

DANSK **GOLF** UNION 



Aldersrelateret  
træning i golf



i samarbejde med

TEAM DANMARK

TRÆNING OG TALENTUDVIKLING AF JUNIOR- OG ELITESPILLERE I GOLF

# Det mentale aspekt i DGU ATK

v/ Martin  
Langagergaard

# Workshop



- Golfpsykologi for børn og unge
- Trivsel, miljø og mental styrke



# Præsentation



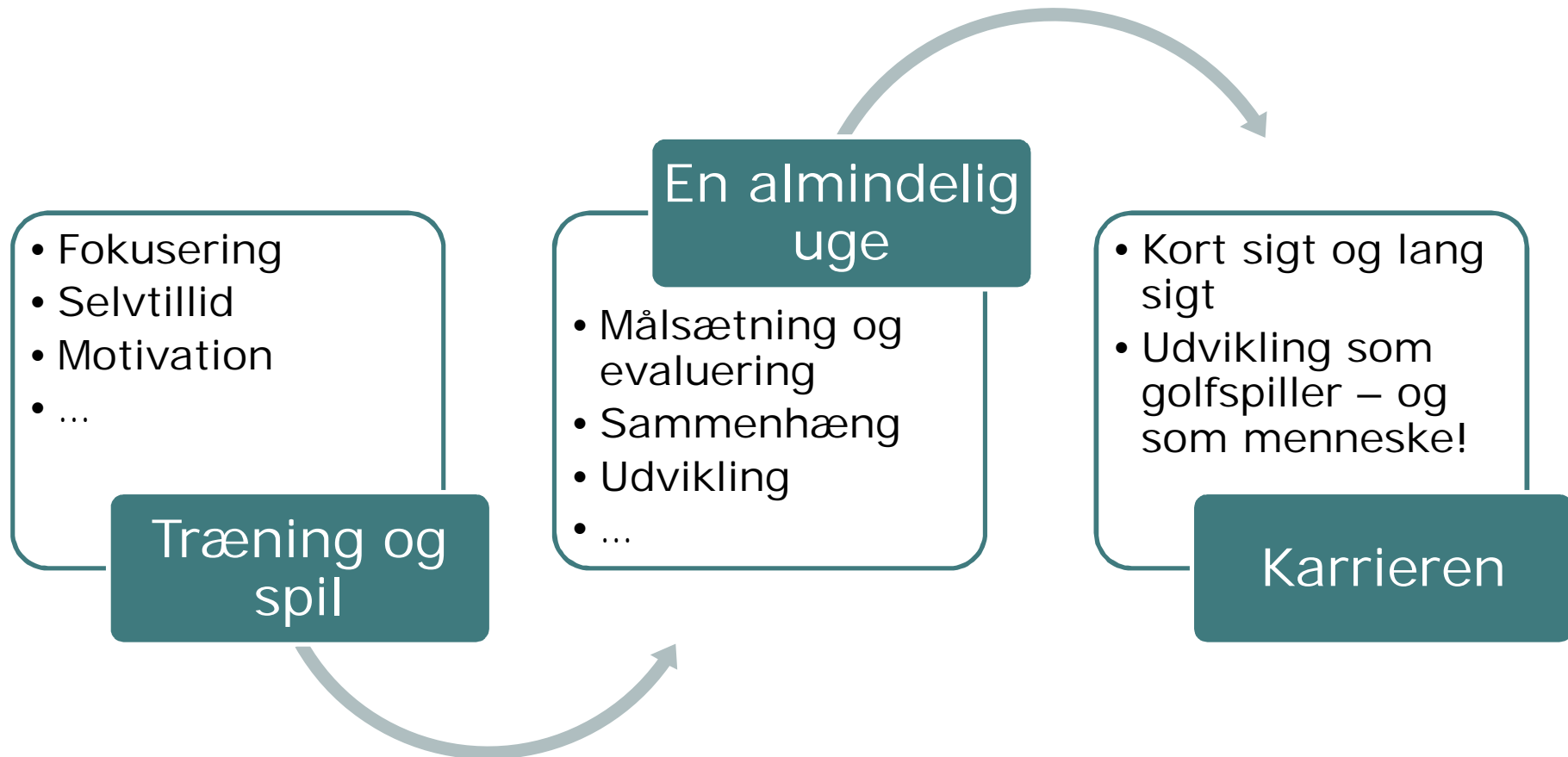
Martin Langagergaard

- Driver virksomheden Learn2improve med base i Aalborg.
- Gennem 15 år specialiseret i præstationspsykologi og sportspsykologi
- Cand.scient. Idræt og psykologi



- Har løst opgaver for DGU siden 2006.
- Tilknyttet Dansk Atletik Forbund, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Svømme Union, AaB Superliga, Rosenborg BK, Blue Hors, Jægerkorpset, Antiterrorkorps, mm.

# Hvorfor bruge tid på det mentale som golfspiller?



Niveau	Fakta	DGU indsatsområder
<b>Det operationelle niveau</b>	Indeholder de mest dynamiske faktorer: <b>1) Mål</b> <b>2) Mentale processer</b> <b>3) Handlinger</b>  Påvirker præstationen direkte gennem forventninger, selvkontrol og selvregulering.	Det konkrete område: A) Mental målsætning (mentalt procesmål) B) Mental styrke parametre, jf. oplæg C) PST områder: Indre dialog, visualisering og spændingsregulering  Fokus er 1. At synliggøre trænerbarheden af mentale processer i træning. 2. At de mentale processer er en integreret del af træning og match.
<b>Situations-niveauet</b>	<b>4) Motivation</b> <b>5) Mental tilstand</b> <b>6) Tolkning af indre/ydre påvirkninger i forhold til præstationen.</b>  Udvikles mere eller mindre gennem "optimale" påvirkninger for den mentale og motoriske funktion hos golfspilleren.	Dagligdagen: A) Trænings-dagligdag => Målsætning, fokusering og evaluering (T/S/E Boks) B) Perception, refleksion og perspektivering af mental tilstand i træning og match C) Årsagsforklaring (attribution)  Fokus er 1. At kvalificerer golfspillerens forudsætninger for at bevæge sig mellem mikroperspektiv og makroperspektiv.
<b>Karriere-niveauet</b>  © <b>LEARN<sup>2</sup> IMPROVE</b>	Det mest stabile niveau: (består af mere stabile mønstre) <b>7) Motivation</b> <b>8) Personlighed</b> <b>9) Individuel adfærd</b>  Indirekte påvirker karriereniveauet golfspillerens præstation, da den repræsenterer dennes psykologiske ressourcer under træning og match.	De store linjer – sammenhæng: A) Karriereperspektivet, overordnet målsætning B) Miljø, netværk C) De mange forskellige valg til/fra  Fokus er 1. På golfspillerens commitment og oplevelse af meningsfuldhed og håndterbarhed

NIVEAU	FAKTA	FOR EN GOLFSPILLER BETYDER DET...
<b>Det operationelle niveau</b> (konkurrence og/eller træning)	Indeholder de mest dynamiske faktorer: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mål</li> <li>2. Mentale processer</li> <li>3. Handlinger</li> </ol> Påvirker præstationen direkte gennem forventninger, selvkontrol og selvregulering.	Her er vi i gang med selve træningen eller et slag i en match. Det kan f. eks. være golfspillerens mål med det enkelte slag: det fokus, der er til stede og de tanker og følelser, der er en del af slaget. Det er selve handlingen her og nu.
<b>Situationsniveauet</b> (golfspillet)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motivation</li> <li>2. Mental tilstand</li> <li>3. Tolkning af indre og ydre påvirkninger i forhold til præstationen.</li> </ol> Udvikles mere eller mindre gennem optimale påvirkninger for den mentale og motoriske funktion hos udøveren.	Her handler det om de mange forskellige ting – indre som ydre – der kan påvirke golfspillerens motivation i forhold til spillet mere generelt.
<b>Karriereniveauet</b> (golflivet)	Det mest stabile niveau, der består af mønstre som: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motivation</li> <li>2. Personlighed</li> <li>3. Individuel adfærd</li> </ol> Karriereniveauet påvirker indirekte udøverens præstation, da den repræsenterer udøverens psykologiske ressourcer under træning og konkurrence.	Her handler det mere overordnet om golfspillerens karriere og de mange valg, der skal træffes. Golfspillerens disciplin, træningskvalitet og commitment har stor betydning her.



*Undersøgelser viser, at trivsel i idrætten afhænger af barnets eller den unges mulighed for at udvikle kompetence...*

4 elementer skaber forudsætning for udvikling af kompetence:

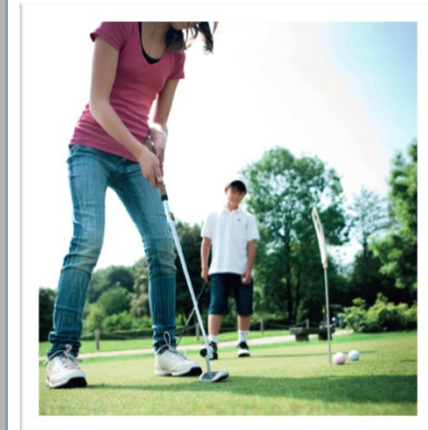
- Tilknytning – og en positiv relation
- Anerkendelse – for at udvikle selvværd
- Indflydelse og medinddragelse
- Udvikling – at blive mødt med feedback, krav og "forstyrrelser"

## Læringsorienteret miljø

- Et miljø med fokus på læring og udvikling
- Præstationsmål er overordnet resultatmål
- Det centrale er at anstrenge sig – at yde bedst muligt – hver dag til træning. Ikke nødvendigvis at vinde over en anden!
- Der er anerkendelse for den personlige anstrengelse og glæde (indre motivation)
- I miljøet tales om fascinationen af golfspillet med begejstring, og om den individuelle golfspillers udvikling – og i mindre grad om score og resultater.

## Resultatorienteret miljø

- Et miljø med fokus på resultater og indbyrdes konkurrence mellem golfspillerne
- Præstations mål er underordnet resultat mål – det handler om rangliste og om at klare cuttet
- Der er belønninger (ydre motivation) for slag, score og resultater!
- I miljøet tales om resultater og gives mest opmærksomhed til de golfspillere, der er bedst.



### LÆRINGSORIENTERET MILJØ

Et miljø med fokus på læring og udvikling.

Præstationsmål er overordnet resultatmål.

Det centrale er at anstrenge sig – at yde bedst muligt – hver dag til træning, ikke nødvendigvis at vinde over en anden.

Der er anerkendelse for den personlige anstrengelse og glæde (indre motivation).

I miljøet tales der om fascination af golfspillet med begejstring, og om den individuelle golfspillers udvikling – og i mindre grad om score og resultater.

### RESULTATORIENTERET MILJØ

Et miljø med fokus på resultater og indbyrdes konkurrence mellem golfspillerne.

Præstationsmål er underordnet resultatmålet – det handler om rangliste og at klare cuttet.

Der er belønninger (ydre motivation) for slag, score og resultater.

I miljøet tales der om resultater og gives mest opmærksomhed til de golfspillere, der er bedst.

# Golfspillerens Mentale Styrke



Golfspillerens evne til at:

- Overkomme svage og svingende præstationer
- Håndtere svært pressede situationer (Goldberg, 1998)
- Ikke at lade omgivelserne påvirke præstationsevnen på en negativ måde (Gould et. al., 1987).

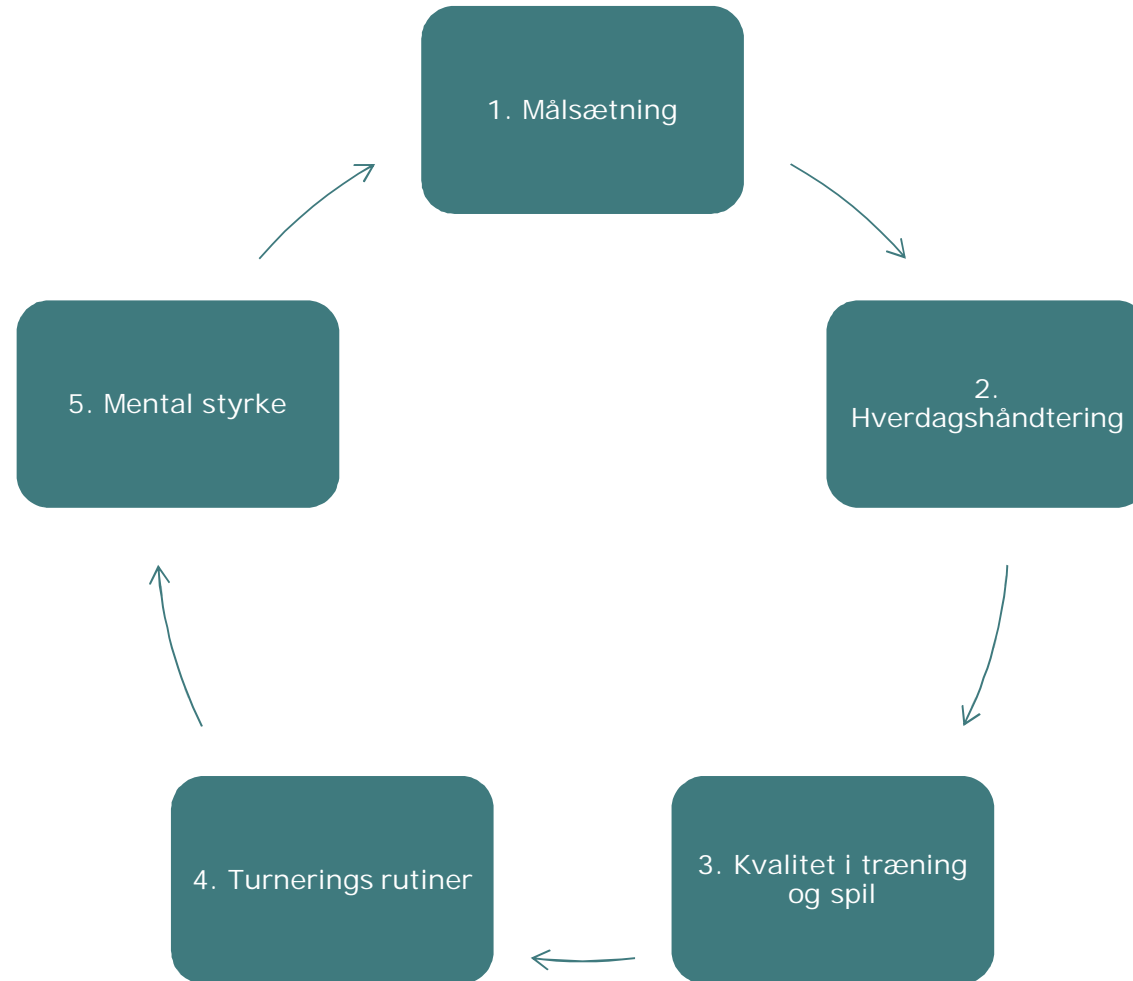
Jones et. al. (2002) påpeger at udøvere med mental styrke er i stand til at percipere, reflektere og perspektivere deres præstationer på en sådan måde, at det gør dem i stand til at erfare, bruge og opleve forskellige positive psykologiske tilstande.

Eksempler på dette er oplevelsen af **commitment** (Bull, Albinson & Shamrock, 1996), **motivation og kontrol** (Gould et. al. 1987), **udmærkede koncentrationer og fokuseringskompetencer** (Goldberg, 1998) samt **selvtillid** (Goldberg, 1998).

# Golfspillerens Mentale Styrke



# Golf Mental Basis





Tak for opmærksomheden