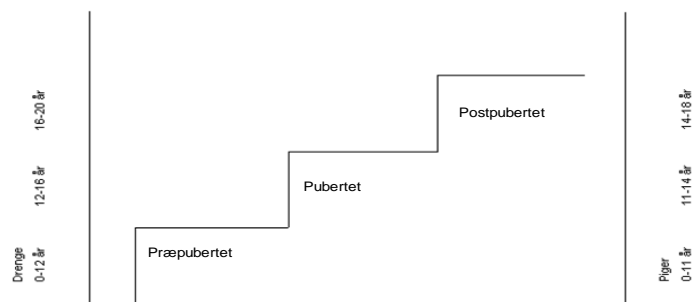


Et hvert barn er unikt. Der må derfor være forskellige hensyn at tage i træningen og omgangen med børn og unge. Viden om børns udviklingstrin og vækstperioder kan dog være med til at give et billede af den normale udvikling.

I Golfens ATK skelner vi mellem de forskellige udviklingstrin: præpubertet, pubertet og postpubertet. Børn skal igennem de samme udviklingstrin, men det sker med forskellig hastighed. Trinnene kan skitseres ved følgende graf. **Man skal dog være varsom med at bruge aldersinddelingen som en facitliste da disse kan variere med indtil flere år.**



Figur 1. Viser trappetrinsudviklingen med aldersinddeling i forhold til præpubertet, pubertet og postpubertet.

Motorisk udvikling

Man taler om "windows of oppertunities", altså en mulighed på en kort årrække hvor man har mulighed for at træne evnen til finkoordination. Dette gøres bedst ved en alsidig træning, hvor barnet lærer de generelle bevægelser, som løb, hop, spring, balancere, rulle, kaste, gribe, hænge, støtte, klatre, åle og krybe.

Sker det ikke i denne aldersgruppe begrænser man den unge golfspiller i at nå sit fulde potentiale.

PGA Elev uddannelse 2008
Jakob Nees og Martin Lauridsen



Motorisk udvikling

I golfsvinget kommer en stor del af kraften fra benene og trunkus (overkroppen). Derefter går energien via skulderbæltet ud i armene. Her er der tale om grovmotoriske bevægelser. Energi skal nu videre ud gennem hænderne og ud i køllen for til sidst at blive overført til bolden. Her er der tale om en finmotorisk bevægelse.

Golfsvinget er altså en kombination af fin- og grovmotoriske bevægelser.

PGA Elev uddannelse 2008
Jakob Nees og Martin Lauridsen



Motorisk udvikling

Det er afgørende for golftræneren at vide at evnen til at udvikle den finmotoriske bevægelse ser ud til at toppe relativt tidligt i en alder af 8 til 12 år. Samtidigt ser det ud til at der er en sammenhæng mellem det at kunne udvikle hastighed i en bevægelse og evnen til at finkoordinere, altså en egenskab der er meget afgørende for at blive en god golfspiller.

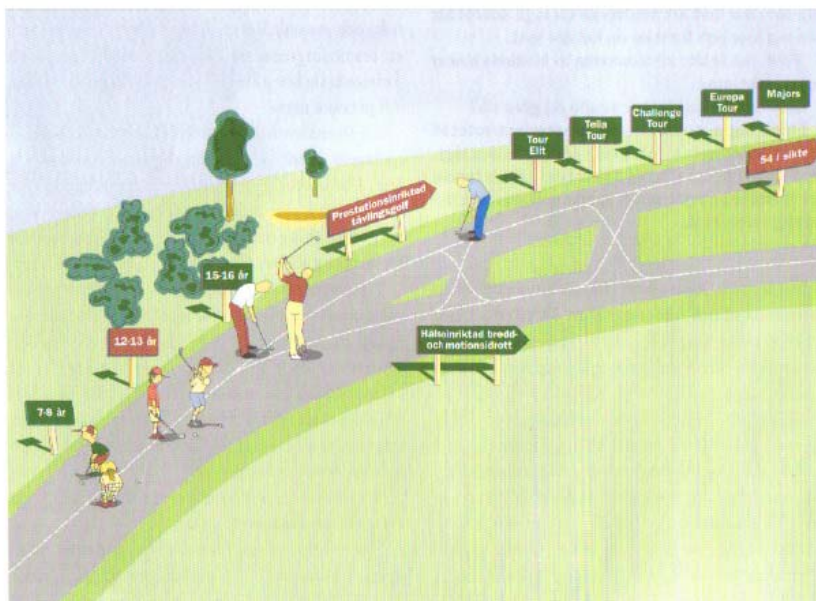
PGA Elev uddannelse 2008
Jakob Nees og Martin Lauridsen



Det vil give meget store problemer for barnet, hvis grovmotorikken ikke er udviklet i tilstrækkelig grad op til denne periode (7 – 9 år). Derudover skal udviklingen af finmotorikken have base i grovmotorikken hvis den skal kunne udnyttes til udfoldelse hvor grov- og finmotorikken spiller sammen. Alsidig udfoldelse og udfordring for kombinationen af grov- og finmotorisk bevægelse er altså central også under perioden fra ca 8 og fremefter.

I golfverdenen bliver vi nødt til at tage ansvar for børnenes fysiske udvikling af flere grunde. Tre af disse er:

- 1) Golfsvingets ensidige bevægelser er ikke sundt for kroppen – der skal andet til hvis golf skal udøves forsvarligt for børns udvikling.**
- 2) Der vil være stigende krav til længde med præcision i slagene for fremtidens golfstjerner. Skal vores juniorer have mulighed for at konkurrerer på topplan, skal det baseres på en udvikling som topatlet (forebygge skader, have kraft nok, udføre kompleks teknik, holde igennem et karriererforløb).**
- 3) I takt med samfundsudviklingen hvor der bliver skåret ned på fysisk udfoldelse i skolen, børn i højere og højere grad bliver kørt til og fra skole, og børn bruger flere og flere timer foran fjernsyn og computer, bliver vi nødt til at tage ansvar for deres fysiske udvikling.**



Figuren er fra det svenske golfforbunds bog "Mot lägre scorer", side 8.
[SISU Idrottsböcker 2006].

Figuren illustrerer et livsforløb med golfen. Skiltene viser nogle stop på vejen hvor golf bliver vejret op mod andre ting i tilværelsen. Skiltene passer også ret nøje til barnets fysiologiske (og mentale) udvikling.

7 – 8 år: Grovmotorikken skal være på plads for at man stadig kan konkurrer – man kan også være stærk, men det vil ikke være nok ved næste skilt.

12-13 år: Teknikken skal til at være ret god. Man kan også være stærk, men det er ikke nok i sig selv for at kunne slå langt og præcist (samspillet mellem grov- og finmotorik er centralt for teknisk udvikling men også for **længde** og præcision). Hvis man er en af de dygtigste på dette tidspunkt, er der gode chancer for at man også er det som 15 – 16 årig hvis man ligger en høj indsats på alle fronter. Hvis man ikke er det, kan det stadig lade sig gøre at blive det (hvis den fysiske udvikling er på plads) men det vil ikke blive nemt.

15 – 16 år: Teknikken skal til at sidde der. Hos en på 21 ser man ofte de samme fejl som de havde da de var 16. Der kan være forskellige årsager til dette fænomen, men der er stadig muligheder herfra, specielt fordi man ikke topes i golf før i 30'erne. Herfra **vil der være store krav til indsats (både i kvantitet og kvalitet), på alle fronter (teknisk, fysisk, mentalt) ellers vil det ikke være muligt at følge med i et internationalt perspektiv (det samme som at sige, at man ikke kan nå at blive god nok til at blive professionel spiller i 20'erne).**

Grundlaget for "den værdifulde golfer", er at skabe grundlag for positive oplevelser med golfen gennem livet. Det starter med at danne grundlag for at børn og unge kan udøve golf forsvarligt og samtidig få dejlige oplevelser i en social sammenhæng. Træning af børn skal have andre betingelser og indhold end det traditionel golftræning tilbyder.

At Understøtte børns fysiske udvikling

- Er forudsætningen for at kunne lære og udføre golfsvinget med kraft og præcision.
- Understøtter børns mentale udvikling og aktiviteterne kan være med til at understøtte barnets sociale udvikling.
- Er skadeforebyggende.
- Kan skabe mulighed for større variation i aktiviteter som kan bruges til at bygge kultur og gode vaner igennem oplevelse og sansning i en social sammenhæng.

Variation i aktiviteter som indgår i forbindelse med det at spille golf kan være med til at give mulighed for at understøtte **relationen** til børnene, og børnene imellem, grundlaget for tilknytningen til klubben og aktiviteten, golf.

Variation i aktiviteter (fysisk og under golftræning) giver børnene større mulighed for at møde noget de er gode til, giver større mulighed for at de enkelte børn får en succesoplevelse, frem for 1 aktivitet hvor 10% er gode (så har 90% fået en oplevelse, at de er dårligere eller at det ikke er sjovt). Variation er også en central faktor i effektiv træning på topplan.

Det er også centralt, at **relationen** bliver understøttet hele året rundt. Golftræning (fysisk udfoldelse i en social sammenhæng) skal også køre fra 1 oktober til 1 april hvis vi skal håbe på, at de kommer tilbage til golfbanen efter en lang vinter.

Juniortræning og juniorudvikling skal tænkes ind i opbygningen af træningsanlæg i klubben. Det kan gøres billigt eller dyrt. Det vigtigste er, at aktiviteterne kan laves.

Fremtidens træningsanlæg for de yngste kunne se sådan ud:



Hvis en klub ønsker at lave udviklende juniorgolf og samtidig kunne lave clinics, bør de to ting ligge to forskellige steder. Træning af juniorer kræver plads, forskellige aktiviteter og mulighed for at udfolde sig uden at det kommer til at generer andre aktiviteter i området.

Det kan laves på mange måder, og mange af tingene er bare at gøre tingene anderledes:

Eksempler:

De yngste: 5 – 7 år

65 minutters juniortræning:

10 min fælles opvarmning.

5 min intro til aktiviteter i dag – 4 forskellige stationer.

40 min (2 fysisk leg, hop, kast, 2 golf og observatør på hver station)

10 min Fælles stretch og nedvarmning.

120 minutter:

Forskellige aktiviteter af 5 – 10 minutters varighed. Jo yngre de er, jo kortere intervaller, jo mindre instruktion, jo mere fysisk træning/udfoldelse skal der lægges ind. min. 50% af den samlede tid skal gå med fysiske udfoldelse som understøtter den fysiske udvikling.

Se derudover præsentation fra [**Titlest Performance Institute**](#), for inspiration.