

hos motståndare eller i omgivningen. Men när vi väl påbörjat rörelsen finns ingen återvändo. Rörelsen är för snabb för att vi ska ha en chans att ändra den under tiden den utförs.

Ur ett mer fysiskt och motoriskt perspektiv kan golf liknas vid diskuskastning, som ju också innebär en explosiv kroppsrotation, medan närspelet och puttningen har likheter med biljard och dart. Golf innefattar många olika grundtekniker, till exempel swing, putt, punch, lobb och fade. På det sättet kan golf liknas vid 10-kamp, men med tillägget att vi hela tiden måste välja rätt gren vid rätt tillfälle och dessutom anpassa tekniken efter lägets förutsättningar.

Med ovanstående i åtanke inser man att golf är en oerhört komplex idrott. Kombinationen av ett relativt komplicerat tekniskt utförande och ett oerhört avgörande beslutsfattande skiljer golf från många andra idrotter. Som ledare är det viktigt att inse vad golf är för idrott och vad som utmärker just golf som idrott. Annars är det lätt att gå i fällan och tro att golf enbart handlar om att producera fina golfsvingar.

### SPELETS FÖRMÅGOR

I golf behöver man olika typer av förmågor. För det första ställs stora krav på motoriken. För att få klubban att träffa bollen på exakt rätt sätt och med rätt fart behövs en mycket bra koordinationsförmåga. Rörlighet och styrka är också avgörande för hur vi kan svinga.

Samtidigt är beslutsfattandet en avgörande faktor. Även om man slår fina slag hela tiden får man ingen bra score om man valt fel klubba eller läst greenen fel.

För att ta bra beslut krävs erfarenhet och självkännedom. Erfarenheten får vi genom upplevelser, både våra egna och genom observationer av andra. Till att börja med får vi en uppfattning om vilka faktorer som påverkar bollen. Med ökad erfarenhet blir vi allt bättre på att förutse hur stor inverkan dessa faktorer har. Därmed blir vi allt bättre på att få bollen dit vi vill.

