

**Golfia
läpi elämän
13–16-vuotiaat**



*Väyliä
parempaan
elämään*

Kansallinen JUNIORIGOLFOHJELMA 2012–14

Kansallinen Juniorigolfohjelma 2012–2014

Kustantaja

Suomen Golfliitto ry

Oppaiden sisältö

Pia Mäki-Kokkila, Anu Alppi, Jetta Pilvi, Henrikki Tolonen, Tomi Paalanen, Pasi Puttonen, Juha Skyttä, Pekka Lumela, Mikko Pylkkönen, Heini Haapala, Sami Kalaja, Antti Rimpiläinen, Sami Övermark

Golfliiton nuorisotoimikunta

Jari Kettinen, Pekka Vähätalo, Jukka Pelkonen, Aki Keronen, Mikko Salminen, Aleks Valta

Lisäksi apuna materiaalin tekemisessä

Jarkko Finni, Mikael Mustonen, Petteri Nykky

Toimitus

Kalle Kotiranta, Fitra Oy

Sisällön oikoluku

Kalle Kotiranta, Fitra Oy
Samppa Jaakola, Trainer4You Oy

Ulkoasu ja taitto

Fitra Oy / Petri Kuhno ja Olli Järvinen

Piirroksat

Olli Järvinen

Valokuvat

Nina Kaverinen

Kuvauspaikat

Hanna-Leena Ronkainen Academy
Auroran koulu
Haukilahden kuntokeskus
Espoon Golfseura

Mallit

Helsingin golfseuran juniorit
Espoon golfseuran juniorit

Golfliitto palvelee sinua

Suomen Golfliiton seuratoimintayksikkö palvelee seuroja erityisesti lasten ja nuorten toiminnoista. Alla on toimiston työntekijät ja heidän vastuualueensa.

Sähköpostiosoitteet ovat muotoa
etunimi.sukunimi@golf.fi

Kehittämispäällikkö Aleks Valta

Seuratoiminnan kehittäminen, seuratuotet, ohjaaja- ja valmentajakoulutus, tuomarikoulutus ja seurakoulutus

Nuorisopäällikkö Antti Rimpiläinen

Nuorisotoiminnan kokonaisuus, tapahtumat, tuotteet ja TsemppiTour

Koordinaattori Sami Övermark

Kansallisen juniorigolfohjelman toteuttaminen: tuotepaketit eri ikäryhmille ja juniorigolfkampanja

Koordinaattori Aarni Nordqvist

Lajin aloittamisen käytännöt, lasten ja nuorten Green Card

Liittovalmentaja Juha Skyttä

Alueellisen valmennuksen koordinointi, talent ryhmän valmennus



*Väyliä
parempaan
elämään*

Johdanto



KANSALLINEN JUNIORIGOLFOHJELMA 2012–14 – Golfin junioreiden harrastajamäärän ja harjoittelun laadun kasvattaminen

Luettua tuotetta golfin junioritoimintaan. Tämä ikäryhmäkohtainen tuote on osa kansallista juniorigolfohjelmaa. Kolmivuotisen kehittämisohjelman tavoitteina ovat harjoittelun laadun ja monipuolisuuden kehittäminen sekä lasten ja nuorten harrastajamäärän kasvattaminen erityisesti ohjattuihin harjoituksiin osallistuvien junioreiden osalta.

Juniorigolfohjelman ensimmäisen vaiheen tuotoksena on syntynyt ikäryhmittäiset ohjelmat junioritoiminnan toteuttamiseen golfseuroissa. Näitä malleja soveltamalla suomalaisten golfseurojen toiminta urheiluseuroina ja lasten kasvattajina vahvistuu.

Ohjelman toisena vaiheena lanseerataan ohjelmat seuroille ja tuetaan seuroja ohjelmien toteuttamisessa. Kolmannessa vaiheessa, vuonna 2014, käynnistetään juniorigolfkampanja, jolla houkutellaan lisää junioreita seurojen toimintaan. Mutta ensin täytyy seuroissa olla ympärivuotinen tuotetarjotin kunnossa.

Ohjelma on ennen kaikkea palvelua seuroille, jolla taataan valmiit juniorigolfin ikäryhmittäiset kausiohjelmat ympärivuotiseen käytännön toimintaan. Olemme jakaneet ohjelmat ikäryhmittäin 4–7-vuotiaat, 7–9-vuotiaat, 10–12-vuotiaat, 13–16-vuotiaat harastaen ja 13–16-vuotiaat huipulle tähdäten.

Taustafilosofiana ohjelmassa on maailman parhaista golfalan ja urheilun asiantuntijoista koostuvan Titleist Performance Institute:n (TPI) juniorigolfohjelman filosofia. TPI-junior-ohjelman taustalla taas on Long-Term Athlete Development (LTAD) filosofia, jota golfissa toteuttavat mm. Englanti, Itävalta ja Kanada. LTAD on universaalinen urheilun malli, joka on tarkemmin kuvattu tulevilla sivuilla.

Näiden kansainvälisten ohjelmien lisäksi olemme hyödyntäneet kotimaista alan osaamista sekä huippugolfin osioon huippu-urheilun muutostyöryhmän sekä golfin urheilijan polun linjauksia. Ikäluokittaisia ohjelmia on ollut työstämässä laaja asiantuntijajoukko golfin, kasvatustieteen, liikuntatieteen ja psykologian saralta. Työtä on ohjannut ja johtanut Golfliiton nuorisotoimikunta.

Muutoksena perinteiseen golfin junioriharjoitteluun ohjelmamme tuo monipuolisuutta vahvasti jokaiseen harjoitustilanteeseen, koska ilman perusliikuntataitoja juniori ei voi menestyä golfarina. Ohjelmien sisältö tukee lapsen ja nuoren kasvua kyseisessä ikävaiheessa. Emme kuitenkaan ole unohtaneet lajia.

Suomen Juniorigolfohjelmaa tukee lajin alkukoti, home of golf, R&A (The Royal & Ancient Golf Club of St. Andrews).

Käsissäsi on suomalainen tapa tehdä junioreista golfin elinikäisiä harrastajia ja lajin huippupelaajia.

Toivotan sinulle ja seurallesi hienoja hetkiä sille tielle!

Aleks Valta

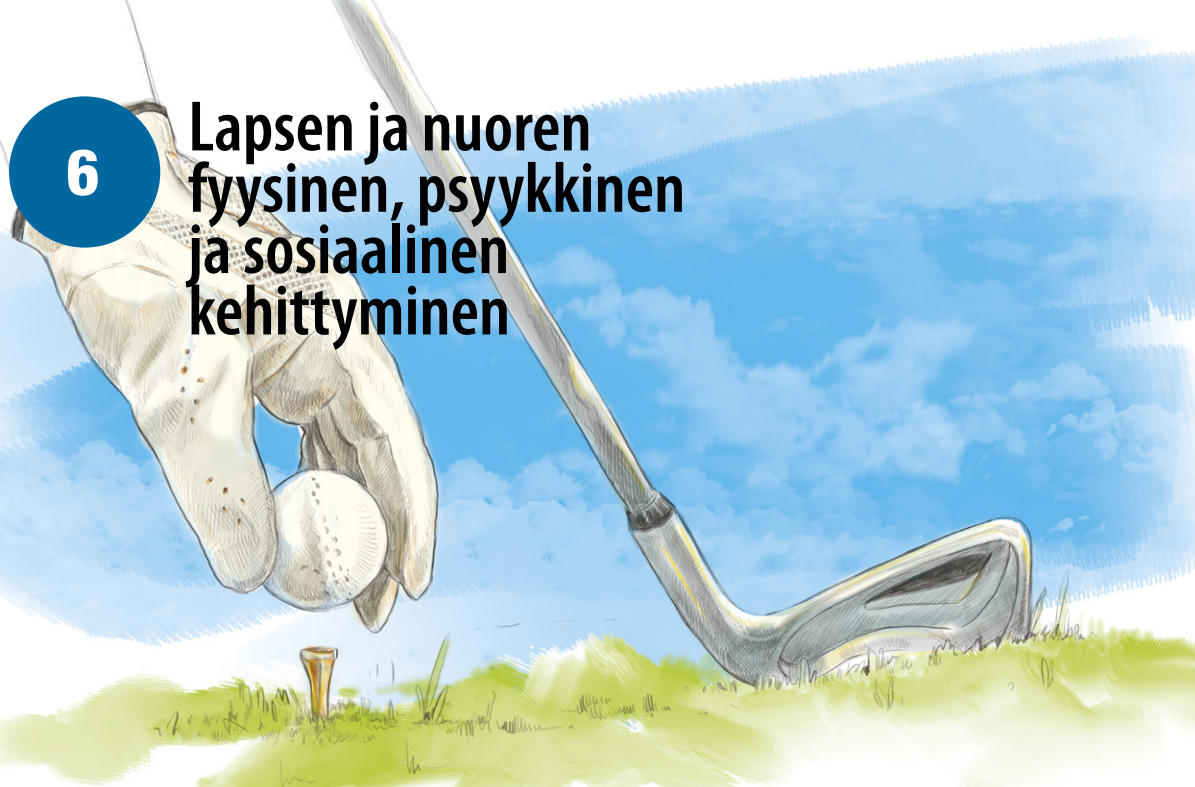
Kehityspäällikkö

Seuratoiminnan kehittämissyksikkö

Suomen Golfliitto

6

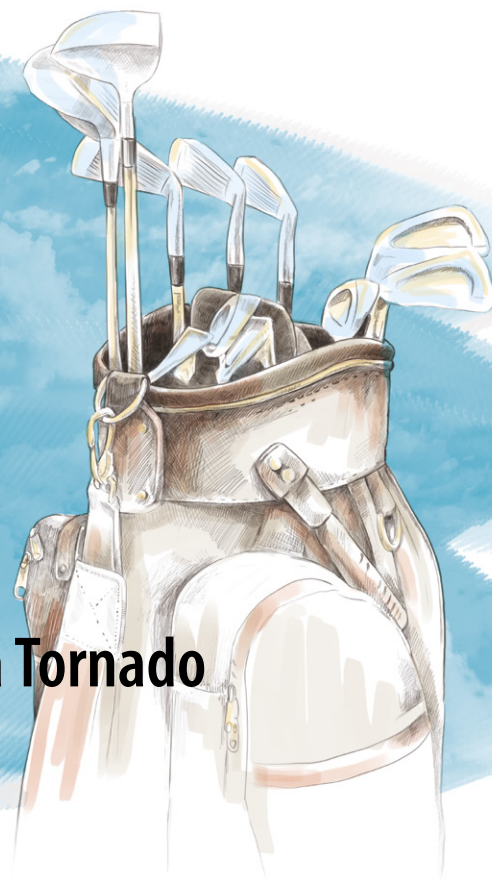
Lapsen ja nuoren
fyysinen, psyykinen
ja sosiaalinen
kehittyminen



Sisältö

18

Harjoittelumallina Tornado



Golfharjoittelun filosofia ja
monipuolinen harjoittelu

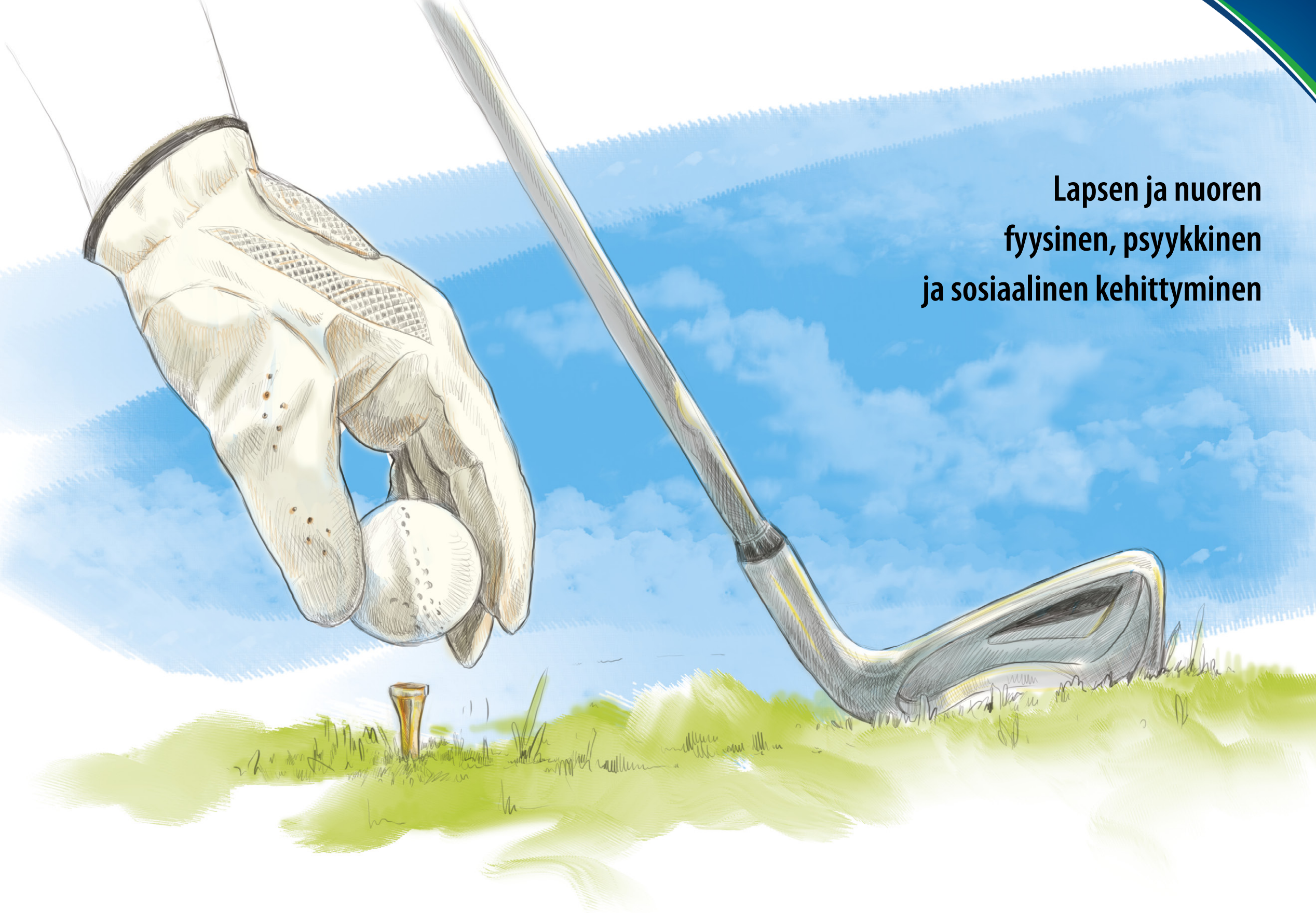
10



Muu toiminta

48

**Lapsen ja nuoren
fyysinen, psyykinen
ja sosiaalinen kehittyminen**





>> Lapsen ja nuoren fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä

Urheilun yhteydessä kasvua ja kehitystä tarkastellaan yleensä ihmisen elinjärjestelmien kasvun, kehityksen ja kypsymisen kautta. Näkökulmana on lähinnä elimistön eri osien toiminnallisuus. Tämä on perusteltua ja käyttökelpoista etenkin silloin, kun tarkastelun kohteena ovat fyysiseen suorituskyykyyn liittyvät tekijät.

Osa kasvusta ja kehityksestä on perittyä ja osa ympäristön vaikutuksen aikaansaamaa. Ympäristön vaikutusten tarkastelussa on tarkoituksenmukaista huomioida minkälaisessa ympäristössä lapsi kasvaa ja kehittyy. Esimerkiksi päiväkotij- ja koululaitoksella saattaa olla hyvinkin suuri merkitys lapsen sosiaaliselle kehitykselle.

Herkkyykskaudet

Usein urheilukeskustelussa kasvuun ja kehitykseen liitetty käsite on herkkyykskausi. Herkkyykskaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin jokin ominaisuus on erityisen hyvin kehitettävissä. Joihinkin ominaisuuksiin herkkyykskausiajattelu soveltuu hyvin. Esimerkiksi murrosiässä kiihtynyt hormonituotanto on kiistatta yhteydessä voiman kehittymiseen ja kehittämiseen. Toisaalta olisi suuri virhe niputtaa kaikki suorituskyykyyn osatekijät saman herkkyykskausiajattelun alle. Taitojen oppimisen osalta ei olla havaittu erityisiä herkkyykskausia.

Herkkyykskausia voidaan ajatella myös jaksoina, jol-

loin urheiluharjoittelun sisältöjen suhteen tulisi olla erityisen huolellinen ja herkkä, ettei virheellisellä harjoittelulla aikaansaada terveydellisiä harmejia. Esimerkiksi kasvupyrähdys on kehitysvaihe, jolloin harjoittelun aiheuttamien erilaisten kuormitusten suhteen tulee olla tarkkana.

Vaikka eri elinjärjestelmillä onkin oma yksilöllinen kehitymisaikataulunsa, eivät ne kuitenkaan kehity itsenäisesti riippumatta muista elimistä. Kasvua ja kehitystä voisi verrata musiikkikonserttiin, jossa yksi järjestelmä stimuloi toisen muutosta. Esimerkiksi pitkien luiden kasvu stimuloi lihasten pituuskasvua. Lapsuuden ja nuoruuden fyysistä toimintakykyä tarkasteltaessa on huomioitava, että siihen vaikuttaa kasvun ja kehityksen ohella myös fyysinen aktiivisuus.

Kehittyvä toimintakyky

Ihmisen toimintakyky kehittyy hänen varttuessa lapsesta nuoreksi ja edelleen aikuiseksi. Tähän kehittymiseen vaikuttavat kasvun ja kypsymisen ohella ympäristön olosuhteet, kuten mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja harjoitella erilaisia motorisia taitoja. Muista toimintakyvyn osatekijöistä poiketen taitojen kehittyminen ei ole puhtaasti synnynnäistä, vaan se on riittävän määrällisen ja laadullisen harjoittelun tulosta. Taitojen oppimisessa ei ole havaittu ajanjaksoja, jolloin

taitoharjoittelun avulla liikuntataitoja opittaisiin paremmin tai helpommin kuin muina aikoina. Ratkaisevaa on lasten ja nuorten harrastaman liikunnan määrä ja monipuolisuus. Seuraharjoittelun ohella taitojen oppimisen kannalta myös koululiikunnalla on hyvin suuri merkitys, sillä asiantuntevan liikunnan opettajan johdolla lapset harjoittelevat ja oppivat liikunnallisia taitoja, joita he voivat hyödyntää loppuelämänsä ajan.

Lapsen ja nuoren kehitys

- Jokainen lapsi ja nuori kasvaa ja kehittyy omalla yksilöllisellä tahdillaan. Urheiluharjoittelussa tulee huomioida yksilön kehitysvaihe ja kunnioittaa sitä.
- Lapsen ja nuoren liikkumistaidot kehittyvät vaiheittain. Ensin opitaan liikunnalliset perustaidot ja sen jälkeen lajitaidot. Taitojen oppimiselle ei ole olemassa erityisiä herkkyykskausia; ihminen voi oppia koko ikänsä.
- Lisääntyvä hormonituotanto lisää lapsen ja nuoren voimakkuutta. Voiman kehittymisen huippuvaihe on noin vuosi kasvupyrähdysten jälkeen.
- Lasten juoksunopeus paranee tasaisesti, kun ikää tulee lisää. Poikien haasteena murrosiässä on askeltiheyden kehittäminen, johtuen pituuskasvun aiheuttamasta kehon ja vipuvarsiensa pituuksien muutoksista. Tyttöjen haasteena puolestaan on askelpituuden kehittäminen, kun lantion leveneminen muuttaa juoksun biomekaniikkaa.
- Lasten liikkuvuus on luonnostaan hyvä. Pojilla noin 10 ja tytöillä noin 12 ikävuoden vaiheilla liikkuvuus alkaa heikentyä, ellei sitä ylläpidetä ja kehitetä venyttelyharjoittelun avulla.

Ikävuodet 13–16

Voima

Murrosiässä hormonaalinen kypsyminen on voimakasta, mikä ilmenee muun muassa voiman nopeana lisääntymisenä. Luonnollinen voiman kehittymisen huippuvaihe on noin vuosi kasvupyrähdysten jälkeen, tytöillä noin 12–13-vuotiaana ja pojilla noin 14–15-vuotiaana. Lasten ja nuorten voimaominaisuudet kehittyvät kaikilta osin (kesto-, maksimi- ja nopeusvoima) kasvun myötä. Osa kehityksestä selittyy perimällä ja osa ulkoisilla tekijöillä, kuten esimerkiksi leikkiminen ja harjoittelu.

Kestävyys

Kestävyysominaisuudet liittyvät pitkälti sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan. Lasten sydän on pienempi kuin aikuisilla ja näin ollen myös sydämen iskutilavuus (sydämen yhden supistuksen liikkeelle laittama verimäärä) on pienempi. Aerobinen kestävyys ke-

hitty muun kasvun myötä tytöillä noin 13 ikävuoteen saakka, pojilla vastaava kehitys jatkuu aina 16-vuotiaaksi saakka.

Runsas liikkuminen lapsena ja nuorena parantaa kestävyysominaisuuksia, sillä se kasvattaa hiussuoniston määrää ja sydämen tilavuutta. Näin ollen liikunnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti sydämen toimintakykyyn jo nuorena. Lapsen kasvaessa hänen anaerobinen energiantuottotehonsa kasvaa.

Nopeus

Murrosiän vaiheessa pojilla nopeuden kehitys kiihtyy jälleen muutaman vuoden ajaksi. Juoksunopeus muodostuu kahdesta osatekijästä: askelpituudesta ja askeltiheydestä. Juoksunopeuden kehittyminen perustuu aluksi askelpituuden kehittymiseen. Myöhemmässä kehityksen vaiheessa nopeus kehittyy ensisijaisesti askeltiheyden kehittymisen kautta.

Juoksunopeudessa pojilla on haasteena useimmin askeltiheyden kehittyminen, tytöillä taas askelpituiden kasvattaminen. Nämä haasteet liittyvät lähinnä eroihin tyttöjen ja poikien kehon rakenteissa ja voimaominaisuuksissa.

Muut kuntotekijät

Muista kuntotekijöistä poiketen kasvu ja kehitys eivät paranna liikkuvuutta. Pojilla liikkuvuuden väheneminen alkaa noin 10 vuoden iässä ja tytöillä 12 vuoden iässä. Voimakkaassa kasvupyrähdysvaiheessa lihasten ja jänteiden kasvu ei pysy samassa vauhdissa luiden pituuskasvun kanssa. Kasvupyrähdysvaiheessa on huomattava voimakkaan venyttelyn mahdolliset haittavaikutukset. Iän karttuessa liikkuvuus heikkenee, koska lihasten ja sidekudosten kimmoisuus vähenee. Tätä ilmiötä lisää myös fyysinen inaktiivisuus, eli liikkumattomuus.

Ohjauksessa huomioitavaa

- Hauskuus, rentous, iloisuus, nauru
- Jokaisen huomioiminen
- Jokaisen yksilöllinen tapa edetä
- Sopivat tavoitteet etenemiselle
- Hyvin suunnitellut harjoitukset
- Pienimuotoiset kilpailut
- Harjoitteet, jotka kehittävät keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä
- Omien suoritusten analysointi ja arviointi

Golfharjoittelun filosofia ja monipuolinen harjoittelu





Murrosiässä golfharjoittelu perustuu lajitaitojen kertaamiselle ja kehittämiselle sekä motoristen taitojen monipuoliselle kehittämiselle. Suunnittelun pohjana on käytetty Long Term Athlete Development (LTAD) – ja Titleist Performance Institute(TPI) junioriohjelman -mallien tutkimustietoa sekä LTAD- ja TPI-mallien toteutuksen avulla kerättyä tietoa pelaajakaaren eri vaiheissa olevien lasten ja nuorten harjoittelusta. Lisäksi olemme käyttäneet monipuolista suomalaista huippuosaamista tuotteittemme rakentamisessa.

LTAD-malli perustuu tutkimuksiin, joiden mukaan lahjakkaan urheilijan kehittyminen huippu-urheilijaksi vie vähintään 10 vuotta ja vaatii 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua. Tämä malli alkaa siis siitä, kun aloitat laadukkaana lajiharjoittelun. Mallissa painotetaan monipuolisten liikunnallisten perustaitojen merkitystä, sillä ne toimivat tärkeänä pohjana myöhemmin opittaville lajitaidoille.

Kehityksellinen ikä

LTAD-mallissa korostetaan lasten ja nuorten harjoittelun suunnittelussa huomioitavan kronologisen iän lisäksi myös kehityksellinen ikä. Kehitykselliseen ikään vaikuttavat biologinen kypsyminen, fyysinen kasvu sekä henkinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys. Jotta jokainen voisi harjoitella omalla, itseään parhaiten kehittäväällä tasolla, tulee valmentajan olla selvillä lapsen kehityksellisestä iäst. Samanikäiset lapset voivat kehitykselliseltä iältään erota toisistaan useammalla vuodella. Kehityksellinen ikä voidaan karkeasti selvittää tarkkailemalla lapsen kasvupyrähdysten ajoittumista.

Jokaiselle osa-alueelle on oma optimaalinen kehitysvaiheensa, jolloin kyseisen osa-alueen harjoittelua pidetään erityisen tehokkaana ja tärkeänä. Jokaista osa-aluetta voidaan kuitenkin harjoittaa myös muina kehityskausina. Nopeutta, taitoja ja notkeutta harjoitetaan kronologisen iän mukaan, kun taas kestävyys- ja voimaharjoittelu ajoitetaan lapsen kehityksellisen iän mukaan.

Harjoiteltaessa on tarkoitus huomioida lapsi kokonaisvaltaisesti, ja keskittyä fyysisen kehityksen ja urheiluvoimien lisäksi myös mentaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen vahvistamiseen. Myös eettisyyttä ja reilua peliä pidetään tärkeinä arvoina ja niitä harjoitellaan ryhmässä.

Kehityksen virstanpylväät

Olemme rakentaneet lapsen ja nuoren kehityksen virstanpylväät golfin saloihin. Tavoitteena on, että kaik-

ki lapset käyvät läpi *Aktiivinen alku* (0–7-vuotiaat), *Pelaajan perusteet* (7–9-vuotiaat) ja *Opetellaan pelaamaan* (10–12-vuotiaat) -vaiheet, joissa opetetaan perusliikunta- ja urheilutaitoja sekä vahvistetaan itseluottamusta käyttäen opittuja taitoja golfin parissa. Näiden vaiheiden jälkeen lapsi voi halutessaan jatkaa eteenpäin tavoitteellisempaan eli *Huipulle tähtäävään* (13–16-vuotiaat) -vaiheeseen tai siirtyä *Golfia läpi elämän* -vaiheeseen (13–16-vuotiaat), mikäli kilpaurheilu ei kiinnosta.

Golfia läpi elämän -vaiheeseen voi siirtyä missä vaiheessa tahansa. Kyseisessä vaiheessa kilpaillaan ja liikutaan harrastusmielessä, tavoitteet ovat erilaisia kuin huipulle-ryhmässä. Lisäksi toimitaan esimerkiksi toimitsija- ja valmennustehtävissä. Huipulle tähtäävään harjoitteluun voi siirtyä silti missä vaiheessa tahansa. Tällöin kuljet urheilijan polkua.

Tarkoituksena on, että kaikki jatkaisivat liikunnan harrastamista vähintään terveytensä kannalta riittävästi läpi elämän. Huippu-urheilumenestyksen tavoittelu ja liikunta elämänmittaisena harrastuksena on esitetty mallissa tasa-arvoisina tavoitteina.

Harjoittelun perusteita

- Harjoiteltaessa on tarkoitus huomioida nuori kokonaisvaltaisesti.
- Monipuoliset liikunnalliset perustaidot toimivat pohjana myöhemmin opittaville lajitaidoille.
- Lahjakkaan urheilijan kehittyminen huippu-urheilijaksi vie vähintään 10 vuotta ja vaatii 10 000 tuntia laadukasta lajiharjoittelua.
- Tarkoituksena on, että kaikki jatkaisivat liikunnan harrastamista vähintään terveytensä kannalta riittävästi läpi elämän.

Aktiivinen alku

0–7-vuotiaat

Pelaajan perusteet

7–9-vuotiaat

Opetellaan pelaamaan

10–12-vuotiaat

Golfia läpi elämän

13–16-vuotiaat

Huipulle

13–16-vuotiaat



Golfia läpi elämän (ikävuodet 13–16)

Nuori on tässä vaiheessa valinnut golfin olevan hänelle hieno ja mukava harrastus muiden joukossa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että nuori ei voisi enää siirtyä huipulle tähtäävään vaiheeseen ja urheilijan polulle. Golfia läpi elämän -ryhmän harjoittelu on suunniteltu niin, että se mahdollistaa taitojen ja eri ominaisuuksien kehittymisen. Eroja huipulle tähtäävän samanikäisen nuoren harjoittelussa ovat käytännössä harjoittelun määrä ja tällä hetkellä kovempi intohimo kehittyä ja kilpailla.

Edellisessä ikävaiheessa opeteltiin pelaamaan ja hiottiin perusteet kuntoon. Nuori elää tällä hetkellä fyysisesti sekä psyykkisesti myllerryksia. Kasvupyrähdys on käynnissä ja mielialat vaihtelevat paljon. Kaverit ovat tärkeitä ja yleensä ryhmässä tekeminen on mukavaa. Ota tämä huomioon harjoittelun suunnittelussa. Etenkin Golfia läpi elämän -vaiheessa ryhmässä tekeminen on tärkeää. Harjoittelun tulisi olla monipuolista

ja perusliikuntataitojen on oltava kunnossa. Toki nuori saattaa olla fyysisesti ”kömpelö”, koska kasvua voi vuodessa tulla useita senttejä.

Paljon pelejä ja kisailuja

Kun puhutaan harrastajaryhmästä, on hyvä teettää paljon pelejä ja kisailuja sekä leikkejä. Harjoittelun on oltava edelleen hauskaa unohtamatta golfharjoittelun perusteita. Moni lapsi tai nuori, joka käy harrastajaryhmässä, harrastaa todennäköisesti muitakin lajeja. Golf ei ole nuorelle se ainoa harrastus tai sitten nuori haluaa vain harrastaa, mutta ei kilpailla.

Kannusta häntä liikkumaan myös vapaa-ajalla. Vaikka kyse on ryhmästä, joka haluaa tällä hetkellä harrastaa, niin ryhmään pätevät samat kehittymisen periaatteet kuin kilpapelaaajilla. Mikäli nuori haluaa kehittyä, niin tämän tulee harjoitella paljon.

Anna vastuuta nuorille

Valmentajan ei tarvitse välttämättä olla mukana joka treeneissä. Vähintään kerran viikossa tulisi olla ohjattua toimintaa ympäri vuoden. Anna harrastajaryhmälle vastuuta. He voivat tehdä harjoituksia yhdessä tai jonkun tutorin valvovien silmien alla. Pääasia on, että toiminta on hauskaa ja turvallista. Esimerkiksi talvella nuoret voivat mennä yhdessä pelaamaan sählyä liikuntasaliin tms.

Lajiteknisesti harrastajaryhmässä voidaan pysyä samoissa harjoitteissa kuin edellisessä ikäryhmässä. Ohjatut golfitekniset harjoittelumäärät pysyvät mallillisina. Edelleen on syytä kerrata edellisen Opetellaan pelaamaan -vaiheen teknillisiä ominaisuuksia ja vahvistaa niitä. Tämä ryhmä on erittäin tärkeä, sillä näistä nuorista kehkeyty todennäköisimmin tulevaisuudessa seura-aktiiveja. Pidä heistä siis hyvää huolta.



Miksi monipuolinen harjoittelu on tärkeää ja mitä se on?

Monipuolinen harjoittelu on mielekästä ja hauskaa. Harjoittelun vaihtelevuudella luodaan ja ylläpidetään innostuksen ilmapiiriä. Monipuolista harjoittelua jakaa tehdä päivästä toiseen, viikko viikon jälkeen, monien vuosien ajan. Mielekkäisyys ja hauskuus takaavat usein myös riittävän harjoittelun ja liikunnan määrän. Taitojen monipuolinen kehittäminen on lapselle ja nuorelle elintärkeää tulevasta pääalajista riippumatta. Monipuolisen taitoharjoittelun avulla syntyy laaja liikemallivarasto, minkä avulla uusien ja yhä haastavampien liikemallien oppiminen on mahdollista.

Monipuolisen taitotason, eli laajan liikemallivaraston omaava urheilija kykenee hiomaan omassa pääalajissaan vaadittavia lajitaitoja helposti ja tehokkaasti. Lapsena ja nuorena fyysinen kehittyminen on nopeaa ja suoraviivaista, kunhan lapsi ylipäätään harjoittelee ja liikkuu riittävän paljon. Harjoittelua ei siis tarvitse, eikä myöskään kannata painottaa pelkästään omassa pääalajissa vaadittaviin ominaisuuksiin. Iän ja harjoitusvuosien karttuessa oman lajin edellyttämää harjoittelun kohdentamista tulee asteittain lisätä, mutta elimistön tarve monipuolisille harjoitusärsykkeille säilyy silti koko urheilu-uran ajan. Ominaisuuksien yksipuolinen harjoittelu saattaa tuottaa nopeasti hyviä tuloksia, mutta ei mahdollista pitkän aikavälin kehittymistä eikä

siten parhaan mahdollisen yksilöllisen tason saavuttamista aikuisiällä.

Herkkyyksikausi

Lapsen ja nuoren luontaiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu, että tiettyssä vaiheessa fyysiset ominaisuudet kehittyvät melko helposti. Näitä vaiheita nimitetään herkkyyksikausiksi. Koska kaikki herkkyyksikaudet ajoittuvat joko aikaan ennen murrosikää tai murrosikään, niin määrällinen ja monipuolinen harjoittelu on paras tae herkkyyksikausien hyvälle ja tasapainoiselle hyödyntämiselle. Monipuolinen harjoittelu takaa, että kehon kaikki urheilun kannalta oleelliset elinjärjestelmät kuormittuvat riittävästi ja monipuolisesti. Näin keho rakentuu vahvaksi. Monipuolisesti harjoitettu keho kestää, rakentuu ja palautuu hyvin.

Kukaan ei ole täydellinen kaikessa, mutta kaikki ovat hyviä jossakin. Koska aikuisurheilija on yhtä vahva kuin hänen heikoin lenkkinsä, niin lapsena ja nuorena kannattaa pyrkiä vahvistamaan ahkeralla harjoittelulla omia heikkouksia. Monipuolinen kehon kuormittaminen lapsena ja nuorena on tehokkainta vammojen ennaltaehkäisyä. Monipuolisuus pitää terveenä, kun taas yksipuolinen harjoittelu johtaa helposti esim. rasitusvammoihin. Monipuolisuus varmistaa kehon turkirakenteiden (luut, jänteet, nivelsiteet) tasapainoisen vahvistumisen.

Yksipuolisella harjoittelulla kehon jostakin osasta saattaa tulla muita osia selvästi vahvempi, minkä seurauksena lihastasapaino vinoutuu ja heikommaksi jääneet kehonosat vammautuvat herkästi. Tässä kohtaa on hyvä muistaa riittävä unen määrä ja oikeanlainen ruokavalio.

Fyysisen aktiivisuuden määrä

Vähintään kaksi tuntia 7-vuotiaalle ja vähintään tunti 18-vuotiaalle on fyysisen aktiivisuuden määrän minimisuositus, jonka myötä useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää. Optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi olisi hyvä liikua tätäkin enemmän. Fyysisen aktiivisuuden ylärajaa ei tässä määritellä, mutta sekin tulee lapsilla ja nuorilla vastaan, mikäli harjoittelu on yksipuolista ja liian kuluttavaa.

Liikuntaa päivittäin

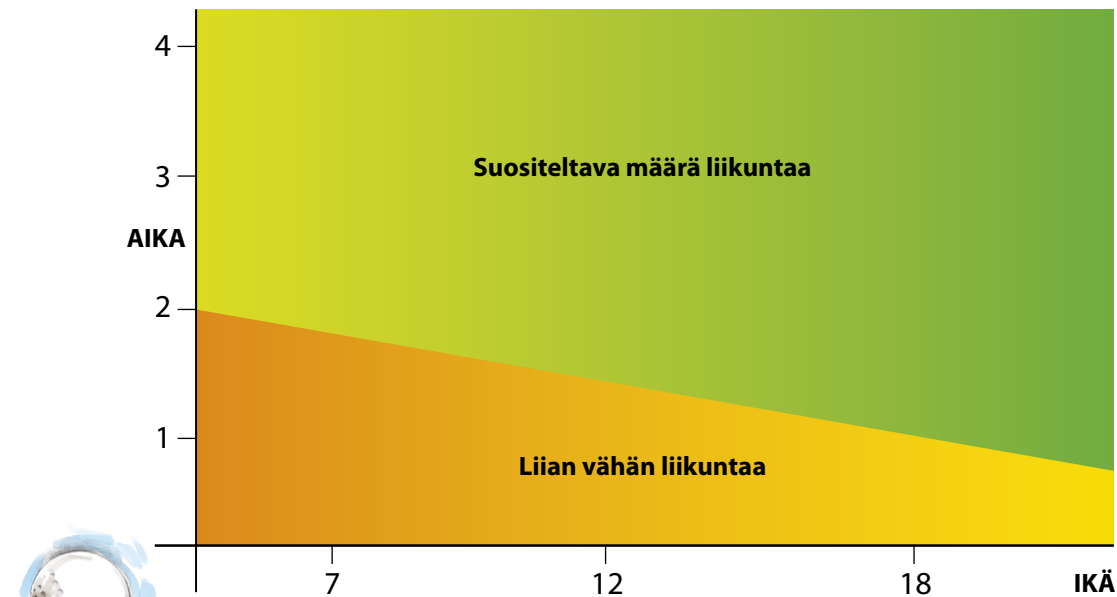
Päivittäinen liikunta on kouluikäisille terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Koululainen tarvitsee fyysistä aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voi varastoida. Jos liikunta jonain päivänä jää väliin, se ei ole vaarallista, mutta pidempiä liikkumattomuuden jaksoja on hyvä välttää.

13–18-vuotiaana 1–1,5 tuntia päivässä

Nuoruusiässä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä. Toki nuortenkin on suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. Yli 13-vuotiaat nuoret jaksavat olla paikoillaan pitempiä jaksoja kuin nuoremmat lapset. Aikuiset voivatkin kuvitella, että nuorten päivittäinen liikunnan tarve tulee tyydytettyä vähäisellä liikkumisella. Todellisuudessa 13–18-vuotiaat elävät kuitenkin voi-

makasta kasvun ja kehityksen aikaa, eikä liikunnan tarve eroa paljon lapsuusiän tarpeesta.

Nuorille on useimmiten ehtinyt syntyä käsitys itsestään liikkujana. Monien liikuntamuotojen kokeileminen ja niiden perustaitojen harjoittelu auttavat nuorta löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa. Itsenäisesti liikkumalla tai ohjattuun toimintaan osallistumalla nuori voi kehittää fyysistä kuntoaan ja hyvinvointiaan.



Kuinka paljon lapsen pitäisi liikkua päivässä?



Valmennuksen askeleet

Suomessa pitkä talvi asettaa haasteita golfarin ympärivuotiselle kehittymiselle erityisesti lämpimiin maihin verrattuna. Sen sijaan, että tämä olisi ongelma, kannattaa talvikausi nähdä vahvuutena ja hyödyntää sen tarjoamat mahdollisuudet.

Hyvällä valmennus-/ohjaajasuunnitelmalla suomalaiset saavat etulyöntiaseman muihin maihin. Talvisin painotetaan sellaisia asioita, joiden kehittymistä sisäharjoittelu tukee. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi eri osalueiden lyöntitekniikoiden sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen. Hyvä harjoitus suunnitelma mahdollistaa ympärivuotisen, jatkuvan kehittymisen golfissa.

Harjoituskauden suunnittelussa tulee ottaa huomioon monia asioita. Tähän on listattu muutamia seikkoja, jotka tulee muistaa golfharjoittelun suunnittelussa. Kohdat eivät ole tärkeysjärjestyksessä, ainoastaan muistutuksena sinulle.

Golfia läpi elämän -vaiheen nuori on iässä, jossa harjoitellaan erilaisia urheilusuorituksia sekä harjoitellaan golfaitoja. Nämä asiat on syytä kerrata ennen kuin aloitat toiminnan ryhmäsi kanssa.

Millaisia golfaitoja tämänikäinen lapsi voi opetella sekä paljonko lapsen tulee liikkua päivässä ja millaista on monipuolinen harjoittelu tämänikäisellä nuorella? Nämä kaikki löytyvät tästä oppaasta.

1. Osaamisen arviointi: Kun nuori on 13–16-vuotias, on tutustuttava siihen, millainen nuori on tässä iässä. Tästä löytyy tietoa oppaan alusta. Lisäksi perehdy siihen, millainen ryhmä sinulle on tulossa ja millaisia yksilöitä siellä on. Mikäli ryhmä on uusi, tee tutustuminen huolella. Jos ryhmä on tuttu, kertaa silti ikävaiheen asiat ennen suunnitelman tekoa.

2. Aloita suunnittelu hyvissä ajoin: Voit suunnitella koko vuoden kerralla tai kesän lopussa suunnitella syksyn ja talven. Kevättalvella voit suunnitella puolestaan kesän ja alkusyksyn, eli jakaa suunnittelun näin kahteen erilliseen osaan. Pääasia on, että olet aikaisin liikkeellä ja käytät aikaa suunnitteluun. Tee myös aina ennen uuden suunnitelman tekoa hiukan itsearviointia siitä, miten olet onnistunut ja mitä voit tehdä toisin.

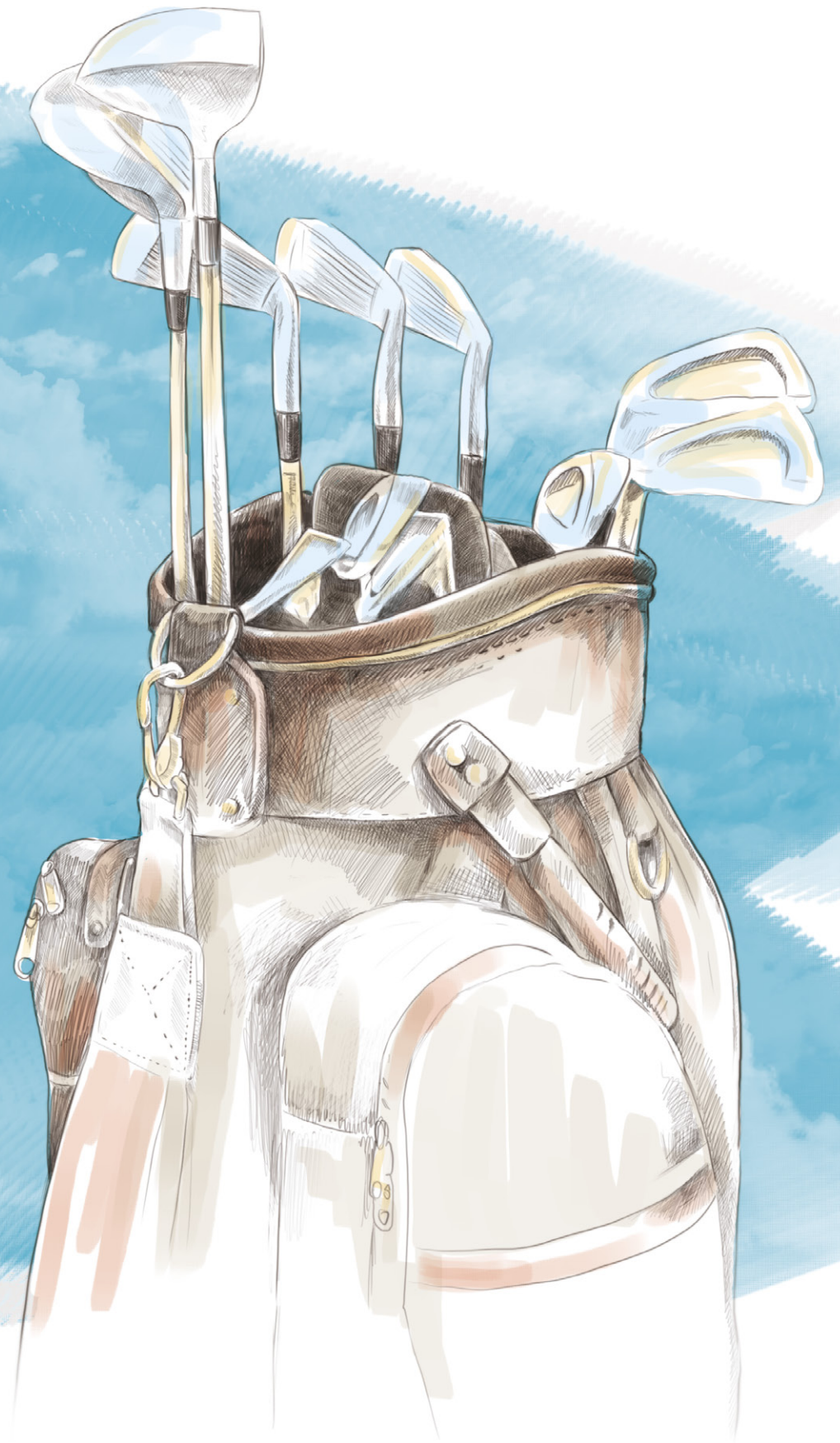
3. Tilavaraukset ja välineet: Ajoita suunnitelmasi niin, että ehdit esimerkiksi kaupungin tai kunnan liikuntasalivuorojen jakoon, jos sellaiseen on tarvetta. Samoin golfhallit on syytä varata hyvissä ajoin suunnitelmasi mukaisesti. Tee suunnitelma siitä, millaisia välineitä tämänikäinen lapsi tarvitsee harjoittelussaan. Kartoita välineiden tarve ajoissa ja tarkasti, jotta ehdit hankkia kaiken oleelliseen.

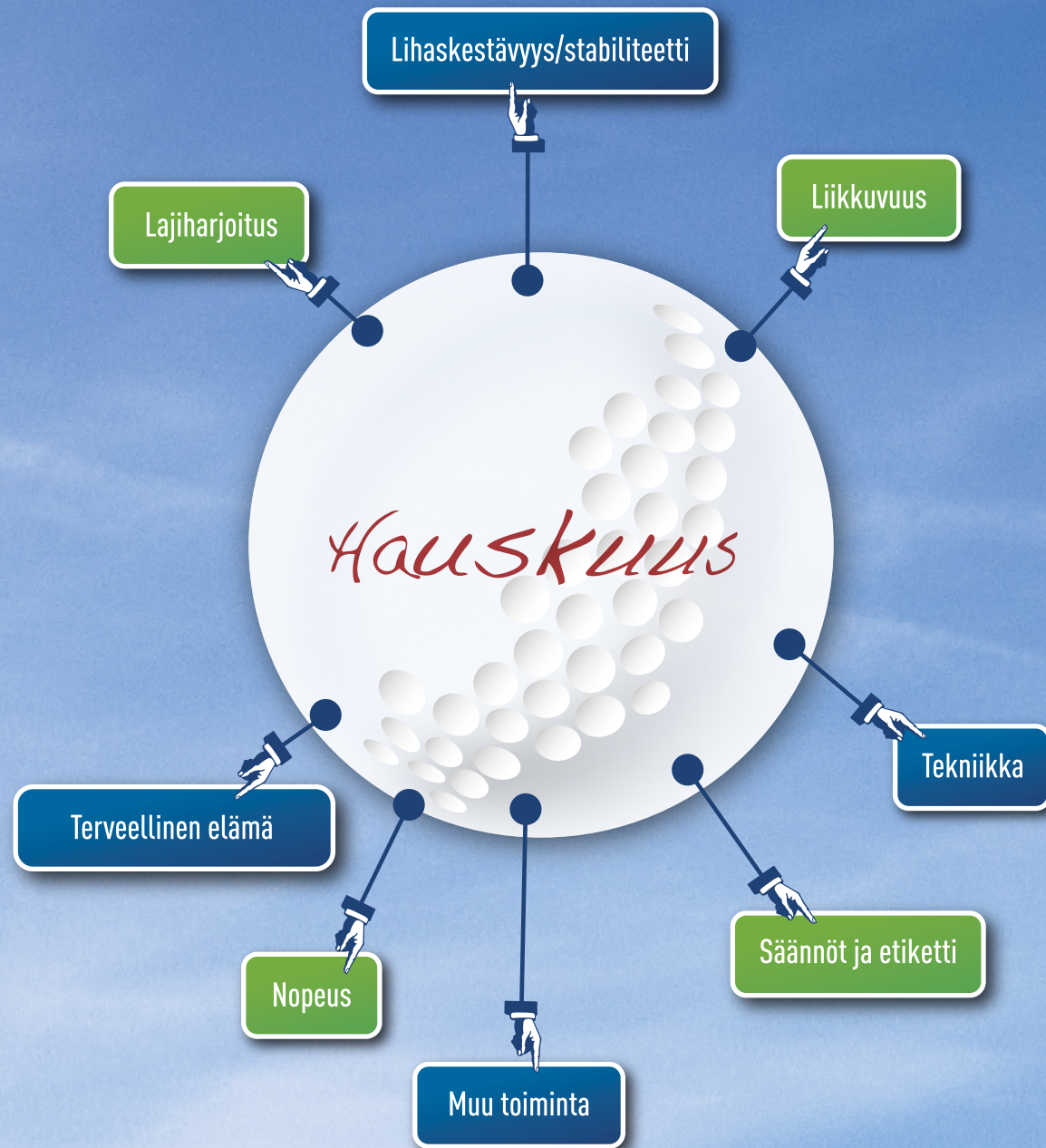
4. Harjoitteiden jaksotus: Tee tavoitteellinen jaksotus harjoittelulle. Keskitytäänkö esimerkiksi hallikaudella osumapuhtauteen vai swingimuutoksiin tai käytetäänkö liikuntasalikaudella aikaa enemmän fyysisten ominaisuuksien parantamiseen kuin golf-teknillisiin asioihin.

5. Viestintä: Vaikka olet hyvissä ajoin tehnyt suunnitelmat, on sinun myös hyvissä ajoin viestittävä niistä seuroille ja etenkin ryhmille. Milloin ryhmät alkavat, mitä on tarkoituksena tehdä jne.

6. Oma jaksaminen: Suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon myös oma jaksaminen. Suunnittele toiminta niin, että ehdit levätä hiukan. Treenit kärsivät, jos ohjaaja tai valmentaja ei ole läsnä harjoituksissa.

Harjoittelumallina Tornado





>> Harjoittelumallina Tornado

Tornado on harjoittelumalli, joka sisältää kaikki golfharjoitteluun tarvittavat elementit kyseisen ryhmän nuorelle. Malliin on koottu osa-alueet fyysisistä ominaisuuksista lajiharjoituksiin ja golfteknisiin asioihin. Keskiössä on hauskuus, joka on tärkeää harrastamisessa sekä kilpailemisessa. Pidä siis homma hauskana ja rakastuta nuori golfiin. Tornadoon koostuu muu toiminta ei varsinaisesti liity yhden harjoituksen sisältöön, mutta se on nostettu tähän tämän ikäryhmän tarpeita ja ennenkaikkea seuran tarpeita silmällä pitäen.

Tornado voi siis olla yhden tai useamman harjoituksen sisältö. Parasta Tornadoon on se, että voit toteuttaa sitä ympäri vuoden hallissa, kesällä clubilla tai liikuntasalissa. Kyseessä ei ole siis harjoittelupankki, joten ole luova ja kehitä omia harjoitteita, jotka mielestäsi toimivat parhaiten. Pysy kuitenkin mallin antamissa raameissa.

Aina ennen harjoittelua pidetään alkulämmittely ja loppuun palauttelu/kisailu. Nämä elementit ovat löydettävä jokaisesta harjoituksesta. Tornadoon jokainen ominaisuus/laatikko on avattu ja siihen on listattu muutamia harjoitteita kuvien kera. Tämä helpottaa toimintaasi. Nyrkkisääntönä voit pitää sitä, että jos nuoren golfharjoittelu sisältää ympyrässä mainitut asiat oikeassa suhteessa, olet varmasti tehnyt hyvää työtä.

Muista ottaa harjoitteluun mukaan säännöt ja etiketti. Ne ovat erittäin tärkeitä lajimme tukipilareita. Niitä tarvitaan kentällä harjoiteltaessa sekä kilpailuissa, vieraskentällä tai ulkona.

Lähes kaikki Tornadoon harjoitteet on suunniteltu niin, että ne voidaan toteuttaa liikuntasalissa, hallissa tai golfkentällä, jotkut soveltuvin osin.

Harjoitteen rakenne on hyvä pitää samanlaisena kuin Pyörteessä ja Hyrrässä. Harjoituksen keston tulisi olla 60–90 min.

Esimerkki 60 minuutin harjoituksen rakenteesta.

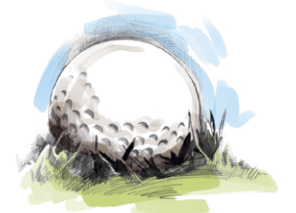
Alkulämmittely	15 min
Rastiharjoitukset 6kpl á 5 min	30 min
Loppukisa	15 min

Lisäksi aikaa kannattaa varata rasteilta siirtymiseen, palautteen antoon sekä aloitukseen ja lopetukseen. Tässä vaiheessa voit myös valita vain muutaman ominaisuuden ja keskittyä niihin huolella. Murrosiässä oleva nuori jaksaa jo keskittyä paremmin harjoitteluun. Valitse sellaisia harjoitteita, joita voit muunnella esim. taitotason mukaan. Harjoitteen tulee olla riittävän haastava, jotta se on mielenkiintoinen. Jos vastaavasti harjoite on liian haastava, se aiheuttaa turhautumista, koska onnistumisia on mahdoton saada.

Esimerkki Tornado-harjoitusmallin käytöstä liikuntasaliin 60 min: (Muista jättää aikaa siirtymisille ja juomatauoille)

Alkulämmittely	Sähly	(Ketteryys)	15 min
Rastiharjoitus 6kpl	Puttaaminen	Puttimato	30 min
	Nopeus	Kuntopallo	
	Chippi	Tennispallon pudotus	
	Lihaskestävyys ja stabiiletti	Rinnalleveto voimatangolla	
	Liikkuvuus	Lyhyet ja kevyet venytykset ja itse hieronta	
	Muu toiminta	Sali ja puistogolfiradan ideoiminen	
Loppukisa:	Koripallon vapaahetki		15 min

Terveellinen elämä on nostettu Tornadoon, koska se koetaan tärkeäksi murrosiässä olevalle nuorelle. Tässä iässä nuori ymmärtää sen merkityksen. Terveellisellä elämällä tarkoitetaan riittävää unen saantia sekä monipuolista ja terveellistä ruokavaliota. Tähän lisättyä säännöllinen liikunta muodostaa yhtälöksi terveellisen elämän.





>> Hauskuus

Golfharjoittelun tulee olla hauskaa ja olemme nostaneet sen keskiöön lasten ja nuorten golfharjoittelussa. Kukaan ei käy harjoituksissa, jos siellä ei ole kivaa. Tämä pätee lapsiin ja nuoriin, samoin meihin aikuisiin. Varmista siis, että harjoituksissa on AINA hyvä meininki. Kun kerran rakastuu golfiin, niin siitä ei halua ikinä eroon. Varmista siis seurasi tulevaisuus ja panosta siihen, että nuoret viihtyvät harjoituksissa.

>> Lajiharjoitus

Golfia läpi elämän -ryhmälle harjoittelun on hyvä olla hauskaa ja pelinomaista, eli sen tulisi sisältää erilaisia kisailuja, kikkailuja ja ennätysyrityksiä sekä muita vastaavia asioita, jotta pelaajien mielenkiinto itse lajia kohtaan pysyy yllä ja jopa kasvaa.

Lajiharjoittelun oleellisia asioita ovat osumapuhkaus, pallon lähtösuunta ja pallon lähtökulma sekä ennen lyöntiä tehtävät asiat (pre-shot fundamentals). Näitä asioita ovat ote, alkuasento ja vartalon linjaukset. Luovuus on ainoa rajoite mielenkiintoisten, hauskojen ja kehittävien harjoitusten suunnittelussa. Kaikissa harjoitteissa huomiota voi ja kannattaa kiinnittää asioihin, jotka tapahtuvat ennen lyöntiä.

Suurin osa harjoituksista voidaan toteuttaa missä tahansa golfharjoitteluun suunniteltujen tilojen ulkopuolella, joskin sovelletuin välinein. Suomen Golffiiton

Sali- ja puistogolfsetit toimivat erittäin hyvinä apuvälineinä harjoitteiden toteuttamiseen, esimerkiksi koulujen liikuntasaleissa.

Esimerkkejä golfin lajitaitojen harjoitteluun:

Putti:

1) Etäisyyden hallinta

Puttimato:

- Merkitse maahan esimerkiksi teipillä harjoitteen aloituspaikka ja takaraja.
- Yritetään putata mahdollisimman monta palloa niin, että seuraava pallo on aina lyhyempi kuin edellinen.
- Kun putattu pallo ohittaa edellisen putatun pallon, mato katkeaa ja harjoitus voidaan aloittaa alusta.
- Harjoituksen voi toteuttaa myös kilpailuna niin, että voittaja on se, kuka saa muodostettua maton suurimmalla määrällä palloja.
- Harjoite kehittää pelaajan etäisyyden hallintaa.
- Harjoitteen voi toteuttaa ulkona harjoitusgriinillä, sisäharjoitusgriinillä tai vaikkapa liikuntasalissa laittamalla maton tai patjoja lattialle.



» Puttitikapuut



» Ammunta



» Puttipommitus



Puttitikapuut:

- Tee mailloista, kepeistä tai teipeistä maahan maalialueita/tikapuut.
- Pelaajan tarkoituksena on putata pallo vuorotellen jokaiseen tikapuiden portaiden muodostamaan välikköön.
- Jos pelaajan pallo ei pysähdy haluttuun väliin, pelaaja tippuu yhden portaanvälin taaksepäin.
- Harjoite kehittää etäisyyden hallintaa ja vaatii keskittymistä.
- Harjoite voidaan toteuttaa myös parikisailuna niin, että pelaajat puttaavat vuorotellen ja katsotaan, kumpi pelaajista saavuttaa ensin viimeisen porrasvälin.
- Harjoitteen voi toteuttaa ulkona harjoitusgriinillä, sisäharjoitusgriinillä tai vaikkapa liikuntasalissa laittamalla jonkin maton tai patjoja lattialle.

2) Tähtäminen

Ammunta

- Aseta maalitauluksi viisi palloa 1,5 metrin päähän ampumapaikasta.
- Ampumapaikalta putattavalla pallolla yritetään osua maalitauluina osuviin palloihin.
- Pelaajalla on yhtä monta yritystä kuin on maalitaulujakin. Aina yhden putin jälkeen siirrytään seuraavaan maalitauluun.
- Maalista ohi putatusta pallosta seuraa ennen harjoitetta yhdessä sovittu "sakko", joka voi olla esimerkiksi kuperkeikka.
- Ammunnan päätteeksi pelaaja suorittaa sen määrän sakkoja, minkä verran hän on missannut maaleja.
- Harjoitteen voi toteuttaa ulkona harjoitusgriinillä, sisäharjoitusgriinillä tai vaikkapa liikuntasalissa laittamalla jonkin maton tai patjoja lattialle.

Puttipommitus

- Kaksi pelaajaa asettuu vastakkain kahdelle viivalle neljän metrin päähän toisistaan.
- Asetetaan yksi "maalipallo" viivojen väliin niin, että välimatka alkutilanteessa on yhtä pitkä molempiin pelaajiin.
- Pelaajat ryhtyvät vuorotellen "pommittamaan" keskellä olevaa palloa.
- Tarkoituksena on saada pallo vierimään vastustajan puolelle.
- Putattu pallo ei saa vieriä vastustajan puoleisen viivan ylitse. Jos näin käy, vastustaja saa yrittää seuraavaksi "pommittaa" kaksi kertaa peräkkäin.
- Harjoitteen voi toteuttaa ulkona harjoitusgriinillä, sisäharjoitusgriinillä tai vaikkapa liikuntasalissa laittamalla maton tai patjoja lattialle.

Kellon ympäri

- Valitse yksi tasaisella tai kaltevalla alustalla oleva reikä, jonka ympärille metrin etäisyydelle reikästä asetetaan 12 merkkiä merkkäämaan kellon tunteja.
- Putataan myötäpäivään palloja reikään. Lasketaan onnistumiset.
- Harjoite toimii myös hyvänä testinä.
- Harjoitteen voi toteuttaa ulkona harjoitusgriinillä, sisäharjoitusgriinillä tai vaikkapa liikuntasalissa laittamalla maton tai patjoja lattialle.

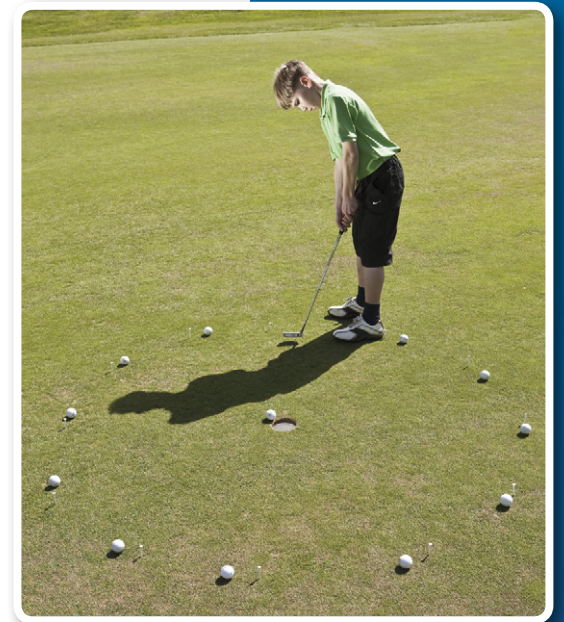
Tiiportti ja palloportti

- Aseta kaksi tiitä putterin lavan kannan ja kärjen viereen.
- Aseta pallo tiimerkkien keskelle ja puttaa pallo normaalisti.
- Vaikeusastetta voi säädellä liikuttamalla tiitä lähemmäs tai kauemmas lavasta.
- Saman harjoitteen voi tehdä myös palloilla.
- Harjoitteen voi toteuttaa ulkona harjoitusgriinillä, sisäharjoitusgriinillä tai vaikkapa liikuntasalissa laittamalla jonkin maton tai patjoja lattialle.

Chippi

1) Etäisyyden hallinta

- **Chippitikapuut**, kts. puttitikapuut
- **Chippimato**, kts. puttimato



» Kellon ympäri



» Tiiportti





» Tennispallojen pudotus

Leveä pudotusalue

- Merkitse harjoitusalueelle kahdella narulla tai teipillä useita leveitä peräkkäisiä pudotusalueita niin, että ensimmäinen pudotusalue on 3 m, toinen 5 m, kolmas 6 m ja neljäs 7 m päässä lyöntipaikasta.
- Chipataan palloja pudotusalueille.
- Kun pallon saa putoamaan pudotusalueelle pääsee siirtymään seuraavalle alueelle.
- Harjoite kehittää tähtäämistä ja etäisyyden hallintaa.
- Harjoite voidaan toteuttaa ulkona harjoitusalueella, sisäharjoitusalueella tai vaikkapa liikuntasalissa. Liikuntasalissa harjoitetta tehdessä suositellaan käyttämään pehmpalloja ja lyöntialustaa.

2) Tähtääminen

Kapea/pieni pudotusalue

- Tee maahan pieniä pudotusalueita, vaikkapa narusta tai teipeistä.
- Alueita voidaan laittaa useille eri etäisyyksille, kuitenkin niin, että alueen koko hieman kasvaa mitä kauempana lyöntipaikasta alue on.
- Jokaiseen alueeseen chipataan kerran ja siirrytään seuraavaan, osuipa chippi alueelle tai ei.
- Harjoitteeseen voidaan yhteisesti sopia jokin tietty pallomäärä, jotka chipataan. Laske lopuksi alueille osuneiden pallojen määrät.
- Harjoite voidaan toteuttaa ulkona harjoitusalueella, sisäharjoitusalueella tai vaikkapa liikuntasalissa. Liikuntasalissa harjoitetta tehdessä suositellaan käyttämään pehmpalloja ja lyömään lyöntialustalta.

Tennispallojen pudotus

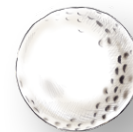
- Aseta lyöntipaikasta noin 2–5 metrin etäisyydelle 10 kartiota, joiden jokaisen päälle asetetaan tennispallot.
- Pelaajan tai parin tavoitteena on 10 (tai 10 + 10) pallolla pudottaa niin monta tennispalloa kuin mahdollista.
- Harjoite voidaan toteuttaa ulkona, sisähallissa tai liikuntasalissa. Liikuntasalissa toteutettaessa on hyvä huomioida, että kohteiden takana ja alla olisi jotain suojaa, esimerkiksi patjoja. Liikuntasalissa on hyvä käyttää lyödessä lyöntialustaa.

Chippi sektoriin

- Aseta maahan kaksi narua, teippiä, keppiä tai mailaa 4, 6, 8 tai 10 metrin etäisyydelle lyöntipaikasta vierekkäin niin, että välineet tai merkit muodostavat 30–50 cm leveän portin.
- Tarkoituksena on lyödä 5 pallon sarjoja niin, että pallon tulisi mennä vierimällä portin läpi.
- Liitä harjoitukseen etäisyyden hallintaa laittamalla portin taakse merkki, jota pallo ei saa ylittää.
- Tämän voi toteuttaa myös niin, että portit johtavat suoraan reikään (kapeat portit).
- Harjoite voidaan toteuttaa ulkona harjoitusalueella, sisäharjoitusalueella tai vaikkapa liikuntasalissa. Liikuntasalissa harjoitetta tehdessä suositellaan käyttämään pehmpalloja ja lyöntialustaa.

Up and down/lähipeliradat

- Harjoitteissa yhdistyy kokonaisvaltaisesti sekä putti että chippi.
- Ratoja voidaan suunnitella tilan ja harjoitusalueen mukaan niin, että niissä yhdistyy erilaisia lyönnejä.



- Määritetään jokaiselle reiälle ihannetulos (par 2 tai par 3).
- Reikiin voi myös hyvin yhdistellä erilaisia sääntöasioita, kuten vesiesteitä, väylän rajoja tai muita asioita.
- Narut ja kartiot toimivat helppoina apuvälineinä ratojen suunnittelussa.
- Harjoitteen voi toteuttaa ulkona harjoitusgriinin ympäristössä tai sisäharjoitusgriinin ympäristössä.

Swingi

1) Linjaaminen

Lyönti sektoriin

- Merkitse verkkoon, seinään tai maahan narulla, teipillä tai kepeillä alue, johon lyönnin halutaan osuvan.
- Lyödään viiden pallon sarjoja niin, että jokaisen lyönnin välissä poistutaan lyöntipaikalta, vaihdetaan mailaa ja rakennetaan alkuasento, tähtäyslinja ja grippi uudelleen.
- Harjoite voidaan toteuttaa rangella, sisäharjoitus-hallissa tai liikuntasalissa. Liikuntasalissa suositellaan käyttävän pehmpalloja ja lyöntialustaa.

Ohjurit

- Käytä mailoja tai keppejä apuna vartalon ja mailan linjojen tarkistamiseen.
- Voit tarkistaa mailan tai kepin avulla myös pallon paikan.

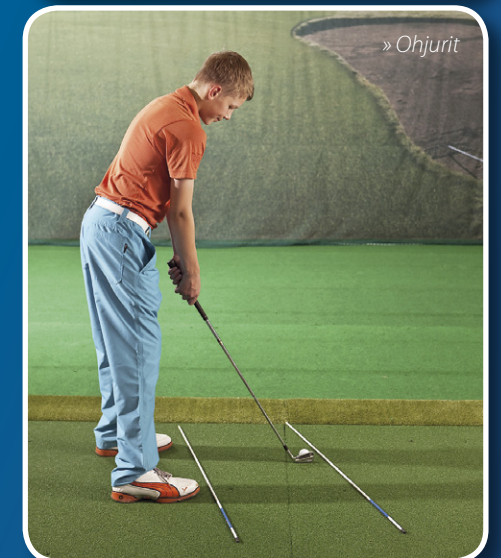
2) Osuma

Este pallon taakse

- Aseta este pallon taakse noin 10–15 cm päähän pallostasta.
- Pyri lyömään palloa niin, että lapa ei osu pallon takana olevaan esteeseen.
- Harjoite kehittää osumaa, koska lapa osuu ensin palloon ja sitten vasta maahan, ja lyönti suuntautuu alas- ja eteenpäin.
- Harjoite voidaan toteuttaa ulkona harjoitusalueella, sisäharjoitus-hallissa tai liikuntasalissa. Liikuntasalissa on hyvä käyttää pehmpalloja ja lyödä lyöntialustalta.



» Lyönti sektoriin



» Ohjurit



» Este pallon taakse



Kesäharjoittelua hauskesti yksin ja ryhmässä

Kesän myötä päästään golfkentälle pelaamaan ja harjoittelemaan olosuhteissa, joita kaikki olemme odottaneet kauan. Kesä Suomessa on lyhyt, joten on otettava kaikki ilo irti suvesta. Pääpaino voi olla pelaamisella, kuitenkin kehittäen/ylläpitäen golfissa tarvittavia fysiologisia ominaisuuksia sekä golftaidollisia ominaisuuksia.

Golfissa on monia eri pelimuotoja, joita voit opettaa nuorille (esimerkiksi joukkuepelimuodot tai yksilönä pelattavat muutaman mailan kierrokset). Eri pelimuodoilla saadaan aikaan mielenkiintoista ja erilaista harjoittelua. Pelimuodoilla pelaaminen kehittää esimerkiksi eri tilanteisiin joutumista, päätöksentekokykyä ja ryhmähenkeä. Pelimuodon myötä juniori saattaa olla riippuvainen muiden ratkaisuista. Kierroksen ei tarvitse olla aina täysmittainen, se voi olla myös vain muutaman reiän peli. Muista antaa hyvät ohjeistukset nuorille ja kerro, mihin haluat heidän erityisesti kiinnittävän huomiota. Peli siis voi toimia harjoituksena. Ohessa muutama esimerkki yksilö- ja ryhmäpelimuodoista.

Pelimuodot

Esimerkkejä yksilöpelimuodoista:

Eclectic

Pelimuoto, jossa pelaaja pyrkii saavuttamaan jonkin ajanjakson (esimerkiksi viikon tai kuukauden) aikana mahdollisimman hyvän tuloksen jokaiselle 18 reiälle. Jokaisen yksittäisen reiän tulokseksi otetaan pelaajan paras sillä reiällä sovitun ajanjakson aikana tehty tulos. Yleensä vain täyden 18 reiän kierroksen aikana tehdyt reikätulokset huomioidaan.

Loistava pelimuoto, joka innostaa nuoria pelaamaan paljon. Tässä pelimuodossa voi pärjätä lähes millä tasoisuudella tahansa. Nuoret innostuvat kilpailuista ja tässä on hyvä vaihtoehto pitkään kestäväille kilpailuille. Mahdollistaa onnistumisia, mutta kehittää myös paineensietokykyä esimerkiksi jonkin hankalan reiän osalta.

Kicks and Throws

Jokainen pelaaja saa kierroksella kerran heittää ja kerran potkaista palloa. Heitto lasketaan lyönniksi, mutta potkua ei. Annettavien heittojen ja lyöntien määrää voidaan halutessa kasvattaa. Heitot ja potkut voidaan myös määrätä pakollisiksi.

Kiva ja erilainen pelimuoto opettaa nuorta tekemään päätöksiä oikeassa paikassa. Tässä on mielikuvitus rajana, mutta pelin pitää tapahtua turvallisesti ja kenttää kunnioittaen. Greenillä ei välttämättä kannata potkia palloa golfkengät jalassa.

Mailasota

Kahden pelaajan reikäpeliottelu, johon tuodaan lisäväriä siten, että reiän voittaja saa valita hävinneen pelaajan mailoista yhden, jota hän ei saa enää käyttää loppukierroksen aikana. Pelaajien kesken voidaan sopia joidenkin mailojen (yleensä putteri) koskemattomuudesta (ts. tätä mailaa ei voi poistaa pelistä).

Hieno pelimuoto, jossa pelaaja oppii lyömään eri mailoilla erilaisia lyöntejä. Harjoituttaa myös taktikointia ja päätöksentekokykyä.

Esimerkkejä joukkuepelimuodoista:

Väripallo

Kolmen tai neljän hengen joukkuein pelattava peli, jossa jokainen pelaa omaa palloaan. Yleisimmin käytetty pelimuoto on pistebogey. Joukkueelle annetaan mukaan yksi värillinen (pinkki, oranssi) tai selvästi merkitty pallo, jota kukin joukkueen jäsen pelaa vuorollaan. Esimerkiksi pelaaja A pelaa väripallolla ensimmäisen reiän, pelaaja B toisen reiän, pelaaja C pelaa kolmannen reiän ja pelaaja D neljännen reiän. Tämän jälkeen taas pelaaja A pelaa viidennen reiän ja B kuudennen jne. aina kierroksen loppuun asti. Jokaiselta reiältä joukkueen tulokseksi otetaan aina väripallolla pelattu tulos sekä yleensä paras muilla palloilla tehty tulos. Kilpailu voidaan järjestää myös niin, että jokaiselta reiältä otetaan huomioon mitkä tahansa kaksi parasta tulosta ja väripallolla pelattu tulos on omana kilpailusarjanaan.

Lisämausteita tähän pelimuotoon on keksitty mm. seuraavasti:

Mikäli väripallo katoaa, joukkue ei voi enää saada pisteitä väripallolla. Mikäli väripallo katoaa, otetaan käyttöön uusi väripallo, mutta sen kadottanut pelaaja ei enää voi tuoda joukkueelle pisteitä. Mikäli väripallo katoaa, joukkue suljetaan kilpailusta. Joukkue voi vapaasti va-

lita väripallon pelaajan kullekin väylälle, kunhan jokainen pelaa sillä vähintään neljä reikää.

Hyvä joukkuepeli, jossa jokainen pelaaja on tärkeä lenkki joukkueelle. Nostattaa ryhmähenkeä! Saattaa olla hidas pelimuoto, joten katso lähtöajat sen mukaan.

Alin ja Ylin

Neljän tai kolmen hengen joukkuein pelattava lyöntipelin kilpailumuoto, jossa joukkueen tulokseksi lasketaan kultakin väylältä paras ja huonoin tulos.

Kaikkien pelaajien panos on merkittävä. Kannustaa kaveria hyviin suorituksiin. Vaikka epäonnistut, voi joukkue silti voittaa vielä kilpailun.

Irlantilainen nelipallo

Neljän hengen joukkuein pelattava pelimuoto, jossa jokainen pelaa omaa palloaan. Väylillä 1–6 joukkueen tulokseksi otetaan joukkueen paras tulos kultakin väylältä. Väylillä 7–12 joukkueen tulokseksi otetaan joukkueen kaksi parasta tulosta kultakin väylältä. Väylillä 13–15 joukkueen tulokseen lasketaan kolme parasta tulosta kultakin väylältä. Väylillä 16–18 joukkueen tulokseen lasketaan kaikkien neljän pelaajan tulokset kultakin väylältä.

Suosittu pelimuoto, joka on haastava, hauska ja taktinen pelimuoto. Kaikkien pelaajien panos on merkittävä. Harjoituttaa ryhmähenkeä, mutta myös paineensietokykyä.





>> Tekniikka

Tässä iässä on tärkeää tarkistaa, että aiemmissa oppaissa esitellyt perusteet ovat kunnossa. Tarkista ja seuraa, että kaikki Perusteet-vaiheen ja Opetellaan pelaamaan -vaiheen opitut taidot ovat kunnossa. Murrosiän lopussa nuoren ”myllerrysvaihe” on ohi ja uuden oppiminen ja perusteista eteenpäin meneminen on ajankohtaista. Tekniikkaosiossa kerrataan Opetellaan pelaamaan -vaiheen ryhmän tekniikoita ja hiotaan niitä kuntoon. Etenkin harrastajaryhmän osalta, jossa ohjattua harjoittelua saattaa olla kerran viikossa, on hyvä huolehtia ainoastaan perusteista, eikä lähteä sooloilemaan.

Täyden swingin perusteet

Tässä ikävaiheessa keskitytään edelleen swingissä neljään osa-alueeseen:

- Ote
- Alkuasento
- Vartalon linjaus
- Painonsiirto

Seuraavassa käydään hieman yksityiskohtaisemmin läpi kunkin osa-alueen oleellisimmat huomiot. Jokaiselle osa-alueelle on myös muutamia esimerkkiharjoituksia, joita voit käyttää apuna. Käytä myös omia hyväksi havaittuja harjoituksia, jotka kehittävät kyseisiä osa-alueita.

>> Ote

Tarkista, että juniorilla on sopivan paksuiset gripit mallissaan. Sopivan paksuisessa gripissä ylemmän otekan keskisormi ja nimetön koskettavat kevyesti kämmenpohjaan. Vääränlaiset välineet tekevät perusteiden oppimisesta hankalaa.

Perusotteena toimii ns. pesisote, jossa kädet ovat alilekkain ja koskettavat kevyesti toisiaan. Kiinnitä huomiota siihen, missä kohdassa maila on kämmenessä. Ote tulisi olla enemmän sormilla kuin kämmenen keskellä. Oikea ote mahdollistaa käsien ja mailan tehokkaan liikkeen. Tarkista, että lapa on suorassa. Kun maila on vaakatasossa vartalon edessä, mailan lapa/urat osoittavat kohtisuoraan ylöspäin.

Kiinnitä huomiota myös otelujuuteen. Mailan pitää pysyä kädessä, mutta liika puristaminen vie mailasta vauhtia pois. Tarkista myös, etteivät mailat ole liian painavat juniorille. Tämä voi johtaa liiaan puristamiseen.

navat juniorille. Tämä voi johtaa liiaan puristamiseen.

Kun peruspesisote on opittu, voi antaa nuorten koukeilla Interlock- ja Vardon-otteita ja antaa heidän valita, mikä otteista tuntuu parhaalta. Samoin voit kokeiluttaa vahvempaa ja heikkoa otetta, jotta ymmärrys otteen vaikutuksesta mailan lapaan kehittyi. Vahvassa otteessa ylempi ote käsi on kiertynyt enemmän varren päälle ja alempi käsi varren alle. Heikossa otteessa ne kiertyvät päinvastaiseen suuntaan.



» Vardon-ote



» Interlock-ote



» Vahva ote



» Heikko ote



» Kun maila on vaakatasossa vartalon edessä, mailan lapa/urat osoittavat kohtisuoraan ylöspäin



Harjoitteita

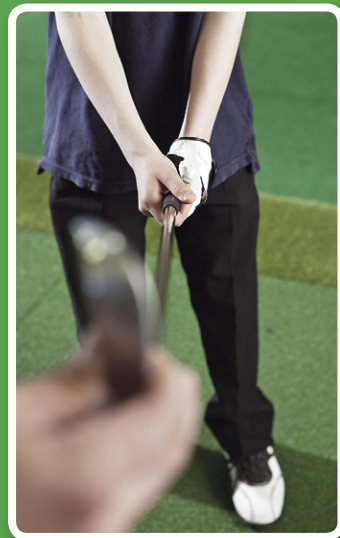
Viuhahdus

Käännä maila nurinpäin niin, että juniori ottaa kiinni mailan lavan alta. Pyydä kokeilemaan erilaisia otteita ja huomioimaan, missä kohtaa kämmenessä maila on silloin, kun siihen saadaan paras viuhahdus.

Lavan kierto

Pyydä junioria ottamaan ote ja tämän jälkeen nostamaan mailan pään rintakehän korkeudelle. Ota lavasta kiinni ja kierrä sitä molempiin suuntiin. Maila ei saa liikkua otteen sisällä, mutta käsivarsien tulisi myötäillä liikettä.

» Lavan kierto



>> Alkuasento

Hyvän alkuasennon rakentaminen aloitetaan taittamalla ylävartalo lonkkanivelistä eteen. Tärkeää on, että ylävartalo pysyy ryhdikkäänä, alaselkä neutraalina ja lantio liikkuu hiukan taakse. Tämän jälkeen polvista tulee pieni jousto, jotta tasapaino jakautuu tasaisesti koko jalkaterille. Jalkaterät voivat olla hiukan auki ja paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Kädet roikkuvat rentoina rintakehän edessä.

Tässä vaiheessa on myös hyvä oppia ymmärrys pallon paikan merkityksestä: rau-doilla maila tulee alaspäin, jolloin pallon paikka on keskellä. Driverilla tiin päältä lyötäessä mailan liike on hiukan ylös, joten pallo on kohteen puoleisen jalan puolella.





Harjoitteita

Atleettinen alkuasento

- Pyydä junioria ottamaan ns. atleettinen alkuasento, esim. koripallon puolustusasento tai asento, jossa juniori on valmiina ottamaan kuntosallin tai vastaavan kiinni. Kädet ovat valmiina vartalon edessä ja vartalon on valmiina reagoimaan.
- Pyydä nostamaan kädet suoraksi sivuille olkapään korkeudelle ja laskemaan ne rennosti roikkumaan rintakehän eteen.

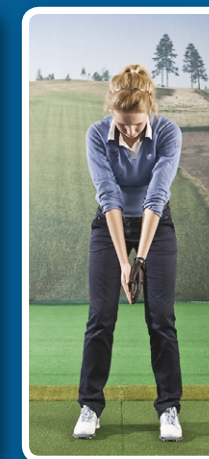
Tasapainotyyny ja -laudat

Harjoittele alkuasennon ottamista tasapainotyynyn tai -laudan päällä. Epävakaata alustaa auttaa löytämään hyvän tasapainon varsinkin jalkaterien osalta. Palloja ei välttämättä kannata lyödä, vaan voitte esim. kisaila kuka pysyy hyvässä alkuasennossa pisimpään. Tasapainotyynyllä seisomisen jälkeen voi lyödä palloja ja yrittää saada sama tunne alkuasentoon kuin tyynyjen päällä seistessä.



Eteentaivutus 1.

- Harjoite auttaa hahmottamaan mistä kohtaa vartaloa eteentaivutus tulee.
- Pyydä junioria laittamaan kädet lonkkanivelten eteen niin, että peukalot ovat lonkkanivelen päällä.
- Taivuta ylävartaloa eteenpäin niin, että taivutus tulee lonkista ja ylävartalo pysyy samassa asennossa kuin suoranakin seisten.
- Päästä kädet roikkumaan vapaasti vartalon eteen.



Eteentaivutus 2. (T kirjain)

- Auttaa hahmottamaan sekä hyvän selän asennon että parantaa lapaluiden hallintaa alkuasennossa.
- Seiso suorassa kädet sivuilla niin, että peukalot osoittavat ylöspäin. (T-kirjain)
- Taivuta ylävartaloa eteenpäin lonkista käsien pysyessä sivuilla samassa asennossa. Ylävartalon asento pysyy samana kuin suorana seisten.
- Lisäharjoitteena hyvästä alkuasennosta voi tehdä kierroksen backswingiin niin, että ylävartalon kulma säilyy ja kädet pysyvät sivuilla.



» Vesiputous

Vesiputous

- Auttaa hahmottamaan neutraalin lantion/alaselän asennon.
- Seiso suorassa ja pidä kädet ojennettuna eteen mailan päällä.
- Pyydä junioria luomaan mielikuva, että housut ovat täynnä vettä ja tarkoitus on kaataa vettä pois housuista ilman, että ylävartalo liikkuu.
- Juniori yrittää ensin kaataa vettä pois etukautta vyön soljen yli ja sen jälkeen takakautta vyön yli.
- Kun liike on hahmottunut, pyydä junioria tekemään sama lyönnin alkuasennossa.
- Neutraali asento = ääri-notkon ja pyöristyksen puoliväli. Hakekaa neutraali asento aina notkosta ylöspäin.

>> Vartalon linjaus ja tähtäys

Vartalon linjauksilla tarkoitetaan jalkaterien, lantion, rintakehän ja käsivarsien suuntausta. Perusalkuasennossa niiden kaikkien tulisi olla samansuuntaisesti kohdelinjan kanssa.

Aloita alkuasennon opettaminen niin, että jalkaterät ja vartalo ovat samansuuntaiset kohdelinjan kanssa ja mailan lapa on 90 asteen kulmassa tähtäyslinjaan. Suoran asennon hahmottamisen ja oppimisen jälkeen on helpompi opettaa avoin tai suljettu asento.



Harjoitteita

Oleellista hyvän linjauksen oppimisessa on, että asento otetaan joka lyönnin jälkeen uudestaan.

Apuviivat

- Käytä apuna linjatikkuja, golfmailoja, jumppasalin viivoja tai voit myös piirtää spraylla maahan.
- Aseta viivat niin, että yksi on kohteeseen (mailan lapa) ja toinen samansuuntainen viiva auttaa asettamaan jalkaterät ja vartalon linjat.
- Juniori saa lyödä pallon aina hyvän linjauksen jälkeen.
- Vartalon linjauksen hahmottamiseksi voi roikottaa mailaa vartalon edessä ja tarkistaa, että se on samansuuntainen apulinjan kanssa.
- **Vinkki:** Pitkä apuviiva auttaa hahmottamaan linjaa vielä paremmin. Eli voit käyttää pitkää narua tai sisälä esim. jumppasalin pitkää sivurajaviivaa.

Portti

- Tee linjatikuista tai mailoista portti esim. 2–5 metrin päähän pallosta.
- Tarkista, että portti on pallon ja kohteen välissä, eli osoittaa kohteeseen.
- Pyydä junioria asettumaan alkuasentoon portin avulla ja tarkista miten linjaus sujuu.
- Voit myös käyttää yhtä tikkua, joka on kohdelinjalla.
- Hyvästä linjauksesta saa lyödä pallon.

>> Painonsiirto

Painonsiirto on luonnollinen tapa tuottaa tehoa liikkeeseen. Oikealta puolelta pelaavalla vartalon painopiste siirtyy backswingissä oikean jalan puolelle ja downswingissä vasemman jalan puolelle. Vasemmalta puolelta pelaavalla siirto on päinvastainen. Kaikissa lyönti-, potku- ja heittoharjoituksissa pitäisi tapahtua luonnollisesti painonsiirtoa. Nämä tukevat sen oppimista golfswingissäkin. Murrosiässä olevan nuoren saattaa olla hankala hallita kehoaan kasvupyrähdyksensä vuoksi.

Tasapaino ja painonsiirto. Alussa kannattaa keskittyä vain siihen, että painopiste liikkuu swingissä jalalta toiselle liikkeen aikana. Kun tämä sujuu, niin yritä saada juniorit jäämään tasapainoiseen loppuasentoon. Tässä vaiheessa riittää, että vartalo osoittaa kohteeseen ja taempi jalka on noussut varpaille.



» Apuviivat



» Portti



» Tasapaino ja painonsiirto

Harjoitteita

Harjoitteet on kuvailtu oikealta puolelta pelaaville.

Askellusswingi

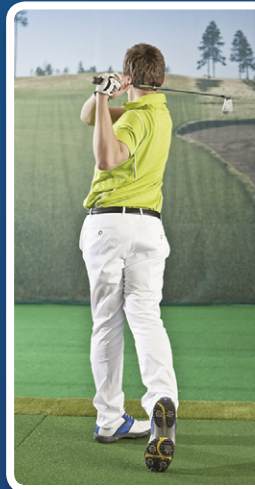
- Pyydä junioria ottamaan normaali alkuasento.
- Sen jälkeen swingaus tapahtuu niin, että vasen jalka liikkuu backswingissä oikean jalan puolelle.
- Downswing alkaa terävällä astumisella vasemmalla jalalla takaisin sen alkuasennon paikalle ja siitä vauhdikas swingaus läpi.
- Pyydä junioria kokeilemaan erilaisilla rytmeillä, miten liikuttaa vasenta jalkaa sekä taakse että eteen.

Jalkapohja näkyviin

Tämän yksinkertaisen harjoitteen tavoitteena on saada hyvä loppuasento niin, että oikean jalan koko jalkapohja näkyy ja vartalo on kääntynyt kohteeseen. Loppuasennon nimeksi voi antaa esim. jonkun juniorien idolin esim. Rory McIlroyn loppuasento.

Happy Gilmore

- Juniorit tykkäävät tästä harjoitteesta tosi paljon. Innostus voi olla välillä niin kova, että turvallisuus unohtuu. Ole siis erityisen tarkkana turvallisuudesta.
- Pyydä junioria ottamaan alkuasento muutama metri pallon takaa.
- Seuraavaksi muutamalla ristiaskelluksella siirtyminen pallolle ja siitä täysi swingaus läpi.
- Tarkoitus on lyödä pallo vauhdista.
- Muista, että nopeus on yksi tämän ikävaiheen oleellisia kehitettäviä ominaisuuksia. Kannusta laittamaan mailaan vauhtia ja erityisesti painonsiirtoharjoituksissa tämä on tavoite numero yksi!
- Kaikki harjoitteet, jotka kehittävät liikkeen kineettistä ketjua ja nopeutta, ovat hyviä.



» Jalkapohja näkyviin



» Puttiote

Putti

Juniorit tykkäävät puttaamisesta. Siinä on helppo kokea onnistumisen tunteita, kun pallon saa reikään. Puttaaminen ei ole myöskään fyysisesti niin raskasta kuin täysi swingaaminen. Kannattaa harjoituttaa paljon lyhyitä alle kahden metrin putteja, koska niissä on mahdollista saada pallo reikään helpommin kuin pidemmissä puteissa. Pidemmissä puteissa voi käyttää isompia kohteita kuten maalialueita. Alla olevat harjoitteet sopivat kaikki toteutettavaksi sisä- ja ulkotiloihin.

Tässä ikävaiheessa putissa keskitytään edelleen seuraaviin osa-alueisiin:

- Ote
- Tähtäys
- Pituudenhallinta
- Viheriön lukeminen

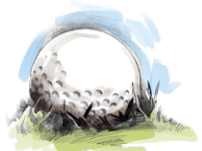
>> Puttiote

Puttaamisessa kannattaa aluksi käyttää samaa pesisotetta kuin lyönnissäkin. Sen jälkeen kun putti on päästy harjoittelemaan jonkin aikaa, voidaan otetta lähteä kehittämään eteenpäin.

Seuraava vaihe on asettaa puttiotteessa peukalot gripin päälle. Lapsille voi perustella, että tämän takia putterin grippi on erimuotoinen kuin muissa mailoissa. Huom. joillain voi olla putterissa pyöreä grippi, silloin tätä perustelua ei kannata mainita.

Seuraava aste puttiotteen opettelussa on ns. kämmenote. Kannusta ottamaan ote niin, että kämmenet ovat vastakkain, eli ote on enemmän kämmenen sisällä kuin sormilla. Tämä helpottaa linjausta ja hyvää mailan liikerataa sekä lavan pysymistä vakaana liikkeessä.

Kiinnitä huomiota otteeseen, kun lapset tekevät muita puttiharjoitteita. Tavoitteena on, että ote pysyy sellaisena kun olette harjoitelleet. Vaikka harjoitteen aiheena olisi pituudenhallinta, niin ensimmäisenä tavoitteena voi olla hyvä ote.



>> Putterin tähtäys

Tähtäys, eli putterin lavan oikea suuntaaminen on yksi hyvän puttaamisen perustaito. Se, että osaa tähdätä lavan sinne, minne haluaa pallon lähtevän, on hyvän tähtäämisen määritelmä. Muista seurata, että juniori tähtää uudestaan jokaisen lyönnin välillä.

Harjoitteita

Kaistat

Tee neljä erilevyistä kaistaa tiitikuista, sisällä esim. maalarinteipistä. Kaistojen leveydet 100, 75, 50 ja 25 cm.

Harjoite aloitetaan puttaamalla leveämmästä läpi niin, että pallo pysyy koko ajan omalla kaistalla ja pysähtyy tietyn annetun etäisyyden päähän. Määritä putille maksimipituus niin, että turvallisuus säilyy. Kun juniori saa onnistuneen putin, hän voi siirtyä seuraavaan kapeampaan kaistaan. Tavoitteena on päästä kaistat läpi mahdollisimman pienellä pallomäärällä. Voit säädellä haastetta porttien leveydellä ja putin pituudella.

Listat

Käytä neljää erilevyistä puu- tai metallilistaa. Lista on noin metrin pituinen ja leveydet esim. 100, 75, 50 ja 25 mm. Rautakaupasta saa esim. metalliviivoittimia, joita voi käyttää tähän tarkoitukseen. Tavoitteena on saada pallo kulkemaan läpi koko listan ja saada pysähtymään annetulle etäisyydelle. Voit myös käyttää reikää kohteena. Onnistuneesta putista juniori saa siirtyä kapeampaan listaan. Liikuntasalissa voit käyttää viivoja listojen sijaan. Kuinka pitkään pallo pysyy viivalla. Voit myös käyttää liikuntasalissa pehmopalloja.

Kiskot

Laita kaksi linjatikkua tai mailaa reiän ulkoreunoille niin, että ne ovat samalla leveydellä koko matkan. Kiskojen leveys on hiukan putteria leveämpi. Pyydä junioria puttaamaan palloja kiskojen välistä niin, että putterin lapa on kohtisuorassa kiskoihin nähden tai lavan viiva on samansuuntainen kiskojen kanssa. Tavoitteena on saada pallo lähtemään tähtäyksen suuntaan, eli menemään keskelle reikää. Tarkista, että putti on suora, eikä viheriön kallistus vaikuta tavoitteeseen.

>> Pituudenhallinta

Pituudenhallinta on myös yksi putin perustaidoista ja oleellinen asia harjoitella pienestä juniorista asti. Käytä pituusharjoittelussa paljon vaihtelua. Näin juniori joutuu koko ajan arvioimaan pituutta uudelleen. Tämä kehittää pituudenhallintaa tehokkaammin kuin saman pituisten puttien puttaaminen peräkkäin.

Harjoitteita

Maalialue

Tee teipeillä, tiillä tai kartioilla maalialue. Juniori aloittaa puttaamisen parin metrin päästä maalialueen etureunasta. Tavoitteena on saada mahdollisimman monta palloa pysähtymään alueelle niin, että seuraava putti on aina edellistä hiukan pidempi. Voit tehdä myös toisin päin, eli yritä saada ensimmäinen pallo mahdollisimman lähelle takarajaa ja seuraava pallo aina hiukan lyhyemmäksi edellisestä. Liikuntasalissa tämän voi tehdä jumppamatoilla. Kovalla lattialla kannattaa käyttää pehmopalloja.

Napakymppi

Tee reiän ympärille maalialue tai useampi alue, joille määrität pistearvon. Laita merkkejä maahan esim. viidelle eri pituudelle, joista putataan kustakin yksi pallo. Tavoitteena on saada pallo jäämään napakymppiin tai kerätä mahdollisimman paljon pisteitä.

Peruutus

Merkitse maalialue, esim. 50 cm x 50 cm neliö. Juniori lähtee liikkeelle kahden metrin päästä alueesta ja kun hän saa pallon pysähtymään alueelle, voi siirtyä putterin mitan kauemmaksi kohteesta. Tavoitteena on päästä peruuttamaan mahdollisimman kauas kohteesta annetussa määräajassa.

Silmät kiinni

Tee maahan viiva teipillä. Pyydä junioria puttaamaan silmät kiinni ja ennen silmien avaamista arvioimaan ääneen, oliko putti pitkä, lyhyt vai viivalla. Voit pyytää häntä arvioimaan tarkan etäisyyden. Esim. putti oli 5 cm lyhyt viivasta. Vaihtelee putin etäisyyttä 1–2 putin välein.

Kellotaulu

Valitse kalteva reikä ja tee merkkejä reiän ympärille 1–2 metrin päähän reiästä. Juniori kiertää merkiltä toiselle tavoitteenaan saada pallo reikään. Reikään menneestä pallosta saa 3 pistettä. Pallosta, joka ei mene reikään, mutta pysähtyy gripin mitan sisään reiän taakse, saa yhden pisteen.



>> Lihaskestävyys ja stabiileetti

Lihaskestävyys harjoittelun ohjelmaa suunniteltaessa tulee huomioida nuoren golfarin keho kahdesta eri suunnasta. Ensiksi pystysuunnasta niin, että on valittava 1) ylävartaloa eli käsiä kehittävät, 2) keskivartaloa kehittävät ja 3) alavartaloa eli jalkoja kehittävät liikkeet. Toiseksi liikkeiden suorittamisessa on tarkkailtava kehon puoliskojen tasapuolista aktivoimista. Koska golf on epäsymmetrinen laji, niin lihaskestävyys harjoittelun tärkein tehtävä kasvavalle nuorella on molempien puolien tasapuolinen kehittäminen. Tällöin kestävyys harjoittelua tehtäessä aktivoidaan sitä puolta enemmän, joka jää golfissa vähemmälle harjoittelulle.

Pidot

Pitoja tehdään aikaan vastaan tai niin kauan, kun juniori jaksaa. Katso kuitenkin, että suoritteet pysyvät oikeana.

Suorapito

Ota punnerrusasento ja katso, että vartalo pysyy vaakasuorassa. Lantio ei saa olla liian ylhäällä, mutta alaselkään ei saa myöskään muodostua notkoa. Laske kyynärpäät lattiaan ja pidä lapaluut irti toisistaan. Pidä pää suorana ja niska selkärangan jatkeena.

Kylkipidot

Tee sama suorite kuin edellisessä, mutta ota kylkiasento kuvan mukaisesti. Tarkista, että linjat pysyvät edelleen suorina. Voit pitää toista kättä lantiolla tai nostaa kuvan mukaisesti ylös. Älä päästä olkapäätä nousemaan kohti korvaa. Tee molempia kylkiä tasapuolisesti.

Turkkilainen ylösnousu

Turkkilainen ylösnousu on koko kehon lihaskestävyttä sekä tasapainoa harjoitettava toiminnallinen liike. Tämän voit toteuttaa kevyellä kahvakuulalla tai käsipainolla. Kokeile ensiksi itse liikettä. Kyseessä on kova liike ja liian isolla painolla tehtynä liike saattaa olla vaarallinen. Pidä käsi suorana koko liikkeen ajan ja katse painossa. Nouse makuulta pystyasentoon ja takaisin. Tee rauhassa ja toista kolme kertaa molempia käsiä käyttäen.

Punnerrukset

Tee punnerruksia kapealla otteella, jolloin treenaat ojentajia sekä koko kehon stabiileettia. Pidä kyynärpäät mahdollisimman lähellä kylkiä kuvan mukaisesti koko liikkeen ajan. Tarkista, että vartalo pysyy suorassa. Toistot 15–20.



» Suorapito



» Kylkipidot



» Punnerrukset

Rinnalleveto voimatangolla

Tee rinnallevetosuoritus. Kiinnitä huomiota oikeaan tekniikkaan. Aseta painot nuoren voimatason mukaan.

Kiinnitä huomiota:

- Oteleveys
- Jalkojen leveys
- Vartalon linjat
- Toistomäärät 10–20 kpl

Kyykyt oman vartalon painolla

Tee kuvan osoittamalla tavalla syväkyykyjä. Ota hartioita hiukan leveämpi haara-asento ja vie peppua taakse alaviistoon. Pidä käden lantiolla tai nosta ylös. Kiinnitä huomiota, että isovarvas ja polvi pysyvät samassa linjassa, eivätkä polvet painu sisään päin. Toistot 15–20.

Askelkyykky

Tee askelkyykky kuvan osoittamalla tavalla. Älä päästä taaimmaista jalkaa koskettamaan maahan, vaan anna sen hipoa aivan maan pintaa. Ponnista etummaisella jalalla suoraan ylöspäin. Kiinnitä huomiota etummaiseen jalkaan, että isovarvas ja polvi pysyvät samassa linjassa koko ajan.

Aidat kuntopallolla

Hyvä vartalon kokonaisvaltainen stabiileettiharjoitus. Nosta kuntopallo ylös ja pidä se ylhäällä koko suorituksen ajan. Kävele aitoja eteenpäin. Tavoitteena on, että ylävartalo pysyy paikallaan ja liike tapahtuu alaraajoista.

Toista liikkeet niin, että kävelet aitojen yli myös molemmat kyljet edellä. Toistot kaikkiin suuntiin 3 kertaa. Ylitetyksi on tultava vähintään 5 kappaletta kuhunkin suuntaan.

Kahvakuulaharjoitteita

Kahvakuulaharjoittelulla voit käydä koko kehon läpi. Kahvakuulaharjoittelu on nyt muodissa olevaa toiminnallista harjoittelua, joka tukee myös golfia erinomaisesti.

Tärkeää on, että käyt liikkeet junioreiden kanssa läpi ja valvot, että oikeat suoritteet toteutuvat.



» Kyykyt omalla vartalon painolla



» Askelkyykky



» Aidat kuntopallolla

>> Nopeus

Nopeuden harjoittelu voidaan jakaa 1) perusnopeuden (juoksu) ja 2) lajikohtaisen nopeuden harjoittamiseen. Lajikohtainen nopeus jakautuu vielä 1) reaktionopeuteen, 2) räjähtävään nopeuteen ja 3) liikenopeuteen. Nuoren golfarin harjoittelu pitää sisällään näitä kaikkia ominaisuuksia, vaikka tärkeimmät näistä ovat räjähtävä nopeus ja liikenopeus. Näihin tärkeimpiin ominaisuuksiin voi keskittyä aikuisuudessa, kun monipuolisuutta on kehittynyt tarpeeksi.

Toistomäärä esim. räjähtävän nopeuden harjoituksessa voi olla yhtä liikettä ajatellen 5–8 toistoa, joka tehdään 2–4 kertaa. Juoksusuorituksessa matka on n. 10 m suorassa juoksussa ja viiva–viiva -juoksussa se voi olla lyhyempikin, jota juostaan edestakaisin hetken aikaa. Harjoitteen suunnittelijan pitää muistaa rakentaa järkevä palautusohjelma, koska nuoret helposti kyllästyvät pelkkään oleiluun ja odottamiseen. Pääsääntönä voi pitää sitä, että mielummin huilataan liian pitkään kuin liian tiheästi suoritetaan nopeussuorituksia.

Liikkeet voivat olla myös ylä-, keski- ja alavartalolla tehtäviä liikkeitä harjoituksen kuluessa ja voidaan tehdä joko omalla keholla tai kevyillä painoilla.

Omalla keholla tehtynä ylävartalo- liike voi olla esim. taputuspunnerrus, keskivartalo- liike voi olla esim. vatsalinkkari ja alavartalo- liike voi olla esim. polvet rintaanhyppy. Lajinopeusharjoittelussa on tärkeää muistaa, että palautusajat ovat suorituksen jälkeen riittävän pitkät. Tyypillinen huiliaika suorituksen jälkeen on vähintään 2 minuuttia, jolloin esim. lajitekniikkaa tai muita lihaskuntoliikkeitä pystyy tekemään. Samaan aikaan ei suositella tehtäväksi räjähtäviä suorituksia ja lihaskuntoa samantapaisilla liikkeillä, mutta muiden vartalonosien liikkeet ovat suositeltavia.

Taputuspunnerrus

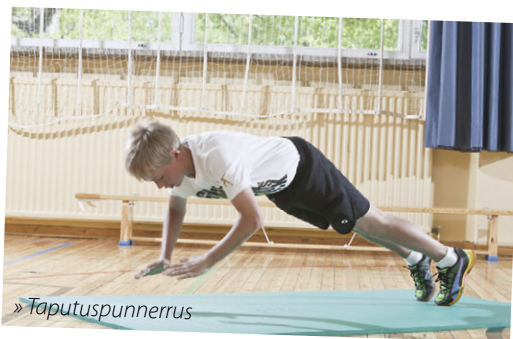
Kyseessä on normaali punnerrus, mutta nyt punnerrus tehdään nopeasti ja ponnistetaan niin, että kädet irtoavat maasta. Käsien irrotessa maasta läpsäistään kädet yhteen kuvan osoittamalla tavalla. Kiinnitä samoihin asioihin huomio kuin normaalissa punnerruksessa.

Vatsalinkkari

Makaa lattialla selällä vartalo suorana. Nosta kädet ja jalat suorina ylös ja kosketa sormenpäillä varpaita. Tee rutistus vatsalihaksilla.

Hypyt

Tee hyppyjä niin, että etureisi osuu rintaan. Älä päästä jalkoja suoraksi missään vaiheessa. Liike on jatkuva, eli



» Taputuspunnerrus



» Vatsalinkkari



» Hypyt



tee yhtäjaksoisesti 5–8 toistoa. Hypyt voivat myös tahtua liikkeessä. Esimerkiksi loikkien, kuten kuvassa. Tässä kiinnitä huomio taas varvaspölvilinjaan. Lisäksi voit hyppiä aitojen yli.

Kuntopalloharjoitteita

Hyvä golfarin räjähtävyyden harjoitus on kuntopalloharjoitus (3 kg), jossa heitetään kuntopalloa esim. tukevaan seinään tai parin kanssa. Heittoharjoitus voi muodostua viidestä eri heittosuorituksesta (kuulantyöntö, jalkojen välistä eteenpäin, kylkiasennosta kahden käden kiertoliike lantion alapuolelta yläviistoon, selin päänyli jalkojen välistä ja kahden käden työntöliikkeestä rinnalta), jotka suoritetaan molemmin puolin sikäli, kun on mahdollista. Samaa liikettä suoritetaan 3 kertaa ja toistomäärä on 5–8 toistoa. Välissä voi tehdä lihaskuntoliikkeitä, juosta pikku lenkin, pelata koripalloa tai vaikka chippailla, riippuen missä harjoituksen suorittaa. Kokonaisuena, joka tähän harjoitukseen kuluu ko. tauoilla, on noin 60 min. Alussa riittää hyvin kaksi kierrosta.





>> Liikkuvuus

Liikkuvuuden harjoittaminen on erityisen tärkeää golfarille. Laajat liikeradat ovat oleellisia lyöntisuoritusta ajatellen ja myös palautuminen sekä kehon pitäminen tasapainossa ovat kilpailukyvyyn säilymiselle tärkeitä. Liikkuvuus vähenee juuri murrosiän aikana, kun tyttöjen ja poikien lihakset kasvavat lähelle aikuisen pituutta ja paksuutta. Näin tapahtuu ilman harjoitteluakin, koska hormonitoiminta pitää siitä huolen. Aktivointi murrosiässä lisää nopeasti lihasmassaa ja voimantuottoa, joka on nuoren psyykkeeseenkin vaikuttava seikka. Vaikutus voi olla sekä positiivista että negatiivista, sillä ylilyönnit kuuluvat joskus juuri tähän ikävaiheeseen.

Liikkuvuusharjoittelu voidaan jakaa kahteen pääluokkaan. Ennen ja jälkeen harjoituksen tapahtuva liikkuvuuden harjoittelu ja iltavenyttely ennen nukkumaan menoa. Nimenomaan jälkimmäinen on tärkein lihaspituutta lisäävä harjoitus ja ensimmäinen on enemmän vammojen ennaltaehkäisyä ja lämmönottoa. Harjoittelun yhteydessä tehtävän venyttelyn peruskava on 5–10 sekunnin venyttely toistettuna 2–3 kertaa koskien yhtä liikettä. Liikkeet voivat olla hiukan pump-



paavia tai muuten dynaamisia, jolloin puhtaita passiivisia venytyksiä pyritään välttämään. Harjoituksen jälkeen tapahtuva venyttely voi olla enemmän ravistelua ja itsehierontaa kuin puhtaasti venyttelyä. Energiavarastojen ehtyminen voi joskus yllättää myös venyttelyssä, jolloin lihakset saattavat krampata energian puutteen takia. Venyttelyn kesto voi olla 5–10 min.

Iltavenyttely on kestoaltaan selvästi pidempi (20–60 min). Yksittäinen liike voi kestää 30–90 sek kokemuksen lisätessä venytysaikaa. Samaa lihasta voi venyttää 2–4 kertaa, kun halutaan lisätä lihaksen lepopituutta. Lihaskuntoliikkeiden tapaan venyteltävät paikat voi jakaa ylä-, keski- ja alavartalolihasiin, joita on hyvä

vaihdella systemaattisesti. Mikäli pidempiä venytyksiä tehdään, on hyvä opetella myös hengittämään rauhallisesti venytyksien aikana. Näin rauhoittuminen on varmempaa, ja keho sekä hermosto rentoutuvat paremmin tämän taidon karttuessa. Myöhemmin hengitystaitoa voi käyttää lajiharjoituksissa ja jopa peleissä toimien yhtenä mielen ankkurointimahdollisuutena.

Iltavenyttely on hyvä keino edistää myös nukahtamista, kun liikkeet tehdään huolella. Uni on nuorelle urheilijalle erityisen tärkeää, koska palautuminen ja uuden tiedon jyvät järjestellään aivoissa nukkumisen aikana.

Etureisi

Ota kuvan osoittama asento ja pidä ylävartalo suorassa koko ajan. Älä työnnä lantiota eteenpäin. Ota kiinni nilkasta, housun lahkeesta tai sukasta. Voit laittaa pehmustetta polven alla, jos teet liikkeen kovalla alustalla.

Takareisi

Ota kuvan osoittama asento ja työnnä ylävartaloa kohti suorassa olevaa jalkaa. Koukussa olevan jalan voit myös taittaa sisäänpäin.

Lonkankoukistaja

Ota kuvan osoittama asento. Pidä ylävartalo suorassa koko liikkeen ajan. Työnnä ylävartaloa eteenpäin, älä lantiota.

Rangankierto

Käy selinmakuulle. Vie vasen jalka vartalon sivulle kuvan osoittamalla tavalla. Päästä samalla keuhkot tyhjiksi. Venytystä tehostaksesi ota kiinni koukussa olevasta jalasta ja tuo sitä kohti rintaa.



Muu toiminta



>> Muu toiminta

Harrasteryhmäläiset saattavat olla tulevia aktiiveja seurassasi. Heitä kannattaa kannustaa toimimaan myös vapaaehtoisena seurassa. Golfliitolla on muutamia tuotteita seura-aktiivisuudesta kiinnostuneille nuorille. Esimerkiksi Swingiä jengissä -tuotepaketti on oiva juttu Golfia läpi elämän -ryhmän nuorille. Swingiä jengissä on tarkoitettu opastamaan kilpailujen järjestämisessä ja organisoimisessa.

Harrasteryhmä voi esimerkiksi tämän avulla järjestää itse oman kilpailun golfseurassa. Moni saattaa innostua ja lähteä Golfliiton ohjaajakursseille ja olla jatkossa esimerkiksi seuran junnuoiminnassa aktiivisesti mukana. Lajiaktiiveja ei ole koskaan liikaa. Myös koulutuksiin Suomen Golfliitolla on hyvä tarjonta ja kursseja on jokaisella alueella tasaisin väliajoin.

Valmiita tuotteita

Golfliitolla on olemassa valmiita tuotteita lapsille ja nuorille Swingiä jengissä -paketin lisäksi, joten hyödynnä niitä. Esimerkiksi Sali- ja puistogolf, Puuhabägi sekä Golfliiton lähipelitesti, joka on monipuolinen ja soveltuu harrastajasta ammattilaiseen asti. Tuotteet löytyvät Golfliiton nettisivuilta kohdasta lapset ja nuoret.

Suomessa on erittäin paljon golfkenttiä. Tämän ikäiset nuoret pitävät yhdessä tekemisestä ja yhteisten golfmatkojen tekeminen on mukavaa. Aina ei tarvitse lähteä ulkomaille pelaamaan, toki talvella myös harrastajajuniorit voivat tehdä talvimatkan etelän lämpöön. Kesällä vieraskentillä pelaaminen on monipuolista har-

joittelua ja yhdessä tekemistä. Lapsi ja nuori tarvitsee virikkeitä kehittyäkseen. Kehittyminen ja mielekäs olosuhteiden vaihtelu kehittävät pelaajaa. Tee siis matkoja vieraskentille. Voit tehdä yhteistyötä lähikenttien kanssa esimerkiksi sopimalla, että lähikentillä pelaaminen on halvempaa junnuille tai organisoimalla lähikenttien kesken kilpailuja/seuraotteluita.

Organisointi on tärkeää

Mikäli harjoituksissa on hyvä yhteishenki, sinun tehtäväksi saattaa jäädä ainoastaan organisoiminen. Joskus vaihtoehtona voi olla myös se, että harjoitukset vetää joku ryhmässä oleva nuori tai seuran juniori, joka tähtää tosissaan huipulle. Tämä on erittäin hyvä kasvatustapa ja nuori osaa ottaa varmasti vastuuta, jos sitä hänelle annetaan. Kaikki on kuitenkin tapahduttava ryhmän tekemisestä vastuussa olevan henkilön valvonnassa.

Tarjoa myös ryhmälle muuta tekemistä. Voitte harjoituksissa kokeilla aivan hyvin muitakin lajeja. Kaikki liikunta kehittää myös golfaria. Monipuolinen liikunta ei ole koskaan pahaksi, harrasti nuori sitten mitä tahansa.

- Golfia läpi elämän -ryhmän juniorit ovat potentiaalisia seura-aktiiveja.
- Kannusta ja mahdollista heidän kouluttautumisen.
- Hyvä yhteishenki ja monipuolinen harjoittelu innostavat.

>> Oikeanlaiset välineet

Sopivat välineet ovat ensisijaisen tärkeitä, kun lapsi innostuu golfista. Laittaisitko sinä lapsesi pieneen jalkaan 42 kokosen luistimen?

PPP eli kolmen P:n sääntö

Lasten mailoja saa ostaa myös yksittäin ja yleensä niissä on selvät ohjeet, minkä kokoiselle lapselle ne sopivat. Välineitä hankkiessa kannattaa kuunnella myös lapsen mielipidettä. Kun lapsi tykkää omista mailoistaan, on jo suuri ensiaskele otettu. Junnumailojen valinnassa toimii kolmen P:n muistisääntö: Pituus, paino

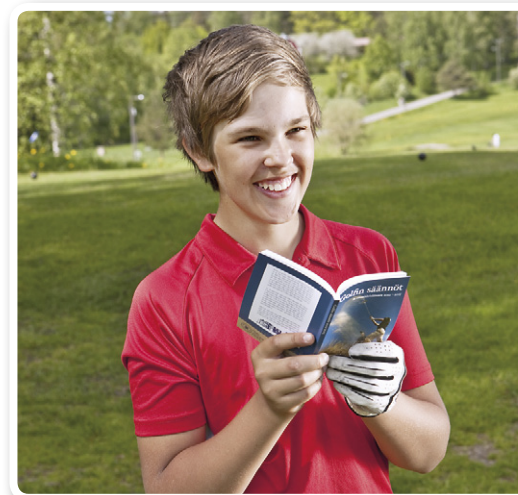
>> Säännöt ja etiketti

Suomen Golfliitolla on erittäin hyviä valmiita sääntö- ja etikettituotteita lapsille ja nuorille.

Nämäkin lasten ja nuorten mielestä kankeat asiat voidaan tehdä hauskasti lapsia ja nuoria kuunnellen.

Säännöt ja etiketti ovat golfin perusta. Säännöt tulee osata, jotta voi pelata. Etiketti taas opettaa nuoret hyvälle käytöstavoille. Se ei ole pelkästään golfin perinteisiin pohjautuva.

Etiketti opettaa lapselle ja nuorelle mm. toisen henkilön kunnioittamista ja kannustamista sekä ihan puhtaasti käytöstapoja. Etiketin opettamisen voi tehdä monella tavalla.



Golfia läpi elämän -ryhmän kanssa voi järjestää yhdessä tehtäviä kilpailuja koskien etikettiä ja sääntöjä. Kilpailut voivat olla rastityyppisesti järjestetty ja tai sitten yksilönä tehtyjä. Kilpailu voi olla myös sääntövisa, joka tehdään yksin tai ryhmässä.

Lapsille ja nuorille suunnatut sääntö- ja etikettimateriaalit löydät lisää golf.fi -sivustolta, kohdasta juniorit.

- Säännöt ovat edellytys kentälle pääsemiseen.
- Etiketti opettaa nuorelle käytöstapoja.
- Opettele ja testaa asioita hauskasti.



ja paksuus. Sen ymmärtämisellä pääsee pitkälle ja asiantunteva golfkauppias osaa neuvoa lisää.

Mailojen pitää olla oikean pituiset. Hyvä lyöntiasento syntyy luonnollisesti sopivan pituisen mailan avulla.

Paino ja paksuus

Golfmailan painon pitää olla oikea suhteessa pelaajan kokoon ja taitoihin.

– Aikuisten mailat ovat liian painavia ja niiden varret liian jäykkiä lapsille. Eihän kukaan meistäkään haluaisi swingailla rautakangella. Myös gripin paksuus on oleel-

lista ranteiden toimivuuden kannalta.

– Hyvä grippi on mieluummin liian ohut kuin liian paksu. Ohut grippi antaa ranteille mahdollisuuden toimia lyönnin aikana ja näin lapsi oppii helpommin oikeanlaisen tekniikan.



Lasten ja nuorten kilpailujärjestelmä



Oheessa on esitelty Suomen Golfliiton lasten ja nuorten kilpailujärjestelmä. Taulukosta näet, mitä kilpailuja Golfia läpi elämän -vaiheessa oleva lapsi voi pelata. Lapset ja nuoret pitävät kilpailuista – on kyseessä sitten harrastaja tai jo tässä vaiheessa intohimoinen golfari. Kannusta lasta kilpailuihin, koska ne kasvattavat myös harrastajaa ja tapahtumat ovat mukavia.

Pääpainona on, että harjoitellaan, mutta pelaamaan oppi pelaamalla ja kilpailemaan oppii kilpailemalla. Kannusta tässä vaiheessa lasta kilpailuihin, mutta älä painosta.



Kaavio 1: Nuorten kilpailujärjestelmä 2012



Syntymävuosi * Ikä, jonka pelaaja täyttää tai on täyttänyt vuonna 2012

ALUEELLISET KILPAILUT

Golfliiton alueellisen kilpailutoiminnan perustana on tarjota mahdollisimman monelle paikalle osallistua nuorille suunnattuun kilpailutoimintaan. Alueittain järjestettävissä tapahtumissa kilpailumatkat ovat kohtuulliset ja näin ollen myös kustannukset ovat keskimäärin kansallisia tapahtumia pienemmät.

TsemppiTour

TsemppiTour on matalan kynnyksen kilpailukiertue, jossa opetellaan kilpailemista miellyttävässä ja kannustavassa ilmapiirissä. Kaudella 2012 TsemppiTourilla on neljä eri sarjaa.

TsemppiTour Easy, 9 tai 18 reikää

Sarja on tarkoitettu nuorille, joiden tasoitus on 26,5 tai suurempi. Pelimuotona on tasoituksellinen Pistebogey.

Sarjan tarkoituksena on madaltaa kisoihin osallistumisen kynnystä sekä opetella pelaamista ja kilpailemista opastavassa ilmapiirissä.

TsemppiTour 12 v.

Sarja on tarkoitettu nuorille, joiden tasoitus on 36 tai pienempi. Pelimuotona on lyöntipeli ilman tasoituksia. Sarja pelataan sekä poikien että tyttöjen osalta punaisilta tiimerkeiltä.

TsemppiTour 15 v.

Sarja on tarkoitettu nuorille, joiden tasoitus on 36 tai pienempi. Pelimuotona on lyöntipeli ilman tasoituksia. Tässä sarjassa pojat pelaavat keltaisilta ja tytöt punaisilta tiimerkeiltä.

AlueTour

AlueTour on suunnattu hieman edistyneemmille pelaajille. Kilpailuissa pelataan 18 reikää (tasoitukseton lyöntipeli). Pojat pelaavat valkoisilta ja tytöt sinisiltä tiimerkeiltä. Pelaajat valitaan osakilpailuihin tasoituksen perusteella.

AlueTour toimii karsintajärjestelmänä valtakunnalliselle Finnair Junior Tourille.

KANSALLISET KILPAILUT

Nuorten kansallisen kärkikiertueen muodostavat Finnair Junior Tourin (FJT) osakilpailut. Pelaajat valitaan kuhunkin osakilpailuun erillisen kategorijärjestelmän kautta (myöhemmin tässä tiedotteessa).

Kaudella 2012 Finnair Junior Tourin osakilpailuja on yhteensä kahdeksan kappaletta. Nämä pitävät sisällään sekä lyöntipelin että reikäpelin nuorten SM-kisat. Henkilökohtaisten kilpailujen lisäksi kiertue sisältää myös nuorten SM-joukkuekisan, jonka tuloksia ei kuitenkaan huomioida kiertueen kokonaispisteissä (ranking).

FJT osakilpailuissa pelataan yleensä 18+18 reikää kahden päivän aikana. Pelimuotona on tasoitukseton lyöntipeli ja pojat pelaavat valkoisilta, tytöt sinisiltä tiimerkeiltä. Pelaajien tulee olla iältään 12–21-vuotiaita (ikä, jonka pelaaja on täyttänyt tai täyttää vuonna 2012).



Golfia läpi elämän 13–16-vuotiaat, vuosilakana

Nimi: _____

Kuukausi	marras	joulu	tamm	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä	elo	syys	loka
Kalenterivko	44 45 46 47 48 49 50 51 52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43										
Testit												
Kilpailut												
Jaksot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Harjoitusvko	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52											

Lajiharjoittelu

Putti												
Chip												
Wedget												
Swing												
Bunkkeri												
Peilnomainen												

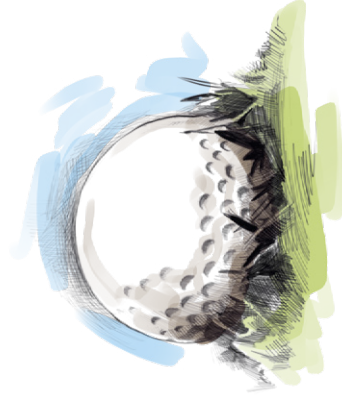
Peilikierrokset												
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fyysinen harjoittelu

Nopeus												
Liikkuvuus												
Stabiileetti												
Lihas-kestävvyys												

Muu toiminta

Muu toiminta												
Valmentaja												
Kokonais-tunnit												
Toteutuneet												
Tunnit / vko												



Lähteet:

- Liikuntaleikkikoulu, ohjaajan kansio Nuori Suomi ry
Liikunnalliset perustaidot Sami Kalaja, Arja Sääkslahti, Koululiikuntaliitto
Coaching for LTAD Ian Stafford, Sports coach UK
TPI Henrikki Tolonen, suomennos
Lasten valmennus Suomen Palloliitto
Junioritoiminnan väyläopas Liisa Ruuda (Mesiäinen), SGL
Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatusäädösten valmennukseen. VK-kustannus.
Gabbard, C. 1992. Lifelong motor development. Dubuque, IA.: Brown & Benchmark.
Gallahue, D. & Donnelly, F. 2003. Developmental Physical Education for All Children. Human Kinetics.
Hakkarainen, H. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet. VK-kustannus.
Haywood, K. & Getchell, N. 2009. Life Span Motor Development. Champaign, IL: Human Kinetics.
Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus.
Kapanen, A. Kehityopsykologia. <http://kotiweb.kotiportti.fi/antti.kapanen/psyu3.html>, saatavilla 12.3.2012
Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre Sportmotorik. Meyer & Meyer Verlag. Aachen.
Schnabel, G., Harre, D., Krug, J. & Borde, A. (2005) Trainingswissenschaft, Leistung Training Wettkampf. Sportverlag Berlin.
Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in sport, physical education and health* 104. Jyväskylän yliopisto.
Dunderfelt, T. 1996. Elämäkaaripsykologia. WSOY.
Salo, O. 1997. Crescendo. Hitaasti kasvaen. Salutnova.
TPI Certified Junior Coach...miten tämä merkitään??
Frantsi, P. 2005. Parempaa golfia. Avain.
Nilsson, P. 2000. Coaching. Sisu Idrottsböcker.
Hogan, C. Rethinking golf.
Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus-järkeä ja sydäntä.
Nilsson, P.; Marriott, L. & Sirak, R. 2005. Every shot must have a purpose. Gotham Books.
Parent, J. 2002. Zen Golf. Doubleday.
Rotella, B. 2005. Golfarin ajatuksissa. Gummerus.