelplan, uppvärmningsrutin och slagrutin (pre-shot) viktiga delar i att skapa effektivt fokus.

För spelare i världstoppen är syftet med dessa saker att underlätta fokuseringen på rätt sak vid rätt tillfälle, i synnerhet under stark press. Utmärkande drag hos spelare i världstoppen är att de är ytterst skickliga på att samla in relevant information under inspelsvarv för att skapa en spelplan som matchar deras golffärdigheter.

Psykologisk motståndskraft

Handlar dels om förmågan att hålla fast vid sina värden, mål och processer när man befinner sig i påfrestande situationer och möter motstånd, dels om att ha förmågan att efter motgångar kunna lära, anpassa och förändra för att utvecklas som person och golfspelare.

Att kontinuerligt utvärdera både bra och sämre prestationer är därför mycket viktigt.



Hur olika individer reagerar och agerar i påfrestande situationer skiljer sig åt.

Beteendeanalyser som identifierar utmanande situationer och ger insikt om spelarens tankar, känslor, fysiska reaktioner och beteenden utgör i detta sammanhang därför ett viktigt verktyg för lärande och utveckling.

Vidare är det viktigt att ha goda sömn-, fys- och kostvanor samt ett starkt socialt stöd (vänner, nätverk etc.) för att bibehålla en psykologisk motståndskraft och kunna hantera den stress och det motstånd som är naturliga inslag på vägen mot världstoppen.

Några sammanfattande råd:

- **Tydliggör dina värden:** Vad är viktigt för dig för att du ska känna glädje och engagemang med din golf? Vad är viktigt utanför golfen för att du ska må bra och ge dig själv bra förutsättningar för att prestera? – Skriv ner dina viktigaste värden och hur du kan agera för att leva efter dessa i din golf och i ditt liv utanför golfen
- **Tydliggör dina mål:** Vad är dina långsiktiga drömmar med din golf? Vad vill du uppnå under en säsong? Hur ser ditt nuläge ut i förhållande till dina mål? Vad behöver du träna på för att utvecklas och uppnå dina mål? – Skriv ner din målsättningsplan med långsiktiga mål, delmål och planer för utveckling. Utvärdera och justera planen om det behövs kontinuerligt under säsongen.
- **Tydliggör bra rutiner och beteenden:** Skapa en tydlig spelplan, uppvärmningsrutin och slagrutin i tävlingssammanhang. Ta fram några bra beteenden som du har som mål att fokusera på att utföra under tävlingen
- **Utvärdera och lär:** Ta för vana att utvärdera och lär av dina prestationer. Exempelvis genom att reflektera över följande frågor 1) Vad gjorde jag bra? 2) Vad kan jag göra bättre? Hur kan jag göra det bättre?
- **Utmana dig själv:** Om vi ska bli bra på att hantera stress och press behöver vi träna på det. Identifiera situationer/moment i golfen som för dig personligen är lite utmanande och lite läskiga att utföra. Försök skapa ett träningsmoment kring dessa situationer/moment som är lagom utmanande, som ligger precis på gränsen av vad du klarar av. Höj utmaningsnivån gradvis.



Avslutning.

Vi hoppas du genom att ta del av innehållet i golfens kravprofil har fått mersmak och vill fördjupa dig mer i golfen. Kravprofilen ska som sagt besvara vilka krav som ställs på spelare för att nå världstoppen i golf. Du har här tagit del av den sammanfattande kortversionen av dokumentet.

Vi inom Svenska Golf förbundet och Swedish Golf Team som har arbetat fram golfens kravprofil är:

- **Katarina Vangdal** – förbundskapten
- **Patrik Jonsson** – coach damer proffs
- **Ola Lindgren** – coach herrar proffs
- **Fredrik Wetterstrand** – coach damer amatör
- **Jonnie Eriksson** – coach herrar amatör
- **David Olsson** – coach flickor
- **Carl Magnusson** – coach pojkar
- **KG Nissén** – sjukgymnast och fystränare
- **Marcus Börjesson** – dr. psykologi, mental expert
- **Peter Östlund** – idrottspsykologi/KBT
- **John Hellström** – dr. biomekanik, expert
- **Niclas Fath** – spelare, expert
- **Petra Lindström** – spelarutveckling landslag, RIG/NIU, Elitmiljö Halmstad
- **Göran Söderqvist** – kommunikation landslag
- **Linda Appelblad** – landslagskoordinator
- **Lisa Häggkvist** – processledare golfens kravprofil, idrottsrådgivare

Arbetet har gjorts med stöd av och i samarbete med Sveriges Olympiska Kommitté och Riksidrottsförbundet.

Kontakt

Vid eventuella frågor eller för att få tillgång till den längre versionen av kravprofilen som inte är helt klar men ständigt uppdateras, kontakta: lisa.haggkvist@golf.se.

Läs mer!

golf.se/kravprofil



Swedish Golf Team

Swedish Golf Team

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Kontakt: golf.se/kontakt

www.golf.se/landslag