

# DANSK GOLF UNION

Spil med



# LIVSKUNDSKABER

Sport har altid spillet en afgørende rolle i dannelsen af unge mennesker. Ud over at fremme fysisk sundhed og teamwork kan sport også være en skattekasse af livslektioner, der kan forme din karakter og dine fremtidige beslutningsevner. Golf er kendt for sin tekniske præcision og mentale udfordringer, men har meget mere at tilbyde end bare færdigheder på golfbanen. Golf lærer dig fundamentale værdier og "life skills" - livskundskaber, som du kan overføre til alle aspekter af dit liv, fra klasseværelset til karrieren og fra dine personlige ambitioner til dine sociale interaktioner.

## 1. AT UDVIKLE SELVTILLID OG SELVVÆRD

Evnen til at tro på egne evner og værdien af sig selv som person.

Når du træder ind i golfverdenen, begynder du også en rejse mod at udvikle en stærk selvtillid og et sundt selvværd. Golf er en sport, der belønner både hårdt arbejde og den tro, du har på dig selv. Når du ser forbedringer i dit spil og når de mål, du har sat, begynder du at opbygge en tillid til dine evner, der strækker sig ud over golfbanen. Golf lærer dig at anerkende andres og egen indsats. Dette er vigtigt for at opbygge en positiv selvopfattelse. Disse egenskaber er afgørende for, at du har en følelse af at trives, fordi det giver dig den indre styrke til at håndtere stress, pres og livets udfordringer på en positiv måde.

## 2. AT OPBYGGE RELATIONER

Evnen til at forstå, hvordan man interagerer positivt med andre mennesker og bygger stærke relationer.

Når du deltager i golf, lærer du ikke kun at interagere med mennesker, der ligner dig selv, men også

med mennesker på tværs af generationer. I det samfund vi lever i i dag, er der ikke mange steder, hvor børn, voksne og ældre mødes og deler et fællesskab. Det gør vi i golf. Her lærer du ikke kun af dine jævnaldrende, men også af dem, der har mere livserfaring. Det skaber værdifulde sociale forbindelser, fremmer forståelse og samarbejde på tværs af aldre og baggrunde, og det giver mulighed for at skabe unikke og berigende oplevelser sammen. Golf er også en af de få idrætter, hvor familier kan opnå masser af aktive timer sammen.

## 3. AT TAGE ANSVAR

Evnen til at forstå vigtigheden af ansvar overfor sig selv, andre og samfundet.

Golf er en sport, hvor du er ansvarlig for dig selv og dit spil, men også for at støtte dine holdkammerater. Det lærer dig at tage ansvar for dine handlinger, både når du gør det godt, og når du begår fejl. Dette er vigtigt, fordi det hjælper dig med at træffe ansvarlige beslutninger også uden for golfbanen. Det vil give dig en stærk følelse af integritet og ansvarlighed ikke kun over for dig selv, men også overfor dine venner, hold, trænere og frivillige. Når det kommer til sammenhold, vil du gennem golf opleve at dele både glæderne ved succes og sejr samt hjælpe med at bearbejde og lære af nederlag sammen med andre, hvilket du også kan bruge uden for golfbanen.

## 4. AT SAMARBEJDE

Evnen til at arbejde sammen med andre og være en der er rar at være sammen med.

Golf handler ikke kun om at spille godt; det handler også om at have det sjovt med sine venner.



Du lærer at samarbejde, forstå andre og løse konflikter på golfbanen. Disse sociale færdigheder hjælper dig med at bygge stærke venskaber, både i din klub og uden for banen. Det er vigtigt at have gode venner og at kunne samarbejde med andre i livet generelt.

## 5. AT LÆRE

Evnen til at tilegne sig ny viden og fordybe sig i læring gennem hele livet.

Når du går til golf, lærer du at lære. Hvad betyder det? Det betyder, at du aldrig stopper med at lære nye ting, og det er en fantastisk superkraft at have! I golf lærer du at forbedre dig hele tiden. Du lærer at fordybe dig i længere tid, at kunne holde koncentrationen, at være din egen indre træner og at læring er proces. Det er de små ting, måske svinger du køllen lidt anderledes eller leger med at slå på forskellige måder over en bænk. Det er som små pakker af viden, som du samler på, hver gang du spiller.

## 6. AT LÆRE AF FEJL

Evnen til at turde fejle og bruge fejl som en mulighed for at lære og vokse.

Golf er en sport, hvor du både vinder og taber. Når du taber eller begår fejl, lærer du at reflektere over, hvad der gik galt, og hvordan du kan forbedre dig. Det er en vigtig livslektion, fordi det hjælper dig med at håndtere fejl og udfordringer på en positiv måde. Du bliver altså bevidst om, at fejl ikke er noget man for alt i verden skal undgå, men en mulighed for at lære noget nyt. Dette er en værdifuld livslektion, da det hjælper dig med at håndtere skuffelser og udfordringer og overkomme dem med selvtillid og selvsikkerhed.

## 7. AT SÆTTE MÅL

Evnen til at sætte sig mål og arbejde målrettet hen imod dem, selv når det bliver svært.

Når du går til golf, lærer du at sætte mål og arbejde målrettet hen imod dem, når du træner og øver dig. I golf kan du klart og tydeligt fastsætte dine mål, nedbryde vejen i delprocesser og få direkte feedback på din udvikling og fremskridt. Der findes ikke mange platforme, hvor alle kan træne dedikeret på netop denne vigtige livslektion, og hvor du oplever, at målrettethed og vedholdenhed bærer frugt og opbygger viljestyrke der giver dig en dybere følelse af formål og engagement i alt, hvad du gør. Det er færdigheder, der vil være uvurderlige i alt, hvad du vil opnå i livet.

## 8. AT TACKLE UDFORDRINGER OG MODGANG

Evnen til at tackle udfordringer og udvikle mental og fysisk styrke gennem dem.

At spille golf handler ikke kun om at vinde; det handler også om at udfordre dig selv og prøve nye ting. Nogle gange skal man tage et skridt ud af sin komfortzone og f.eks. spille mod andre børn eller voksne. Meget af tiden møder du dog også udfordringerne i dig selv, når spillet ikke kører eller når du skal tage en chance. Her er der ikke andre end dig selv til

at tage ansvaret, og det lærer dig udholdenhed og robusthed. Det er nyttigt i alle situationer, hvor man skal prøve noget nyt. Du lærer altså at håndtere forskellige situationer og mennesker, hvilket giver dig selvtillid og styrke til at klare udfordringer.

## 9. AT VÆRE KREATIV OG LØSNINGSORIENTERET

Evnen til at finde løsninger og træffe beslutninger ved at tænke kreativt og bruge sine ressourcer effektivt.

Kreativ og løsningsorienteret, er to ord, man ikke umiddelbart forbinder med hinanden, men på golfbanen kan du have gavn af begge dele. Du skal tænke kreativt og finde løsninger på banen, især når vejret eller banen ændrer sig, og du skal analysere disse muligheder og vurdere risici. Det lærer dig at tænke udenfor boksen og finde nye måder at løse problemer på. Dette kan hjælpe dig med at løse alle slags udfordringer. Golf fremmer altså din kreative tænkning og problemløsningsfærdigheder. Færdigheder, der vil gavne dig i alle livets aspekter, når du står over for udfordringer og skal finde nye måder at tackle dem på.

## 10. AT VÆRE RESPEKTFULD OG ÆRLIG

Evnen til at forstå vigtigheden af retfærdighed, ærlighed og god sportsånd.

Golf er ikke kun en sport, det er også en lektion i fair play og god sportsånd. Du lærer ikke kun teknikkerne, men også betydningen af at vise hensyn til andre, respektere spillets regler, og tage ansvar for din adfærd. Det er på golfbanen, at disse vigtige værdier forankres, og de kan let overføres til dit øvrige liv. At forstå vigtigheden af fair play og god opførsel er nøglen til at opbygge gode relationer og blive en ansvarlig og respektfuld person. Grundlæggende kommer børn og unge ind i en kultur og miljø, som vi ønsker at vores børn skal vokse op i.

## 11. AT VÆRE FYSISK AKTIV

Evnen til at opretholde en sund livsstil gennem fysisk aktivitet og motion.

Golf er ikke kun en sport, men også en kilde til fysisk trivsel. At vedligeholde en aktiv livsstil er afgørende for en sund krop og sind, og golf kan være den ideelle måde at opnå dette på, samtidig med at du har det sjovt. Ved at gøre golf til en del af din livsstil kan du inspirere dig selv og andre til at forfølge en sund tilværelse gennem hele livet. Stress og trivsel er et stigende problem for børn og unge, og det er dokumenteret, at udendørs fysisk aktivitet er særlig effektivt i forhold til at modvirke disse samfundsudfordringer.

## 12. AT HAVE RESPEKT FOR NATUREN

Evnen til at have en forbindelse til og respekt for naturen og miljøet omkring os.

Når du spiller golf, får du chancen for at komme udenfor, trække frisk luft og fordybe dig. Der er højt til himlen, og du kan gennem spillet udforske naturen, som spiller aktivt med, når du skal forholde dig til forskellige underlag, vinden, m.m. Men vigtigst af alt - når du er på golfbanen og får forståelse for naturen, lærer du også, hvor vigtigt det er at tage sig af vores planet. At tilbringe tid i naturen hjælper med at reducere stress, giver dig mere energi og gør dig gladere. Så når du spiller golf, er det ikke kun for sjov og motion - det er også en skøn måde at koble fra og lade op.

