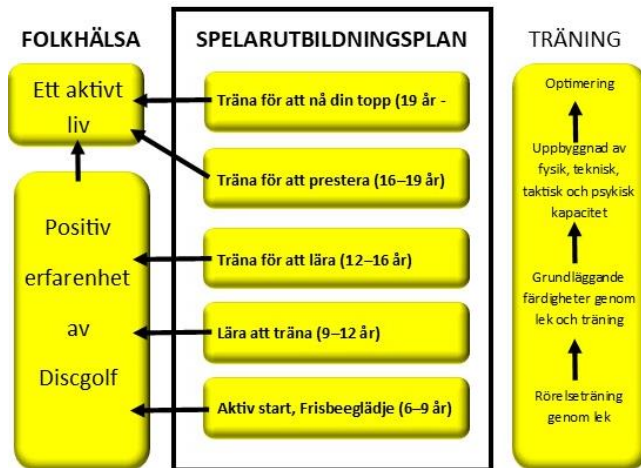


# Lärande

## Spela, lek och lär



Spela, lek och lär med Discgolf är den röda tråden spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn- till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk ålder, biologisk- och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.

### 1. Aktiv start, Frisbeeglädje (6-9 år)

- Första mötet med sporten skall vara positivt, lek- och lustfyllt
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek
- Målet är att barnen skall se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande
- Sporten discgolf ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt
- Regelrätt träning är underordnat leken som inlärningsmetod
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster (motorik) ger en bra grund för långsiktig utveckling i sporten

### 2. Lära att träna (9-12 år)

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring"
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling.
- Skillnaden mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

### 3. Träna för att lära (12-16 år)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för ett större språng i utvecklingen
- Mot slutet av denna period börjar träning få ökat fokus. Det innebär de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för sporten. Stegningen i träningen av de olika färdigheterna bör ske utefter den individuella mognadsgraden
- Även om ungdomsspelaren börjar bli riktigt duktig på vissa moment, återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation och långsiktig utveckling
- Många ungdomar slutar under den här perioden. Detta bör minimeras genom att arbeta långsiktigt och systematiskt med utbildningsplaner och bra organisation

#### 4. Träna för att prestera (16–19 år)

- Spelare i denna fas har oftast mer eller mindre uttalat att de vill satsa på discgolf
- Fysiska, tekniska, taktiska samt psykologiska färdigheter slipas i detalj och ökar under fasens gång,
- Spelaren utbildas inte bara i teknik och taktik utan även delar som nutrition, psykologi, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer
- Individuell träning och feedback har fortsatt stor och ökande betydelse
- Tävlade bör också öka under denna period

#### 5. Träna för att nå din topp (19 år och uppåt)

- I den här fasen handlar det om att genom goda prestationer vinna tävlingar
- Ett bra grundläggande arbete från den "Aktiva Starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma hit och få en fortsatt bra utveckling
- Högintensiv träning ska leda till toppprestationer och för det krävs att förutsättningarna är optimala
- Här kommer kvalitativa träningsmetoder, träningsanläggningar, medicinsk och idrottsvetenskaplig expertis in
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för spelaren att prestera på topp

#### Motivation och passion

Passion beskriver något mer än stark självbestämmande motivation, det beskriver när individen har integrerat aktiviteten i sin identitet. I fallet med discgolf har individen blivit discgolfspelare och hen identifierar sig med discgolf – "är discgolfspelare – och har den grundläggande byggstenen för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas – så bra som möjligt, så länge som möjligt.

Instruktörens mest betydelsefulla uppgift för att få fram duktiga spelare är att skapa självbestämmande motivation, passion och välmående. Den uppgiften är helt grundläggande för framgång. För att skapa de bästa förutsättningarna behöver instruktör och spelare tillsammans tillmötesgå de tre grundläggande behov som ökar den självbestämmande motivationen

**Självständighet**, som innebär att individen kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.

**Egen hög kompetens**, vilket betyder att individen vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.

**Tillhörighet i en grupp (discgolfens Community)**, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt ha betydelse för gruppen. I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.

#### 6. Fysik och gemenskap (65+)

- I denna fas är det viktigast att känna gemenskap och få fysisk aktivitet
- Tillämpa "aktiv start" för nybörjare och leka discgolf
- Lättare träning med tekniska och taktiska inslag samt ge individen möjlighet att utvecklas