



Golfpsykologi – pilotprojekt 2023



Vilka egenskaper vill du ska representera dig säsongen 2023?

(Egenskap = något du ÄR!)

1. Välj ut 3 st egenskaper som du vill ska representera dig under 2023
2. Fyll i 3 stycken pilmodeller, en för varje egenskap (instruktioner/exempel för pilmodellen finns på en egen slide). Ta hjälp av coach eller förälder för att fylla i den om du vill.
3. För varje vecka ska du sen välja ut någon punkt från ruta 2 på en av dina pilmodeller som blir ditt veckomål att fokusera på, oavsett om det är träning eller tävling.
4. Utvärdera hur det har gått med ditt mål minst en gång i veckan, men gärna efter varje träning om du har möjlighet (Utvärderingsfrågor finns på en egen slide).
5. Välj även ut 5 situationer på träning/tävling som gör dig nervös, t.ex. vattenhinder, första utslaget. Ranka dessa 5 situationer från lättast till jobbigast, så era coacher ska veta i vilken ordning de ska börja jobba med dessa situationer.

Pilmodellen - Exempel



Utmanande och kan vara jobbigt på kort sikt,
men utvecklande på lång sikt

2. Detta ska jag göra för att gå i rätt riktning

- Sätta upp mål med varje träning
- - Sova x antal timmar/natt
- Ha med mig mellanmål ut på banan
- - Slå den typen av slag som är bäst för situationen tillsammans med känslan jag har för stunden.
- Läser alltid av greenen inför puttningen, även om jag inte kan få poäng på hålet

4.

När/riskzon?

- - När jag spelat en dålig runda
- - När det regnar
- Tävling
- - Spel på andra banor än in hemmaklubb

3. Detta gör jag när jag går i en annan riktning

- - Tränar på det jag känner för i stunden
- - Kolla på serier sent på kvällen istället för att sova
- - Anpassar val av klubb beroende på hur nervös eller frustrerad jag är
- - Svingar snabbare när jag är nervös

"Löser ett problem" på kort sikt,
men leder inte till utveckling på lång sikt

1. Detta ska känneteckna mig (min värderade riktning)

Målinriktad

5. Detta ska jag göra för att gå tillbaka i rätt riktning

- Sätta ett påminnelarm på mobilen om att det är läggdags varje kväll
- Utvärdera varje träning
- Fråga min coach om tips på vad jag ska träna mer på



Utvärdering av träning och tävling

- Vad är DITT syfte/mål med träningen? (Någonting från ruta två på pilmodellen)
Alltså, vad vill DU få ut av träningen oavsett övningar.
- Arbetade du med ditt mål/syfte? (Ja eller Nej)
- Hur mycket ansträngde du dig? (0-100)
- Hur kan du göra detta bättre ? De gånger du inte riktigt lyckades med ditt syfte/mål, vad kunde du då gjort annorlunda?
- Vad gjorde du bra på på träningen/tävlingen relaterat till ditt syfte/mål?

Tips: Gör utvärderingen i anteckningar i din mobil, så du kan följa din utveckling träning för träning.



Svenska
Golfbundet



Östergötland

Nervösa situationer

Ranka situationerna från 1 – minst nervös till 5 - mest nervös

1.

2.

3.

4.

5.