

## Forældre- vejledning



# Indledning

Denne vejledning er skrevet til dig, der er forælder til en talentfuld golfspiller. Som forælder spiller du en vigtig rolle for dit barns trivsel, uanset om det er i livet generelt eller i golfsporten specifikt. Undersøgelser inden for idrætsforskning viser, at trivsel er en forudsætning for børn og unges mulighed for at udvikle kompetence i idræt<sup>1</sup>. Hvad golfkarrieren angår, er det derfor af stor betydning, at du – aktivt og i samarbejde med resten af familien, skolen, golfklubben og landsholdet – forsøger at skabe et miljø, hvori dit barn kan trives som golfspiller.



1. Team Danmarks ATK.

”Trivsel skal der til, hvis en golfkarriere skal fungere og give mening for golfspilleren”.

Som forælder er det vigtigt, at du holder dig for øje, at dit barns golfkarriere er mere end antallet af slag på en runde! Hvis du ønsker dit barn en golfkarriere kendetegnet ved glæde, længerevarende succes og oplevelse af meningsfuldhed fra første til sidste slag, så handler det om at medvirke til, at dit barn hele tiden oplever trivsel og dermed grundlag for at udvikle sig.

## Golfsportens karrierestige

Der er mange forskellige udfordringer i en golfspillers karriere. Som forælder har du afgørende indflydelse på, hvordan dit barns karrierevej former sig. Du har både indflydelse på, hvor hurtigt det går, hvilken vej det skal gå, og på hvilken måde dit barn lærer og udvikler sig. Din indflydelse er almindeligvis mest markant op til 12-13 års alderen. Når dit barn kommer i puberteten er én af mange forandringer, at din indflydelse i de efterfølgende år vil være aftagende. Måske ønsker du fortsat at definere mål og rammer for dit barns karriere under puberteten, men det er en naturlig og nødvendig udvikling, at dit barn afprøver sin egen selvstændighed og træffer beslutninger, der både bringer noget godt og noget skidt med sig. Det er på denne måde, at dit barn oparbejder et stigende ejerskab for sin egen karriere.

I Team Danmarks Aldersrelateret Træning skelnes der mellem tre forskellige perioder: præpubertet, pubertet og postpubertet. Et kendskab til disse perioder gør det muligt for dig at være mere bevidst om din rolle i forholdet til dit barn samt om jeres gensidige forventninger og krav til hinanden i hver periode – naturligvis med udgangspunkt i og respekt for dit barn som enkeltindivid. Ligesom der er individuelle forskelle fra barn til barn, er der ikke to golfspilleres karrierer, der er fuldstændig identiske. Den enkelte golfspiller skaber sin egen unikke karriere med de muligheder, som tilbydes og opsøges fra klub, union, colleges og lignende.

En golfspillers karriere består altså af forskellige perioder. Golfspillerens vejledere skal være opmærksomme dels på de enkelte perioder og dels på de overgange, der er mellem perioderne. Visse overgange mellem perioder kan forudsiges, og dermed kan man indstille golfspilleren på, hvad der skal ske i den nye periode. Eksempler på sådanne overgange er overgangen fra junior til senior, fra en type turnering til en anden, fra talent til elite, eller fra golfkarrieren til civilkarrieren. Andre overgange er ikke på samme måde forudsigelige. Årsagerne kan være uventet trænerskifte, skade eller overtræning<sup>2</sup>. For alle overgange gælder, at de karakteriseres af specifikke krav – udfordringer eller problemer – som golfspilleren skal håndtere for at udvikle sig i en positiv retning.



2. Stambulova (2000), Wylleman & Lavalle (2004).

Med udgangspunkt i Aldersrelateret Træning kan DGU opstille en vejledende guide for en golfspillers karriere; en golfens mulige karrierestige. Figuren giver et skematisk overblik over de perioder og udfordringer, en golfspiller kan møde undervejs i sin udvikling<sup>3</sup>.

Golfsportens karrierestige							
Periode	Præ pubertet		Pubertet	Post pubertet			
Alder	5	10	15	20	25	30	35
Karriere	Kontakt		Initiering	Etablering		Præstation	
Personlig udvikling	Barndom		Pubertet	Ungdom	Yngre voksen		Voksen
Psykosocial udvikling	Forældre Søskende Kammerater		Træner(e) Kammerater Familie		Partner Træner(e)		Familie Træner(e)
Uddannelse	Skole			Gymnasium HH HTX		Erhverv Pro Uddannelse	
Psykologisk udvikling	Ego	Omverdenen	Identitet	Erfaringer		Livsprojekt	

## Støtte i hverdagen

Forældres interesse og type af involvering påvirker i høj grad børn og unges trivsel i idrætten. Golfporten er ingen undtagelse. I Aldersrelateret Træning fremhæves en dansk undersøgelse, hvor pointen er, at:

"(...) eliteidræt ofte rekrutterer børn fra hjem, hvor der er stor interesse og deltagelse i idræt generelt. Børnene er tidligt introduceret til idræt, og barnets idrætskarriere bliver hurtigt og sikkert en integreret del af familiens samlede idrætsfortælling"<sup>4</sup>.

Engagerede forældre er således en stærk ressource, men det kan blive direkte uheldigt, hvis engagementet udelukkende bindes an på golfspillernes resultater. Det kan påvirke golfspilleren i negativ retning.

## Aktiv og kompetent støtte

National og international forskning har vist den særlige betydning, som forældrene har i forhold til at få hverdagen til at fungere og "hænge sammen". Nøgleordene er støtte i hverdagen. Støtte i form af både medspil og modspil, hvor forventningerne vel



3. Der er visse kønsspecifikke ligheder og forskelle, men disse er ikke fremhævet i denne sammenhæng.

Se evt. Team Danmarks ATK.

4. Møller & Thomsen Langagergaard (2005).

5. Jowett & Timson-Katchis (2005).

at mærke er afstemte, er helt afgørende for talentets udvikling<sup>6</sup>. Det kan variere meget fra talent til talent og fra forælder til forælder, hvordan støtten kommer til udtryk. Det er vigtigt, at du som forælder støtter op om den daglige planlægning, så dit barn kan nå det hele, det vil sige nå at få vasket tøjet og pakket tasken, spist det rigtige og hvilet sig.

**”Men husk, at målet med din støtte er selvstændighed og ansvarlighed hos dit barn”.**

Det betyder, at støtten gradvist skal aftage, så dit barn på sigt selv kan pakke tasken, sørge for logistikken og få spist det rigtige. Det er skævt, hvis en golfspiller på 17 år ikke kan spille en runde, fordi ”min mor ikke har sørget for, at jeg har spist”.

Der følger helt sikkert diskussioner og konflikter med golfkarrieren, men det er ikke altid, at det har golfen at gøre. Ofte har det at gøre med den almindelige og naturlige udvikling, som en 17-årig ung pige eller dreng gennemgår, uanset om der spilles golf eller ej.



Som forælder er du en vigtig del af miljøet omkring dit talentfulde, golfspillende barn, og hvis du generelt stræber efter at være en aktiv og kompetent medspiller i dit barns talentudvikling – og ikke en hæmmende og negativ faktor – så hjælper du til at gøre miljøet til et trivsels- og udviklingsmiljø.

6. Morgan & Giacobbi (2006).

7. Møller & Thomsen Langagergaard (2005).

## Valg og fravalg

Hverdagen for en ung talentfuld golfspiller byder på mange udfordringer – og ind imellem også problemer. Der er mange valg, der skal træffes – og fravalg, der skal håndteres. Hvor meget skal der trænes i denne uge? Hvilke baner skal der spilles på? Hvordan kommer vi fra A til B? Og hvad med festen sammen med klassen på fredag? Du kan støtte dit barn i at vælge til og fra ved at synliggøre mulige konsekvenser af de forskellige valg. Når dit barn fortæller om sine overvejelser for og imod for eksempel at spille en turnering frem for en anden, er det godt, at du fremhæver fordele og ulemper ved begge muligheder. Tilkendegiv også gerne, hvad du selv ville gøre, men husk, at der sandsynligvis ikke kommer noget positivt ud af at diktere din 16-årige datter, hvad hun skal i denne sammenhæng. Tag drøftelsen – og også konflikten, hvis det kommer dertil. Det gør ikke noget, at I er uenige, for det handler ikke om, hvem der bestemmer, men om at hjælpe dit barn til at foretage et bevidst valg.

## Kend din rolle

Der er ofte mange forskellige mennesker omkring en golfspiller. Der er den daglige træner, landstrænerne, eksperterne (fysisk træner, ernæringsrådgiver, fysioterapeut, mental træner), lederne, forbundet, sportschefen, pressen, forældrene, kæresten, vennerne og familien. Alle i mere eller mindre veldefinerede roller. Som forælder er man oftest meget involveret i rollen som støttende og til tider styrende sparringspartner for sit golfspillende barn.

Et godt udgangspunkt for at kunne udfylde denne rolle er, at du har en forståelse for de udfordringer og problemstillinger, der er en naturlig del af dit barns golfmæssige udvikling – og dermed også en indsigt i den motivation, der er central for dit barns trivsel og udvikling.

”Forældre der presser, giver negativ feedback eller har høje forventninger øger sandsynligheden for, at udøveren reagerer med angst, stress og lavt selvværd”<sup>7</sup>.

Det er ikke altid nemt at finde en balance imellem at være for meget eller for lidt involveret i ens barns golfkarriere. Er du for meget involveret med pres og store forventninger; "jamen, du skal jo gå under par i dag for at klare dig godt i turneringen...", eller med negativ feedback; "nej, hvad går der galt der på 6. hul, så ringe har jeg aldrig set dig før...", så kommer der en reaktion fra dit barn før eller siden. Er du for lidt involveret og udviser mangel på interesse, ja så er det også forkert! Det kan hjælpe dig til at finde frem til en god balance, hvis du afstemmer indbyrdes forventninger først med dit barn og dernæst med dit barns træner og ledere. Hvad er egentlig god optræden for mig som forælder? Hvad har mit barn brug for af støtte i hverdagen og til turnering? Og synes jeg selv, at det er rimeligt? Hvordan agerer andre forældre, som jeg synes har en god optræden og en mindre god optræden?



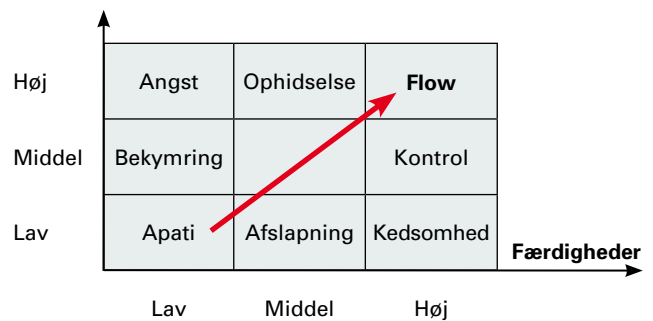
Pointen er, at du som forælder skal støtte dit barn på en hensigtsmæssig måde – det vil sige med udgangspunkt i relationen til dit barns almene trivsel og udvikling – og lade dit barns træner og ledere tage hånd om det træningsmæssige, præstationsorienterede og talentudviklingen i sin helhed. Det skaber et godt grundlag for, at I alle kan trives med de forskellige roller, I har; at I ved, hvad I hver især skal og ikke skal.

## Motivation

Motivation skal der til for at spille golf; motivation er selve grundlaget for, at dit barn spiller golf. Motivation er et samspil mellem en person og en situation. Det betyder, at golfspilleren i nogle situationer kan være motiveret af lysten til at lære nyt eller glæden ved golfspillet. I andre sammenhænge kan det være udfordringen ved at spille en bestemt turnering eller ved at konkurrere med de bedste på ranglisten. Det betyder også, at motivationen kan variere i løbet af træningen, fra det ene træningspas til det andet og fra dag til dag. Motivationen kan afhænge af, hvordan golfspillerens dag har været indtil da, den sidste eller første bemærkning fra mor eller far på vej ud af døren, hvem der er til træning, trænerens attitude, situationen, og hvad der skal foregå til træning.

## Flow

Udfordring



Ovenstående figur viser, at der skal være overensstemmelse mellem den udfordring, golfspilleren står i, og de færdigheder, golfspilleren er i besiddelse af. Når de to ting matcher hinanden, er det udtryk for, at tingene kører godt; at der er et 'flow'. Hvis udfordringen eller omgivelsernes forventninger er for store – "du skal mindst klare cuttet på lørdag, ellers så..." – set i forhold til de færdigheder, dit barn besidder, så er der stor sandsynlighed for, at dit barn reagerer med bekymring, nervøsitet og præstationsangst.

## Vær bevidst om dit sprog

Du har som forælder indflydelse på dit barns motivation, fordi du har betydning for barnet! Dine holdninger og handlinger påvirker, fordi du – bevidst og ubevidst – agerer rollemodel for dit barn. I den henseende er dit sprog vigtigt, fordi "sproget skaber vores virkelighed". Den måde, du taler til dit barn på; den måde, du er sammen med dit barn på, og den måde, I taler sammen om andre golfspillere og deres forældre på, er med til at "skabe virkeligheden" for dit barn. Det bærer også den konsekvens med sig, at forældre, der taler nedsættende eller i negative vendinger til deres barn, på virker barnets selvtillid og selvværd i negativ retning.

Far: "Det var noget skidt i dag! Du gør det godt nok dårligt!"

Søn: "Jamen, øh, jeg synes det gik nogenlunde, men jeg var ringe på greens..."

Far: "Ja, det så jeg godt, det var elendigt, du dummer dig altså også, du læser simpelthen ikke de greens rigtigt..."

## Relation før præstation

Forældre kan af forskellige årsager fokusere meget på resultatet og præstationen. Når golfen fylder så meget, som den gør for et talent – med træning, rejser og turneringer i ind- og udland – så kan det nemt blive omdrejningspunktet, hvis ikke I er opmærksomme på det. Det er centralt, at du som forælder er optaget af dit barns resultat og præstation via jeres relation. Det betyder, at du først og fremmest skal se og høre på, hvordan dit barn har oplevet træningen, runden eller turneringen.

**"Relationen til dit barn kommer før dit barns præstation".**

Dybest set er det jo dit barn, der har betydning i jeres liv – og ikke golfspilleren. Og dybest set er rundens score på 71 eller 72 mindre betydningsfuld end relationen, samværet og det liv, der skal leves uden golf.

## Støtte under konkurrence

Når dit barn er tee'et ud, er han eller hun i høj grad overladt til sig selv. Inden da er der gået tid med træning og forberedelse i perioden op til matchen. Når du først er kørt med ud til matchen, så følger du sikkert med rundt – og efter matchen deler I de positive eller negative oplevelser! Mange golfspillere forholder sig aktivt til den mentale del af golfspillet. På samme måde kan det være en god ting, at du som forælder også forholder dig aktivt til din egen rolle før, under og efter en match.



## Før match

- Afstem forventningerne indbyrdes. Hvad er målsætningen for dagens match? Hvordan ser dagen ud? Er der noget særligt, du skal opmærksom på som forælder? Og de forventninger, dit barn har, kan og vil du leve op til dem? Hvad skaber selvstændighed på den lange bane? "Far, du skal rense mine jern og bære min bag, og mor, du skal smøre et rundstykke og finde kakaoen frem, for ellers har jeg ikke tid til at fokusere på matchen".

- Overvej hvor meget golf I skal tale om på køreturen. Hvad er hensigtsmæssigt for dit barn? Det er OK at tale om alt andet end golf, og det er OK at være stille! Overvej også din egen måde at gå ind i snakken på – er du mest konstaterende; ”jeg kunne se, at det var godt for dig, at du gjorde det...”, eller stiller du mest reflekterende spørgsmål; ”hvordan har du det? – hvad skal du bruge tiden til fra nu og frem til 1. tee?”. Hvis du er for konstaterende, kan det på den korte bane medføre, at samtalen ”lukkes ned”, og på den lange bane, at dit barn ikke tænker selv og lærer at mærke efter; ”hvordan er det nu lige, jeg skal gøre det her?”. Derfor: Gå aktivt ind i samtalen og i rollen som støttende forælder, men husk at arbejde hen imod en selvstændig og ansvarlig golfspiller!

## Under match

- Der skal støtte til – med udgangspunkt i relationen! Vis de følelser, der er forbundet med at være tilskuer til matchen, men gør det med stil! Husk på, at det, der betyder noget, er, at dit barn gør det, som giver mening for ham eller hende.
- Overvej dit kropssprog og din attitude. Ser du bekymret ud? Ryster du meget på hovedet, når det ikke kører? Hvilken betydning har dit kropssprog for dit barns spil? Og har I egentlig talt om, hvad han eller hun synes om det?
- Dyrk samværet med andre forældre – det er ikke krig! Drik en kop kaffe sammen og spørg ind til, hvordan det går uden for golfbanen! Når jeres børn ser, at I har en god dialog sammen, vil de også i langt højere grad kunne snakke sammen på en god måde! I er rollemodeller.

## Efter matchen

- Tab og vind med stil! Glæde eller gråd – har I afstemt forventningerne? Det er OK at være skuffet, hvis spillet ikke har fungeret, men sæt sammen en tidshorisont for skuffelsen. Altså forsøg at sætte tid på, hvor lang tid der skal gå med at være skuffet og hænge med hovedet. Et godt princip kan være at ”lukke runden”, inden dagen er omme. Skriv gerne et par stikord ned om, hvad der fungerede OK, og hvad der skal optimeres. Hvis der skal spilles igen om to timer, så skal der nulstilles, defineres nye mål og fokuspunkter og gøres klar til næste runde.
- Husk på, at relationen går frem for præstationen. Golf er vigtigt, men det er ikke det vigtigste i livet! Husk på, at I har mange timers samvær foran jer, der også kommer til at handle om andet end golf.
- Fokuser på det positive! Fremhæv det, der fungerer – og det, der kan læres af selv den vanskeligste og mest uretfærdige situation.
- Turen hjem – hvad taler I om? Husk, at det er OK med tavshed. Lad træneren foretage den spillemæssige analyse!

## Vil du vide mere?

Dansk Golf Union:..... [www.dgu.org](http://www.dgu.org)

Team Danmark: ..... [www.teamdanmark.dk](http://www.teamdanmark.dk)

Aldersrelateret Træning. Målrettet og forsvarlig træning af børn og unge.

