

Mobilfritt för flicklandslaget.

RAPPORT FRÅN UPPDRAG UTAN UPPKOPPLING

"Jag tyckte även man blev mer i nuet under hela resan. Lyssnade och var mer uppmärksam, och mycket mer produktiv."



Svenska
Golfbundet



Innehåll

Bakgrund och syfte	2
Metod.....	3
Spelarnas perspektiv.....	4
Kontakt med familj och vänner	4
Gruppgemenskap	4
Fokus och prestation	5
Sömn och återhämtning	5
Praktiska utmaningar	5
Skärmtid och insikter.....	6
Nyckeltal mobilanvändning	7
Skärmtid.....	7
Appanvändning.....	8
Insikter.....	8
Avslutning: coachernas perspektiv	9
Vid frågor om rapporten, kontakta:.....	10



Svenska
Golfförbundet

Bakgrund och syfte

Kan avsaknaden av mobiltelefon och uppkoppling påverka fokus, lärande, gemenskap och återhämtning? Vilka praktiska konsekvenser får det i den idrottsliga vardagen. Det ville Svenska Golfförbundets landslagscoacher testa, och lät flicklandslaget vara utan mobil i tio dagar under ett uppdrag i Spanien. Här är resultat och slutsatser från försöket.



I oktober 2025 åkte flicklandslaget i golf på uppdrag till Spanien, för spel i amatörtävlingen Spanish International Ladies Strokeplay och ett efterföljande träningsläger. Gruppen bestod av sju flicklandsspelare 15–19 år samt två manliga landslagscoacher, 34 respektive 51 år.

Under detta landslagsuppdrag genomfördes ett unikt försök, där spelarnas och coachernas mobiltelefoner stängdes av och låstes in redan på flygplatsen i Amsterdam.

Gruppen var sedan helt offline i tio dagar, utan kontakt med omvärlden via internet, sociala medier, samtal och meddelanden, nyhetsappar, GPS, e-post och kalender med mera. Utan sina mobiltelefoner kunde de heller inte fotografera eller filma sig själva under träning, eller föra träningsdagbok digitalt.

I skol- och idrottsdebatten lyfts mobilförbud och minskad skärmtid som sätt att förbättra koncentration och studiero. Samtidigt är det ovanligt att en grupp är helt offline under en längre period. Här var gruppen utan uppkoppling i 1,5 vecka, vilket ger konkret inblick i hur minskad distraktion påverkar gemenskap och prestation.

I den här rapporten sammanställs erfarenheter, fakta och slutsatser från försöket, inklusive spelarnas och coachernas perspektiv.



Svenska
Golfförbundet

Metod

Spelarnas skärmtid dokumenterades före och efter perioden för att kunna jämföra eventuella förändringar. Även anhöriga och vänner bidrog med korta reflektioner om hur de upplevde de tio dagarna utan kontakt.

Studien bygger på enkäter som besvarades av sju spelare vid fyra tillfällen:

1. Två veckor före avresa
2. Dag 3 under vistelsen
3. Dag 7 under vistelsen
4. En vecka efter hemkomst

Enkäterna innehöll både skattningsfrågor och öppna fritextsvar. Fritextsvaren analyserades genom tematisk analys med fokus på återkommande teman: kontakt, gemenskap, sömn, fokus, praktik/logistik samt insikter kring skärmtid.

Studien genomfördes med informerat samtycke från deltagarna, och allt material anonymiserades ("Spelare 1-7").



Bildtext: Coach David Olsson dokumenterar träningen med en digitalkamera.



Spelarnas perspektiv

Här är en sammanställning av utvalda fritextsvar från spelarenkäten, kopplat till hur de upplevde avsaknad av mobil under resan inom ett antal olika områden.

Kontakt med familj och vänner

Inför resan fanns oro för att missa något hemma och inte kunna höra av sig. Under perioden minskade oron, men saknaden fanns kvar. Efteråt uttryckte flera att de inte är så beroende av mobilen som de trott och vill minska onödig användning.

Exempel, fritextsvar från spelare:

"Jag är mest orolig över hur mina kompisar och familj har det hemma. Jag tänker inte på det så mycket, men det är det jag är mest orolig över. Utmaningen just nu är att hinna i säng, eftersom man har så mycket att prata om med varandra."

Gruggemenskap

Den tydligaste förändringen sågs i gemenskapen. Spelarna upplevde djupare samtal, mer skratt och starkare sammanhållning. Flera beskrev att de blev "närmare som grupp" och mer närvarande i varandra.

Exempel, fritextsvar från spelare:

"Bättre gemenskap, djupare samtal med varandra och jag lär mig mer och är mer i nuet."

"Att inte haft så mycket åsikter hela tiden från alla att hantera, vilket varit skönt. Ingen distraktion. Roligare i gruppen."

"Vi är närmare som grupp. Väldigt stark gemenskap."



Fokus och prestation

Många upplevde bättre koncentration under träning och tävling. Färre distraktioner gav mer närvaro i process och prestation. Musik saknades ibland vid uppvärmning, men flera menade att fokus ändå blev bättre utan den.

Fritextsvar från spelare:

"Hur mycket tid och uppmärksamhet telefonen tar ifrån mig."

"Mer koncentration under träning. Tänker mer på mina processer och slagen än att kolla på mobilen efter notiser."

"Inget alls. Kanske lite mer fokus på träningen."

Sömn och återhämtning

Sömnen förbättrades för flera spelare. De somnade snabbare, sov djupare och kände sig lugnare utan notiser. Flera planerar att fortsätta sova utan mobilen nära sängen.

Fritextsvar från spelare:

"Att inte sova med mobilen i rummet. Att stänga av mobilen under träning."

"Märkt att det är viktigt med framförhållning och planering blir viktigt. Har lärt mig att det är bra att ha 'tråkigt' då och då. Även att det är bra att sova med fysisk väckarklocka."

Praktiska utmaningar

Det som upplevdes som svårast var navigation utan GPS, betalningar, väderkoll och kontakt hem. Vissa moment tog längre tid analogt, men spelarna lärde sig hitta alternativa lösningar (kontanter, anteckningsbok, fysisk väckarklocka).

Fritextsvar från spelare:

"Hittar på roliga grejer och upplever mer med varandra, till exempel kartläsningen i bilen."

"Det är svårare att filma tekniken och även föra in spelstatistik."



Skärmtid och insikter

En återkommande insikt var att mobilen används mer än nödvändigt i vardagen. Flera har efter resan infört begränsningar för sociala medier, använder "stör ej" oftare och vill vara mer medvetna i sin mobilanvändning.

Fritextsvar från spelare:

"Känner mig uttråkat ibland då vi har 'dötid'. Märkt att vissa saker tar onödigt lång tid att göra analogt, även om jag nu vet att det går."

"Jag tyckte det var skönt att slippa vara beroende av att hålla sig uppdaterad, svara osv. Man fick vara lite mera fri då alla visste att man var borta. Jag tyckte även man blev mer i nuet under hela resan, lyssnade och var mer uppmärksam, och mycket mer produktiv."



Bildtext: Utöver att svara på enkäter fick spelarna rita moodboards för att dokumentera sina tankar och upplevelser av ett mobilfritt Spanien.

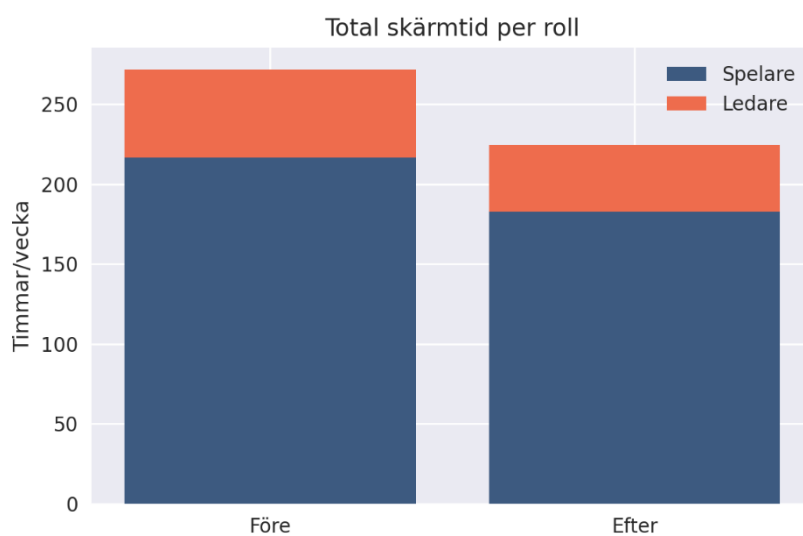
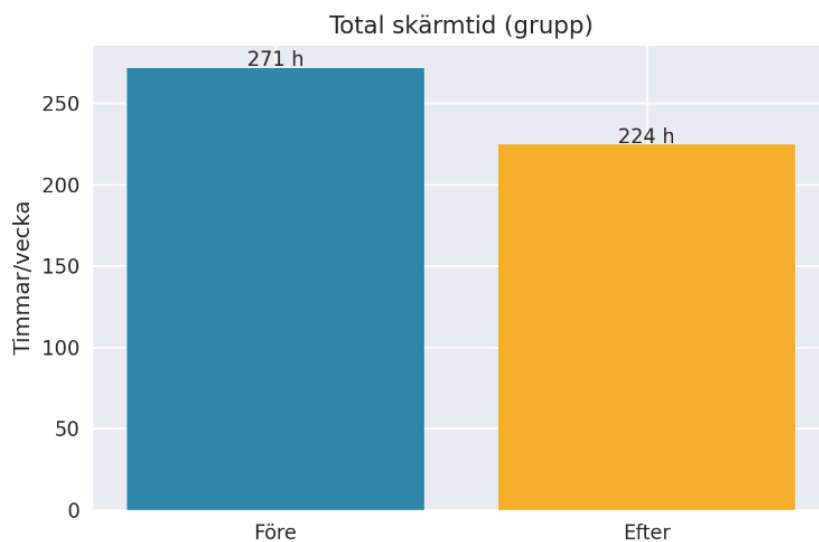


Nyckeltal mobilanvändning

I undersökningarna som skedde två veckor före avresa och en vecka efter hemkomst fick spelare och ledare svara på hur mycket skärmtid de hade, samt vilka appar de använde mest. Här följer en sammanställning av svaren från både spelare och ledare.

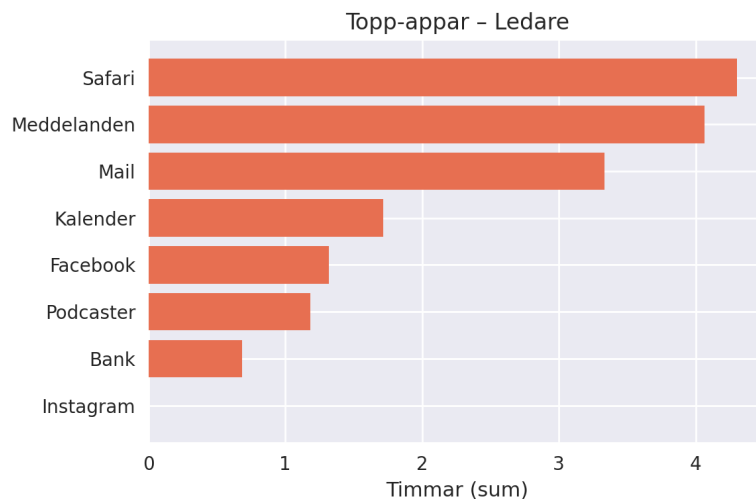
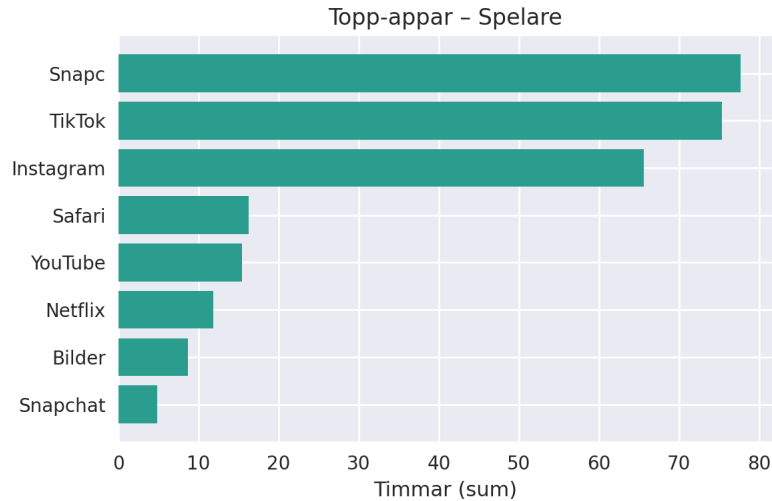
Skärmtid

- **Skärmtid före perioden:** Grupp totalt 271 timmar/vecka
- **Skärmtid efter perioden:** Grupp totalt 224 timmar/vecka
- **Förändring:** Minskning med 47 timmar (-17,5 %)





Appanvändning



Insikter

- Den totala skärmtiden minskade med 2 848 minuter (-17,5 %) efter offline-perioden.
- Ledarna minskade sin skärmtid procentuellt mer än spelarna.
- Spelarnas skärmtid bestod främst av sociala medier (Snapchat, TikTok och Instagram), medan ledarna främst använde webbläsare, meddelanden, mejl och kalender.
- Antalet mobilväckningar minskade parallellt med den totala skärmtiden, vilket tyder på färre avbrott i vardagen.



Avslutning: coachernas perspektiv

Landslagscoacherna David Olsson och Ronnie Andersson hade planerat denna aktivitet i två år. Syftet var inte bara att testa något nytt, utan att undersöka om en helt mobilfri miljö under tävling och läger kan bidra till ökad spelarutveckling.

Deltagandet var frivilligt och byggde på spelarnas egen vilja att prova.

Coacherna upplevde att mobilen normalt fungerar som en "frizon", men ifrågasätter om uppkoppling verkligen ger återhämtning. Under uppdrag med telefoner sker ofta kontakt hem, där samtal lätt fastnar i resultat och enskilda hål snarare än i egen reflektion.

Utan mobil fick spelarna i stället tid att själva bearbeta sina rundor. När tävlingen övergick i träningsläger var upplevelsen att spelarna hade släppt resultaten och var mer redo att fokusera framåt. Det bekräftades även av spelarna.

Veckan upplevdes som mycket positiv. Gruppen var mer närvarande, samtalen djupare och kvällarna lugnare, flera läste böcker.

Många diskuterar mobilens påverkan på koncentration, sömn och social förmåga. Få testar dock att helt koppla bort den under en längre period. Det gjorde denna grupp i tio dagar och erfarenheten ger konkreta insikter som kan påverka framtida arbetssätt inom landslaget.



Bildtext: På kvällarna var det fokus på gemenskap, matlagning, samtal, avkoppling och bokläsning.



Svenska
Golfförbundet





Svenska
Golfförbundet

Vid frågor om rapporten, kontakta:



David Olsson

Coach damlandslaget

david.olsson@golf.se



Ronnie Andersson

Coach RIG Uppsala

ronnie.andersson@skola.uppsala.se



Göran Söderqvist

Presskontakt landslag

goran.soderqvist@golf.se

Läs mer om det svenska golflandslaget på turnytt.se/landslaget