



**Huipulle  
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, Henriikki Tolonen, Tomi Paalanen, Pasi Puttonen, Juha Skyttä, Pekka Lumela, Mikko Pykkönen, 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, seuratuot, 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

**L**uet uutta 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 harrastaen 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

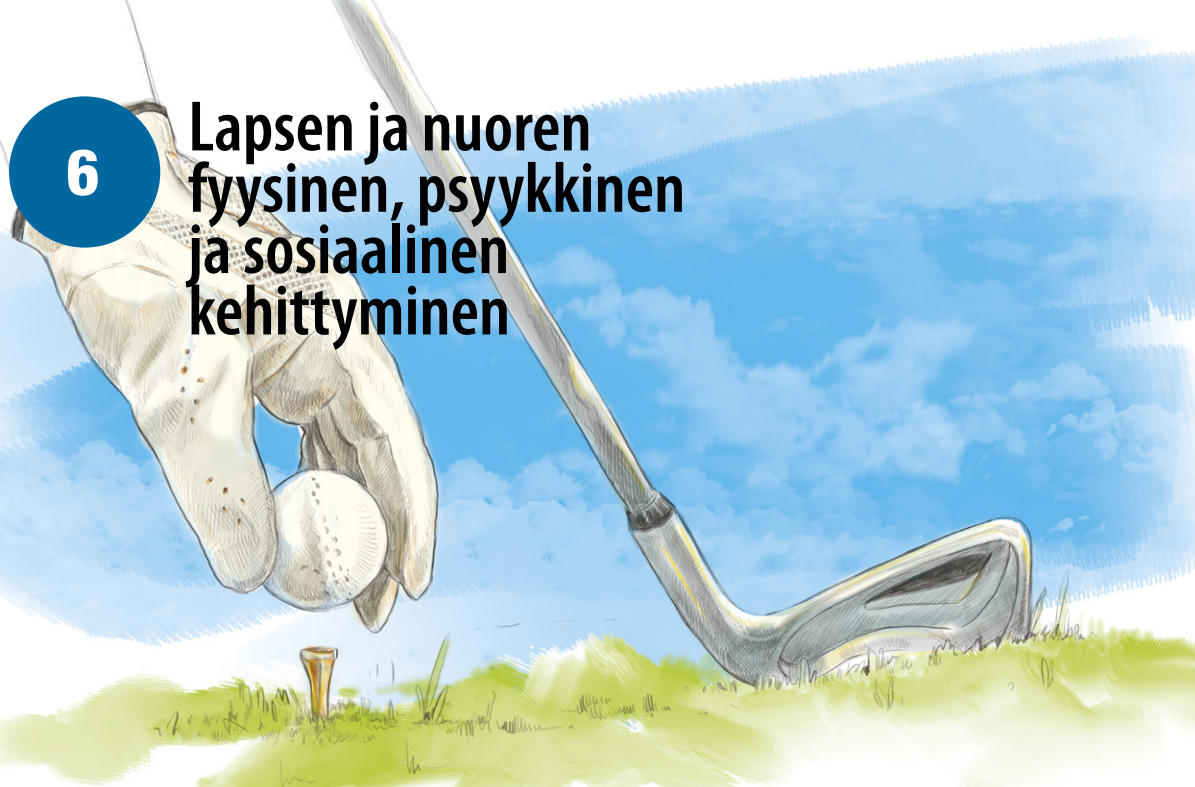
Kehityspäällikkö

Seuratoiminnan kehittämissyksikkö

Suomen Golfliitto

6

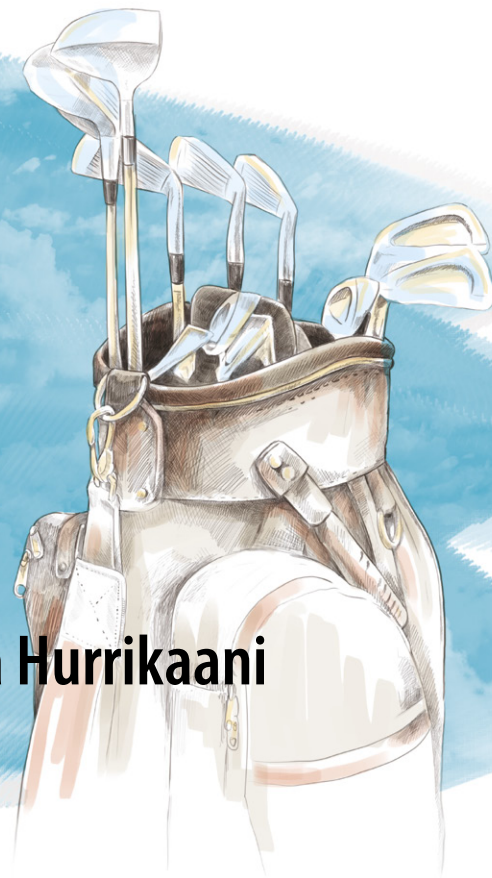
Lapsen ja nuoren  
fyysinen, psyykinen  
ja sosiaalinen  
kehittyminen



# Sisältö

20

Harjoittelumallina Hurrikaani



Golfharjoittelun filosofia ja  
monipuolinen harjoittelu

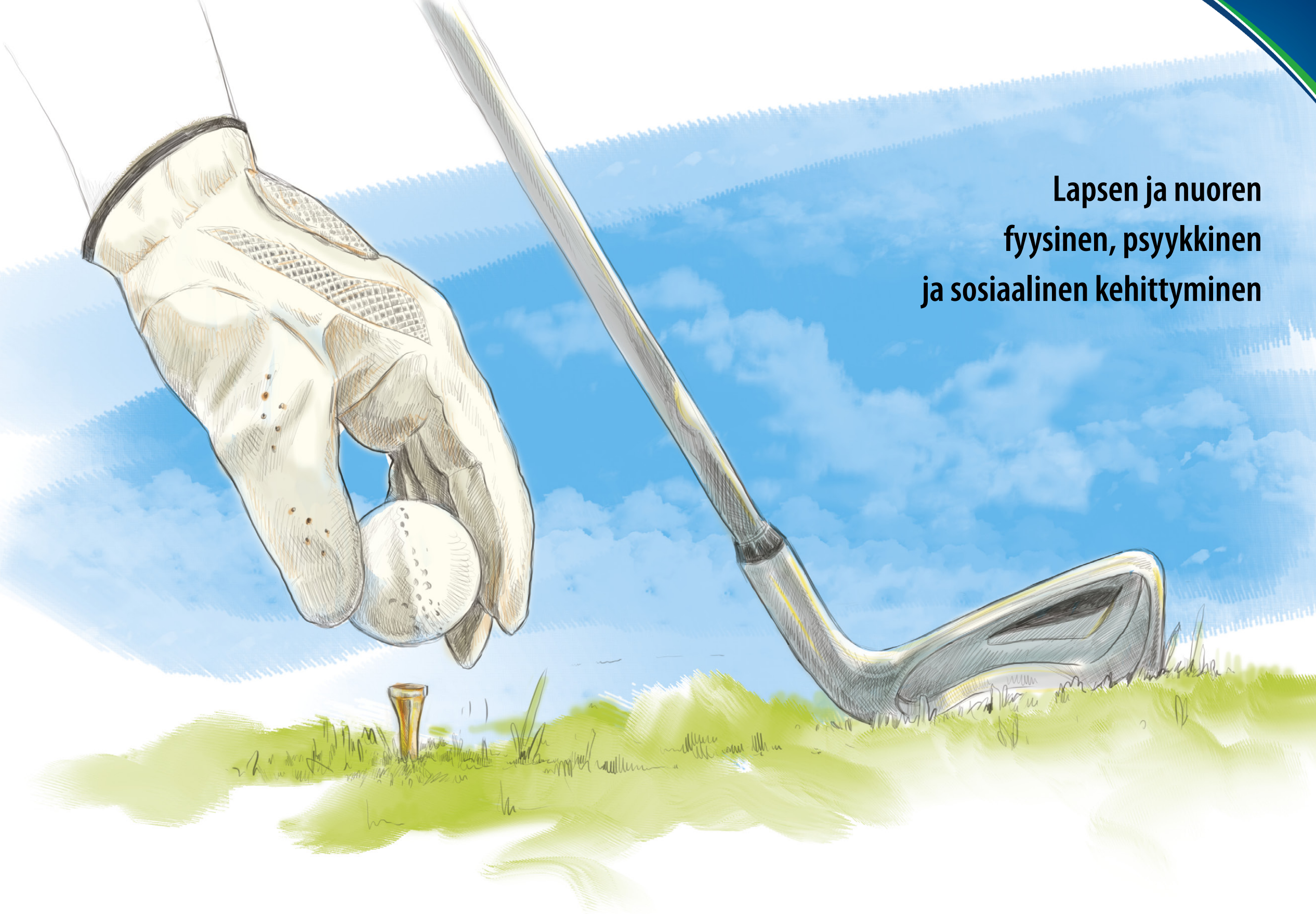
10



Kilpaileminen

38

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



## >> Lapsen ja nuoren fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehityksestä

Urheilun yhteydessä kasvu 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 suoriutskykyyn 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.

### Herkkyyskaudet

Usein urheilukeskustelussa kasvuun ja kehitykseen liitetty käsite on herkkyyskausi. Herkkyyskaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin jokin ominaisuus on erityisen hyvin kehitettävissä. Joihinkin ominaisuuksiin herkkyyskausiajattelu soveltuu hyvin. Esimerkiksi murrosiässä kiihtynyt hormonituotanto on kiistatta yhteydessä voiman kehittymiseen ja kehittämiseen. Toisaalta olisi suuri virhe niputtaa kaikki suorituskyvyn osatekijät saman herkkyyskausiajattelun alle. Taitojen oppimisen osalta ei olla havaittu erityisiä herkkyyskausia.

Herkkyyskausia voidaan ajatella myös jaksoina, jolloin urheiluharjoittelun sisältöjen suhteen tulisi olla erityisen huolellinen ja herkkä, ettei virheellisellä harjoittelulla aikaansaada terveydellisiä harmoja. Esimerkiksi kasvupyrähdys on kehitysvaihe, jolloin harjoittelun aiheuttamien erilaisten kuormitusten suhteen tulee olla tarkkana.

Vaikka eri elinjärjestelmillä onkin oma yksilöllinen kehitysaikataulunsa, eivät ne kuitenkaan kehity itsenäisesti riippumatta muista elimistä. Kasvu 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 kehittyä hänen varttuessa lapsesta nuoreksi ja edelleen aikuiseksi. Tähän kehittymi-

seen 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 kehittyä 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 herkkyyskausia; ihminen voi oppia koko ikänsä.
- Lapsen kestävyysominaisuudet paranevat tasaisesti kun hän kasvaa. Pienillä lapsilla energia tuotetaan pääasiassa hapen avulla, aerobisesti. Lapsen kasvaessa hänen anaerobiset kestävyysominaisuudet paranevat.
- Lisääntyvä hormonituotanto lisää lapsen ja nuoren voimakkuutta. Voiman kehittymisen huippuvaihe on noin vuosi kasvupyrähdys jälkeen.
- Lasten juoksunopeus paranee tasaisesti, kun ikää tulee lisää. Poikien haasteena murrosiässä on askeltiheyden kehittäminen, johtuen pituuskasvun aiheuttamasta kehon ja vipuvarsien pituuskasvun muutoksista. Tyttöjen haasteena puolestaan on askelpituuden kehittäminen, kun lantion leveneminen muuttaa juoksun biomekaniikkaa.



### Ikävuodet 13–16

Nuoren ajattelu kehittyä formaalisten operaatioiden suuntaan. Looginen päättely onnistuu myös abstraktilla tasolla. Tähän kehitykseen kuuluu myös maailmankatsomuksen pohdinta.

Nuori läpikäy suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Nuori kysyy itseltään, kuka minä olen ja hän etsii tarkoitusta ja paikkaansa maailmassa. Subjektiiivinen ja objektiivinen identiteetti tasapainottelevat (Mitä olen omasta mielestäni – mitä muut minusta ajattelevat?). Nuorella on toisaalta halu itsenäistyä ja toisaalta nuori on riippuvainen kodista.

### Voima

Murrosiässä hormonaalinen kypsyminen on voimakasta, mikä ilmenee muun muassa voiman nopeana lisääntymisenä. Luonnollinen voiman kehittymisen huippuvaihe on noin vuosi kasvupyrähdys 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 kehittyä muun kasvun myötä tytöillä noin 13 ikävuoteen saak-

ka, 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 kehittyä ensisijaisesti askeltiheyden kehittymisen kautta. Juoksunopeudessa pojilla on haasteena useimmin askeltiheyden kehittyminen, tytöillä taas askelpituuden 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.

## Golfharjoittelun filosofia ja monipuolinen harjoittelu





## >> Golfharjoittelun filosofia ja monipuolinen harjoittelu

**M**urrosiässä golfharjoittelu perustuu lajitaitojen kertaamiselle ja kehittämiseksi 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 laadukkaan 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 kehittävällä tasolla, tulee valmentajan olla selvillä lapsen kehityksellisestä iästä. 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 urheilusuoritusten 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 kaikki 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.

### Huipulle tähtäävä juniori

Kirjoittamaan oppii kirjoittamalla, laulamaan laulamalla, harjoittelemaan harjoittelemalla, pelaamaan pelaamalla ja kilpailemaan oppii kilpailemalla. Aakkoset opetellaan ensin missä tahansa asiassa, oikotietä huipulle ei ole.

Suomalainen nuori kilpapelaja hallitsee swingitekniikan perusteet melkoisen hyvin. Suomalainen nuori kilpapelaja viettää arviolta keskimäärin 4-6 kuukautta vuodesta harjoitellen golfia sisätiloissa, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta.

Hallissa ei sada, eikä tuule, lyöntialusta on laboratoriomaisen puhdas ja vakaa, pallo ei makaa mudassa tai aidon ruohon seassa, karpäset eivät surraa pelaajan korvissa ja ennen kaikkea, pallon koko elinkaari jää näkemättä ja kokematta suurimmassa osassa lyönneistä.

Vihəriö on sellaisenaan oma maailma. Hallissa opitaan pelaamaan pallo suoraan linjaan sopivalla voimakkuudella. Tämä taito on vahvuus ja mahdollisuus skandinaavisen pelaajan harjoittelussa. Mutta kuinka hyvin hallissa opitaan pelattavan alustan vaihtelevat kallistukset, ruohon kasvusuunnan tai tuulen vaikutus pallon kulkuun? Puhumattakaan vihəriön pehmeiden, kovuuden, kuivuuden tai kosteuden vaikutuksesta pallon kulkuun.

Golfia pelataan luonnossa luonnon ehdoilla. Golfpeliä ei opita hallissa ja tekniikka on vain murto-osa itse pelistä. Täydellisen swingin tavoittelu johtaa täydellisen swingin tavoitteluun, ei osaamiseen itse pelissä. Kilpapelajaankin on syytä hakeutua luonnon olosuhteisiin niin usein kuin mahdollista.

### Kehitä pelitaitoja

13–16-vuotiaana alkaa golfin lajitaitojen todellinen opiminen. Tässä ikävaiheessa painotetaan pelitaitojen kehittämistä. Ikävaiheeseen kuuluvat myös harjoittelun suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Huipulle tähtäävään nuoren harjoitusmäärien ja laadun tulee vastata pelaajien tavoitteita. Suunnittelun avulla harjoittelu on systemaattista ja perusteltua ja parhaimmillaan auttaa pelaajaa saavuttamaan tavoitteensa. Hyvän suunnittelun avulla suomalaiset olosuhteet optimoidaan harjoittelun kokonaisuudesta aina yksittäiseen harjoitukseen

### 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.
- Tässä tuotteessa keskitytään huipulle menemiseen.

### 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

asti. Huolimatta haastavista olosuhteista, suomalainen nuori voi jo tässä vaiheessa olla ikäluokkansa kansainvälisellä huipulla.

Vaikka tässä vaiheessa golfista on muodostunut yksilö, monilajisuus kuuluu edelleen urheilijan jokapäiväiseen harjoitteluun.

Lajiharjoittelun lisäksi harjoittelua ja kehitystä tässä ikävaiheessa tukee monipuolinen fyysinen harjoittelu. Kaikkia fyysisiä ominaisuuksia harjoitellaan tasapainoisesti, kuten tasapainoa, liikkuvuutta, kehon asentoa, keskivartalon voimaa ja stabiileettia, lihasvoimaa sekä hapenottoa. Myös muut yleiset suorituksen liittyvät taidot, kuten ravinto, elämäntyyli ja ympäristötekijät, tulee ottaa huomioon harjoittelussa.

Huipulle tähtäävän golfarin tulee tässä vaiheessa saada myös kansainvälistä kilpakokemusta.

### Millaista harjoittelun tulisi olla?

Taidon oppiminen vaatii useita laadukkaasti toteutettuja toistoja. Tutkimusten mukaan suorituksen automatisoituminen edellyttää vähintään 100 000 toistoa, jotta taito on luotettava muuttuvissa tilanteissa ja olosuhteissa. Toisen teorian mukaan eksperttityteen vaaditaan 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua (1000 tuntia vuodessa kymmenen vuoden ajan). Käytännössä tämä tarkoittaa, että viikossa tulisi harjoitella vähintään 20 tuntia yhteensä 50 viikkoa vuodessa kymmenen vuoden ajan. Samanaikaisesti tässä ikävaiheessa, kun lajitaitojen todellinen oppiminen vasta käynnistyy, on huolehdittava, että toistot ovat myös laadukkaita. Pelkät toistot ja ohjatut harjoitteet eivät riitä.

### Murrosiän haasteet

Nuoren fyysinen kehitys on tässä ikävaiheessa erityisen tärkeää ja se tulee ehdottomasti huomioida niin lajiharjoittelussa kuin fyysisessäkin harjoittelussa. Erityisesti pojilla haasteita asettaa kasvupyrähdys, jonka aikana koordinaatio saattaa heiketä tilapäisesti.

Motoristen taitojen oppiminen on pääosin tiedostamatonta ja tapahtuu pitkään aivojen tiedostamattomassa osassa. Ihminen pyrkii luonnostaan toistamaan onnistumisia ja välttämään epäonnistumisia. Niin sanottua ylivalmentamista (overcoaching) kannattaakin välttää. Toisaalta on huolehdittava, että eri osa-alueiden perustekniikat pysyvät hyvinä.

Tähän ikävaiheeseen ajoittuu myös murrosikä, mikä on voimakkaan muutoksen aikaa elämässä. Se mikä on ennen ollut tärkeää, voi muuttua vähemmän tärkeäksi. Tämä saattaa näkyä tässä ikävaiheessa drop out:ina eli harrastus helposti lopetetaan. Monille nuorille oma harrasteryhmä sekä ystävät ja hauskanpito heidän kanssa



### Ohjauksessa huomioitavaa kilparyhmässä 13–16-vuotiaana:

- Hauskuus, rentous, iloisuus.
- Kaikkien yksilöllinen huomioiminen.
- Vaihtelu harjoituksissa ja myös nuorten oma mahdollisuus vaikuttaa.
- Tavoitteet harjoittelulle, myös kilpailulliset tavoitteet.
- Opeta pelaajia asettamaan prosessitavoitteita, eli tekemiseen liittyviä tavoitteita esimerkiksi tavoitteena 20 pallon perättäinen puttaaminen reikään 1 metrin päästä niin, että mieleen ei tule yhtään häiritsevää ajatusta.
- Kilpailussa prosessitavoite voi olla rutiineista kiinnipitäminen, ajatusten pitäminen positiivisena, kävelyn säilyttäminen rentona yms.
- Harjoituta oman ulkoisen ja sisäisen pelin arviointia joka treenissä: mitä ajattelit, mihin keskityit, mikä oli tavoitteesi, mikä pisti valitsemaan juuri tuon mailan?
- Harjoituta sekä sisäisiä että ulkoisia rutiineja.
- Opeta pelistrategiaa ja päätöksentekoa.
- Rakenna luottamuksellinen ja avoin suhde urheilijoihin.
- Huolehdi valmennusryhmän ilmapiiristä ja puutu ajoissa, jos ongelmia esiintyy.
- Edellytä sitoutumista ja sitoudu myös itse.

on tärkein syy pysytellä mukana urheilutoiminnassa. Toisaalta tavoitteet alkavat kirkastua ja tässä vaiheessa nuori hakeutuu mielellään samoin ajattelevien seuraan. Jakautuminen harrastajiin ja tavoitteellisemmin harjoitteleviin alkaa väistämättä näkyä tässä vaiheessa.

13–16-vuotias nuori kykenee ajattelussaan hahmottamaan asioita aikaisempaa monipuolisemmin ja abstraktisemmin. Hän on kykenevä suunnittelemaan ja arvioimaan omaa ja toisten toimintaa. Nuori hahmottaa omia lahjakkuus- ja motivaatiotekijöitään ja vertaa niitä itse asettamiinsa ja myös muiden asettamiin tavoitteisiin. Kilpaurheiluun liittyvät keskeisellä tavalla tavoitteet ja suunnitelmat niiden saavuttamiseksi. Lapsen siirtymässä murrosiän loppuvaiheisiin kyky asettaa itselleen sopivia tavoitteita paranee.

### Fyysisen aktiivisuuden määrä kentän ulkopuolella

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.

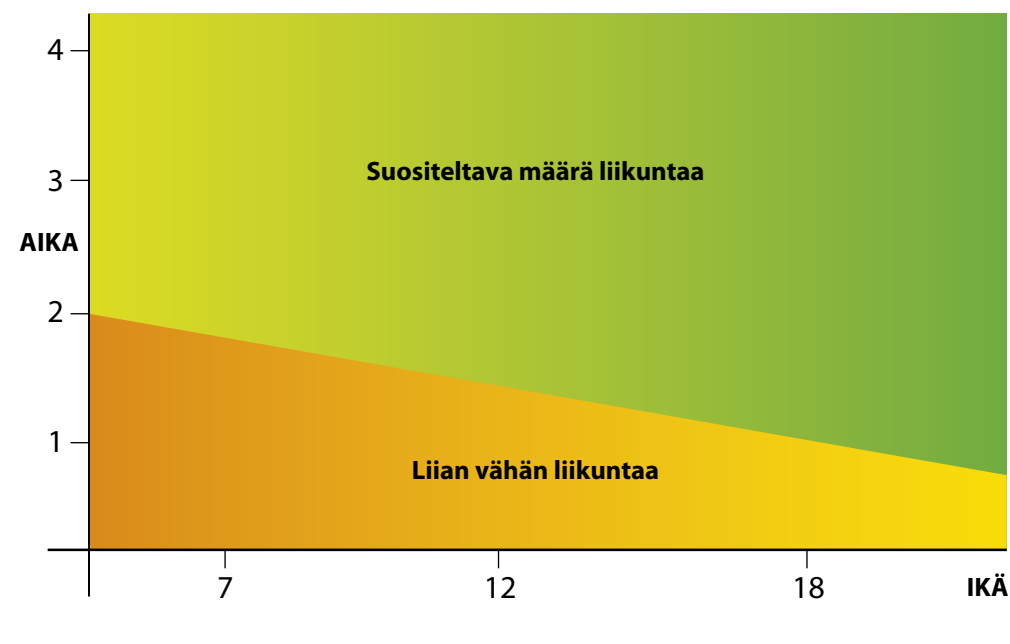
### Päivittäinen liikunta

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 voimakasta 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 kuntoa ja hyvinvointiaan.



Suositus lasten ja nuorten päivittäisestä liikunnanmäärästä.



# Valmennuksen askeleet

**S**uomessa pitkä talvi asettaa haasteita golfarin ympärivuotiselle kehitymiselle 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 osaluokkien lyöntitekniikoiden sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen. Hyvä harjoitussuunnitelma 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.

Huipulle-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 tutustumisen huolella. Jos ryhmä on tuttu, kerta 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 voisit tehdä toisin.

**3. Tilavaraukset ja välineet:** Ajoita suunnitelmiasi 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 golfteknillisiin 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 toimintaa niin, että ehdit levätä hiukan. Treenit kärsivät, jos ohjaaja tai valmentaja ei ole läsnä harjoituksissa.





## Harjoittelun suunnittelu

**H**arjoitussuunnitelmia voi tehdä pitkän tähtäimen suunnitelmasta aina yksittäiseen harjoitukseen. Pitkän tähtäimen suunnitelmassa (PTS) näkyvät pelaajan tavoitteet ja kehityskohteet useamman vuoden, esimerkiksi viiden vuoden ajalle. Pitkän tähtäimen suunnitelman perusteella tehdään yksittäisen vuoden suunnitelmat, jotka sisältävät PTS:ssä näkyvät kehityskohteet.

### Pitkän tähtäimen suunnitelma

Pitkän tähtäimen suunnitelma sisältää pelaajan tavoitteet ja aikataulun tavoitteiden saavuttamiselle. Tavoitteet ovat pelaajalähtöisiä, mutta hyvä valmentaja pystyy inspiroimaan pelaajiaan unelmoimaan suuria. Unelmista johdetaan konkreettisia tavoitteita tuleville vuosille.

#### Hyvät tavoitteet ovat:

- tarkkoja
- riittävän haastavia, mutta realistisia
- positiivisesti asetettuja
- asetettu sekä harjoitteluun että kilpailuun

Tavoitteenasettelun jälkeen yhdessä valmentajan kanssa kehitetään tarkka strategia tavoitteiden saavuttamiselle ja tehdään pitkän tähtäimen suunnitelma.

Suunnitelmassa huomioidaan pelaajan ikä, ominaispiirteet ja herkkyyksikaudet. Suunnitelmassa näkyvät vuosittaiset painopisteet ja tavoitteet.

### Vuosisuunnitelma

Vuosisuunnitelmassa selviää mitä vuoden aikana halutaan saavuttaa. Suomessa tulevan vuoden tavoitteet on luonnollista asettaa syksyllä golfkauden päätyttyä ja tehdä ne golfkauden loppuun saakka.

Vuosisuunnitelmaan merkitään tulevat kilpailut, harjoitusleirit ja lomat, jonka jälkeen suunnitellaan harjoitusjaksot sekä testit, jotka tukevat tavoitteiden saavuttamista. Vuosisuunnitelmaa voi muuttaa tarpeen tullen.

### Kausisuunnitelma

Harjoitusvuosi jaetaan neljään harjoituskauteen. Golfissa harjoitusvuosi on perinteisesti jaettu urheiluvallennuksen oppien mukaisesti vuodenaikojen mukaisesti seuraavasti: talviharjoituskauteen/peruskuntokauteen, kilpailuun valmistavaan kauteen, kilpailukauteen sekä yllimenokauteen.

Kausisuunnitelmassa esitetään harjoittelun painopisteet ja tavoitteet. Lisäksi määritellään harjoitusmäärät, teho, lepo/palautuminen sekä harjoitustavat. Kuten aikaisemmin mainittiin, talviharjoituskausi golfissa tarjoaa mahdollisuuden kehittää lyöntitekniikoita ja fy-

siä ominaisuuksia. Kilpailuun valmistavalla kaudella harjoittelu muuttuu pelinomaisemmaksi ja taitopainotteiseksi. Kilpailukaudella tärkeää on rytmittää kilpailut niin, että aikaa harjoittelulle ja levollekin löytyy. Yllimenokaudella arvioidaan kulunut kausi ja tehdään tarkennuksia pitkän tähtäimen suunnitelmaan sekä tulevaan vuosisuunnitelmaan.

Huomioitavaa kausisuunnitelmaa tehdessä on se, millaisia mahdollisuuksia pelaajalla on. Jos pelaaja voi esimerkiksi harjoitella ympärivuotisesti ulko-olosuhteissa, on kausisuunnitelman jakoa syytä muuttaa olosuhteita tukevaksi.

### Jakso- ja viikkosuunnitelma

Jaksosuunnitelmassa harjoituskausi jaetaan 6–8 viikon jaksoihin, joissa painotetaan eri harjoituskauden tavoitteita ja painopisteitä. Viikkosuunnitelma puolestaan on jaksosuunnitelman yksittäinen harjoitusviikko.

Jakso- ja viikkosuunnitelman avulla harjoituskauden harjoittelu pidetään mielekkäänä ja vaihtelevana ja varmistetaan, että kausisuunnitelman tavoitteet toteutuvat.

### Harjoitussuunnitelma

Yksittäinen harjoitussuunnitelma sisältää erilaisia harjoitusyksiköitä. Tällaisia ovat esimerkiksi alkulämmittely, uuden taidon/taktiikan oppiminen, taidon/taktiikan

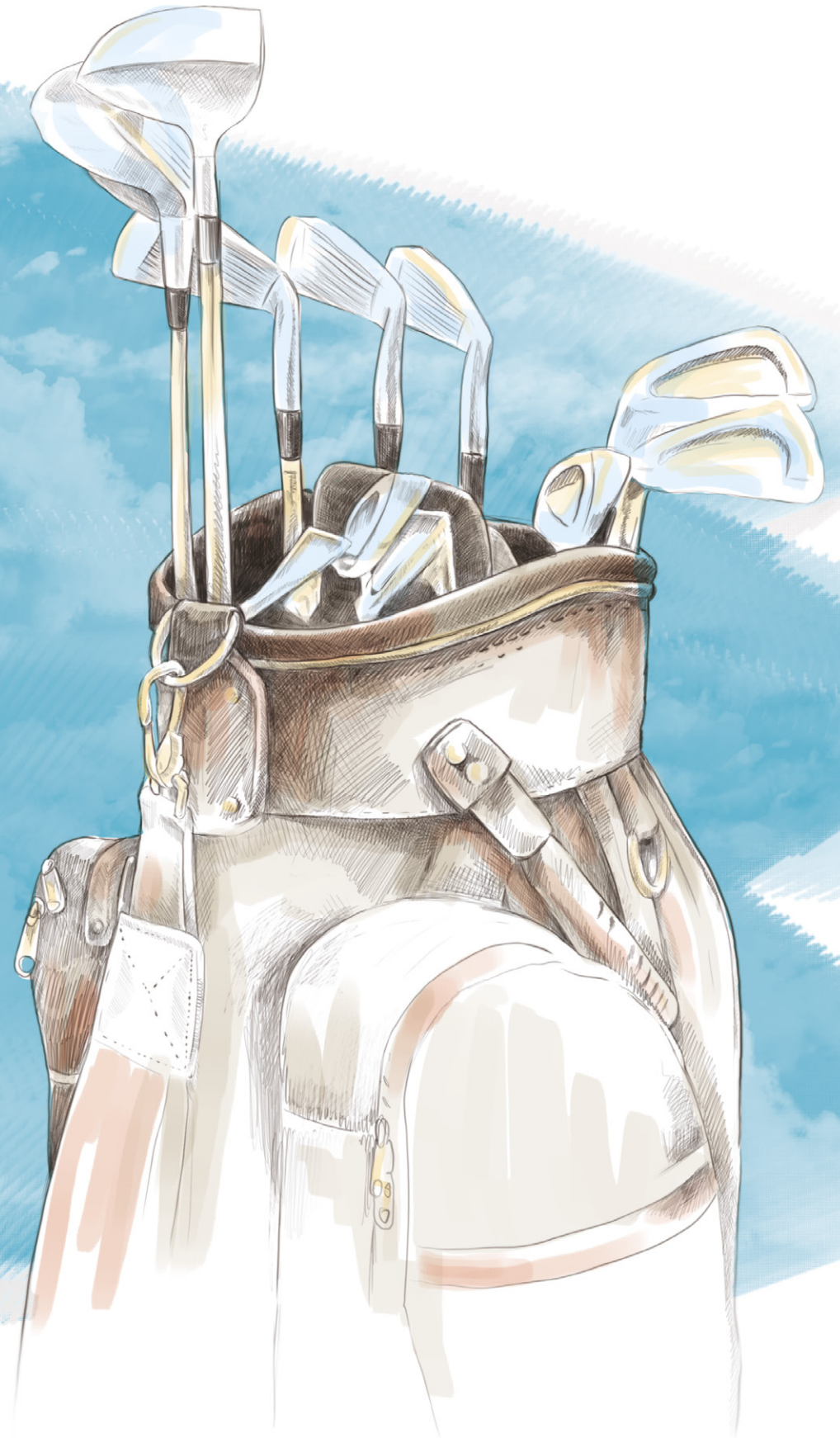
harjoittelu, nopeus, voima, kestävyys, loppujäähdyttely. Kaikkia edellä mainittuja yksiköitä voi tehdä samanaikaisesti. Myös alkuverryttelyssä voi samanaikaisesti harjoituttaa jotakin taitoa. Kaikkia harjoitusyksiköitä ei välttämättä harjoiteta kaikissa harjoitustapahtumissa.

Uuden taidon oppiminen sijoitetaan harjoituksen alkuosaan, kuitenkin niin, että aikaisemmin opittuja on jo kerrattu. Taidon harjoittelun tavoitteena on syventää opittu taito itse lajisuoritukseen. Keskittymisen merkitys korostuu taidon harjoittelussa. Golfissa nopeusharjoitteita teetetään erityisesti avauslyöntejä harjoittelussa. Oppimistulosten kannalta on parasta, jos taitoharjoitteet pystytään tekemään erillään muusta harjoittelusta. Nopeusharjoitteet tehdään levänneenä, mikä vaatiikin sen, että ne sijoitetaan harjoituksessa heti alkulämmittelyosion perään.

Voima- ja kestävyysharjoitteet teetetään golfissa usein lajiharjoituksen ulkopuolella erillisessä fyysisessä harjoituksessa. Jos kuitenkin haluaa lisätä voima- tai kestävyysosion harjoitukseen, on suositeltavaa sijoittaa ne harjoituksen loppuun. Loppujäähdyttelyn tarkoituksena on palauttaa pelaajan keho ja mieli harjoittelusta. Loppujäähdyttely on matalatehoinen. Hyvä loppujäähdyttely voi esimerkiksi olla pienimuotoinen kilpailu harjoitusten loppuun.



## Harjoittelumallina Hurrikaani





## >> Harjoittelumallina Hurrikaani

**H**urrikaani on harjoittelumalli, joka sisältää kaikki golfharjoitteluun tarvittavat elementit kyseisen ryhmän nuorelle. Malliin on koottu osa-alueet fyysisistä ominaisuuksista lajiharjoituksiin ja golfteknillisiin asioihin. Keskiössä on hauskuus, joka on tärkeää harrastamisessa sekä kilpailemisessa. Ilman hauskuutta ei ole mukava pelata golfia. Pidä siis homma hauskana ja rakastuta nuori golfiin.

Hurrikaanin kohta muu toiminta ei varsinaisesti liity yhden harjoituksen sisältöön, mutta se on nostettu tähän tämän ikäryhmän tarpeita ja ennenkaikkea seuran tarpeita silmällä pitäen.

Hurrikaani voi siis olla yhden tai useamman harjoituksen sisältö. Parasta Hurrikaanissa 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.

Hurrikaanin 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 sekä ulkomailla.

Lähes kaikki Hurrikaanin 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 Hurrikaani-harjoitusmallin käytöstä kesälle 60 min:

Alkulämmittely	Hölkäläenkki		15 min
Rastiharjoitus 6 kpl	Tekniikka (Huoltava)	Rytmi lyönnissä	30 min
	Nopeus	Kuntopallo	
	Chippi (Kehittävä)	Kaarenkorkeus ja hallinta	
	Lihaskestävyys ja stabiliateetti	Turkkilainen ylös nousu	
	Liikkuvuus	Lyhyet ja kevyet venytykset ja itse hieronta	
	Lajiharjoitus	3 erilaista pitch-lyöntiä	
Loppukisa:	(Kehittävä) putti pituuden hallinta		15 min

Muista: jätä aikaa siirtymisille ja juomatauoille.

## >> Tekniikka

### TEKNIikka

Harjoittelu voidaan jakaa kolmeen osaan:

- huoltava eli ylläpitävä
- kehittävä eli tulevaisuus
- valmistava

### HUOLTAVA HARJOITTELU

Ylläpitävillä harjoitteilla huolehditaan siitä, että lyönnin perusasiat pysyvät kunnossa ja ovat tässä ikävaiheessa erityisen tärkeässä roolissa. Edellisissä tuotoksissa esitetyt perusteet ovat huipulle tähtäävälle nuorella nyt huoltavia harjoitteita.

**Alkuasento** (vartalon ryhti, kulmat ja tasapaino)

**Esimerkki:** Tarkasta vartalon kulmat valmentajan ohjeiden mukaisesti peiliä hyväksi käyttämällä.



» Alkuasento

**Vartalon linjaukset** (hartiat, lantio, polvet, jalat)

**Esimerkki:** Aseta apumailat osoittamaan hartioiden ja reisien suuntaa sekä yksi maila kantapäiden kautta maahan.

**Mailan lavan tähtäys**

**Esimerkki:** Aseta maila osoittamaan lavan suuntausta.

**Pallon paikka**

**Esimerkki:** Aseta maila poikittain stanssiin nähden havainnollistamaan pallon paikkaa jalkoihin nähden.

**Rytmi lyönnissä**

**Esimerkki:** Laske mielessäsi lyöntiä tehdessä sinulle sopivaa rytmiä, kuten: "yksi-ja-kaksi" tai "yksikaksi-yksikaksi".

**Tasapaino lyönnissä**

**Esimerkki:** Lyö lyöntejä niin, että vaihdat painopisteen paikkaa lyönneissä. Lyö niin, että paino on päkiöllä lyönnin aikana. Tee sama niin, että paino on kantapäillä ja pyri tämän jälkeen lyömään niin, että paino on koko jalkapohjalla.



» Tasapaino lyönnissä

**Rentous lyönnissä**

**Esimerkki:** Kokeile rentouden ääripäitä niin, että lyöt muutaman lyönnin jännittäen koko kehoa ja puristamalla mailasta. Vähennä jännitystä ja puristusta aste asteelta, kunnes olet toisessa ääripäässä. Tämän jälkeen palaa itsellesi optimaalisimpaan rentouden tasoon.

**Tempo lyönnissä**

**Esimerkki:** Kokeile tempon ääripäitä niin, että lyöt muutaman lyönnin mahdollisimman nopealla temolla. Hidasta tempoa aste asteelta, kunnes olet ääripäässä. Tämän jälkeen etsi oma optimaalinen temposi.

Pelaajat voivat opetella tekemään ylläpitäviä harjoitteita omatoimisesti joko yksin tai pareittain. Edellä mainitut harjoitteet sopivat myös alkulämmittelyksi rangelle peliä tai kilpailua ennen.

### KEHITTÄVÄ HARJOITTELU

Kehittävän harjoituksen tavoite on parantaa taitotasoa golfin eri lajitaidoissa. Golfin lajitekniset taidot kaikissa eri osa-alueissa perustuvat seuraaviin taitoihin:

- Osuman puhtaus
- Linjaan lyönti
- Kierteet ja niiden hallinta/putissa pyörimisen suunta
- Kaaren korkeus ja sen hallinta
- Pituuden hallinta



» Portti



» Linjaan lyönti

### Harjoitteita teknisiin taitoihin:

#### Swingi

**Osuman puhtaus:** Lyö palloja kovalta alustalta ja tunnustele osuman puhtautta

**Linjaan lyönti:** Aseta rangelle portit esimerkiksi pallokoreilla. Lyö palloja tähän linjaan. Voit tehdä kokonaisen sektorin, jossa pallon tulisi pysyä. Sopiva sektorin leveys on 10 % matkasta.

**Kierteet ja niiden hallinta:** Aseta tikku lyöntilinjalle ja lyö ensin kiertäen toiselta puolelta kohteeseen ja sen jälkeen toiselta puolelta.

**Kaaren korkeus ja sen hallinta:** Lyö yhdellä mailalla aina eri korkuinen lyönti. Voit yhdistää tämän harjoitteen kierteiden harjoittelun kanssa niin, että lyöt aina erilaisen lyönnin vaihdellen ja yhdistellen sen korkeutta ja kierteitä.

Tee rangelle alue tietyn mittaiselle lyönnille 5 %:n säteellä. Harjoittele lyömällä tähän kohteeseen alastuloja

#### Chippi

Chippaa kovalta alustalta ja tarkkaile osumien puhtautta. Aseta kaksi mailaa griinille portiksi siihen linjaan, johon haluat pallon putoavan.

**Kierteet ja niiden hallinta:** Vaihtele lavan asentoa ja pallon paikkaa ja pyri selvittämään erilaisten kierteiden vaikutusta pallon käyttäytymiseen griinillä.

**Kaaren korkeus ja sen hallinta:** Aseta griinille mailapyöhe. Lyö palloja niin, että osut alastullessa pyyhkeeseen.

**Pituuden hallinta:** Lyö samalla mailalla eri kohteisiin.



### >> Henkinen kasvu

Huipulle tähtävään nuoren harjoitteluun kuuluu oleellisesti mentaalinen **harjoittelu**, tässä iässä kuitenkin puhumme henkisestä kasvusta. Maailmassa on paljon pelaajia, jotka osaavat lyödä palloa hyvin. Silti yllättävän harva kuitenkaan nousee Major-voittajaksi. Golfissa viimeiset lyönnit ratkaistaan usein pään sisällä. Kuka pystyy hallitsemaan parhaiten paineen ja saamaan itsestään eniten irti ratkaisevalla hetkellä.

Juniorin henkinen kasvu ei tarvitse olla liian isossa roolissa harjoittelussa, mutta valmentajan on hyvä tiedostaa asia. Henkinen kasvu lähtee kanssakäymisestä valmennettavan kanssa. Itsetunnon kohottaminen kasvattaa nuorta henkisesti. Ruoki siis nuorten itseluottamusta.

### Putti

Teippaa kaksi kolikkoa putterin lapaan niin, että osuma-alue jää vapaaksi. Puttaa viisi palloa 1,5 metristä ja tarkkaile samalla osumiesi puhtautta. Aseta itsellesi tavoite, kuten, että puttaat 4/5 sisään.

Aseta kaksi tiitä portiksi puttilinjallesi niin, että pallo juuri mahtuu niiden välistä. Puttaa viisi palloa portista läpi ja aseta tavoite, kuinka monta palloa pitää saada putattua linjaan.

Väritä pallon toinen puoli vedenpitävällä tussilla. Aseta pallo niin, että molemmat värit näkyvät ylöspäin. Puttaa pallo reikää kohden ja tarkkaile pysyvätkö pallon värit oikeilla puolilla. Tavoite on, että pallo pyörii suoraan.

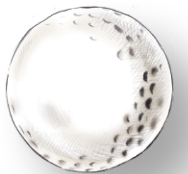
**Pituuden hallinta:** Puttaa viisi palloa jonoon noin 6–10 metrin päähän. Edellinen pallo ei saa ohittaa aikaisemmin putattua.

### VALMISTAVA HARJOITTELU

Kilpailukenttä voi olla tunnettu esimerkiksi tuulisista olosuhteista, nopeista viheriöistä, syvistä bunkkereista, paksusta raffista tai pituudesta. Valmistavassa harjoittelussa keskitytään tulevan kentän ominaispiirteisiin. Itseluottamuksella on suuri merkitys onnistumisessa ja sitä kannattaa vahvistaa kilpailuun valmistavassa harjoituksessa. Tällöin tavoitetasot asetetaan positiivisesti niin, että pelaaja kokee onnistumista. Liian helppo tavoitetaso ei vahvista pätemisen kokemista ja siten itseluottamuksen vahvistumista. Hyvä tavoitetaso valmistavassa harjoituksessa tukee pelissä onnistumista.

Valmistavaa harjoittelua on myös kaikki pelinomainen harjoittelu. Periaatteena on, että jokainen lyönti on erilainen. Tähän harjoitustyyliin sopivat esimerkiksi erilaiset up & down-radat. Myös 5 %:n harjoitusta voidaan tehdä vaihtamalla kohdetta joka kerta. Esimerkiksi wedge-harjoituksessa onkin 2–3 eri pituista ja erilaista kohdetta, joihin lyödään vuorotellen.

13–16-vuotiaan harjoittelussa painotetaan pelissä kehittymistä. Nuoren hahmottamiskyky on kehittynyt ja se mahdollistaa tarkkojen pelisuunnitelmien tekemisen. Nuori kuitenkin tarvitsee aikuisen tukea myös kentällä ja apua pelisuunnitelman laatimisessa. Valmentajan tulisikin käydä erilaisia pelitilanteita läpi itse lajiharjoituksessa, mutta myös aidoissa tilanteissa kentällä.



» Tiiportti.



» Puttaa viisi palloa jonoon noin 6–10 metrin päähän.

Pelisuunnitelma laaditaan aina harjoituskierröksillä kilpailuun mentäessä. Pelisuunnitelman tekoa kannattaa harjoitella laatimalla kotikentän pelisuunnitelmaa yhdessä nuoren kanssa. Huomioitavaa pelisuunnitelmassa on tehdä optimaalinen tavoite jokaiselle lyönnille. Lähes yhtä tärkeää on kuitenkin myös se, millainen ”virhe” on suositeltavin eri tilanteissa. Onko esimerkiksi kannattavampaa lyödä mieluummin lyhyt kuin pitkä, oikealle vai vasemmalle, matala vai korkea?

Harjoitukseen liitettynä pelitaitoa voi kehittää esimerkiksi par2-radan lähipelialueelle rakennettuna mahdollisimman monipuolisilla tilanteilla. Tärkeä osa harjoitusta on tilanteiden läpikäynti yhdessä valmentajan ja pelaajien kanssa. Pelaajat osaavat jo itse hahmottaa tilanteita, mutta oppimista tehostavat valmentajan antamat ohjeet.

## >> Lajitaito

Lajitaitoja harjoitellaan luonnollisesti itse pelissä, mutta taitojen määrätietoisesta ja suunnitelmallisesta kehittämisestä tulee myös huolehtia. Lajitaitojen harjoittelussa käytetään erilaisia pelitilanteita erilaisista olosuhteista, joihin asetetaan tavoitteita. Esimerkiksi voidaan harjoitella maajoukkueiden käyttämää harjoitusmallia, jossa lyönnit tavoitellaan 5%:n alueelle kohteesta. Tavoitetasot määräytyvät eri ikäryhmien tai taitotason mukaan.

**5%:n harjoitus:** Lyödään 10 palloa 20 metrin etäisyydeltä kohteeseen. Kohteen ympärille on merkitty joko teipillä tai tiitikuilla 5 %:n alue reiän keskeltä mitattuna eli ympyrän säde on 1 metri. Tavoitetaso tässä ikäryhmässä on 60 % eli 6/10.

Lajitaitoja harjoiteltaessa kannattaa mielikuvituksella jättää tilaa. Implisiittisen oppimisteorian mukaan ihminen oppii enemmän tietämättään kuin tiedostaen. Molempia oppimistapoja tarvitaan, hyvä golfvalmennus opettaa lyöntitekniikat tiedostamisen kautta ja jättää luovuudelle sijaa tiedostamattoman oppimisen kautta. Erilaiset lyöntipelit ja -leikit ovat esimerkkejä tiedostamattomasta oppimisesta.

Golfin huippunimien taustalta löytyy runsaasti tiedostamatonta oppimista, joku on lyönyt palloa kotitalon ympäri vuoroin myötöpäivään vuoroin vastapäivään, joku on käynyt maitokaupassa siten, että on lyönyt palloa edellään jne. Implisiittiseen oppimiseen kuuluu myös mielikuvien käyttö. Golfpelaaja voi kuvitella olevansa esimerkiksi villieläin, joka saalistaa kaikki aistit valppaina ja havaitsee hyvin hienopiirteisesti tuulen ja valaistuksen. Mielikuviiin voidaan sisällyttää runsaasti informaatiota ja mielikuviiin tukeutuva pelaaja kestää hyvin hermopainetta.

Golfkentällä tilanteet vaihtelevat jatkuvasti, tee harjoittelustasi myös vaihtelevaa. Seuraavassa on listattu erilaisia tilanteita, joita pelaaja kohtaa pelissä:

### Swing

Etäisyyden hallinta, korkea, matala, draw, fade, yhdistetty lentorata ja kierre, ylämäki, alamäki, pallo jalkojen yläpuolella, pallo jalkojen alapuolella, yhdistetty ylä-/alamäki & sivurinne, raffi, divotti/hiekkainen divotti, vastatuuli, myötätuuli, sivutuuli, selviytymislyönnit, märkä ja mutainen alusta, paljas/kova alusta.

### Putti

Lyhyt, medium, pitkä, breikkiputit, useita breikkejä, vauhdin hallinta, nopeat viheriöt, hitaat/märät viheriöt, puttaaminen tuulessa, puttaaminen viheriön ulkopuolelta, ylä- ja alamäki, ruohon kasvusuunta (grain).

### Pitchit

Normaali, lyhyt, medium, pitkä, etäisyyden hallinta, matala, korkea, ylämäki, alamäki, sivurinteet, kaltevien tasojen yhdistelmä, pallon huono makuu, divotti/hiekkainen divotti, lyhyt raffi, pitkä raffi, pallo makaa hyvin, pitkä raffi, pallo ruohon sisällä, kaksitasoviheriö, aaltoileva viheriö, kova viheriö, märkä/pehmeä viheriö, lyönnit ruohon kasvusuuntaan, lyönnit vasten ruohon kasvusuuntaa, kierrepallo (spinner), rullaava pallo alastulon jälkeen.

### Bunkkeri

Normaali, huono makuu, uponnut pallo, uponnut pallo eturinteeseen, märkä hiekka, pehmeä pohja, hiekkaa paljon, kova pohja, hiekkaa vähän, matala, korkea, ylämäki, alamäki, sivurinne, pallo lähellä reunaa, lippu lähellä, pallo lähellä reunaa, lippu kaukana, pallo kaukana reunasta, lippu lähellä, pallo kaukana reunasta, lippu kaukana, pot bunker, pitkä bunkkerilyönti, väyläbunkkeri.



### Chippi ja lyhyt pitch

Rullaava chippi (chip and run), lyhyt pitch, matala, korkea, ylämäki, alamäki, sivurinne, kaltevien tasojen yhdistelmä, pallon huono makuu, lyönnit divotista, lyhyt raffi, pitkä raffi, pallo makaa hyvin, pitkä raffi, pallo ruohon sisällä, lob/taitavuus, kaksitasoviheriö, aaltoileva viheriö, kova viheriö, kova lyöntialusta, märkä/pehmeä viheriö, märkä/pehmeä lyöntialusta, lyönnit ruohon kasvusuuntaan, lyönnit vasten ruohon kasvusuuntaa, kierrepallo (spinner), hybridi.



## >> Liikkuvuus

**H**uomioitavaa on, että liikkuvuus heikkenee tässä ikävaiheessa. Voimakkaan kasvupyrähdyksen aikana venyttelyllä on myös haittavaikutuksia ja repiviä venytyksiä kannattaa välttää.

**Lajiliikkuvuus:** nilkka, polvi, lonkka, rintaranka, olkanivel + etureisi, takareisi, kyljet.

Liikkuvuuden harjoittaminen on erityisen tärkeää golfarille. Laajat liikeradat ovat oleellisia lyöntisuoritusta ajatellen ja myös palautuminen sekä kehon pitäminen tasapainossa ovat kilpailukyvyn säilymiselle tärkeitä. Liikkuvuus vähenee juuri murrosiän aikana, kun tyttöjen ja poikien lihakset kasvavat lähelle aikuisen pituutta ja paksuutta. Näin tapahtuu ilman harjoittelua, 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

Liikkuvuusharjoittelu voidaan jakaa kahteen pääluokkaan. Ennen ja jälkeen harjoituksen tapahtuva liikkuvuuden harjoittelu ja iltavenyttely ennen nukkumaan menoa. Jälkimmäinen on tärkein lihaspituutta lisäävä harjoitus ja ensimmäinen on enemmän vammojen ennaltaehkäisyä ja lämmönottoa.

Harjoittelun yhteydessä tehtävän venyttelyn peruskaava on 5–10 sekunnin venyttely toistettuna 2–3 kertaa koskien yhtä liikettä. Liikkeet voivat olla hiukan pumppaavia tai muuten dynaamisia, jolloin puhtaita passiivisia venytyksiä pyritään välttämään. Harjoituksen jälkeen tapahtuva venyttely voi olla enemmän ravistelua ja itsehierontaa kuin puhtaasti venyttelyä. Energiavarojen 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 sekuntia kokemuksen lisäessä 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 ai-

kana. 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 erittäin 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.

### Etareisi

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 tehostaaksesi ota kiinni koukussa olevasta jalasta ja tuo sitä kohti rintaa.



» Takareisi



» Lonkankoukistaja



## Dynaaminen liikkuvuus

### Polvennostokävely

Nosta polvia kävellessäsi. Pidä tempo rauhallisena.

### Syväkävely kiertäen

Kävele pitkillä askeleilla ja käy niin alhaalla, että taaimmainen jalka hipoo maata. Pidä ylävartalo linjassa, mutta tee samalla kierto edessä olevan jalan puolelle.

» Syväkävely





## Twistaus

Tee ristiaskeljuoksua kylki edellä. Pidä lantio paikalla, mutta kierrä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan kuvan osoittamalla tavalla.

## Hyppymarssi

Sama harjoitus kuin polvennostokävely, mutta lopussa ponnista ilmaan.



## >> Lihaskestävyys ja stabiliteetti

Lihaskestävyysharjoittelun 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 lihaskestävyyden harjoittelun tärkein tehtävä kasvavalle nuorella on molempien puolien tasapuolinen kehittäminen. Tällöin kestävyysharjoittelua 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 vaaka-suorassa. 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 lihaskestävyyttä 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 stabiliteettia. 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

## 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 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 etummaiseseen jalkaan, että isovarvas ja polvi pysyvät samassa linjassa koko ajan.

### Aidat kuntopallolla

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

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



### >> 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 kyllä-



» Kyykyt omalla vartalon painolla



» Askelkyykky



» Aidat kuntopallolla



tyvät pelkkään oleiluun ja odottamiseen. Pääsääntönä voi pitää sitä, että mieluummin 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 ylävartaloliike voi olla esim. taputuspunnerrus, keskivartaloliike voi olla esim. vatsalinkkari ja alavartaloliike voi olla esim. polvet rintaan-hyppy. Lajinopeusharjoittelussa on tärkeää muistaa, että palautusajat ovat suorituksen jälkeen riittävän pitkät. Tyypillinen huiliaika suorituksen jälkeen on vähintään 2 min, 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. 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 hyppejä niin, että etureisi osuu rintaan. Älä päästä jalkoja suoraksi missään vaiheessa. Liike on jatkuva, eli tee yhtäjaksoisesti 5–8 toistoa. Hypyt voivat myös tapahtua liikkeessä. Tässä kiinnitä huomio taas varvaspolvilinjaan. Lisäksi voit hyppiä aitojen yli.



» Taputuspunnerrus



» Vatsalinkkari



» Hypyt



### 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 kierto liike lantion alapuolelta yläviistoon, selin päin yli 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. Kokonaisaika, joka tähän harjoitukseen kuuluu ko. tauoilla, on noin 60 min. Alussa riittää hyvin kaksi kierrosta.



# Kilpaileminen



## >> Kilpaileminen

Tässä ikävaiheessa vaikutetaan sekä hyvässä että pahassa siihen, miten nuori kokee kilpailemisen. Voittaminen ja menestys muihin verrattuna eivät saa olla ainoita mittareita, vaan menestystä tulee mitata jokaisen pelaajan omaan tasoon nähden. Näin kilpailemisesta tulee mielekästä ja innostavaa. Tässä vaiheessa saadaan ensikosketus kansainvälisiin kilpailuihin.

Kilpailuun valmistautumiseen on syytä kiinnittää huomiota. Kilpailukauden aikana herätyskello soi viimeistään klo 6. Aikaiset aamulähdöt eivät ole poikkeustapauksia, vaan kilpapelajaan arkea. Tavoite on, että pelaaja on ykköstiillä täydellisessä vireystilassa. Aamulähdöissä tämä tarkoittaa herätystä 3–4 tuntia ennen peliä.

Kilpailuihin kannattaa asettaa tavoitteita, jotka tukevat yksittäisten pelaajien kehitystä. Tavoite voi esimerkiksi olla tilastoihin perustuva, jolloin tavoitteena on parantaa omaa kierroskeskiarvoaan, vähentää 3 putin griinejä, lisätä up&downien määrää, tms.

Tavoite voi olla myös prosessitavoite, jossa keskitytään asioihin, joiden koetaan edistävän onnistumista ja joihin ennen kaikkea voi vaikuttaa. Tällainen tavoite saattaa esimerkiksi olla seuraavanlainen: "hengitän syvään ennen lyöntiasentoon asettumistani" tai "asetan mailan lavan erityisen tarkasti kohteeseen tähdätessäni palloa", jne. Prosessitavoitteen avulla tavoitteiden saavuttaminen on usein helpompaa.

### Hyvä prosessitavoite on:

- Positiivisesti asetettu
- Tarkka
- Sellainen, johon voi vaikuttaa

### Kilpailujen jaksottaminen

Kilpailujen jaksottaminen on tärkeää, joskin Suomessa myös haastavaa lyhyen kilpailukauden vuoksi. Kilpailujen välille tulisi jättää aikaa palautua ja harjoitella taas seuraavaa kilpailua varten. Lyhyen kauden ja tiiviin kilpailukalenterin johdosta on varottava ahneutta kilpailujen suhteen ja jätettävä aikaa palautumiselle ja harjoitusjaksoille. Hyvä sääntö on, että kahta kilpailuviikkoa kohden on harjoiteltava/palaututtava yksi viikko. Yksi tavoite voi myös olla, että kilpailukaudesta tulee ympärivuotinen kansainvälisten kilpailujen lisääntyessä.

Kilpailujen vaatimustaso on myös huomioitava, kun kilpailukalenteria suunnitellaan. Kilpailut kannattaa valita oman taitotason ja valmennussuunnitelman mukaisesti. Välillä todella vaativa kilpailu on hyväksi, jolloin voi verrata omaa tasoaan parempiaan vastaan. Pääosin kilpailut ovat kuitenkin valittava menestystä tukeviksi. Itseluottamuksen vahvistaminen on tärkeää ja sitä saa menestymällä kilpailuissa. Suositeltavaa on myös se, että keskitytään yhteen golfkiertueeseen kerrallaan, jos se vain on mahdollista.

### Suomen Golfliiton junioreiden kilpailujärjestelmä

Ohessa on esitelty Suomen Golfliiton lasten ja nuorten kilpailujärjestelmä. Lapset ja nuoret pitävät kilpailuista, on kyseessä sitten harrastaja tai huipulle tähtäävä golfari. Kannusta lasta kilpailuihin, koska ne kasvattavat myös harrastajaa ja tapahtumat ovat mukavia. Pääpainona on, että harjoitellaan, mutta pelaamaan oppi pelaamaan ja kilpailemaan oppii kilpailemalla.

## 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 kategoriajärjestelmän 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).



# Muuta huomioitavaa

## Testaaminen

Suunnitelmallisen harjoittelun tavoitteena on jatkuva kehittyminen. Paras testi kilpagolfarilla on luonnollisesti kilpailuissa pelattu tulos. Tulos itsessään kertoo jokaisen päivän pelikunnon. Testaamista tulee tehdä kokonaisvaltaisesti kaikissa golfin osa-alueissa: lajitaidoissa, psyykkisissä taidoissa ja fyysisen kunnon osalta.

Testaaminen ja mittaaminen kertovat faktaa osaamisen eri osa-alueista ja motivoivat nuorta harjoittelemaan.

Urheilijan polussa olevat lajitestit ovat 5%, Golfliiton lähipelitesti, wedgепeli 3m ympyrään, wedgепeli 8 pallon testi. Tavoitetulokset näille testeille ovat:

5%	60% eli 6/10
Golfliiton lähipelitesti	>85p
Wedgепeli 3m ympyrään	>4/10 alle 50m etäisyydeltä
Wedgепeli 8 pallon testi	>14p
Kierroskeskiarvo	<80

## Kasva urheilijaksi

Fyysisen kunnon mittaamiseen suosittelemme Nuoren Suomen "Kasva urheilijaksi" testistöä. Kirjautu sisään osoitteessa: [www.kasvaurheilijaksi.fi/nuorisuomi/](http://www.kasvaurheilijaksi.fi/nuorisuomi/)

## Tilastointi

Tilastoinnin avulla opitaan analysoimaan peliä entistä paremmin. Avainasioita pelaamisen tilastoinnissa ovat:

- Lyöntitulos
- Väyläosumat
- Griiniosumat
- Puttien määrä
- Ensimmäisen putin pituus
- Up & Down

Tilastoinnin avulla voidaan asettaa ns. prosessitavoitteita harjoittelulle. Prosessitavoite asetetaan johonkin osa-alueeseen, kuten up&down-prosenttiin. Harjoittelussa painotetaan erilaisia chippejä ja putteja. Harjoittelussa asetetaan tavoitteeksi, että 5%:n treenissä (ks. lajitaitoharjoittelu) tulee saada 60% onnistuminen. Harjoittelun jälkeen lajitaito testataan 5%:n testillä. Nuori kokee onnistumista, jos pääsee tavoitteeseensa tässä osa-alueessa. Pelin tilastointiin suosittelemme Golfhousen portaalilla. Kirjautu sisään osoitteessa: [www.golfhouse.fi/tuotteet-palvelut/golf-house-logbook/](http://www.golfhouse.fi/tuotteet-palvelut/golf-house-logbook/)



## >> Välineet

Sopivat välineet ovat ensisijaisen tärkeitä nuorten pelaamisessa. Miten hyvin lapsi oppii luistelun perusteet, jos 35 kokoiseen jalkaan laitetaan 42 kokoinen luistin?

## Kolmen Peen (PPP) sääntö

Mailan oikea pituus, paino ja paksuus. Hyvä lyöntiasento syntyy luonnollisesti sopivan pituisen mailan avulla. Mailan lapa makaa alkuasennossa siten, että koko lavan pohja osuu maahan tasaisesti itse lyönnissä. Aikuisten mailat ovat liian painavia ja niiden varret

ovat liian jäykkiä lapsille. Kukapa haluaisi swingata rautakangella. Painon pitää olla oikeassa suhteessa pelaajan voimatasoon.

Gripin paksuus on oleellista 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. Oikeankokoinen maila mahdollistaa hyvän swingin ja osuman.

Pallot kannattaa pitää samanlaatuisina sekä kentällä että harjoittelussa, erityisesti puttaamisessa ja lähipelissä.

Sateeseen on syytä varautua. Sadehousu, sadevarjo, vedenpitävät golfkengät, pyyhkeitä, sadeasu ja bāgin sadesuoja ovat jokaisen golfin vakiovarusteita.



# KÄYTTÄYTYMINEN KENTÄLLÄ

IHANNEKIERROSAIKA 4 TUNTIA

Vähimmäisvaatetus (SGL:n suositus)



lyöntijälkesi,  
älkesi hiekkaesteessä,



## >> Säännöt ja etiketti

Sääntöjen ja etiketin tunteminen auttaa pelaajaa selviämään erilaisista tilanteista lyöntejä säästäen. Sääntötuntemus on hyvä liittää pelitaitoharjoitteluun esimerkiksi pelisuunnitelmia tehdessä pelissä. **Huomioitavia sääntöjä:** Paikallissäännöt, vesieste ja sivuvesieste, epänormaali kenttäolosuhteet, pelaamaton paikka, kiinteä / liikuteltava haitta, pallon droppaaminen, reikäpelisäännöt.

Muista aina merkitä oma pallo ennen sen peliin ottamista sekä tarkistaa tuloskorttisi ja allekirjoittaa se ennen palauttamista kilpailutoimistoon.

## 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. Laatua käytännön 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. Elämänkaaripsykologia. 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. Dobleday.  
Rotella, B. 2005. Golffarin ajatuksissa. Gummerus.







## Valmennuksen kyselylomake

### Kokonaisvaltainen valmennus

- Taidon ja tekniikan kehittyminen/kehittymisen seuranta.
- Pelikäsityksen kehittyminen/kehittymisen seuranta.
- Fyysisten ominaisuuksien kehittyminen/kehittymisen seuranta.
- Henkinen kehittyminen/kehittymisen seuranta

### Harjoittelu ja kilpaileminen

- Harjoittelumäärät ja -laatu sekä toteutuksen/kehittymisen seuranta:
  - Huoltava harjoittelu
  - Tulevaisuusharjoittelu
  - Soveltava harjoittelu
- Kilpailumäärät, kilpailujen laatu ja toteutuksen/kehittymisen seuranta

### Valmennuksen tukitoimet

- Välineistö
- Olosuhteet
- Urheilijan terveys

### Taustatiimi

- Valmennustiimin jäsenet ja heidän tehtäväkuvat ja roolit.
- Asiantuntijoiden käyttö/verkostoituminen

### Yhteistyökumppanit

- Tiedottaminen ja markkinointi/viestintä
- Tukitoiminnot markkinointiin ja sponsorointiin liittyen

## Valmennuksen kyselylomake

Kirjoita itsenäisesti seuraaviin kysymyksiin vastaukset.

1. Miksi pelaan golfia?

2. Mitä minä haluan?

3. Vahvuuteni urheilijana

4. Kehityskohteeni urheilijana

5. Swingitekniikkani tilanne nyt

6. Puttaamiseni nykytila

7. Lähipelini nykytila

8. Pelaamiseni nykytila

9. Psykkinen olotilani nyt

10. Fysiikka nyt

Voima

Liikkuvuus

Hapenotto

11. Muut harrastukseni

12. Intohimoni on

13. Mitä haluan valmentajaltani?

14. Kenen haluan vastaavan kokonaisvaltaisesti valmennuksestani?

15. Keskiarvo koulussa

16. Mitä ohjeita haluan antaa vanhemmilleni?

17. Kuinka seurani tukee minua?

18. Vapaa sana

# Pelin itsearviointi

Merkitse arviiosi taulukkoon oman fiiliksesi mukaan

Päivämäärä: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 201\_\_

Pelaaja:

Kilpailu:

Par:

Tulos:

Tuuli (1-5):

Ilma:

Suu: 1-6

7-12

13-18

## ENNEN PELIÄ

Uni ____ h	Herätys ennen peliä ____ h			Aamulenkki Kyllä / Ei		
	Huono	Välttävä	Tyydyttävä	Hyvä	Kiitettävä	Super
Lämmittely Rangella						
Ravinto ja energia						
Kroppa ja koppa, fiilis						

## PELI (PELIN AIKANA)

Par3 (+/- )						
Par4 (+/- )						
Par5 (+/- )						
Putti, etäisyyksien hallinta						
Greenipelin lukeminen						
Wedgepele						
Greenipunkkeri						
Avaslyönnit						
Mailavalinnat						
Raudat, etäisyyden hallinta						
Osumapuhtaus						
Olosuhteiden hallinta (tuuli, sade yms.)						
Rutiinit						
Pelisuunnitelman toteutuminen						
Caddie						
Tuuri						

## PÄÄ (PELIN AIKANA)

Jännitys						
Keskittyminen						
Think box / play box						
Kilpailufiilis						

## KROPPA (PELIN AIKANA)

Vireystila front						
Vireystila back						
Ravinto						
Neste						

## JÄLKIPELI

Lihashuolto						
Mitä lihashuoltoa tein:						
Tärkein huomio pelikierroksesta:						