

Checklista för ledare.

SÅ STÖTTAR DU BARN PÅ TÄVLINGAR

Samarbete!

Tränare, ledare
och föräldrar
tillsammans.



Svenska
Golfbundet

Tips!

Ha med dig checklistan i bakfickan eller i mobilen.

Så stöttar du barn på tävlingar.

Den här checklistan innehåller tips till dig som ledare som anordnar eller är med vid tävlingar för barn (t o m 12 år).

Tävling är ett sätt att nå spänning och stimulans. Barnen ska få möjlighet att tävla utifrån sina egna förutsättningar. Det viktigaste är att utmana barnen på en lagom nivå och stötta dem så att de utvecklas på sina villkor.

- **Före tävlingen** skapar du trygghet och ser till att alla är förberedda.
- **Under tävlingen** är det viktigt att se alla och stötta barnen.
- **Efter tävlingen** samlar du barnen – lyssnar, ställer frågor och finns till hands för dem som behöver.

Planering:

När du planerar tävlingen är det viktigt att anpassa den efter barnens villkor och uppmuntra deras ansträngning.

Tips!

Ha tävlingar med många »klara av«-övningar och anpassade banor.

Checklista:

- **Skapa lustfyllda** tävlingar genom lagspel och personbästa, att barnen får testa sig mot sig själva.
- **Se till att barnen utmanas** på en lagom nivå som gör att de vill tävla igen.
- **Förstärk positiva** händelser.
- **Ha fokus på uppgiften**, till exempel vad barnet har tränat på, och inte resultatet.

Känslor:

Gröna, gula och röda.

Gröna

Glad

Lugn

Avspänd

Gula

Stressad

Oroad

Nervös

Röda

Arg

Ängslig

Ledsen

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 – att spela med någon som barnet inte känner.

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.

Före tävlingen: Skapa glädje och trygghet.

Det är viktigt att barnen känner sig trygga under sina första tävlingar. Var övertydlig med hur tävlingen går till och sätt glädjen i centrum.

Tips!

Fråga barnen:

Vad kan ni göra före en tävling för att vara så förberedda som möjligt?

Checklista:

- **Förbered barnen på nervositet.** Det är naturligt och helt okej. Bra med lekfull uppvärmning.
- **Se till att utrustningen är i ordning** och att barnen har något att äta och dricka med sig.
- **Kontrollera att alla vet hur man ska föra scoren** och skriva under scorekortet.
- **Se till att barnen kommer till första tee** i god tid före start.



**En samling innan tävlingen ser
till att alla barn är redo för uppgiften.**

Under tävlingen: Se alla och stötta.

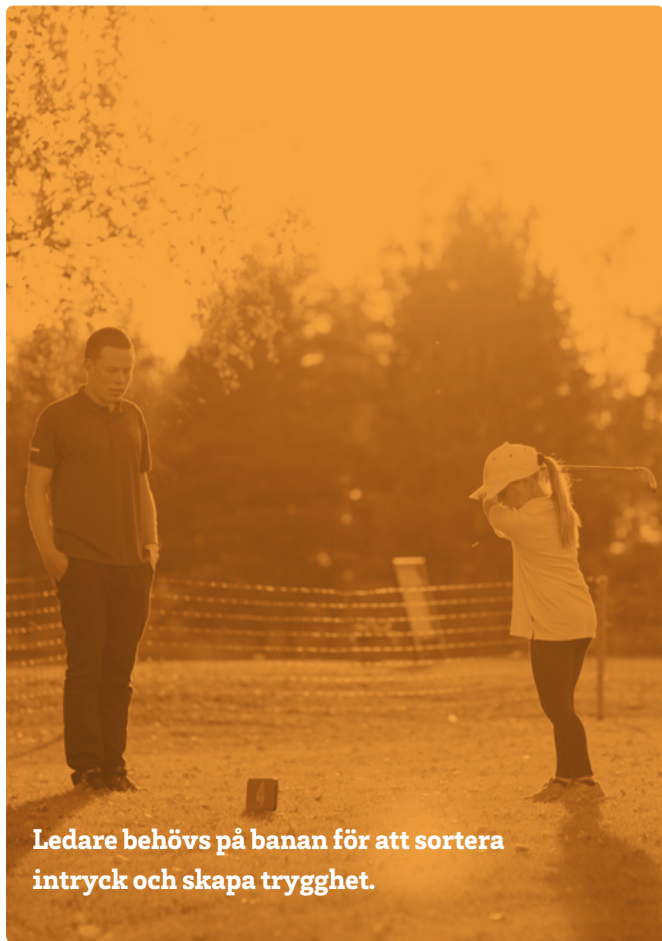
När ens barn spelar tävlingsgolf är det naturligt att bli emotionellt påverkad. När det händer, ta en paus och drick en kopp kaffe.

Tips!

Fråga barnen:
Vad kan ni göra under en tävling för att ha kul och spela så bra som möjligt?

Checklista:

- **Se till att barnen äter och dricker** bra på banan.
- **Kom med glada tillrop** på banan, det gillar de flesta!
- **Intrycken är många** och en runda kan vara lång.
Titta på banan efter:
 - **Styrkor i spelet.** Vad är bra?
 - **Kroppsspråket.** Hur ser kroppsspråket ut över flera hål? Vad ser du?
 - **Sportsligt uppträdande.** Är barnen bra kompisar?
 - **Saker som krånglar.** Hittar de sin bag, glömmar de saker, något de kan förbättra?



**Ledare behövs på banan för att sortera
intryck och skapa trygghet.**

Efter tävlingen: Lyssna och ställ frågor.

Tips!

Fråga barnen:
Vad har du lärt dig
på banan idag?

Var tillgänglig efter tävlingen för dem som vill prata.

Checklista:

- **Lyssna och ställ frågor till barnen:**

- Vad har du gjort bra?
- Hur var det på banan?
- Vad har du upptäckt att du behöver träna mer på?

- **Tips på öppna frågor:**

- Börja med orden vad, hur/på vilket sätt, när och vem.
- Lyssna på vad barnen svarar.

- **Tips på sorterad feedback**

Det viktigaste är att inte göra egna tolkningar av barnens beteende utifrån dina egna erfarenheter. Ställ öppna frågor.

Rätt: Jag såg att dina händer skakade på första tee, hur upplevde du det?

Fel: Du såg nervös ut på banan.



**Att lyssna är en av de viktigaste
uppgifterna hos en ledare.**

Frågor att ställa till barnen efter tävlingen:

- Vad var kul?
- Vad gjorde du bra?
- Vilket var ditt bästa slag?
- Vad behöver du träna mer på?
- Hur gör du det?

Läs mer!

golf.se/ledarutbildning



Svenska
Golfbundet

Svenska Golfbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00

E post: info@golf.se

www.golf.se