

FORÆLDREVEJLEDNING

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. Hvad golfkarrieren angår, er det derfor af stor betydning, at du - aktivt og i samarbejde med familien, skolen, golfklubben og landsholdet - forsøger at skabe et miljø, hvori dit barn kan trives som golfspiller.

Herunder kan du læse Dansk Golf Unions forældrevejledning. Nederst på siden finder du syv korte tips, som er værd at huske på.

Trivsel er vigtig

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.

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 være med til at definere mål og rammer for dit barns karriere under puberteten, men det er en nødvendig udvikling, at dit barn afprøver sin selvstændighed og træffer egne 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 golfudvikling.

En ny periode

En golfspillers karriere består af forskellige perioder. 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 golfkarriere til civilkarriere.

Andre overgange er ikke på samme måde forudsigelige. Årsagerne kan være uventet trænerskifte, skade eller overtræning. 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.

Fra støtte til selvstændighed

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 med 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.

Valg og fravalg

Hverdagen 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 hvad din 16-årige 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.

Udvikling kræver mod og er en balanceakt

Elitesport er i konstant udvikling, og i elitesport og talentudvikling handler det grundlæggende om konstant at flytte og bryde grænser. Håndtering af udfordringerne i den daglige træning og evt. modstand over for forandringer er derfor en løbende proces og fokusområde, hvor usikkerhed, tvivl og frustrationer er en fast del af den proces.

Kend din rolle

Der er ofte mange forskellige mennesker omkring en golfspiller. Der er den daglige træner, landstræner, eksperterne (fysioterapeut, mental træner), lederne, forbundet, sportschefen, pressen, forældrene, kæresten, vennerne og familien. Alle i mere eller mindre veldefinerede roller. Som forælder er du 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.

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, 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 trænere og ledere.

- Hvad er egentlig god optræden for mig som forælder?

- Hvad har mit barn brug for af støtte i hverdagen og op til en turnering?

- 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 trænere og ledere tage hånd om det træningsmæssige, præstationsorienterede og talentudviklingen i sin helhed.

Motivation

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.

Vær bevidst om dit sprog

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, påvirker 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. 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 har tee'et ud, er han eller hun i høj grad overladt til sig selv. Men uanset om du følger med rundt, så kan det være en god ting, at du som forælder forholder dig aktivt til din egen rolle før, under og efter en match.

Du skal være opmærksom på, at DGU har caddie-forbud i alle juniorturneringer og at der findes en særlig turneringsvejledning til forældre og tilskuere, der følger med rundt på banen. Her beskrives konkret hvad du som forælder hhv. må, ikke må, og hvad du bør undgå. Folderen udleveres på turneringskontoret.

Forbuddet mod at have caddie i de unge år, er baseret på de forskellige udviklingstrin, der beskrevet i bogen "Aldersrelateret træning i Golf" og er indført for at understøtte læring og udvikling under turnering, frem for at fokusere for tidligt på resultatoptimering. Forbuddet giver i højere grad juniorspilleren mulighed for at udvikle selvstændighed og erfare konsekvensen af egne beslutninger, men det vil også styrke samværet og dialogen med de andre juniorer.

For de meget dygtige juniorer, der kan spille med i voksen-eliteturneringer, gælder forbuddet kun i få udvalgte turneringer. Men da selv landsholdsspillere har meget at lære, inden man når et fornuftigt internationalt niveau, og ligeledes kan have gavn af at styrke relationerne til med- og modspillere, så anbefales det, at forældre ikke går caddie i voksenturneringer. Caddie-muligheden er primært tiltænkt klubkammerater eller andre jævnaldrende.

Før turneringen

Det er vigtigt for forholdet mellem dig og dit barn at I afstemmer forventningerne indbyrdes før turneringen:

Hvad er målsætningen for dagens runde? Hvordan ser dagen ud?

Er der noget særligt, du skal opmærksom på som forælder? Hvilke forventninger har dit barn til dig og din deltagelse?

Disse forventningsafstemninger handler altid om balance, for 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 mit spil".

Overvej hvor meget golf I skal tale om på hjemturen. Hvad er hensigtsmæssigt for dit barn? Det er fint at tale om alt andet end golf, og det er i orden 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 turneringen

Der skal støtte til med udgangspunkt i relationen. Vis de følelser, der er forbundet med at være tilskuer, og husk at din adfærd er med til "skabe virkeligheden" for dit barn. 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 med golf og I er rollemønstre. 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.

Efter turneringen

Tab og vind med stil - man vinder ikke hver gang. Derfor er det vigtigt, at I inden turneringen har afstemt forventningerne. Det er okay at være skuffet, hvis spillet ikke har fungeret, men sæt sammen en tidshorisont for skuffelsen. 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, 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. Så fokuser på det positive og fremhæv det, der fungerer - og det, der kan læres af selv den vanskeligste og mest uretfærdige situation.

Husk på, at relationen går frem for præstationen. Golf er vigtigt, men det er ikke det vigtigste i livet.

SYV GODE TIPS, DER ER VÆRD AT HUSKE!

- Støt op om den daglige planlægning – men husk: Målet er selvstændighed og ansvarlighed!
- Afstem forventningerne med dit barn. Hvad forventer du af mig? Og hvad forventer jeg af dig?
- Der er mange valg – og fravalg. Støt dit barn og synliggør mulige konsekvenser af forskellige valg og husk, at børn også udvikler sig, når de ikke dyrker sport!
- Overvej om caddie-rollen kan forenes med forælderrollen og dit barns muligheder for at træffe selvstændige valg og lære af egne erfaringer. DGU anbefaler, at forældre ikke går caddie!
- Lad trænere og coaches gøre deres arbejde - og støt dit barn i at have dialog med trænerne!
- Tag udgangspunkt i relationen til dit barn – lad trænerne tage sig af præstationen!
- Respekter dommere, ledere og officials – husk på, du er også en rollemodel, så dyrk rollen som forældresupporter med positiv stil!

Vil du vide mere?

Kontakt:

Claus Mølholm

Eliteansvarlig

+45 4326 2702

cml@dgu.org

eller

Katrine Kring

Lorentzen

Elitekoordinator

+45 4326 2689

klo@dgu.org