

Test dig selv mod Tiger

Hvis du har videokamera, kan du teste dit sving mod Tiger Woods med en lille version af Dansk Golf Unions værktøj. På <http://v2.v1home.com/> kan du hente en prøveversion. Landstræner Anders Christiansen (billedet), bruger systemet til at holde elever og trænere orienteret om træningsudvikling og -indsats. fu



FOTO: FRANK UNDALL

Islandske penge i dansk golf

Den islandske ejede Kaupthing Bank, der i Danmark ejer FIH Erhvervsbank, bliver ny titelsponsor på den danske Pro-Am golftour, tidligere Srixon Tour. Kaupthing Tour vil i år omfatte otte turneringer, hvor ca. 300 virksomheder giver en golfoplevelse til deres gode kunder. Den samlede præmiesum er i år cirka 1,7 mio. kr. fu



Når dit barn har talent

Hvad gør man, hvis ens barn har et uomtvisteligt golftalent, der måske kan udvikles til det elitære? Skal man engagere sig inderligt og højlydt fra sidelinjen, eller skal man holde sig helt væk fra golfbanen?

AF FRANK UNDALL

Der findes forældre, der engagerer sig så dybt i børnenes sportsudfoldelser, at det i bedste fald ender i pinligheder, og i værste fald i traumer og andre problemer.

Mange kan sikkert stadig huske dokumentarudsendelsen i tv for fire et halvt år siden, hvor tennispigen Sandie Sørensen

blev landskendt, fordi hendes far Tonni – meget udansk – havde kæmpe ambitioner på Sandies vegne. Faren ofrede sig for sin tennisspillende datter, og hele familien rykkede til Spanien for primært at fokusere på datterens talent. Men siden har der været stille om Sandie Sørensens resultater inden for tennissporten.

Alle undersøgelser viser, at den form for støtte ikke giver gode idrætsfolk – i hvert fald ikke på sigt. I dag er den forældretype heldigvis svær at finde, men der er gradbøjninger i alle idrætsgrene. Desuden er der nationer, som allerede for fire-fem år siden fjernede otte-årige talenter fra forældrene, så de kan være klar til toppræstationer som 17-18-årige, når hjemlandet skal være vært for OL.

Til gengæld har de mange grumme eksempler uheldigvis også skræmt andre forældre så langt væk, at en del af dem nu højst vover sig til at ligge skjulte i busk og krat med kikkerter for blot at få et glimt af deres vidunderbarn, der måske er på vej til at blive en ny Iben Tinning, Thomas Bjørn eller endnu bedre. Og det er faktisk lige så problematisk. Men hvad skal forældrene så gøre?

Det forsøgte DGU (Dansk Golf Union) at give et svar på i forrige weekend, hvor junior- og eliteledere var inviteret til seminar på Dalum Landbrugsskole i Odense. Cirka 175 frivillige ledere og professionelle golftrænere kæmpede sig gennem årets hidtil værste snevejr, og brugte en halv snes timer af deres lørdag på at blive klogere. Og det blev de, hvis de lyttede efter, for der var masser af gode råd fra blandt andre cand.scient. i idræt og psykologi, Martin Thomsen Langagergaard, som er den ene halvdel af firmaet Learn2improve.

Elite fra fem år

Martin Langagergaard løser opgaver for landsholdene i svømning, atletik og sejlads, for Jægerkorpset og for Team Danmark. Han beskæftiger sig blandt an-

det med ATK – Aldersrelateret Træningskoncept, der skal sikre barnet en forsvarlig udvikling fysisk, personligt og socialt.

Det er et yderst relevant område at beskæftige sig med, for eliteidrætsloven blev i 2004 ændret, så den gælder fra fem-årige og opefter. Eliten findes i højere og højere grad hos de alleryngste. Det har man dog vidst i årevis hos for eksempel Den kongelige Ballet, hvor det anses for at være i orden, så længe man har fokus på trivsel.

»Et mundheld siger, at det tager 10 år og kræver 10.000 timers træning at blive »god«. 10 år betyder, at forældrene er en meget vigtig ressource i processen med at udvikle et talent, og de skal derfor ikke fjernes fra arenaen, men tværtimod involveres og deltage i udviklingen. Børn og unge bliver nemlig kompetente, hvis deres forældre

Kvinder i klubhuset

Verdens ældste golfklub, Royal & Ancient i Skt. Andrews i Skotland, åbner nu klubhuset for kvinder. Det er første gang, efter klubhuset (billedet) blev bygget for 153 år siden, at professionelle golfkvinder får lov at komme ind ved en turnering. Det sker i Women's British Open fra 2.-5. august i år. Og så caddies får adgang.



FOTO: FRANK UNDALL

Sjælland mangler golfbaner

Ifølge Dansk Golf Union har hver golfklub i Danmark i gennemsnit 885 aktive og 117 passive medlemmer. Der er 48,8 medlemmer pr. golfhul i landet, og 13.229 personer står på venteliste. Af dem er 75,2 pct. på venteliste til en sjællandsk golfklub. I gennemsnit er der 67 seniorer og 15 juniorer på venteliste i hver klub, hvor der i gennemsnit betales 4482 kr. for medlemskab. fu

Din rolle som forælder til et talent er krævende, for du er meget sammen med barnet i ugens 168 timer. Og det tager 10 år at udvikle et talent til det elitære. Men lad træneren om at fremme præstationerne. Foto: Scanpix



er kompetente. Det er her, at alle junior- og eliteledere samt golftrænere rundt omkring i klubberne har en opgave, for de skal være med til at sikre, at forældrene bliver kvalificerede, så de får mulighed for at udvikle kompetence,« sagde Langagergaard.

Tusindvis af danske forældre engagerer sig i kortere eller længere perioder i frivilligt arbejde indenfor specielt idræt – men ikke nødvendigvis i den idrætsgren, som de selv dyrker. Engagementet er en vigtig forudsætning for overhovedet at få systemet til at fungere. Det gælder også i golfsporten, hvor DGU under ledelse af sports- og servicechef Morten Backhausen ihærdigt arbejder på at ændre fokus fra resultatorienterede præstationer til procesorienterede.

Kort sagt, så handler det i dag om trivsel. Det er vigtigt, at de unge talenter når deres resultater ved at yde deres bedste. DGU mener, med henvisning til adskillige undersøgelser, at den vej er mere farbar end blot at stræbe med resultater for øje, som man har gjort i flere år. Nu stræbes der meget mere langsigtet, og i hele den udviklingsproces spiller forældrene en vigtig rolle.

Den rigtige karakter

Alle ved, at talent åbner døre. Men et klogt menneske har tilføjet, at det er karakteren, der bringer den talentfulde gennem døren. Ud fra den tese skal talenter udvikles, så de nok er centrum i udviklingen, men under ansvar, der får dem til at danne den karakter, der er behov for hos en topidrætsperson.

Forældrenes rolle er at være de fyrtårne og pejlemærker, som de unge kan læne sig op ad, når de kommer i tvivl.

»Forældrene er interessante, fordi de er mest sammen med det unge talent, som hele tiden løber ind i udfordringer, der skal tages stilling til. Når teenagetalentet for eksempel kommer hjem og spørger, om forældrene synes, at han eller hun skal tage på træningslejr med golfklubben eller på skitur med klassen, så skal forældrene træde i karakter. De skal fortælle om fordele, ulemper og konsekvenser ved begge muligheder, og gennem den vejledning tvinge den unge til selv at træffe sine valg. Den unge har spurgt for at

Gode råd til talenters forældre

1. Der er mange valg – og fravalg. Støt dit barn og synliggør mulige konsekvenser af de forskellige valg.
2. Sport er fyldt med følelser, men husk på at relationen til dit barn varer livet ud – også når »lyset slukkes« på sportens scene.
3. Støt op om den daglige planlægning, men husk at målet er selvstændighed og ansvarlighed. Gå ikke uden om konflikterne.
4. Tal med andre forældre – også »modstandernes«. De er ikke fjender.
5. Dyrk rollen som forældresupporter med positiv stil.
6. Tag udgangspunkt i relationen til dit barn. Lad trænerne tage sig af præstationen.
7. Afstem forventningerne med dit barn. Hvad forventer du af mig? Og hvad forventer jeg af dig?
8. Spørg til og fremhæv den indre motivation.

9. Dit barn er også bare »barn«. Det udvikler sig også, når det ikke dyrker sport.

10. Lad trænerne og coaches gøre deres arbejde, som de har uddannelse i, og støt dit barn i at have dialog med trænerne.

11. Respekter dommere, ledere og officials. Husk på, at du er rollemodel.

Kilde: Martin Thomsen Lanagergaard, Learn2improve

Anbefalet forældrelitteratur:

»Aldersrelateret Træning: Måltrettet og forsvarlig træning af børn og unge«.

Forfatter: Stig Eiberg, Martin Thomsen Langagergaard med flere.

Bogen er på 193 sider, og kostede 299 kr. ved udgivelsen, Forlag: Team Danmark 2006.

Bogen kan lånes på 76 biblioteker.

få et råd, og ved at lade dem selv lære at tage stilling i stedet for at vælge for dem, skaber man selvstændige mennesker, der er modne, ansvarsbevidste og socialt veludviklede. Nøgleordet er trivsel,« sagde han.

Martin Langagergaard præsenterede talrige skrækeksempler på, hvordan forældre reagerer dårligt i forhold til deres talentfulde børn. Mange drømmer for eksempel om at være managere, når barnet bliver berømt, og de fleste er langt mere resultatorienterede, end de egentlig er klar over.

»Hvordan gik det?« er det typiske spørgsmål fra en forælder efter en golfturnering i en turnering. Svaret kan kun blive resultatorienteret. Uanset resultatet er det vigtigt at lade den unge forstå, at man elsker ham eller hende, og at blot barnet har ydet den absolut bedste præstation, er alt i orden. Derfor vil det være langt bedre, hvis forælderen i stedet spurgte, om der var nogle oplevelser undervejs på runden, som den unge var blevet specielt glad for.

»Når man nu ved fra alle undersøgelser, at det blot lægger et uheldigt pres på den unge at

skulle leve op til resultatorienterede målsætninger, så er det alternative spørgsmål meget bedre at stille. Man skal opmuntre den unge til at genkalde den gode følelse og se, om den positive oplevelse kan hentes frem igen ved den næste runde,« sagde Martin Langagergaard.

»Der er jo dræbende langt i bil fra en golfturnering i Odense og hjem til Nordsjælland, hvor man skal høre på en far, der hele vejen laver slaganalyser og taler om, hvad der kunne være gjort – og måske også fremhæver, at han kan huske, at han engang gjorde sådan og sådan på en golfturnering. Det slår den unges motivation totalt ihjel, når forældrene begynder at evaluere på den måde,« fortalte han.

Alle undersøgelser viser, at forældrenes involvering i elitesport har betydning for udøvelsens trivsel. Unge eliteudøvere kommer oftest fra hjem, hvor der er interesse og generel deltagelse, også selv om der ikke udøves samme sportsgren i hjemmet.

Men der er ingen forskning, der dokumenterer, at overambitiøse forældre, der tilsidesætter ALT for deres talentfulde

barn, evner at bringer barnet op blandt verdens stjerner. Derimod er der forskning, der dokumenterer, at for meget pres, negativ feedback eller for høje forventninger fra forældres side øger sandsynligheden for, at udøveren reagerer med angst, stress og lavt selvværd.

De værste reaktioner mod overdrevent ambitiøse trænere og ledere, overdrevent interesserede forældre og forkert pres og kontrol er, at spilleren klarer sig dårligt med vilje. Der er sågar eksempler på, at en spiller bliver skadet – eller fingerer skader. Helt sikkert er det, at spilleren mister motivationen og brænder ud.

Guld i trivsel

»Trivsel i idrætten er en forudsætning for, at udvikle den unges mulighed for at opbygge kompetence. Hvis forældrene elsker barnet, så er det jo ligegyldigt, om barnet vinder eller ej. Talentet skal naturligvis yde sit bedste – det er man forpligtet til. Men man er ikke forpligtet til at vinde medaljer. Som Tiger Woods siger, så er »sport det vigtigste i livet, og sport er

Trivsel er et nøgleord, men selv om barnet skal i centrum, skal forældrene også give dem modstand, så de lærer at leve med forstyrrende elementer, som i den virkelige verden. Golf er den eneste sportsgren, der bliver sværere og sværere, jo dygtigere man bliver. Foto: Scanpix

det mindst vigtige i livet«. Derfor bør elitegolf også være præstationsorienteret og ikke resultatorienteret,« mener Martin Langagergaard.

»Den talentfulde unge skal være i centrum for at kunne yde sit bedste, men det betyder ikke, at han eller hun skal isoleres og pakkes ind i vat. Forældrene skal ikke minimere alle udfordringer for den unge, for når der gøres klar på første tee ved World Cup, så er der masser af udfordringer. Expect pressure, for det giver selvtillid og selvværd,« lød hans råd.

Fokus på præstation

»Derfor skal forældrene være interesserede i præstationen, men med udgangspunkt i relationen, og ikke omvendt. Ikke noget med at plante knægten på bagsædet, hvis han har tabt, for at han kan sidde der og surmule hele vejen hjem, for det lærer han ikke noget godt af. Og er det svært at forstå, så sæt det i relation til for eksempel mad. Da de koreanske håndboldpiger tabte ved VM fik de ingen mad i en uge. Så ka' de lære det, ka' de ...!«

Martin Langagergaard talte med inderlig begejstring om nutidens unge, som han mener har uendeligt mange flere muligheder end deres forældre havde. Hvor mange af forældrene havde for eksempel surfet på Internettet som seks-årige?

»De kommende generationer er fremragende til at træffe valg og navigere mellem talrige muligheder. De er vant til det, og de unge har fantastisk mange muligheder i dag. Men forældrene skal ikke lade de unge være alene med deres valg, og de skal heller ikke opfatte sig selv som forstyrrende elementer,« sagde han.

»Forældre skal opmuntre deres talentfulde børn til at reflektere og tænke, så de unge kan træffe deres egne valg i samarbejde med forældrene. Tal med barnet om det, der fungerer, så den unge får det positive med sig. Og husk at være gode rollemodeller. Der findes etik i golf og sande værdier, og det er vigtigt, at forældrene, som måske selv spiller golf, sætter sig ud over deres egne oplevelser og golfturneringer, for dem kan den unge ikke bruge til noget,« lød rådet fra Martin Langagergaard.