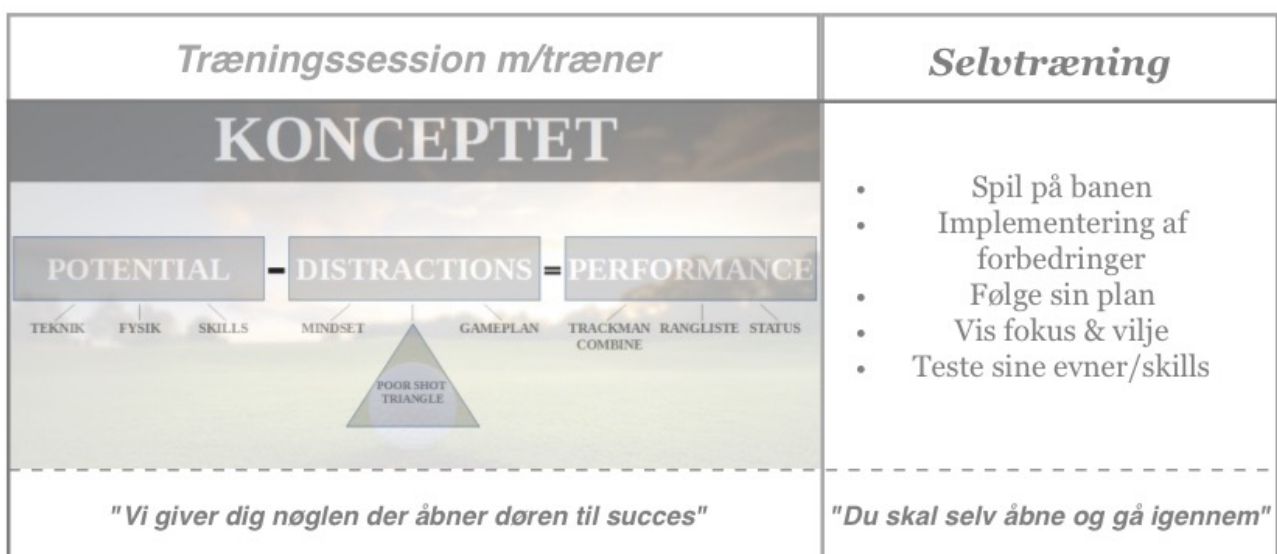


## Kære læser

I dette skriv, vil vi forklare vores tanker bag, og opsætningen for vores juniorprogram. Vi vil forklarer, hvorfor vi sætter træningen sammen som vi gør, og hvilke ting der er afgørende for at udvikle vores juniorer i den rigtige retning.

## Konceptet

Vi har udviklet eget undervisningskoncept, hvor vi har delt undervisningen ind i de forskellige områder der ses i illustrationen. Det er de samme områder de små juniorer arbejder med, som elitespillerne også arbejder med, blot på forskellige niveauer. Når en junior bliver ældre og dygtigere vil det derfor ikke være noget helt nyt og fremmed han/hun skal lære. Det bliver blot på et højere niveau.



I illustrationen ovenfor vil vi vise, hvordan en juniors udvikling udgøres af to ting. "Træningssession med træner" og "selvtræning". Under "træningssession med træner" får junioren "nøglen der åbner døren til succes". For at kunne åbne døren med nøglen og gå igennem, kræver en masse selvtræning.

Når vi ser en golfspiller, så ser vi et "**potentiale**". Den spiller kommer ud for nogle "**distractions**" (forstyrrelser). Hvordan spilleren reagerer på de distractions, afgør hvilken "**performance**" (resultat) han/hun vil ende op med.

"**Potential**" har vi delt op i 3 områder: teknik, skills (værktøjskasse) & fysik.

"**Distractions**" har vi delt op i 3 områder: mindset, poor shot triangle & game management.

"**Performance**" har vi delt op i 3 områder: rangliste, status & trackman.

Hver træningssession med træner indeholder én eller flere i disse områder, der enten skal forøge spillerens potentiale, eller sænke spillerens forstyrrelser.

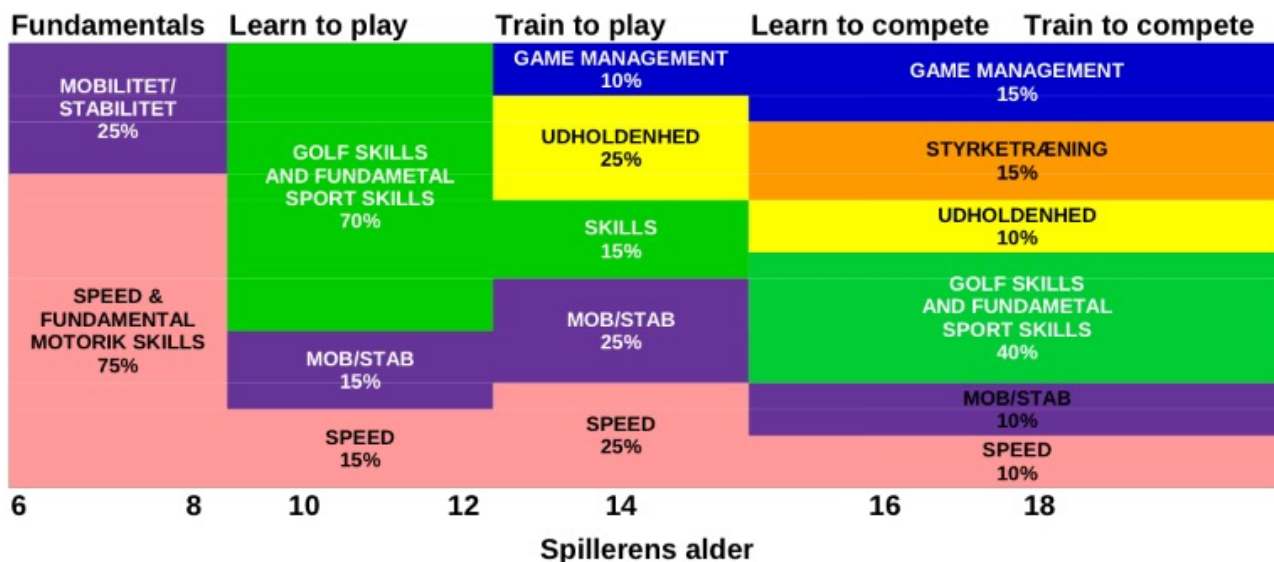
Vi har udviklet en samling af forskellige test, hvor vi og spilleren selv kan måle udviklingen og processen, for hele tiden at vide om han/hun bevæger sig i den rigtige retning.

## Udviklingsvinduer

Vi tilrettelægger undervisningen ud fra juniorens alder. Det betyder at der er nogle områder junioren ikke er klar til at modtage indlæring indenfor, og der er andre områder hvor junioren er helt klar.

Derfor har vi delt vores undervisning ind i "lag". Det nederste lag (de yngste juniorer på 6-8 år) indeholder balance, motorik o.l.

Når juniorerne bliver ældre og befinder sig på et højere lag indeholder undervisningen flere dele af "Konceptet", såsom mindset, course management o.l.



Det er altafgørende for junioren at han/hun har de forskellige elementer med sig fra de lavere lag, i forhold til at få det optimale ud af de øverste lag.

Vores træningssessioner med juniorerne er sat op på en sådan måde, at de får opbygget en så stor "værktøjskasse" som muligt, til når de er ude på banen.

Der er 2 måder at træne på, når vi er på træningsfaciliteterne: Bloktræning & random-træning.

- **Bloktræning** er hvor man slår det samme slag mange gange i træk. Det vil sige den samme opgave ved hvert slag. Denne metode benytter vi i meget kort tid i tilfælde af at juniorerne skal justere en ting i sin opstilling eller sving.
- **Random træning** er hvor man hele tiden skifter udfordringer. Det kan være højde på slaget, længde på slaget, boldkurve, hvor meget spin der er i slaget osv. Når junioreren benytter denne metode, udbygger de hele tiden deres "værktøjskasse" til banen.

Den sætning vi oftest hører er: **"jeg kan sagtens på rangen, men ikke på banen"**



Lad mig forklare, hvorfor dette er tilfældet, ved hjælp af følgende eksempel:

Tænk på en Tiger der lever i en Zoo. Den har de samme faste rutiner. Den ved den får mad og drikke.

- Den mislykkes MEGET sjældent da alt bliver serveret for den
- Den prøver ikke noget udenfor de faste rutiner
- Mængden af udfordringer er meget lav
- Fighter instinkt forbliver lavt
- "Værktøjskassen" forbliver lille
- Ikke udsat for nye udfordringer

**"BLOKTRÆNING"**



Lad os istedet se på en Tiger der lever i junglen. Der er aldrig to dage der er ens. Den ved ikke hvornår den får noget at spise næste, og er nødt til selv at finde en løsning på dette.

- Den kommer ofte ud for at mislykkes
- Den skal konstant søge efter løsninger
- Den oplever hele tiden nye udfordringer
- Den skal hele tiden tilegne sig nye færdigheder
- Fighter instinktet bliver meget stærkt
- "Værktøjskassen" bliver enormt stor

## "RANDOM TRÆNING"

Spørgsmålet er nu:

### *Hvad ville der ske, hvis vi tog Zoo-tigern og satte den ud i junglen?*

Svaret er klart: Zoo-tigern ville ikke kunne klare det. Ikke fordi den var anderledes end Jungel-tigern, men fordi den havde levet i et helt andet miljø hele sit liv



### Key points

De var begge tigre, det vil sige de havde samme værktøjer til at starte med.

Deres evne til at lære og "værktøjskassen" de udviklede havde INTET at gøre med deres udgangspunkt, men ALT at gøre med måden de blev trænet/ udfordret på.



Oversat til golfens verden, hvis vi på rangen træner som Zoo-tigern lever (**blok-træning**), så vil vi ikke kunne opnå et optimalt resultat på banen (**junglen**).

Derfor er 80-90% af juniortræningen bygget op som random-træning (**livet i junglen**).

På den måde vil vores juniorer have de bedste muligheder for et optimalt resultat på banen.

**Random-træning** vil uden tvivl optimere juniorens resultat på banen, men det er også tydeligt at Random-træning giver mange flere og større udfordringer i træningssituationen. Junioren vil mislykkes væsentlig flere gange i træningssituationen, da han/hun hele tiden bliver stillet overfor nye udfordringer.

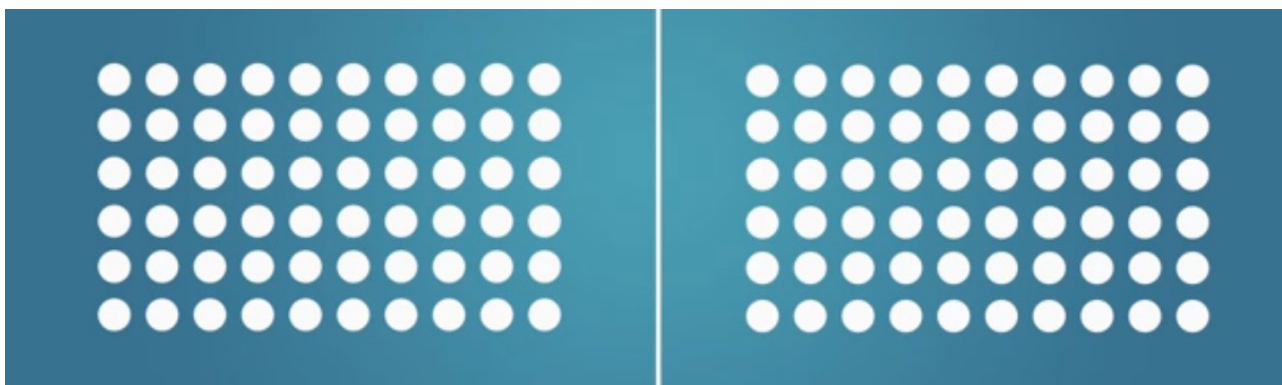
Hvordan får vi juniorerne til at foretrække den meget mere udfordrende træningsform? Vi går meget op i, hvilke ord vi bruger når vi giver junioren feedback. Vi giver **ALTID** feedback på indsatsen, **IKKE** på resultatet. Selvom junioren har opnået et fantastisk resultat på

banen, vil vores feedback dreje sig om deres process/indsats. Lad mig illustrere følgende eksempel, hvilken enorm betydning en sætning kan have for junioren.

To grupper á 50 unge, bliver sat til at løse den samme matematiktest. Testen er en meget nem test, så samtlige elever i begge grupper får topresultat. Grupperne får to forskellige sætninger som feedback:

***"I må godt nok være kloge"***

***"I må godt nok have arbejde hårdt"***



Den ene gruppe blev rost med henblik på deres resultat, og hvor kloge de var. Den anden gruppe blev rost for deres hårde arbejde og flotte indsats.

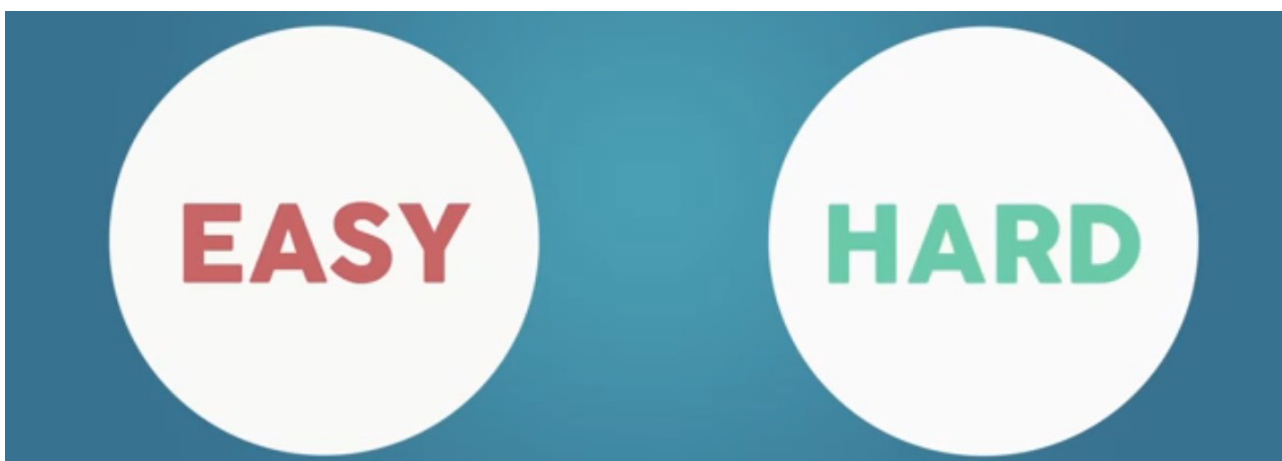
Begge grupper får dernæst spørgsmålet om de ønsker en til nem test, eller om de ønsker en sværere test med ekstra udfordringer.

70% af den gruppe, der blev rost for at være kloge, valgte en til nem test.

92% af den gruppe, der blev rost for deres indsats, valgte at få en sværere test med ekstra udfordringer.

***"I må godt nok være kloge"***

***"I må godt nok have arbejde hårdt"***



Uden at grupperne var klar over det, fik de begge en test der var sværere og med ekstra udfordringer. Forskellen på måden de to grupper reagerede på den samme svære test var tydelig.

***"I må godt nok være kloge"***

- blev frustreret
- gav op meget hurtigt

***"I må godt nok have arbejde hårdt"***

- nød den udfordringerne
- kæmpede hårdt
- kæmpede til de var færdige

Lad os kort sammenligne de to gruppers forløb i dette meget vigtige eksempel:

***"I må godt nok være kloge"***

- topræsultat i første test.
- rost for at være kloge.
- Fokus= hvordan de fremstod.
- Valgte en til nem test.
- Undgik at løbe en risiko.
- Undgik nye udfordringer.
- Når det blev svært & hårdt, gav de op/blev frustreret.

***"I må godt nok have arbejde hårdt"***

- topræsultat i første test
- rost for arbejdsindsats
- fokus = processen/indsats
- valgte at få en sværere test
- når det blev svært & hårdt:
  - gav de ikke op
  - viste vilje og kampgejst
  - nød udfordringerne

**Husk på dette:** de to grupper blev udsat for de præcis samme udfordringer. Det var den måde de fik deres feedback, der gjorde den store forskel!

Lad mig opsummere alt ovenstående. Vores juniorprogram er et udviklingsprogram, der strækker sig over 10-12 år. Vi sørger for at junioren får de nødvendige motoriske, balancemæssige, fysiske færdigheder. Det er **ALTAFGØRENDE** at junioren hele tiden bliver med at udvikle disse, uanset handicap og alder.

Alt dette trænes og udvikles gennem forskellige konkurrencer, øvelser, games o.l. som hver indeholder elementer, der er nødvendige for et optimalt resultat på banen.

Da det jo er golf, vi spiller er der også en del teknisk træning. Dette forsøges i størst mulige omfang at blive indøvet ved **RANDOM**-træning. Vi bliver nødt til at træne og udvikle os i det miljø vi skal spille i på banen! Gør vi ikke det, kan vi ikke forvente at nå vores drømme på banen.

Vi håber dette skriv, har givet jer en god forståelse for, hvordan vi arbejder med at udvikle vores juniorer.

Vi håber også at det har givet jer inspiration og inputs til jeres egen træning.