GOLFFORUM '24

2.-3. NOVEMBER

Impact og Future Camp// Jonas Lilja-Tverdal og Henning Jensen

Norges Golfforbund

GOLFFORUM

NORGES IDRETTSFORBUND

Norges Golfforbund

Life Skills - og hva golfen bidra med?

GOLFFORUM

- ✓ Fokus og selvkontroll
- ✓ Empati og ærlighet
- ✓ Samarbeid og kommunikasjon
- ✓ Evne til å sette seg mål
- ✓ Evne til å se sammenhenger
- ✓ Evne til å løse problemer (kreativitet og kritisk tenking)
- ✓ Mental utholdenhet, og evne til å takle utfordringer (resilience)
- ✓ Selvregulering

Norges Golfforbund

GOLFFORUM

AMBISJONER
I PLANPERIODEN

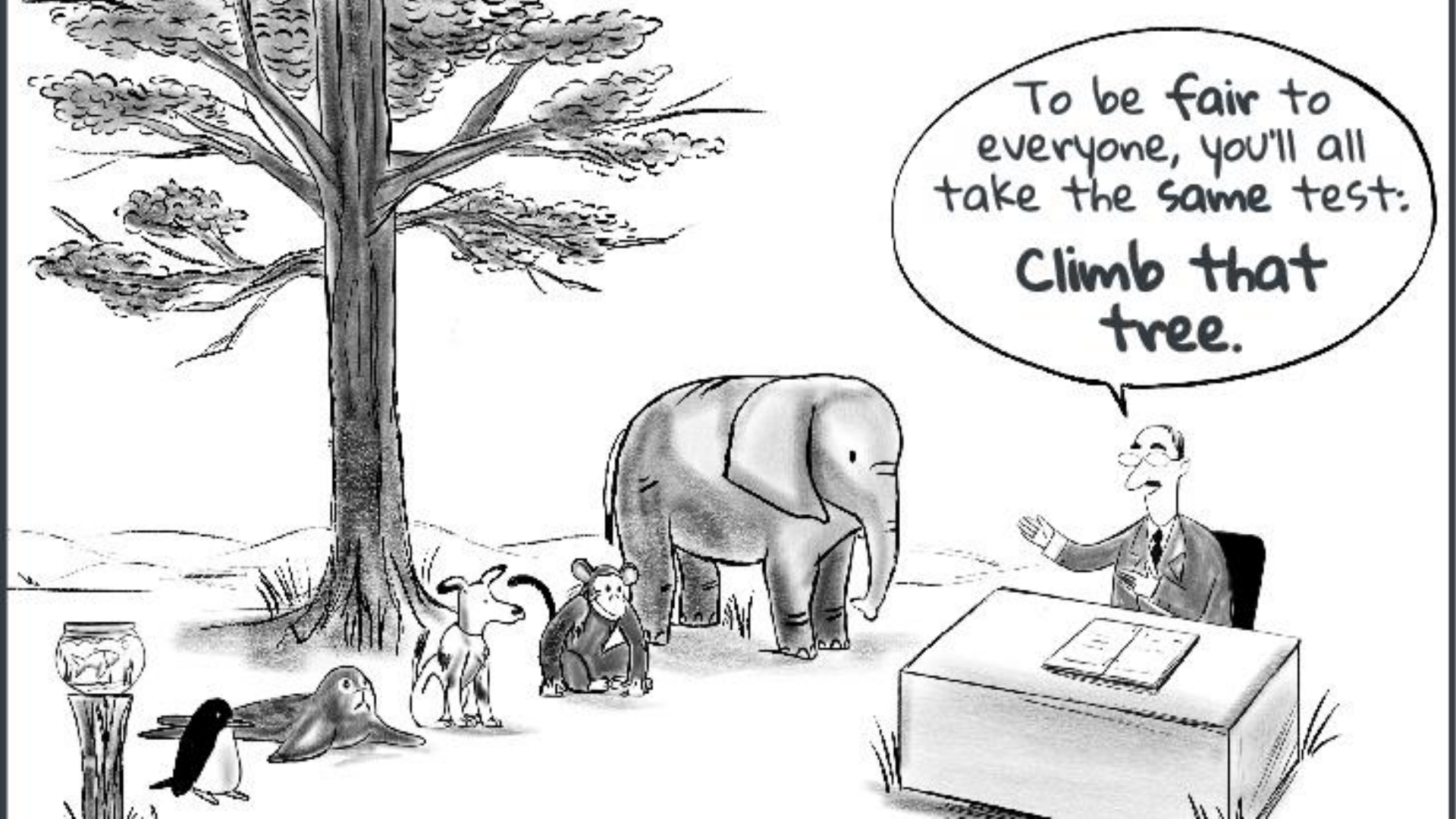
- Digitalisering
- Golfens rammebetingelser

FORBEDRE SAMARBEIDET I GOLF-NORGE

- Mellom klubb og forbund
- Mellom forbund og interesseorganisasjoner
- Mellom klubbene
- Med eksterne aktører

Relasjoner og oppvekstmiljø

Norges Golfforbund


To be fair to everyone, you'll all take the same test:
Climb that tree.

Golf Is A Game of Confidence
Dr. Bob Rotella
Zen Golf
Mastering the Mental Game
Dr. Joseph Parent
Mastering Golf's Mental Game
Your Ultimate Guide to Better On-Course Performance and Lower Scores
Dr. Michael T. Lardon
with Matthew Rudy
Foreword by Phil Mickelson
Golf
The Mental Game
Thinking Your Way Around the Course
Tom Dorsel, Ph.D.
The Golf Mindset
Mastering Mental Toughness on the Course
Leon Edward
Every Shot Must Have a Purpose
Pia Nilsson & Lynn Marriott
with Rick Shiras
Foreword by Annika Sorenstam
The Golfer's Mind
Play to Play Great
Dr. Bob Rotella
with Bob Cullen
The Mental Game of Golf
Focus
Confidence
Nerves
Putting
Patience
Routine
Commitment
Staying Present
Anger
Tee Shots
Strategies for improving your confidence, focus, stress levels, resilience & more
Jermaine Harris, BSc MSc
Golf Beneath the Surface
A Practical Guide for Composure Under Pressure, Long-Term Growth, and a More Fulfilling Relationship with the Game
The New Science of Golf Psychology
Raymond Prior
The Inner Game of Golf
"The best sports psychology book ever written about golf" Inside Golf
W. Timothy Gallwey
"The next superstar in sports psychology"
Justin Rose
Fearless Golf
Conquering the Mental Game
Dr Gio Valiante
Golf Is Not a Game of Perfect
Dr. Bob Rotella
with Bob Cullen

Motivasjonsklima

- **Treneren**
- Treningskompiser
- Klubben
- Foreldrene

- Venner
- Samfunnet
- Media

Trenere som motiverer er;

1. Empatiske
2. Positive og nysgjerrige
3. Tydelige - på grenser og i kommunikasjon
4. Tålmodige
5. Fleksible
6. Engasjerte
7. Inkluderende

Det mest verdifulle vår idrett kan tilby…?

- håndtere motgang gjennom å ikke gi seg
- løse problemer
- regulere følelser
- sette seg mål og finne ut hvordan man skal nå dem
- samarbeide med andre

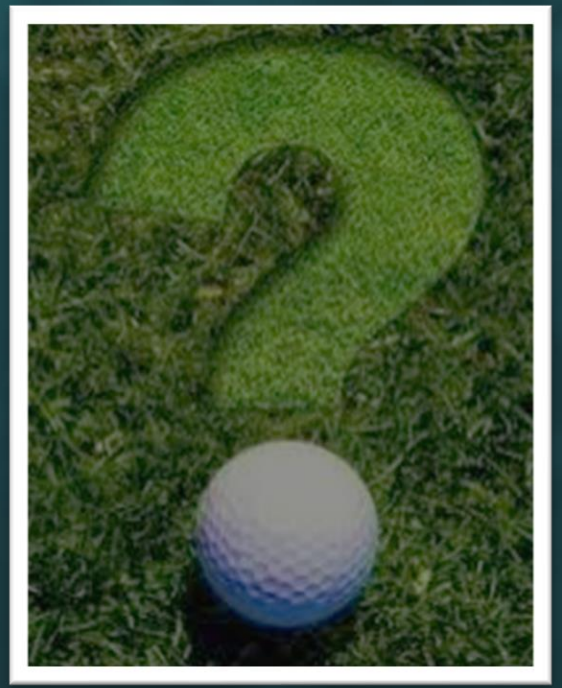
*I tillegg ligger det i golfens natur at man skal være ærlig med seg selv og mot andre

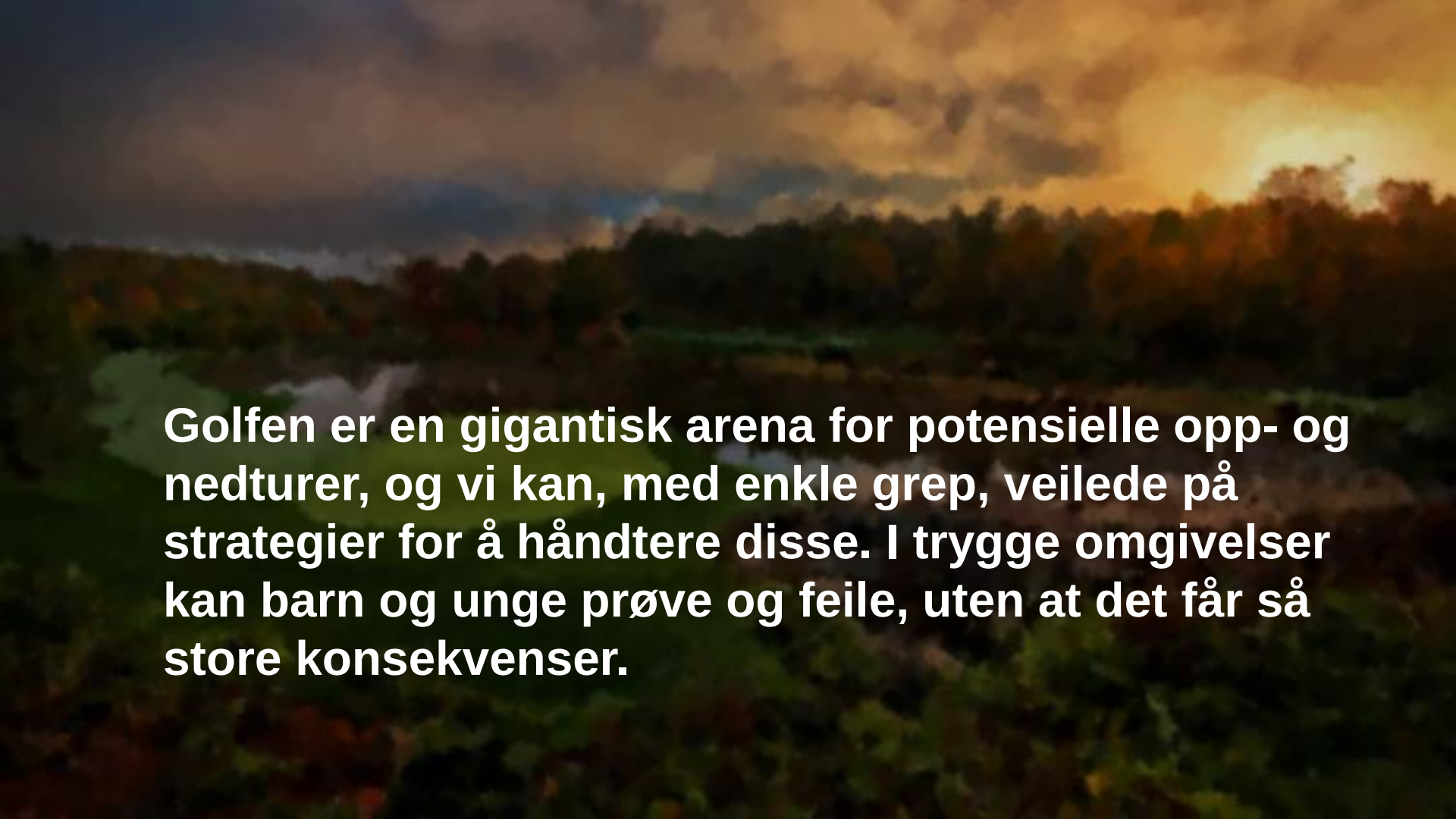
Impact er en helhetlig tilnærming til trening der man øver på disse ferdighetene mer bevisst.

Til refleksjon

- Hva hadde du vært oppmerksom på i en økt der du ønsket at barn/ungdom skulle øve på å håndtere motgang gjennom å ikke gi seg?

…og i hvilke sammenhenger kan det være bra å ha øvd på den ferdigheten?




Golfen er en gigantisk arena for potensielle opp- og nedturer, og vi kan, med enkle grep, veilede på strategier for å håndtere disse. I trygge omgivelser kan barn og unge prøve og feile, uten at det får så store konsekvenser.

Så langt – noen bærende prinsipper

- Jobbe med problemløsning gjennom å designe oppgaver/øvelser som skaper fokus, energi, og muligheter for å utforske og løse problemer – alene eller sammen.

- Utvikle miljøer der barn og ungdom føler seg trygge og inkluderte. Et sted der de blir sett og kan ha det gøy, på en arena de har lyst til å tilbringe mye tid.

GOLFFORUM

En kunnskaps-, og erfaringsbasert tilnærming til trening og aktivitet, der **golfens praktiske utfordringer** og **grunnleggende verdier** blir mer bevisst utnyttet i møte med barn og unge.

Norges Golfforbund

Samfunnet

Bredde/topp

Hva må NGF gjøre?

Hva må klubbene gjøre?

Hva trengs i treningssituasjonen?

Golfskills	Life Skills
Teknikk Fysikk Strategi Mentalt	Mental utholdenhet Problemløsning Selvregulering Samarbeid og kommunikasjon Ærlighet

Samarbeidspartnere

Foreldre/foresatte

Leke, involvere, og reflektere…

vi øver på å lære å trene og konkurrere

LIFE SKILLS/ IMPACT SKILLS	Eksempler på spørsmål til refleksjon (flere på hjemmesidene våre)
Grunnleggende for planegging, gjennomføring og evaluering	**Hva, hvorfor, hvordan?** **Hva** tenker vi at individ eller gruppe skal erfare eller lære i denne økten? **Hvorfor** velger vi å jobbe på denne måten? Hvordan legger vi best til rette for å nå mål for økten? **Hva** tyder på at individ eller gruppa gjør fremgang? **Merk:** Du vil kanskje ikke få de gode refleksjonene rundt de åpne spørsmålene fra de aller yngste, men de kan overraske og får uansett med seg mål og innhold. Med denne gruppen jobber vi utelukkende på tilpasset ferdighetsnivå og Level 1.
Mental utholdenhet	• Hva betyr ordet utholdenhet for deg? • Fortell om en gang du hadde lyst til å gi opp, men fortsatte og klarte det du hadde satt deg som mål. Hva skjedde? • Hvilke tanker og følelser kan en få når en har lyst til å gi opp? • Hvilke tanker og følelser kan en få når en ikke gir opp, men står på videre og endelig klarer det en har satt seg som mål?
Samarbeid og kommunikasjon	• Hva tenker du på når du hører ordet samarbeid? • Hva kan man samarbeide om? • Hvorfor tenker du kan være fint med å samarbeide med andre? Hva kan det føre til? • Fortelle om en gang der du har samarbeidet godt i familien din. • Hva var det du gjorde bra for at dette samarbeidet skulle fungere fint?
Selvregulering	Alle spørsmål som omhandler valg av- og i strategier. • Sette seg mål • Les -planlegg - gjør - evaluer. • Hvor er vi? - hvor skal vi? - hvordan kommer vi dit? • Hvorfor valgte du å gjøre det på den måten?
Kreativitet og kritisk tenking **Problemløsning**	• En måte å forklare kreativitet på er: Når vi tenker nytt og finner nye og gode løsninger. Kan du komme på et eller to eksempler der du har tenkt nytt og funnet nye løsninger? Fortell. • I hvilke situasjoner er du kreativ og klarer å tenke nye gode løsninger? • Vi er ofte mer kreative når vi har problemer eller står fast og ikke kommer videre med det vi holder på med. Stemmer det med deg? Hvorfor tror du det er sånn?
Selvkontroll (fokus)	• Hva tenker du selvkontroll kan bety? • Hva tror du det menes at du bestemmer over det du gjør på en positiv måte? Hva legger du i ordet positiv her? • I hvilke situasjoner kan du ha bruk for selvkontroll (blant venner, på skolen, hjemme, på fritidsaktiviteter osv.)? • Fortell om en gang du viste selvkontroll i golfsammenheng.

NXT LVL © er utarbeidet av PGA-Professional Anders Thelberg i samarbeid med Norges Golfforbund og deres samarbeidspartnere

GOLFFORUM

Norges Golfforbund

impact

FOR EN ROBUST NESTE GENERASJON

VERSJON 1.0

Tema: **Samarbeid og kommunikasjon** - putting: ball start og (GOBBS)

Ferdighetsnivå Golf Skills	Ferdighetsnivå Life Skills			
Basic	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Medium				
Advanced				
Pro				

Tid	I fokus	Aktivitet
5 min.		**Presentasjon av økt** • Denne økten skal vi jobbe med samarbeid og kommunikasjon. • Dere skal jobbe to og to • Vi skal jobbe med ballstart og lengde-kontroll
5 min.		**Life Skill og grunnleggende teknikk** • Hva tenker du på når du hører ordet samarbeid? • Hva kan man samarbeide om?
20 min.		**Puttøvelse 1 - ballstart** • Hvordan fungerer samarbeidet mellom dere? • På hvilken måte?
20 min.		**Puttøvelse 2 - senke** • Hva er det dere kan hjelpe hverandre med i denne øvelsen? • Forstår vennen din hva du ønsker å hjelpe med?
20 min.		**Puttøvelse 3 - lengdekontroll**
5 - 10 min.		**Refleksjon i gruppe og avslutt** • *Hvordan fungerte det å jobbe i sammen? Forklar* • *Hva var det du gjorde bra for at samarbeidet skulle fungere fint?* • *Hva kan du evt. gjøre annerledes neste gang?*

Tema: **Mental utholdenhet** -lengre slag: GOBBS (og måltrening)

Ferdig-hetsnivå Golf Skills	Ferdighetsnivå Life Skills			
Basic	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Medium				
Advanced				
Pro				

Tid	I fokus	Aktivitet
5 min.		**Presentasjon av økt** • Denne økten skal vi jobbe med mental utholdenhet. • Vi jobber individuelt til å begynne med • Vi skal jobbe med GOBBS og måltrening
5 min.		**Life Skill og grunnleggende teknikk** • Hva betyr ordet utholdenhet for deg? • Fortell om en gang du hadde lyst til å gi opp, men fortsatte og klarte det du hadde satt deg som mål. Hva skjedde?
20 min.		**50 - 70 meter slag** • Kan du beskrive hvorfor du blir frustrert? • Tenker du at det hjelper deg?
20 min.		**100 meter slag** • Hvorfor er det slik at vi kan gi opp når noe er vanskelig? • Hvilke andre muligheter har vi?
20 min.		**Utslag woods** (i kombinasjon med måltrening)
5 - 10 min.		**Refleksjon i gruppe og avslutt** *Hvilke tanker og følelser kan en få når en har lyst til å gi opp?* *Hvilke tanker og følelser kan en få når en ikke gir opp, men står på videre og endelig klarer det man har satt seg som mål?*

Norges Golfforbund

GOLFFORUM

Norges Golfforbund

Research Article

'Friends as enemies': A sociological analysis of the relationship among touring professional golfers

International Review for the Sociology of Sport
1–25
© The Author(s) 2015
Reprints and permissions:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/1012690215597659
irs.sagepub.com

SAGE

John Fry
Myerscough College, UK

Daniel Bloyce
University of Chester, UK

Abstract

This paper examines the relationship among male to
sociological standpoint. The paper is based on 20 int

Sociology of Sport Journal, 2017, 34, 148-159
https://doi.org/10.1123/ssj.2017-0002
© 2017 Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics
ARTICLE

'Life in the Travelling Circus': A Study of Loneliness, Work Stress, and Money Issues in Touring Professional Golf

John Fry
Myerscough College

Daniel Bloyce
University of Chester

alization on the well-being of migrant professional athletes. Interviews
eveal that players experience many of the personal problems—such as
de, low social support, and effort-reward imbalance—which have been
ital ill-health" (Leka & Jain, 2010, p. 65). Feelings of loneliness and
ularly apart from family and friends, and spent most of their time with

International Journal of Golf Science, 2014, 2, 163-175
http://dx.doi.org/10.1123/ijgs.2014-0008
© 2014 Human Kinetics, Inc.

INTERNATIONAL JOURNAL OF GOLF SCIENCE
Official Journal of WSCG
www.IJGS-Journal.com
ARTICLE

So What Do We Do With the Rest of the Day? Going Beyond the Pre-Shot Routine in Professional Golf

Thomas Davies
College

ollins
tral Lancashire

ickshank
tral Lancashire

own to be a key psycho
a feature commonly ach
ate has yet to address ho

International Journal of Golf Sciences, 2015, 4, 15-32
http://dx.doi.org/10.1123/ijgs.2014-0014
© 2015 Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics
ARTICLE

A Global Game With Global Players: Diminishing Contrasts and Increasing Varieties in the Working Lives of Professional Golfers

John Fry, Thomas Davies, Adam G. Smith, David J. Barron, and Chris Yiannaki
Myerscough College

This paper draws on interviews with 20 touring professional golfers to ex
the influence of the global spread of European tournaments on players' appro
to the game. Results indicate that a variety of processes, such as attempts to
dardize course set up and typography of host country, have led to a diminish
contrasts and, at the same time, increasing varieties in the way that golfers app
the game. Players are constrained to develop similar types of play to each
with a greater emphasis on hitting long accurate shots, while also being re
to manage constant varieties of grass types, climates, and altitudes. The the
diminishing contrasts and increasing varieties is used to help explain the gr
homogenization of players' games while also recognizing the variety alongsi

Article

Professional Golf—A License to Spend Money? Issues of Money in the Lives of Touring Professional Golfers

Journal of Sport and Social Issues
2015, Vol. 39(3) 179–201
© The Author(s) 2014
Reprints and permissions:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0193723514557819
jss.sagepub.com

SAGE

John Fry[1], Daniel Bloyce[2], and Ian Pritchard[2]

cle examines issues of money that are
xplace experiences. Based on interviews
onetary rewards available for top golfers
mpense is available to relatively small
s suggest that playing on tour with other
traints relating to behavior, referred to
on pursuing golf as their main source of
rs are constrained to develop networks
has left some players with conflicting
g to restrictive contractual agreements,
brands.

International Journal of Golf Science, 2017, 6, 20-34
https://doi.org/10.1123/ijgs.2017-0011
© 2017 Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics
ARTICLE

'Getting Back Into the Swing of Things': A Qualitative Study Into Barriers and Facilitators to Golf Participation for Stroke Survivors

John Fry
Myerscough College

Naoimh E. McMahon
University of Central Lancashire

Philip J. Hall

David J. Barron

abor markets, globalization, figurational

*“Obviously if I hit it in the water, that`s a bad scenario. But you **have a choice** whether you want to react to that shot, and make it affect the next shot or the next few holes, or you can **use that motivation or energy into something better**.”*

Viktor Hovland, 24.aug. 2023, PGA Tour.com

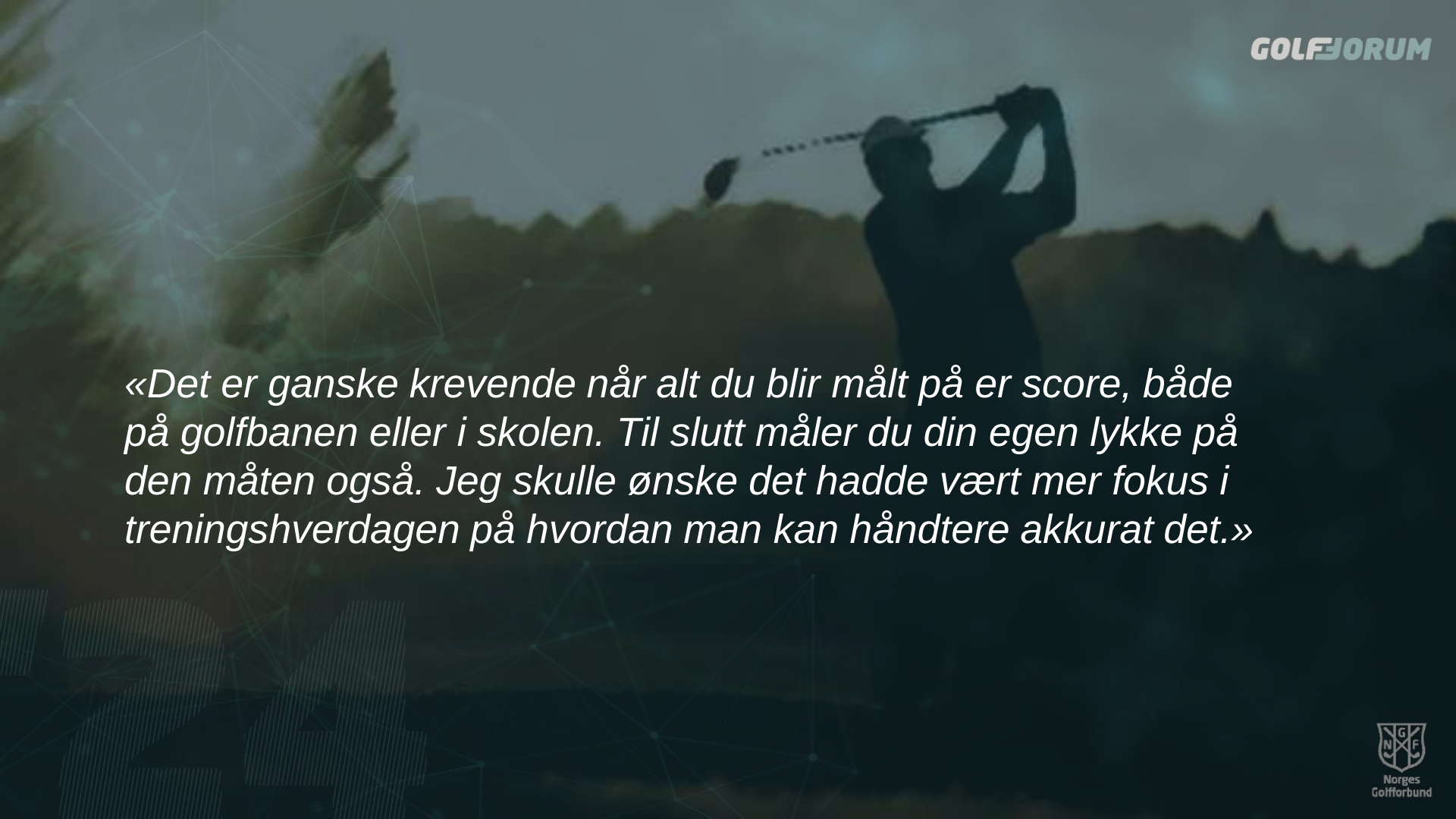
OL-DEBUTERER: Kristoffer Ventura (29) spiller OL for Norge sammen med Viktor Hovland (26) denne uken. Foto: Fredrik Varfjell / NTB

Norsk OL-håp åpen om mentale utfordringer: – Har vært veldig, veldig tøft

Kristoffer Ventura (29) skulle bli superstjerne i golf. I stedet var det kompisen Viktor Hovland (26) som ble verdens beste.

*«Det viktigste jeg har lært, er å se ting på en objektiv måte, (…). Det gjør at jeg **holder fokus på prosessen i stedet for resultatene**.»*

Kristoffer Ventura, Paris, 31.07,2024


GOLFFORUM
«Det er ganske krevende når alt du blir målt på er score, både på golfbanen eller i skolen. Til slutt måler du din egen lykke på den måten også. Jeg skulle ønske det hadde vært mer fokus i treningshverdagen på hvordan man kan håndtere akkurat det.»
Norges Golfforbund

Ta med hjem…

- Designe øvelser og økter slik at barn og unge får muligheten til å løse problemer, alene eller sammen med andre.
- Blir problemet for vanskelig, så kan vi utfordre dem til å regulere seg selv.
- Om vi treffer på nivå, øvelsen engasjerer, og de opplever problemet som mulig å løse, så vil de kunne holde på i «evigheter».

Ta med hjem…, og overgang til Future Camp.

Vi kan aktivt velge å jobbe både med golfferdigheter og livsmestringsferdigheter i en treningsøkt (uten at det går ut over «golfen»)

Vi endrer ikke på golfen, men vi bruker rammefaktorene idretten vår tilbyr mer aktivt i møte med barn og ungdom, for å ruste dem for fremtiden – både på og utenfor golfbanen.

Hei, Henning!
Jeg ville bare takke dere på Future Camp for god veiledning og hjelp denne sesongen. De gode samtalene har gjort meg tryggere, og jeg føler at jeg har blitt en bedre versjon av meg selv.
Spesielt hvordan jeg kan takle motgang – både i hverdagen og på golfbanen.
Uten de samtalene, så tror jeg at jeg hadde gitt opp,.. 🥵
Neida!!! Men golfen suger noen ganger ass… ⛳😂
Tusen takk!!!

GOLFFORUM
TEAM
NORWAY
FUTURE CAMP
Norges
Golfforbund

GOLFFORUM

Life Skills, og hva kan golfen bidra med?

Norges Golfforbund

Motivasjonsklima

- Foreldre
- Treningsvenner
- Klubbmiljø
- Treneren

Trenerens rolle

- Se utøverne
- Lytte til utøverne!
- Skjønne utøverne.

- Utfordre utøverne.
- Guide utøverne.

Enkle golføvelser med stort læringspotensial

- Indre press
- Selvkontroll
- Selvledelse
- Ytre press
- Kommunikasjon
- Mestring
- Fokus/refokusering

- BALLSTART

Øvelser og samarbeid

GOLFFORUM

Sett og lyttet til.

Blitt mer trygg.

Hei, Henning!
Jeg ville bare takke dere på Future Camp for god veiledning og hjelp denne sesongen. De gode samtalene har gjort meg tryggere, og jeg føler at jeg har blitt en bedre versjon av meg selv.
Spesielt hvordan jeg kan takle motgang – både i hverdagen og på golfbanen.
Uten de samtalene, så tror jeg at jeg hadde gitt opp,..🥵
Neida!!! Men golfen suger noen ganger ass..⛳😂
Tusen takk!!!

Utviklet seg!

Mer robust!

Norges Golfforbund

- I golf, som i livet, møter vi mange utfordringer.
- La ungdommene få prøve og feile.
- Det er der de lærer mest.

GOLFFORUM
U21
Norges
Golfforbund