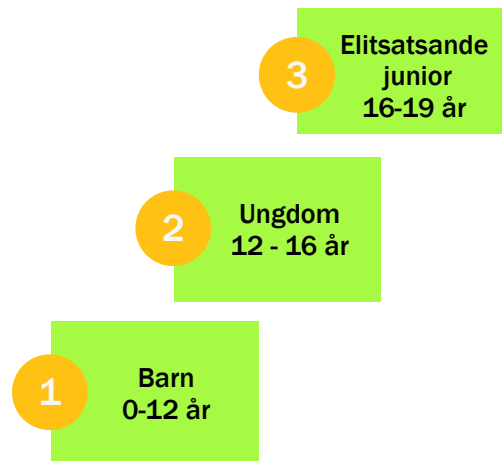




Grönt Ljus i Juniorverksamheten

Du som läser detta har tagit det första steget för att kartlägga och bedöma din verksamhet. Grönt Ljus innehåller tre olika nivåer, Barn, Ungdom och Elitsatsande junior. Parallellt med Grön Ljus projektet arbetar vi på förbundet med att revidera och skriva om utbildningsmaterialet för de olika ledarutbildningarna. Böckerna och utbildningarna är viktiga redskap för dig som ledare. Dessutom drivs projektet med att ta fram Utvecklingstrappan för svensk golf. Den senare är i första hand skriven utifrån den aktives utveckling. I den utgår vi från hur en människa utvecklas från liten till stor i allmänhet och hur vi med det i åtanke på bästa sätt kan utvecklas som golfspelare.



Denna text är skriven för att du/ni som ledare skall kunna kartlägga er verksamhet och förbättra den. Texten är uppdelad i följande delar:

1. Några enkla resonemang kring utveckling och golfens Utvecklingstrappa
2. Viktiga begrepp inom idrottsutveckling som ofta förekommer i litteraturen.
3. Konkretisering av de olika stegen i tre delar. Först kommer "Möjlighetsfönster" för respektive ålder, sedan "Aktiviteter" där vi ger några konkreta tips som kan vara lämpliga och sist "Tänk på detta" där vi tar upp några saker vad ni som klubb behöver tänka på för att aktiviteterna skall kunna genomföras. En faktaruta med några korta råd om mängden av träning och tävling.



Vid undersökningar kring orsakerna varför barn och ungdomar börjar och fortsätter med en idrott kommer några saker tillbaka gång efter gång:

- Ha kul
- Utvecklas
- Lära nya saker
- Känna spänning
- Träffa kompisar

Som klubb, ledare och tränare bör vi se på dessa punkter som en "beställning" från de aktiva. Lever vi upp till förväntan har vi lyckats. Grönt Ljus är ett sätt att skapa diskussion och eftertanke för att finna konkreta lösningar på det uppdraget. Att rangordna punkterna inbördes är svårt. De är mer eller mindre alltid viktiga. Innehållet i träningen som får juniorerna att uppleva "spänning" ändras med åldern. Behovet är detsamma men aktiviteten för att skapa känslan behöver ändras. Att utvecklas verkar också vara viktigt. Avtar utvecklingen kan det leda till minskat intresse. När spelaren uppnått en nivå behövs ofta en ny ökad insats för att komma vidare. Det faller sig därför naturligt att undan för undan öka träningsmängden. Som ledare och klubb har vi ett ansvar att leda spelaren till den insikten och samtidigt också att skapa förutsättningarna.

I Utvecklingstrappan har vi valt att beskriva utvecklingen i åtta steg. De är vart och ett namnsatta med en rubrik som ger en grov fingervisning om vad "steget" har för syfte och innehåll. Vi tror att det är viktigt att vi får så många som möjligt att vara med så länge som möjligt i den organiserade verksamheten. Det åttonde steget heter "Spela för livet". I den delen befinner de sig de allra flesta golfspelarna. Golf är en av de idrotter där utövandet inte behöver avta för att man blivit "för gammal". Vi brottas inte heller med problemet att den som inte "platsar" inte får vara med och spela på grund av platsbrist. Vi har alla förutsättningar för att alla skall kunna vara med.

Det mesta tyder på att idrottare som i unga år är med i många aktiviteter faktiskt lyckas bättre i framtida prestationer än de som enbart håller på med en aktivitet. De som tidigt specialiserar sig kan nå tidiga framgångar. Forskningen tyder dock på att de som tidigt tränar mycket och ensidigt inte har byggt upp en tillräckligt god grund att stå på för att senare nå riktigt högt. Detta gäller i de idrotter där en sen specialisering kan göras. I vissa idrotter är kraven på prestationen sådan att kroppens naturliga utveckling till slut gör den aktive "för" gammal. En tidig specialisering är då det som gäller.

I samma stund som vi väljer att dela in utvecklingen i olika steg kommer inte någon person att exakt passa in på den beskrivning som görs. Alla individer är olika och utvecklingen sker på olika sätt. Ordningen är ungefär densamma men tidpunkten varierar. I en skolklass med 13 åringar kommer vi att finna stora skillnader i längd mellan eleverna. Skillnaderna beror på det arv som vi fått från våra föräldrar. Strax efter det att en person nått den maximala tillväxten är mottagligheten stor för att öka styrkan. Med

detta exempel vill vi få dig uppmärksam på att det finns tecken som avslöjar individens mognad och på så sätt veta vilken träning som är lämplig. Vi kallar mottagligheten för möjlighetsfönster. Tänk dock på att skillnaderna mellan två personer är mest uppenbar om vi väljer ut en sak, som längden, att jämföra med. De två individerna kan ju vara på samma nivå på flera andra punkter. De sakerna som är gemensamma gör att vi kan träna tillsammans i grupp. För visst vore det helt fel att skilja på två bästa kompisar bara för att den ena personen råkar växa mer än den andre för tillfället. Med god insikt om vilka förutsättningar som finns hos individen ökar chansen att träningen blir både rolig och utvecklande.

Den fysiska och motoriska utvecklingen ökar om barnet är aktivt. Barn klättrar i träd, vill äta själva och leker tafatt på lekis helt spontant. I skolan har vi idrott på schemat och efter lektionen kastar eleverna snöboll på rasten. Mycket av "träningen" sker spontant om möjligheterna finns och om barnen uppmuntras. Utöver detta finns det svenska föreningslivet som organiserar idrottsträning inom de olika idrotterna. Som idrott kan vi välja mellan att ta hela ansvaret för att alla former av träning genomförs eller att se andra idrotter som en möjlighet till att den aktive får den viktiga breda grunden.

Schema		
Måndag	Tisdag	Onsdag
Fotboll	Gymnastik	Golf

Vid det senare alternativet blir strategin från oss ledare att uppmuntra och att underlätta för den aktive att vara med på många aktiviteter till en början. Vi tror på att golfen är en del i den svenska idrotten.

Med tiden blir det naturligt att spelaren själv väljer idrott. Fallenhet och instresse kommer att påverka valet. Som engagerade i golfidrott skall vi jobba mot målet att många skall välja golfen. Samtidigt skall vi vara ödmjuka och visa respekt för de som väljer en annan idrott. I det fallet blir golfen en idrott där spelaren fått en del av den grund som är plattformen för framtida utövning och prestationer i den valda idrotten.

Hur mycket skall man träna då? Så länge som den aktive själv tycker det är kul och får ut något positivt finns det ingen gräns. Pia Nilsson förde som förbundskapten för landslaget in 54-visionen. Den vill få oss att tänka helhet, dels genom att tänka på hela människan och dels tänka att alla saker påverkar prestationen. Genom att se till hela människan och sätta den centrum skapas förutsättningen för de riktigt bra prestationerna i form av låga scorer. 54:an vill också påminna oss om att inte sätta några gränser för vad som är

möjligt. Inom orienteringen för man fram ett liknande tänk som kallas Vision365. Tanken att man kan "träna" alla dagar på året. Begreppet träning utvidgas från klubbens träning till att barnen hemma "ritar egna kartor". Kartor och förståelsen av dem är central i orientering. Hur mycket träning tror du som ledare att du behöver erbjuda de aktiva för att få dem att tänka golf ofta? Träning är ett gyllene tillfälle för oss ledare att visa hur kul golf är.

Vi har tidigare belyst vikten av att det sker många och olika typer av aktiviteter för att utveckling skall ske, en del kommer att vara i klubbens träning och en del kommer att vara på egen hand. Som klubb och ledare är det vårt jobb att se till att det finns möjlighet till båda. Om vi lyckas med vårt uppdrag får vi många som spelar och tränar mycket, bra spelare får vi på köpet.

Några viktiga begrepp

Möjlighetsfönster

Med detta menar vi tidpunkten för när personen är särskilt mottaglig för viss sorts träning. Vissa menar att det är så viktigt att få in träningen att det är svårt att lära om/träna in saken senare i livet. Den "motoriska guldåldern" är kanske det valigaste exemplet när man pratar om möjlighetsfönster.

Träningsålder

Den tid som spelaren deltagit i träning i idrott och den specifika idrotten. En person som tränat golf längre tid än en annan presterar oftast bättre om vi jämför dem. Spelaren som tränat är helt enkelt mer tränad på saker som mäts i spelet än den otränade. Detta kan vara viktigt att tänka för att coacha spelare rätt som kommer in lite senare i golfen.

Specialisering

Med specialisering menas att man ökar tiden för träning av en idrott och att andra idrotter få stå tillbaka. Man inför dessutom ett innehåll i träningen som mer tydligt syftar till att forma färdigheter och förmågor som har med topprestationer att göra. Vissa idrotter tvingas av sin särart att göra en s.k. tidig specialisering. Andra verkar göra det av strategiska skäl – de vill försäkra sig om att de aktiva verkligen väljer just den idrotten.

Periodisering

Det sätt som man delar in året på. Vanligtvis pratar man om fyra olika perioder:

- 1) övergång
- 2) grundträning
- 3) specialisering
- 4) tävlingsperiod

Man kan på så sätt grovt ange vad som är syftet med perioden. För unga aktiva löper grundperioden över den största delen av året och för en elitaktiv är förhållandet det omvända. Orsaken till detta är att få tid att träna in den viktiga grunden för framtiden medans elitidrottaren söker topprestationer på kortare sikt.

Kravprofil

I denna är målet att förstå vilka förmågor och färdigheter som är förenliga med att bli bäst. Man försöker bryta ned den i olika delar för att kunna utforma träningen så att man med största sannolikhet uppnår målen. Vanliga delar är socialt, mentalt, strategiskt, tekniskt och fysiskt.

Kapacitetsprofil

Med hjälp av olika tester görs en bedömning av den aktive. Genom att jämföra med kravprofilen kan man se vilka delar som den aktive behöver förbättra och hur mycket. Flera saker som går att mäta är starkt kopplat till mognaden, exempel på detta är styrka.

Träningsloop

För att systematiskt kunna träna jobbar vi med 1) målsättning 2) planering 3) genomförande 4) test och 5) utvärdering och korrigerande. Genom att tänka och planera systematiskt kan vi lära oss om den träning vi gör leder till de mål vi vill. Vi använder detta för att planera över kortare och längre tidsperioder. Längre perioder kan vara ett år och en kortare så kort som den tid det tar att slå ett slag.



Möjlighetsfönster

- Jobba med allmänna rörelsefärdigheter som hoppa, kasta, springa och rotera.
- Utveckla snabbhet och balans.
- Barn får först kontroll på de stora kroppsdelarna och senare på de mindre. Utvecklingen går inifrån och ut.
- Träna på att göra rörelser i olika tempo.
- Rörelser utvecklas från stora grova rörelse till små exakta rörelser.
- Fantasin flödar, kreativitet bör uppmuntras.
- Barn vill testa och pröva saker.
- Barn gillar att synas, låt dem lyckas



Aktiviteter

- Låt träningen vara allmän träning med lekar där hopp, kast, löpning och rotationer finns med.
- Passen innehåller golfspecifik träning där grepp, bollplacering, rörelse etc. är delar. Låt dem prova olika sätt för att träningen skall vara varierande. Exakta grepp kan läras senare.
- Använd golfrörelser/golfslag insatta i lekar för att skapa motivation och lust till att röra sig.
- Var uppmärksam på vad de tycker verkar kul och låt dem göra den saken ofta.
- Låt barnen lyckas ofta, bygg på framgång. Detta är enklare om man gör samma sak flera gånger.
- Alla former av kaströrelse är positiva då golfrörelsen tillhör den motoriska grenen. Alternera mellan att kasta så långt man kan, kasta mot ett mål, eller kasta lagom långt. I ledarmaterialet för finns många övningar att använda.
- Tävling och spel skall vara enkelt utformat, det viktiga är att skapa upplevelsen spänning.
- Genomför gemensamma aktiviteter utöver gruppgränserna, detta kan vara upptakt på säsongen, roliga tävlingar med föräldrar och någon vinteraktivitet för att hålla gruppen vid liv.
- Se till att bygga gemenskap och trygghet i gruppen.
- Synliggör och uppmärksamma alla individer som är med i gruppen.



Fakta om steget

Period av träning:

April till september

Träningar per vecka med klubb:

1 g/v under skoltermin

Längd på träningspass:

60 min.

Egen träning:

Någon gång per vecka

Tävling:

Enkla tävlingar på övningsfält eller på kort bana med få hål

Övriga aktiviteter:

Under lov är det lyckat att ha något läger med mycket lek och golf.

Tänk på detta

- Finns det bra träningsytor att träna på? Vilka typer behöver man för att genomföra träningen?
- Har ni ledare till alla grupperna?
- Har ledarna tillgång till utbildning och utbildningsmaterial
- Har ni utrustning för träningen, olika bollar, rep, koner, klubbor ?
- Kan barnen träna på egen hand? En stor del av träningen behöver kunna ske utan att den är organiserad.
- Får spelarna komma ut på banan?
- Är banan anpassad med tees för de små?
- Har de tillgång till fria bollar på rangen? På någon tid och dag i veckan kan de vara fria bollar en viss timme o.s.v.



Barn

3. Lära att träna 9-12 år

Möjlighetsfönster

- Motoriken är under full utveckling vilket innebär att barnen är mycket mottagliga för denna form av träning.
- De stora kroppsdelarnas rörelser har kommit en bra bit på väg och finmotorik kan utvecklas.
- Kombinationer av rörelse kan tränas, exempel på detta är att springa och kasta samtidigt.
- Den tankemässiga utvecklingen ökar och spelarna förstår enkla resonemang,
- Muskelstyrkan ökar och kan tränas med kroppen som vikt
- Snabbhet, rytm, timing och balans kan tränas
- Viktigt att lyckas - bygga självkänsla.
- Koncentrationsförmåga ökar och uthålligheten i att genomföra en uppgift
- Koordinationen kommer under fasan att bli så bra att styrketräningstekniker kan tränas in utan vikter.
- Barnen kan vara med i enklare resonemang kring målsättning, självförtroende och målbilder.

Aktiviteter

- Träna på golfrörelsens grunder som rotera kroppen, armrörelse och att anpassa storleken på rörelsen.
- Träna gärna in grundrörelsen med lättare klubbor, den fysiska utvecklingen avgör om förutsättningen finns för att göra rätt rörelse med klubban (se klubban som en vikt).
- Träna allmänt på att göra de olika huvudrörelserna i golf – putt, chipp, wedge och full swing.
- Träna på GUBBS, ha som mål att spelarna skall ha kännedom om olika varianter.
- Genomför träningen av rörelser och GUBBS genom att använda lekar och spel. Det finns många exempel på detta i Golfens Ledarutbildning 1.
- Träna på att utöka tekniken, det är viktigare att kunna göra en bra rörelse en gång än en sämre många gånger i rad. Slå rekord är viktigare än snittet.
- Gör enkla tävlingar och spel under träningen, se till att alla får en bra chans att lyckas.
- Lär in spelets idé, lär de enklaste reglerna och vett & etikett. Gör detta i samband med spelmoment under träningarna.

Fakta om steget

Period av träning:

April till september, för de äldre i steget kan säsongen utökas med 1 månad

Träningar per vecka med klubb:

2 g/v, de äldre kan närma sig 3 g/v

Längd på träningspass:

Ca 75 min.

Egen träning:

2 g/v med spel på bana 1 g/v

Tävling:

Enklare för de yngre, de äldre kan börja spela någon eller några 9-håls per säsong. Vissa är mogna att vara med i klubb tävlingar.

Övriga aktiviteter:

Läger under lov är mycket uppskattat. Genomför speldagar där ni besöker andra banor, detta kan göras på korthålsbanor för de som inte kommit så långt i utvecklingen. Kombinera med icke golfaktivitet som nöjesfält eller äventyrsbad.

Tänk på detta

- Finns det lokaler och ytor att genomföra träningen?
- Är det lätt att boka tider på banan för spel, kanske skall det finnas en fast tid i veckan för spel på banan.
- Många aktiviteter som tävlingar och läger kan genomföras med flera grupper samtidigt.
- Har tränarna och ledarna utbildning för träningen – delta på Ledarutbildningarna
- Starta samarbete med annan idrott.
- Gör ett studiebesök med ledarna och se hur en annan idrott jobbar i samma ålder.
- Spelare i denna ålder drömmer om framtiden, låt de fortsätta med det.



Möjlighetsfönster

- Under denna period genomgår den aktiva puberteten – det kan skapa stora skillnader på alla mognadsområden mellan de aktiva.
- Tillväxten går mot sin topp – detta kan leda till försämrad motorik och minskad rörlighet för de som på kort tid växer mycket.
- Perioden är lämplig för utveckling av styrka, stabilitet, snabbhet, kondition och rörlighet.
- Utveckling kring målsättning med idrotten, koncentration och inre samtal bör ske.
- Träningsmängden kan öka.
- Spelarna blir mer medvetna om sina prestationer i förhållande till andra. Tänk på att en del av detta kan förklaras med olika mognad och inte alls är ett kvitto på vem som senare blir bäst. Detta är den period där många slutar idrotta helt eller väljer idrott.



Aktiviteter

- Börja med enkla samtal med spelaren/gruppen om vad målen med golfen är.
- Ha samtal om vad målen med golfen får för konsekvens för träning – t.ex. hur många gånger per vecka som träning skall ske.
- Gör en enkel årsplan för träningen och dela in året i delar där olika saker tränas. Förbättra fysiken och rörelsen på vintern. Under våren tränas slagen in och under tävlingssäsongen är tävling i fokus.
- Jobba systematiskt med att förbättra rörelsen för de olika slagen.
- Träna på att slå olika typer av slag för att kunna lösa olika situationer i framtiden.
- Ta upp och påvisa vikten av att ha en livsstil som tillåter god utveckling. Vanliga saker som räknas till livsstil är mat, vätska och sömn. Alkohol och andra droger kommer att inverka negativt på utvecklingen.
- Utveckla spelarens förståelse i spelets idé, var noga med att göra teorin till en praktisk del av träningen. Du har mycket större chans att nå fram med ditt budskap om spelaren har en verklig upplevelse om det du pratar om.
- Utveckla fysik och var uppmärksam var den aktive befinner sig i utvecklingen – nivån avgör hur bra tekniken kan utföras. När en person växer som mest kan motorik och rörlighet kortsiktigt försämrans
- Ha med uppvärmning och nedvarvning på alla träningar och tävlingar.
- Följ upp vad som händer på tävling, styrkor skall bekräftas och svagheter tränas bort.



Fakta om steget

Period av träning:

mars till oktober, de yngre är närmare sig 8 månader och de äldre närmare sig 11 månaders säsong

Träningar per vecka med klubb:

3-4 pass per vecka

Längd på träningspass:

Ca 100 min.

Egen träning:

2-3 g/v. Under spelsäsong blir det mer och tiden ökar eftersom spel tar tid.

Tävling:

Antalet ökar stort under steget, antalet klubb tävlingar ökar först, debut sker på Skandia Tour Distrikt och vidare upp i tävlingssystemet. Ca 7-8 tävlingar över 26 hål eller mer och lika många 18-håls lokala tävlingar.

Övriga aktiviteter:

Träningsdagar med något tema sker, läger under våren och något spelläger kan ske under sommaren. Åk på tävling med hela gruppen där tränare är med. Ge utrymme för sociala delar under alla aktiviteter och genomför någon eller några aktiviteter som är helt "befriade" från golf.

Tänk på detta

- Vinterträningen ställer andra krav på lokaler än utomhusträningen. Har spelarna goda möjligheter att träna tillräckligt.
- För att göra golfträningen effektiv och rolig behövs träningsutrustning som videokameror och sving hjälpmedel.
- Ta gärna hjälp av kompetenser utom klubben, ni kan t.ex. ta kontakt med den lokala friidrottsklubben för att få hjälp med fysisk träning.
- Ta in personer med special kompetens. En mental rådgivare kan vara med och lägga upp säsongen. Stöttningen kan vara både för den aktive och ledaren.
- Skapa ett ledarteam med personer som behövs för spelarens utveckling. Ta med föräldrar till de aktiva in processen att utvecklas – dessa påverkar spelaren mycket på alla sätt.
- Var uppmärksam på hur många tävlingar som spelarna spelar – de är fortfarande under utveckling och behöver tid där sådan kan ske. Ledare och tränare behöver ta ett ansvar för att tävling och träning sker i god balans.



Elitsatsande junior

5. Lära att tävla 16-18 år

Möjlighetsfönster

- Fysik och motorik är väl utvecklad.
- Arbete med målsättningar och handlingsplaner bör göras
- Ansvar för träningsbeteende – planering, genomförande och utvärdering
- Styrka och stabilitet
- Ökad träningsmängd
- Ökad förståelse för spelet och hur träningen skall läggas upp på kort och lång sikt.
- Ökad förståelse för teknik och god insikt i vad målet med den är.
- Spelaren behöver kunna ta ökat ansvar för att träningen genomförs och att kvaliteten på träningen är god.



Fakta om steget

Period av träning:

11 månader, året löper från september till augusti. Skillnader finns beroende på individ och när tävlingar ligger.

Tränningar per vecka med klubb:

4-6 g/v. De som går på golfgymnasium ersätter klubbens verksamhet med skolans till viss del.

Längd på träningspass:

120 min.

Egen träning:

3-4 g/v, den egna träningen behöver öka mycket för att kunna utvecklas. De aktiva slutar med andra idrotter vilket både ger mer tid och ställer krav på att få den tiden ersatt.

Tävling:

Ca 10 st. tävlingar med 36-hål eller mer. Ytterligare 10 st. med 18-hål. Var uppmärksam på att tävling tar mycket tid och att utvecklingen i träningen inte blir lidande.

Övriga aktiviteter:

Läger utomlands under tidig vår, 1-2 kortare spel/träningsläger under spelsäsong. Annordna temadagar med föreläsare, gärna personer som företräder olika kompetensområden som idrottspsykologi. Detta är starten för att spelaren skall skapa sitt eget nätverk.

Aktiviteter

- Börja med enkel träningsdagbok. Den kan innehålla resultat och enkel beskrivning av egna upplevelser av träning och tävling.
- Jobba med tester och utvärdering under hela utvecklingsåret.
- Skapa individuella "koncept" för hur inspel, uppvärmning och tävling skall genomföras.
- Spelaren skall ha god insikt i vad målen är med olika delar – vilken nivå skall fysen vara på? Vilket mål har jag med min rörelse?
- Gör tävlingsplanering som innehåller tävlingar med olika mål – vissa är "majors" och andra skall ses som "träningsmatcher"
- Utveckla de mentala delarna för att klara tävlingsmiljön.
- Uppmuntra spelaren att skapa sitt eget nätverk med personer som den har förtroende för.
- Bjud in olika personer som har kompetens från olika områden.
- Gör tydliga mål och handlingsplaner för träning och tävling. Följ upp kontinuerligt.
- Träna på att öka slagförmågan – lär många typer av slag.
- Genomför mycket målträning – viktigt att rörelsen kommit till en viss nivå innan denna träning ökas.
- Genomför mycket tävlingsträning – dels genom att spela tävlingar men också som del i den vanliga träningen. Tävlingssträning ger stora möjligheter att träna de mentala delarna som har med prestation att göra.



Tänk på detta

- Spelarna ökar sin träningsmängd mycket samtidigt som alla andra intressen och skola gör det samma – stötta spelaren i att klara av hela "livspusslet".
- De spelare som verkligen vill fortsätta satsa blir färre – starta samarbete med andra klubbar som har spelare med samma behov.
- Tänk på vad spelarens nästa steg är – hur behöver spelaren förberedas för den miljön. Skall spelaren till college – hur är det där och vilka saker behöver spelare kunna för att fortsätta utvecklas i den nya miljön. Försök att alltid vara ett steg före.
- Släpp taget – fundera på om spelaren behöver nya kompetenser. Som ledare och tränare kan du få en ny roll i spelarens utveckling,
- Tillåter lokaler och träningsutrustning en elitsatsning?
- Samarbeta med distrikt, golfgymnasium och landslag.

Tips på litteratur och länkar för dig som vill läsa mer

Namn	Handlar om	Länk/bok
Golfens Ledarutbildning 1	Att vara ledare för barn.	SISU Idrottsböcker
Golfens Ledarutbildning 2	Att vara ledare för ungdomar	SISU Idrottsböcker
Idrottsledare för barn och ungdom	Grunder i att vara ledare, här finns grunden till de resonemang som tas upp i golfens ledarelitteratur.	SISU Idrottsböcker
Mot lägre scorerer	Bok för ungdomar, tränare och ledare. Boken tar upp flera viktiga fakta om golf och hur man skall bli bättre.	SISU Idrottsböcker
Idrottens träningslära	Grunderna i träningslära, det finns också ett kapitel om att vara ledare.	SISU Idrottsböcker
Talangutveckling	Team Danmark skriver om talang och hur vi skall tolka det begreppet	SISU Idrottsböcker
Spelarutveckling ett helhetsperspektiv	Fotbollsförbundet har genom författaren Johan Fallby skrivit boken som handlar att satsa på sin idrott.	Svenska Fotbollförlaget ISBN: 1-88474-54-2
Nya Zeeland – motorik	Sida med nedladdningsbara filer där man kan läsa om motorikinlärning. Det finns många praktiska lekar och exempel på hur man kan träna olika former av motorik.	http://www.sparc.org.nz/page-8b6991b0-fd3e-498b-bb91-50807bfeaa26.aspx
LTAD – golf	Kanadensisk idrott har skapat ett allmänt material om långsiktig utveckling. Var idrott har sedan gjort samma sak för just deras idrott. Här kan du läsa vad det kanadensiska golfbundet har kommit fram till.	http://www.rcga.org/ Under fliken Industry & Education klickar du på LTDP och längst ned på den sidan ladda hem filen.