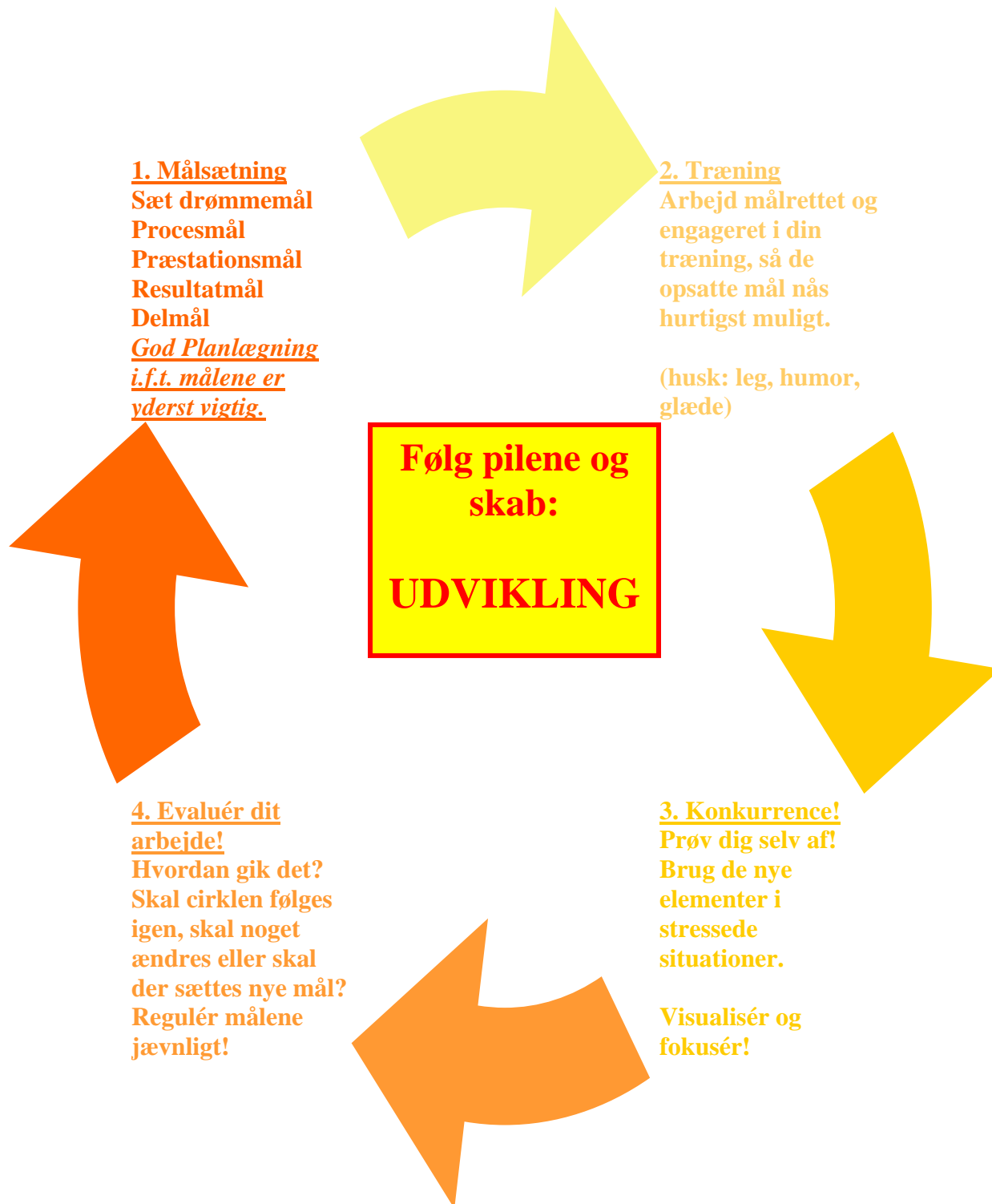




Processorienteret udvikling/træning!



Fysisk, teknisk og mentalt!



Figur 1

Procesorienteret udvikling:

Definition: En kontinuerlig udvikling og integration af ressourcer og egenskaber, som et individ indeholder, med det formål at præstere på højeste niveau, når det gælder.

Proces orienteret træning i hverdagen:

Procesmål er de små byggesten, som bruges på vejen for at nå sine delmål og siden sine drømmemål.

Vi arbejder løbende med at spillerne bliver opmærksomme på, at skulle udvikle sig selv og Deres spil via procesmål

Vi forsøger via procesmål, som er målbare og 100 % kontrollerbare, at øge spillernes motivation og selvtillid samt give dem mangfoldige succes'er og kompetencer på vejen mod drømmemålene.

Ved at arbejde ud fra procesorienteret træning, er det vores overbevisning, at spillerne oparbejder større forståelse for deres mål, og derved har nemmere ved at nå dem.

Endvidere giver dette arbejde spillerne nogle idéer, som også kan bruges uden for golfspillet til gavn for uddannelse og privatliv.

Figur 1:

1. Målsætning:

Hvad vil du opnå langsigtet (2015) og kortsigtet (2007)! Hvordan vil du nå dine mål (procesmål, delmål). Hvorfor vil du arbejde mod at nå dine mål - hvad vil det give dig at opnå dine mål?

Målsætninger kan bruges hele tiden også i forbindelse med en enkelt times træning! At bruge målsætning i forbindelse med en kortvarig proces, må betegnes som et delmål i forhold til de mere langsigtede mål. Sådanne delmål eller mål der reguleres løbende er med til at gøre langsigtede mål overskuelige og er yderst vigtige i forhold til at give succesfulde oplevelser på vejen.

Det er vigtigt at gøre sine mål så målbare som overhovedet muligt og at sætte tid på hvornår, man gerne vil have opnået sine mål.

Procesmål kunne være et mål i forhold til, hvordan man skal gøre ting, for at få en præstations forbedring eller resultat forbedring. For eksempel kunne et procesmål være en ændring af "før slags rutinen" eller grebet. Procesmål skal kunne kontrolleres 100 %.

Arbejdes der meget mentalt, kan det umiddelbart være sværere at opstille noget målbart. Her vil egen vurdering spille ind. Mentale mål kan gøres mere målbare, hvis man sætter karakterer på de processer man gennemgår. Brug f. eks. karakterer fra 1-10.

Præstationsmål kunne f. eks. være: Greens in regulation 2006 var 41 % og for sæsonen 2007 ønskes forbedring til 67 %.

Resultatmål kan være med til at motivere spillerne gennem forløbet. F.eks. har Tiger, Jack Nicklaus rekordliste for vundne Majors hængende i sit hjem. Tiger har et erklæret resultat mål om at blive den mest Major vindende golfspiller nogensinde.

Man skal dog være opmærksom på, at et mål, som f. eks. at vinde en turnering eller vinde flest Majors, kan give skuffelser. Man kan spille sit bedste nogensinde i en turnering og alligevel ikke vinde. Normalt opnås sejre ikke, hvis en anden spiller "holer" syv 6-jern fra over 150m., ellers spiller fornuftigt og et putter samtlige greens.

Drømmemålet skal være meget udfordrende men realistisk. Hvad angår de andre mål skal de også være udfordrende, men realistisk lettere at opnå. Udvikling foregår i spring indenfor ens målsætninger.

Det er under målsætninger yderst vigtigt, at der også bliver lagt en plan for, hvordan målene hurtigst og mest effektivt kan opnås.

Hvordan vil du opnå dit mål/dine forskellige mål (procesmål, delmål)?

Sørg for at alle praktiske foranstaltninger er på plads og sørg for, at der er faste holdepunkter eller skemaer, som er tilrettelagt med henblik på at nå dine mål.

2. Træning:

Arbejdet skal gøres! Prøv tingene af under træning. Overdriv gerne de nye mønstre, da man i konkurrence situationer, har en tendens til at falde tilbage til gamle vaner.

Indlæg små øvelser og variationer, så træningen foregår med glæde og godt humør.

Brug meget gerne konkurrenceelementer i forbindelse med træningen. Konkurrér mod en af dine træningskammerater så ofte som muligt. Træner/coach og spillere har et fælles ansvar for at dette sker.

Det er ikke kun på træningsbanen, man kan træne. Mentalt og afspændingsmæssigt kan det endog i særdeleshed anbefales også at øve sig i hjemmet. Ligeså kan man teknisk få utrolig meget ud af hjemmeøvelser foran f.eks. et spejl. Man kan også bare ved at tænke på en ny teknisk bevægelse og visualisere den, opnå resultater. Vores hjerne husker det vi tænker og det vi forestiller os!

Fysisk træning er en vigtig del af topspillernes hverdag. Der trænes måske nok hårdere udenfor selve sæsonen, men det er vigtigt, at få lagt de rigtige fysiske træningspas ind i ugeprogrammerne under langvarige turneringsperioder.

Evaluér løbende dine træningsøvelser fysisk, teknisk og mentalt. Evaluér også hvordan det går, når du under træningen prøver dig selv af i en indlagt konkurrence.

3. Konkurrence:

Under konkurrence skal de nye rutiner vise deres værd. I starten kan det være svært at få de nye ting til at fungere, men efterhånden bliver de mere og mere indarbejdede. I en konkurrence situation er det vigtigt mentalt, at befinde sig i den rette spændingstilstand - klar og en smule nervøs uden at være anspændt.

Visualisering er et rigtig stærkt værktøj under konkurrence. Ser man sig selv udføre en opgave med meget stor succes, har hjernen en god tendens til at huske, når opgaven skal udføres.

På en golfrunde skal der være plads til at hjernen slapper af undervejs, men lige før udførelsen af et slag, er det vigtigt at visualisering og fokus på målet spiller tæt sammen. Brug gerne, ligesom Nicklaus konstant gjorde gennem sin karriere, et "intermediate target", som kan give større chance for at slå bolden mod målet.

Man spiller bedst, når humøret er højt, så brug smilet! Smil ligeså meget du kan undervejs, da det har en smittende effekt på humøret. Se på spillere som Garcia og Mickelson, som bevidst bruger smilet under konkurrence.

Find den rette mentale spændingstilstand, stol på at træningen har hjulpet og nyd/elsk alle konkurrence situationer. Lærer man denne egenskab, er chancen for succes mangedoblet!

4. Evaluér dit arbejde:

Hvordan gik det? Hvad gik fantastisk godt? Hvad gik godt?

Er der noget som kunne have været anderledes/bedre?

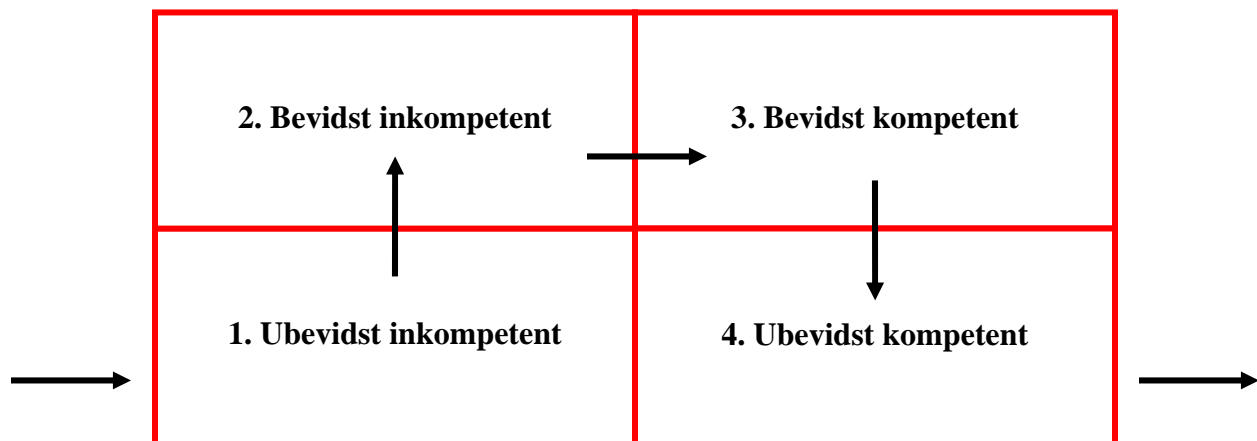
Disse tanker skal løbende bruges i processen. Dermed ved man, om der skal ændres på forskellige elementer undervejs for hurtigst muligt at nå målet.

Evalueringer har som beskrevet størst effekt, hvis de bruges jævnligt. Evalueringer er et stærkt redskab til at "blive holdt på sporet".

Alle træningsseancer bør ligesom alle konkurrencer evalueres hurtigst muligt efter deres ophør. Evalueres for sent, er der stor risiko for at følelser og fornemmelser samt mere målbare elementer, såsom statistikker, er røget i "glemmebogen".

Punkt 4 er, ligesom de andre punkter, ekstrem vigtige for at procesorienteret udvikling skal være succesfuld. Dette punkt er dog afgørende for at binde cirklen i figur 1 sammen. Glemmes evalueringen "tabes en hel del på gulvet", selvom det fungerer godt i de andre punkter.

Skal der startes fra 1. punkt igen eller er du klar til at opstille nye mål?



Figur 2.

Figur 2. "Kompetence figuren". Hvert område i ovenstående figur giver et billede af, hvor eleven er og nedenfor gives et billede af, hvordan coachen/træneren bør forholde sig i de 4 områder.

1. Ubevidst inkompetent: Når en spiller, fra træneren/coachen, får ny viden om et område som spilleren ikke har været bevidst om og derved ikke har kompetence indenfor.

Instruerende fase. Her er Coachen meget træner/instruktør. Det vil sige, at han er meget styrende, fordi eleven har en **ubevidst inkompetence** og ikke er bevidst om en mindre god tankeproces eller en eventuel uhensigtsmæssig bevægelse i svinget.

I denne første fase er eleven på et lavt kompetence niveau, men har et højt engagement og får fortalt/vist/mærker, hvad der skal arbejdes på. Coachen styrer processen og eleven er lyttende/deltagende.

Gennem coachens instruktion skal eleven bringes til næste område, som er bevidst Inkompetent.

2. Bevidst inkompetent: Spilleren er gjort bevidst om et nyt område, men har endnu ikke kompetence til at magte den nye tankeproces eller den nye bevægelse.

Coachende/instruerende Fase. Her har eleven opnået en større viden og er derfor blevet bevidst om sin inkompetence. Træneren bevæger sig tættere på en coachende rolle, men det er stadig nødvendigt at være meget instruerende. Trænerens/Coachens adfærd er dog også meget støttende i forhold til elevens evner. Eleven skulle gerne begynde at føle sig mere delagtig i, hvad der foregår.

Eleven, som nu forstår mere, træder ind i en **bevidst inkompetence** og får ofte en oplevelse af, ikke at kunne gøre tingene godt nok. Eleven ved, hvad der skal arbejdes på, men kan stadig ikke helt nå det aftalte niveau. Dette kan give et lavere engagement i processen og her er coachens støttende adfærd vigtig.

3. Bevidst kompetent: Spilleren er nu bevidst om sine evner og har også fået kompetence til at benytte den nye tankeproces eller bevægelse under træning.

Coachende fase. Coachens indgang til instruktionen i processen dæmpes væsentligt, da eleven nu befinder sig på et niveau af bevidst kompetence. Det vil sige, at eleven er klar over, hvad der skal arbejdes på og selv kan se/føle om f.eks. en bevægelse er rigtig i forhold til målet med træningen. Målene for elevens træning er nu ved at gå op i en højere enhed og kan virkelig bruges effektivt under træning. Coachen bør være tæt på 100 % støttende og spørgende i forhold til processen og derigennem være med til at holde eleven på sporet. Det er vigtigt, ikke at blande større nye ting ind i arbejdet, det må gøres i en ny fase, en ny proces.

Eleven er nu kommet til et niveau af høj **bevidst kompetence** med en stor forståelse og fornemmelse for, hvad der arbejdes på. Eleven klarer at udføre arbejdet og har et tydeligt billede af processen og forståelsen for, hvordan målet nås. Et svingende engagement kan opleves, da det går fantastisk godt med at udføre opgaven, men når det virkelig gælder, falder eleven nemt ind i det gamle mønster igen. Den nye tekniske bevægelse eller mentale tankegang er altså ikke blevet ubevidst kompetent endnu.

4. Ubevidst kompetent: Spilleren arbejder nu med sin nyopnåede kompetence på et ubevidst plan. Målet for processen er nået, da spilleren, nu uden at være bevidst om det, bruger sine nye færdigheder i pressede situationer under konkurrence.

Støttende fase. I denne fase er coachens rolle kun støttende. Selve den deduktive instruktion, er nu helt ude af processen. Coachens fornemmeste opgave er, ved så lidt interaktion som muligt, at eleven bringes det sidste stykke mod de/det mål, som blev fastlagt ved processens start. Coachen viser eleven enorm stor tiltro og eleven føler selv det fulde ansvar i denne fase. "Navlestrengen" er skåret over og eleven er blevet ubevidst kompetent. Dette betyder, at eleven f.eks. under konkurrence ikke tænker over det nye bevægelses mønster eller den nye mentale tankeproces, men at det også i en presset situation "ligger på rygmarven".

Det nye mønster er altså "kodet ind i systemet". Eleven har i denne fase høj kompetence i forhold til det opsatte mål. Her viser eleven generelt meget højt engagement. Tingene "glider let" og coachen har hjulpet eleven mod den **ubevidste kompetence**, som er så utrolig vigtig under svære konkurrenceforhold.

Inden man igen når til punkt 1. skal der evalueres så den næste proces kan sættes i gang med størst mulig effekt.

Nu sættes nye mål og planlægges. Den nye proces er i gang!



DGU Jan. 2007.

Jan F. Pedersen - Dansk Junior Pige Landstræner
Frederik Johnson – Dansk Dame Landstræner
Thomas H. Larrison-Dansk Junior Dreng Landstræner
Anders Dahl Christiansen - Dansk Herre Landstræner
Jan Larsen - Mental coach for de danske landshold
Freddy Gleisner - Mental coach for de danske landshold