

Suomi Golfin urheilijan polku

Opas ohjaajille, opettajille, valmentajille ja vanhemmille

Sisällysluettelo

TAUSTA	3
Mikä on Urheilijan polku?	3
Kenelle Urheilijan polku on tehty?	3
Miten Urheilijan polku -opasta kannattaa hyödyntää?	3
Periaatteet, Arvot, Tavoitteet	4
AVAINASIA	5
ROOLIT JA VASTUUT	8
VALMENNUSPROSESSI	10
URHEILIJAN POLUN OSA-ALUEET	12
URHEILIJAN POLUN VAIHEET	13
Aktiivinen alkua	15
Pelaajan perusteet	18
Opetellaan pelaamaan	21
Kasva urheilijaksi	25
Kehity huippu-urheilijaksi	29
Siirtymävaihe	33
Urheileminen ammattina	37
URHEILIJAN POLUN ARVIOINTI JA PÄIVITTÄMINEN	40
MÄÄRITELMÄT	40





TAUSTA

Mikä on Urheilijan polku?

Suomi Golfin Urheilijan polku on kuvaus siitä, kuinka matka kohti maailman huippua on golfissa mahdollista rakentaa. Polku konkretisoi niitä urheilijan kehitykseen vaikuttavia tekijöitä, jotka urheilijan kohdalla tulee ottaa huomioon uravalintoja tehtäessä. Polku myös tuo näkyväksi sitä vaatimustasoa, jota golfin huipulle pääseminen edellyttää uran eri vaiheissa.

Yksilöt etenevät polulla luonnollisesti yksilöllisten taipumustensa ja harjoitustaustansa mukaisesti, mutta polku kertoo konkreettisesti mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen sisällön painopisteitä polulla tulisi eri ikävaiheissa olla. Yksityiskohtaista sovellusta tulee tehdä aina kuitenkin yksilön omista lähtökohdista käsin.

Urheilijan polku luo kuvaa myös eri vaiheissa mukana olevien toimijoiden rooleista ja yhteistyötarpeista. Samalla se taustoittaa ja ottaa kantaa ratkaisuihin, joita urheilijan olisi tarkoituksenmukaista tehdä polun eri vaiheissa.

Kenelle Urheilijan polku on tehty?

Urheilijan polku on tarkoitettu pääasiassa ihmisille urheilijan ympärillä. Urheilijan tukena toimivat ohjaajat, opettajat, valmentajat, vanhemmat, seurat, akatemit ja toimialajärjestöt saavat materiaaleista tukea omaan työhönsä. Urheilijan polkuun tutustuminen ei ole kiellettyä urheilijoilta, mutta sen tavoitteena on auttaa ihmisiä urheilijan ympärillä tukemaan yksilön kehitystä johdon mukaisesti ja tehokkaasti kohti yksilön omia tavoitteita.

Vanhemmat saavat Urheilijan polusta taustatietoa lapsen ja nuoren kehityksestä sekä golfin lajiympäristöstä. Vanhemmat voivat tukeutua materiaaliin etsiessään tietoa urheilijan uravalintojen taustalle. Valmentajat voivat hakea materiaalista vahvistusta omille näkemyksilleen esimerkiksi tavoitteen asetteluun tai harjoittelun ohjelmointiin.

Seuratoimijoille materiaalista on hyötyä, kun he miettivät oman seuransa valmennustoiminnan linjauksia. Seuratoiminnan näkökulmasta Urheilijan polku voi antaa inspiraatiota myös pitkän tähtäimen suunnitelmien tekoon, kun Urheilijan polun seuraavat vaiheet ovat konkreettisesti tiedossa. Polun avulla seurat voivat arvioida oman toimintansa nykytilaa ja seuraavia kehitysaskelia.

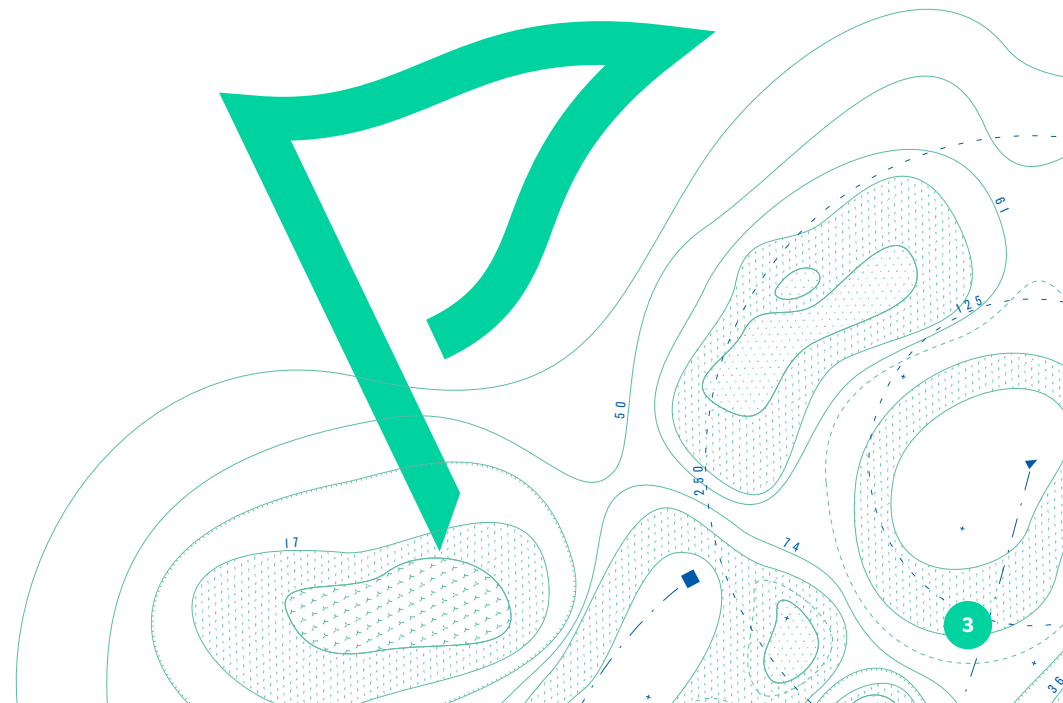
Valmentajien ja kouluttajien näkökulmasta Urheilijan polku selkeyttää niitä asioita, toimenpiteitä ja vaatimustasoa, joita polun eri vaiheissa toimiville henkilöille tulisi kouluttaa. Koulutusta suunnittelevat tahot voivat määritellä Urheilijan polun pohjalta eri tasoilla läpikäytäviä sisältöjä ja arvioida opiskelijoiden osaamista polun eri vaiheissa ja osa-alueissa.

Miten Urheilijan polku -opasta kannattaa hyödyntää?

Urheilijan polku oppaaseen on kerätty laaja-alaisesti tietoa golfista, urheilusta ja ihmisen kehitymisestä. Urheilijan polku ei tee automaattisesti kenestäkään menestyvää urheilijaa, mutta se voi auttaa ihmisiä urheilijan ympärillä tekemään parempia valintoja esimerkiksi haastavissa siirtymävaiheissa.

Lukijan tulee aina ottaa huomioon oma toimintaympäristönsä, yksilön kehityksellinen taso sekä käytettävissä olevat resurssit. Nämä tiedostamalla Urheilijan polun eri osa-alueista ja vaiheista pystyy ottamaan neuvoja päätöksenteon tueksi.

Yksilön osalta tehtävien päätösten taustalla tulee aina arvioida objektiivisesti sitä, missä vaiheessa polkua kyseinen yksilö on tällä hetkellä ja millaiset tavoitteet urheilija on itselleen asettanut. Lukijan on hyvä huomata, että urheilija saattaa olla jollain osa-alueella huomattavasti omaa kronologista ikäänsä edellä ja toisessa taas jäljessä. Tämä huomioiden urheilijan ympärillä olevien ihmisten on helpompi auttaa yksilöä tavoitteen asetteluun sekä arvioida hänen vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan. Sama pätee kaikkiin urheilijan kehityksen osa-alueisiin, myös golftaitoihin.



Periaatteet, Arvot, Tavoitteet

joihin Suomi Golfin Urheilijan polku perustuu

PERIAATTEET

- Pitkän aikavälin urheilijan kehitys** (LTAD; Long Term Athlete Development; Balyi, Way, Higgs 2013): Urheilijan polussa ymmärretään, että jokainen yksilö etenee omaan tahtiinsa, ja tätä mallia voi sopeuttaa erilaisiin kehityspolkuihin urheilijan mukaan. Kehittyminen ei tapahdu hetkessä ja Urheilijan polku pyrkii tukemaan urheilijoita pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamisessa.
- Kokonaisvaltaisuus:** Urheilijan polku ottaa huomioon koko henkilön kehittämisen, mukaan lukien tekniset, taktiset, fyysiset, psyykkiset osa-alueet. Urheilijan polku pyrkii huomioimaan kaikki urheilijan kehittymiseen vaikuttavat asiat.
- Toimintaympäristö:** Urheilijan polku auttaa urheilijan ympärillä olevia toimijoita luomaan turvallisen ja kehittävän toimintaympäristön. Toimivaan urheilijan tukiverkoston kuuluvat vanhempien, valmentajien, seuraohjaajien ja mentorien lisäksi myös urheiluseurat, koulut, lajiliitto sekä muut toimialajärjestöt. Kaikkien toimijoiden tulee pyrkiä omilla tahoillaan tukemaan urheilijan kehitystä sisältöjen, olosuhteiden sekä resurssien osalta.
- Suunnitelmallisuus:** Urheilijan polun ohjeet perustuvat suunnitelmalliseen toimintatapaan, jossa urheilijan harjoittelua ohjelmoidaan ja analysoidaan kehittämisen varmistamiseksi. Harjoittelun, ravinnon ja palautumisen suhdetta pyritään hallitsemaan suunnitelmallisella toimintatavalla huipputulosten mahdollistamiseksi kilpailutilanteessa.
- Jatkuva seuranta:** Urheilijan polku perustuu analyttiseen toimintamalliin, jossa valmennusohjelmaa arvioidaan ja muokataan säännöllisesti urheilijan kehityksen, tarpeiden, muuttuvien olosuhteiden ja vaiheen vaatimustason mukaisesti.

ARVOT

Kun pohdit itsellesi elämässä tärkeimpiä asioita, pohdit samalla omia arvojasi. Arvot ohjaavat ihmiselle elämässä tärkeitä päätöksiä ja jokapäiväistä toimintaa. Urheileminen tai golfin pelaaminen ei ole näistä arvoista erillinen saareke, joten jokaisen on hyvä tietyin väliajoin pohtia omaa elämäänsä ja arvoja omien valintojensa taustalla.

Urheilijan polun taustalla vaikuttavat Suomi Golfin yhteiset sekä Team Finland -toiminnan arvot.

Suomi Golfin arvoiksi on yhdessä määritelty kunnioitus, huolenpito, vastuullisuus ja rehellisyys. Näiden pohjalta ja Team Finlandin arvoina tekojamme ohjaa suomalaisuus, innostavuus, sitoutuminen ja urheilullisuus.

Samat arvot näkyvät myös Urheilijan polun valinnoissa.

- Suomalainen – Arvostamme kovaa työtä. Meistä välittyy rohkeus toteuttaa asioita ja olemme ylpeitä juuristamme.
- Innostava – Toimintamme on innostavaa ja motivoivaa. Intohimolla ja yhdessä tekemällä saavutamme tavoitteemme.
- Sitoutunut – Sitoudumme Team Finlandin toimintaan ja tavoitteisiin. Luotamme valitsemaamme suuntaan.
- Urheilullinen – Olemme fyysisesti ja henkisesti tasapainossa. Kunnioitamme lajin teknisiä ja taktisia vaatimuksia.

TAVOITTEET

Team Finland -toiminnan tavoitteena on Top 50 maailmassa.

- Pelaajamme sijoittuvat jatkuvasti maailman 50 parhaan joukkoon kaikilla tasoilla
- Meidän valmennusprosessimme ja -palvelumme vastaavat Top 50 -tasoa maailmassa
- Tarjoamme erinomaista tukea pelaajillemme ja heidän valmentajilleen, jotta he pystyvät saavuttamaan tämän tavoitteen

Tämän tukena Urheilijan polun tavoitteena on

- Suomalaisen golfvalmennuksen linjan näkyväksi tekeminen
- Urheilijan kehittämiseen ja kehittämiseen vaikuttavien asioiden yhteen kokoaminen
- Kansainvälisen vaatimustason konkretisointi osaksi valmennusta seura-, alue- ja kansallisella tasolla
- Urheilijan polku kokoaa yhteen ja visualisoi reitin sekä vaatimustason suomalaiselle golfarille aloittelijasta maailman huipulle



AVAINASIAT

Fyysinen aktiivisuus

Ihminen, joka on fyysisesti aktiivinen, osoittaa kyvykkyytensä soveltaa perusliikuntataitoja ja lajitaitoja eri tilanteissa. Aktiivinen ihminen on valmiimpi harrastamaan eri lajeja, ja pysymään terveenä fyysisesti ja psyykkisesti. Tästä syystä Urheilijan polku on myös jaettu eri vaiheisiin, joissa korostuvat perusliikuntataitojen opettelu ja kehittäminen, jotta myöhemmissä vaiheissa lajitaitojen sisäistäminen ja oppiminen sujuisi helpommin. Monilajisuus on suositeltavaa lasten sekä nuorten kanssa, jotta taitojen oppiminen mahdollistuu ja lisääntyy monien ärsykkeiden kautta.

Varhainen vai myöhäinen erikoistuminen?

Erikoistua saa varhain, jos harjoittelu on monipuolista ja ammattimaisesti ohjelmoitua, mutta pakollista se ei ole. Monet urheilulajit luokitellaan varhais- tai myöhäiserikoistumislajeiksi riippuen siitä, minkä ikäisinä urheilijat yleensä saavuttavat lajinsa huipputason. Lajit kuten voimistelu ja taitoluistelu etenkin naisissa tai tytöissä voidaan luokitella lajeiksi, joissa erikoistutaan ja opitaan monimutkaisia taitoja varhaisiässä. Tämä johtuu usein valmennuskulttuurista ja siitä, että näiden taitojen oppiminen myöhäisemmällä iällä voi olla ihmisen keholle ja mielelle haastavampaa. Golfin suhteen on suositeltavaa, että nuoret saavat ärsykeitä muista lajeista, ja tyypillisesti erikoistuminen tapahtuu myöhäisemmässä vaiheessa. Monipuolinen taitojen kehittäminen lapsena ja nuorena mahdollistaa huipputason suoritusten oppimisen myöhäisemmällä iällä. Monella golfarilla, varsinkin suomalaisilla, uran huippu koettaa yleensä vasta 30–40 ikävuoden välillä. Golftaitojen oppiminen vaatii siis aikaa ja erittäin paljon toistoja, joten matkaan kannattaa lähteä ennemmin maraton kuin pikamatka mielessä.

Kronologinen ja biologinen ikä

Monesti nuorten kohdalla biologinen ja kronologinen ikä eroavat toisistaan. Erojen suuruus riippuu urheilijan kehityksestä, kasvuympäristöstä, genetiikasta, ruokavaliosta jne. Kehitystä on vaikeaa mitata joko-tai -muodossa, ja yksilön kohdalla pitää huomioida kehitys ja kasvuvaiheet, sekä henkisen kasvun tila. Usein nuorella iällä kehittyneet urheilijat ovat etulyöntiasemassa, mutta on huomattu, että hieman myöhemmin kehittyneillä urheilijoilla on hyvä mahdollisuus menestyä huippu-urheilijana, olettaen että valmennus ja asianmukainen ohjaus ovat mukana urheilijan arjessa. Riippuen urheilijan omasta tahtotilasta, ja huomioiden golfin lajikohtaiset vaatimukset sekä harjoitusmäärät, on hyvä antaa molemmille kehityskäyrille mahdollisuus, silti menemättä kehitysvaiheen edelle. Pohjoinen sijaintimme lisää yksilöllisiä eroja varsinkin kansainvälisessä vertailussa, koska pelikauden pituus on vain puolen vuoden mittainen.

Herkkyykskaudet vai monipuolisuus?

Kaikkea ei voida kehittää samaan aikaan, mutta kaikkea voidaan kehittää koska vain. Herkkyykskausien ajattelu pohjautuu Itä-Euroopan maiden autotitääriiseen valmennuskulttuuriin ja tuon ajan valmentajien kokemuksiin ominaisuuksien kehittämisestä. Nykytutkimus kuitenkin osoittaa, että fyysisiä ominaisuuksia ja taitoja voidaan kehittää myös muulloin kuin herkkyykskausien aikana. Niin tai näin harjoittelun tulee olla joka tapauksessa ollen jaksotettua ja monipuolista. Ominaisuuksien kehittämisen pitäisi siis olla jatkuvaa läpi urheilijan uran.

Urheilijan oma halu ja motivaatio ovat taustavoima kaikelle kehittymiselle. Tämä tulee ottaa valmennuksessa huomioon varsinkin kasvavien nuorten kohdalla ja pohtia millaisia ominaisuuksia kyseisellä ajanjaksolla on tämän yksilön osalta viisasta kehittää. Jos nuorella on esimerkiksi käynnissä nopea kasvupyrähdyksen vaihe, hänen kanssaan voidaan kehittää koordinaatiota tai avaruudellista hahmotuskykyä, mutta tavoitetasoja joudutaan muokkaamaan yksilölle sopivaksi.

Psyykinen, kognitiivinen ja tunteiden kehitys

Psyykkiset, kognitiiviset ja emotionaaliset tekijät ovat olennaisia jokaisen pelaajan kehitykselle. Holistinen kehitys, joka kattaa kaikki nämä tekijät fyysisen kehityksen lisäksi, ei ole vain hyödyllistä yksilölle, vaan kaikki nämä taitoalueet ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Aivan kuten fyysiset ja tekniset taidot vaativat pitkäaikaista ja vaiheittaista kehittymistä, myös urheilijan kehityksen psykologiset yksityiskohdat tarvitsevat samaa. Tähän kuuluu eri osa-alueita, kuten reilun pelin perusteet ja eettinen urheilu, psyykkiset ominaisuudet, tunteiden hallinta ja päätöksenteko. Harjoittelun ohjelmoinnin tulisi olla suunniteltua ottaen huomioon myös urheilijan kognitiivinen kyky käsitellä näitä osa-alueita.

Urheilija Oy – Tiimin merkitys yksilölajissa

Urheilijan polun tavoitteena on kasvattaa urheilijasta ja hänen lähipiiristään toimiva yksikkö, joka osaa hankkia ympärilleen tarpeenmukaista tukea uran eri vaiheissa. Menestyminen huippugolfissa ja ammattilaiskiertueilla vaatii urheilijalta ja hänen ympärillään toimivilta monialaista osaamista.

Jokainen urheilija on yksilö ja yksilöiden tarpeet ovat erilaisia. Tästä huolimatta kukaan ei pärjää maailmassa yksin ja tarvitsee ympärilleen luotettavan tukiverkon. Lajivalmennus, fyysikkavalmennus, psyykinen valmennus, tilastanalytiikka, fysioteriapalvelut, terveyspalvelut, ravintoasiantuntemus, taloushallinto, manageri... Listaa voi jatkaa vaikka kuinka pitkään. Ajatus on kuitenkin se, että urheilijan tai hänen ympärillään olevan lähipiirin tulee pystyä hallitsemaan monialaista asiantuntijaverkostoa urheilijan kehitystä tukevalla tavalla.

Urheilija ei välttämättä itse halua tai osaa hoitaa ympärillään toimivaa tiimiä, mutta siihen häneltä täytyy löytyä luottohenkilö(t). Uran alkuvaiheessa tiimi on ymmärrettävästi suppeampi ja vanhempien rooli tiimin vetämisessä on isompi. Iän myötä urheilija voi ottaa asiasta itse enemmän vastuuta tai jakaa sitä esimerkiksi valmentajalleen. Joka tapauksessa urheilijan ympäriltä on löydettävä ihmisiä, jotka auttavat niin hyvinä kuin huonoina hetkinä. On myös oletettavaa, että urheilijan ympärillä toimivat henkilöt muuttuvat ajan myötä, uusia jäseniä tulee toimintaan mukaan ja vanhoja lähtee pois.

Harjoittelun ja kilpailemisen ohjelmointi

Yksinkertaisesti sanottuna ohjelmointi on ajanhallintaa ja valintojen tekemistä. Suunnittelutekniikkana ohjelmointi tarjoaa keinon monimutkaisten harjoitusprosessien järjestämiseksi loogiseen ja tieteelliseen aikatauluun optimaalisen kehityksen saavuttamiseksi. Ohjelmoinnissa hyödynnetään yleensä superkompensaation mallia, jossa harjoittelun rasitus heikentää suorituskykyä, mutta palautumisen aikana suorituskyky palautuu lähtötilannetta korkeammalle tasolle. Ohjelmoinnilla tavoitellaan myös kokonaiskuormituksen hallintaa. Ohjelmoinnissa rasituksen ja palautumisen suhdetta muuttelemalla saadaan aikaiseksi jatkuva kehitys halutussa ominaisuudessa.

Harjoittelun, kilpailun ja levon ohjelmointi järjestää harjoituskomponentit vuosiksi, kuukausiksi, viikoiksi, päiviksi ja harjoituskerroiksi. Ohjelmointi on tilannesidonnaista, riippuen valituista prioriteeteista ja käytettävissä olevasta ajasta kyseessä olevan ominaisuuden tai kilpailutuloksen parantamiseksi. Ohjelmoidussa, pitkäjänteisessä suunnitelmassa korostuu yksittäisen urheilijan tarpeet ja kehityskäyrä. Siten sen on oltava joustava ja yksittäisiin tarpeisiin mukautuva prosessi, jossa huomioidaan urheilijan sen hetkiset tarpeet.

Resurssit

Resurssit ovat yleensä aikaa, rahaa, osaamista tai ihmisiä. Golfin kansainväliselle huipulle pääseminen vaatii näitä kaikkia. Moniin muihin lajeihin verrattuna golf on hyvässä asemassa taloudellisesti. Kilpailemisesta voi saada ammattilaisena elannon, mutta tästä syystä moni on myös valmis panostamaan kehittymiseensä ja huipulle pääsemiseen erittäin paljon resursseja.

Suomi Golfin Urheilijan polussa ei uskota, että maailman huipun tavoittaminen onnistuisi suomalaisesta näkökulmasta vähemmällä ajan, rahan tai muiden resurssien panostamisella kuin jostain muualta. Olemme osa samaa kansainvälistä kilpa-golfin järjestelmää ja pelaamme samoista kategorioista ja rahoista maailman huipulle muualta tähtäävien kanssa. Suomi on monilta lähtökohdilta kuitenkin paremmassa asemassa kuin monet muut maat. Tästä meidän tulee ottaa kaikki hyöty irti, jos haluamme päästä maailman kirkkaimpaan kärkeen.

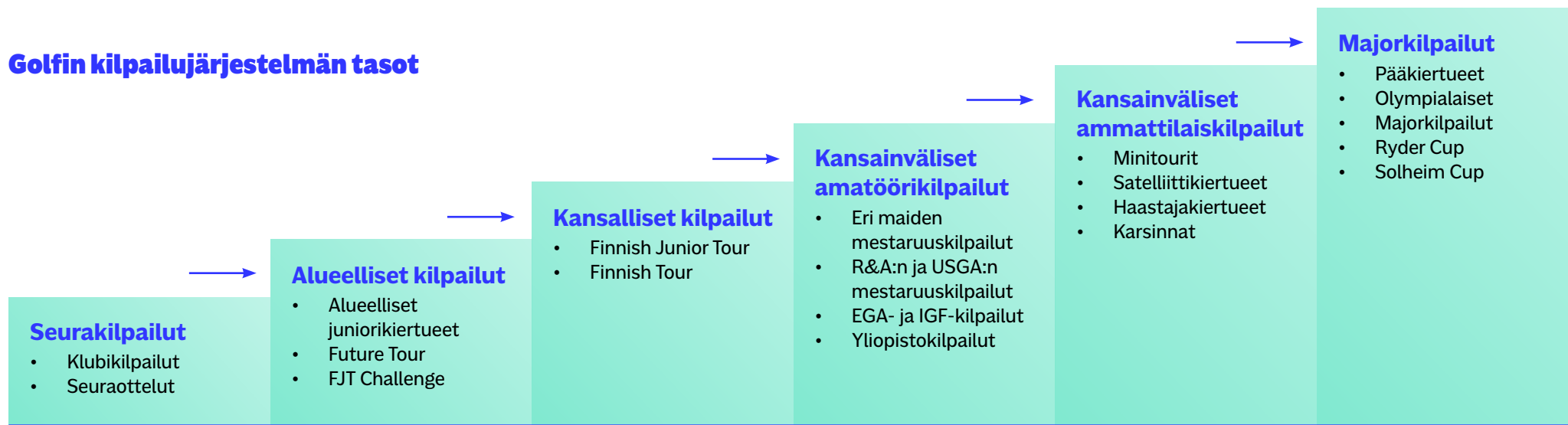
Kilpaileminen

Optimaalinen kilpailukalenterin suunnittelu kaikissa vaiheissa on tärkeää urheilijan kehitykselle. Tietyissä urheilijan polun alkupään vaiheissa teknisten, taktisten, fyysisten tai psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen on etusijalla kilpailemiseen nähden. Urheilijan polun myöhemmissä vaiheissa kyky kilpailla nousee keskiöön.

On huomioitava, että optimaalinen kilpailujen määrä ja taso ovat tarpeen kaikissa Urheilijan polun vaiheissa. Kilpailukausien pituudet tulisi sovittaa yhteen kehittyvän urheilijan muuttuvien tarpeiden kanssa vaiheiden läpikäynnin aikana. Liika kilpaileminen ja riittämätön harjoittelu eri polun vaiheissa johtavat perustaitojen ja fyysisen sekä psyykkisen kunnon heikkenemiseen. Kilpailujen määrän ja tason optimointi oikealle ikä- ja kehitystasolle on tärkeää, jotta välttyään lannistumisilta ja kilpaillaan omaa tai seuraavaa ikä- tai tasoryhmää vastaan. Tämä takaa sopivan kehityksen tahdin ja totuttelun uudelle tasolle.

On hyvä huomioida, että golfin kilpailuasetelma on haastava voittamisen näkökulmasta. Iso määrä kilpailijoita, joista vain yksi voi voittaa. Näin ollen urheilijan ympärillä olevien ihmisten tulee huomioida urheilijan kehitysvaihe ja osata asettaa tulokset oikeisiin mittasuhteisiin. Kilpailemisen sisältä tulee löytää myös muita toiminnan mittareita kuin pelkkä tulostaulu.

Golfin kilpailujärjestelmän tasot

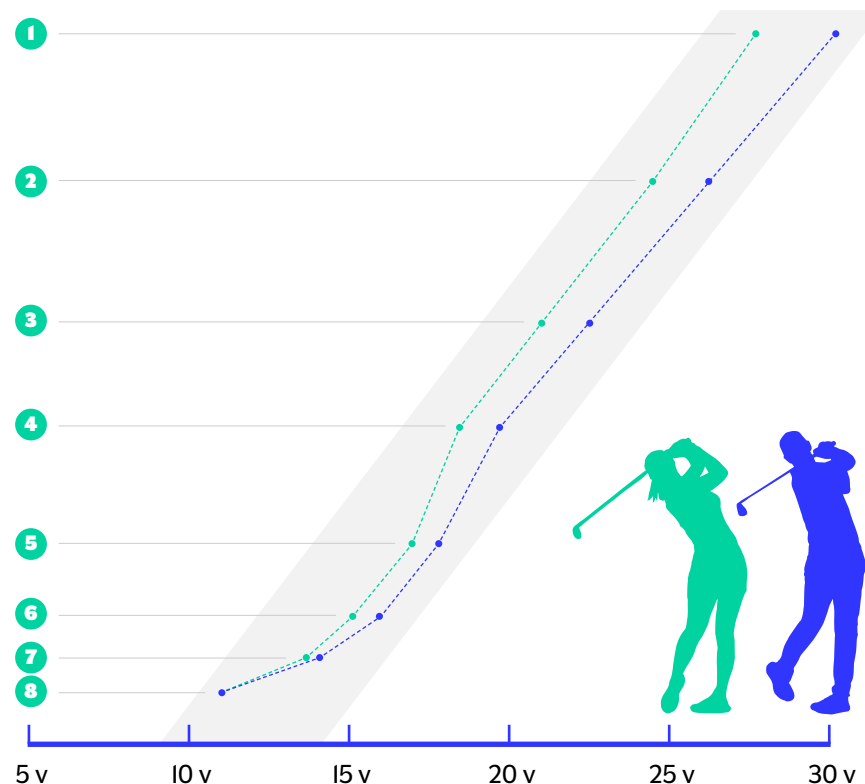


Kehityskäyrät

Golfissa naisten kehityskäyrä ikävuosilla mitattuna on hieman miehiä nopeampi. Naisten pääkiertuevoittajien keski-ikä on tällä hetkellä n. 26 vuotta, kun miehillä sama luku on n. 33 vuotta. Myös muut kehitysvaiheet kilpailumestaruuden näkökulmasta tulevat naisilla hieman aikaisemmin kuin miehillä. Keski-ikä perustuvat kausien 2023-2024 tilastoihin.

Suomalaisesta näkökulmasta kehityksemme on yleisesti ollut hieman kansainvälisiä kilpakumppaneitamme hitaampaa. Syitä tähän voi olla monia, mutta Suomi Golfin Urheilijan polussa uskotaan vahvasti, että kovalla ja laadukkaalla työllä voimme nopeuttaa tätä kehityskulkua tulevaisuudessa. Hyvinä esimerkkeinä nopeammasta kehityskulusta suomalaisten osalta toimivat Sami Välimäki ja Matilda Castren, jotka ovat saavuttaneet voittoja pääkiertueilla jo nuoremmalla iällä.

Taso	Miehet	Naiset
1. Voitto pääkiertueella	30-35 v	24-28 v
2. Kategoria pääkiertueella	24-29 v	22-25 v
3. Siirtyminen ammattilaiseksi / yliopistogolf	21-25 v	20-23 v
4. Voitto kv-kisoissa (am) / yliopistogolf	19-22 v	17-20 v
5. Finnish Tour / Kilpaileminen kv-kisoissa (am)	17-20 v	16-18 v
6. Finnish Junior Tour / Kilpaileminen kv-kisoissa (jr)	14-18 v	13-17 v
7. FJT Challenge	12-16 v	12-15 v
8. Future Tour	10-13 v	10-13 v





ROOLIT JA VASTUUT

Urheilija

Urheilijalla on vastuu omasta toiminnastaan, unelmistaan sekä tavoitteistaan. Urheilijan polku haluaa kasvattaa itsenäisiä, omaan päätöksentekoon pystyviä henkilöitä, jotka tavoittelevat omia unelmiaan urheilun ja golfin parissa. Urheilijan polku pyrkii vaiheittain lisäämään urheilijan autonomiaa, eli omistajuutta omasta toiminnastaan. Alkuvaiheessa lapset ja nuoret tarvitsevat enemmän ohjausta ja neuvoja, mutta iän ja kehityksen karttuessa urheilijan annetaan ottaa enemmän vastuuta omasta elämästään, valinnoistaan ja käyttäytymisestään. Urheilijan tehtävänä on harjoitella, kilpailla ja elää oman näköistään elämää.

Vanhemmat

Vanhemmat tai huoltajat ovat vastuussa lapsensa kasvattamisesta. Vanhemman velvollisuus on luoda lapsensa ympärille turvallinen ja rakastava ympäristö, jossa myös epäonnistuminen on sallittua. Varsinkin polun alkuvaiheessa turvalliset vanhemmat luovat lapselle tukevat päivärytmit levon ja ravinnon näkökulmasta. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsensa kasvuun ja kehittymiseen oman esimerkkinsä kautta arkiliikuntaan kannustamalla ja urheilulliseen elämäntapaan opettamalla. Iän karttuessa vanhempien tehtävänä on antaa lapselleen vapautta kokeilla omia rajojaan ja tavoitella omia unelmiaan. Vanhemmat tuntevat omat lapsensa parhaiten, joten heillä on vastuu ohjata lastaan parhaaksi katsomaansa suuntaan elämässä. Kuuntele, kannusta, kускаa ja kustanna toimii monesti hyvänä ohjenuorana lapsen kehityksen tukemisessa.

- **Opas: Olympiakomitean [Kasvata urheilijaksi -materiaali](#)**

Ohjaajat

Golfseurojen ohjaajat toimivat yleensä seuran harjoitusryhmien ohjaajina tai apuohjaajina. Ohjaajan vastuulla on harjoitusryhmän toiminnasuunnittelu ja toteuttaminen yleensä seuran golfvalmentajan tai -opettajan ohjeistusten mukaisesti.

- **Koulutus: [Seuraohjaajatoiminnan perusteet](#)**

Opettajat

Golfopettaja työskentelee yleensä yrittäjänä golfseurassa vastaten jäsenistön golfopetuksesta sekä golfkursseista. Golfopettaja järjestää usein alkeisopetusta, green card- ja jatkokursseja sekä pitää yksityistunteja. Golfopettaja ymmärtää golfin tekniset ja taktiset vaatimukset sekä golfpelin säännöt ja osaa opettaa niitä oppilailleen.

- **Koulutus: [Golfopettajakoulutus](#)**

Valmentajat

Valmentaja vastaa urheilijan valmentamisesta. Hän auttaa urheilijaa tavoitteiden asettamisessa, vaatimustason määrittelyssä sekä motivaation kasvattamisessa, teknisen, taktisen, fyysisen ja psyykkisen kehittämisen lisäksi. Valmentajan tehtävä on johtaa valmennusprosessia, jossa otetaan huomioon lajin vaatimukset sekä urheilijan yksilöllinen tilanne. Toimivassa valmennusprosessissa asetetaan selkeä tavoite, tehdään suunnitelma tavoitteen saavuttamiseksi, toimitaan suunnitelman mukaan, seurataan toimintaa ja analysoidaan tuloksia. Valmentaja on vastuussa tämän prosessin johtamisesta.

- **Koulutus: [Golfvalmentajan ammattitutkinto](#) ja [Valmennuksen erikoisammattitutkinto](#)**

Fysiikkavalmentajat

Fysiikkavalmentaja vastaa urheilijan fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämisestä. Hän suunnittelee urheilijan fyysistä harjoittelua yhdessä golfvalmentajan kanssa, jotta se tukee urheilijan kehittymistä. Hyvä fysiikkavalmentaja ymmärtää golfin vaatimukset fyysiselle suorituskyvylle ja lajisuoritusten tekniselle toteuttamiselle. Hän osaa seurata ja analysoida urheilijan kehittymistä ja muokata harjoittelua sekä tavoitteita sen mukaisesti.

- **Koulutus: LitT., LitM., Liikunnanohjaaja (YAMK tai AMK), Liikuntaneuvoja (AT), Valmennuksen erikoisammattitutkinto (VEAT), ammattivalmentaja (VAT) jne.**

Muut asiantuntijat

Asiantuntijan tehtävänä on tukea omalla ammattitaidollaan urheilijan, valmennuksen sekä perheen päätöksentekoa ja toimintaa polun eri vaiheissa. Oman alansa asiantuntija voi tuoda lisää tietoa ja näkemyksiä toimintaan, jonka avulla urheilijaa pystytään viemään tehokkaammin eteenpäin urallaan. Asiantuntijoita: Ravintoterapeutti, lääkäri, fysioterapeutti, tilastoasiantuntija, puttivalmentaja jne.

- **Koulutus: Riippuen toimialasta. Koulutustausta tulee tarkastaa aina ennen sopimuksen tekemistä.**



Golfseurat

Seuran tehtävä on määritellä selkeästi omat tavoitteensa sekä roolinsa toiminnan järjestäjänä. Golfseura voi ottaa aktiivisen roolin toiminnan järjestäjänä, jos se niin haluaa. Seurat voivat vastata niin kilpailujen kuin valmennustoiminnan järjestämisestä. Seuran tulee joka tapauksessa vastata omasta valmennusohjelmastaan sekä sen sisältöjen toteuttamisesta. Urheilijan polun näkökulmasta hyvä golfseura mahdollistaa lasten ja nuorten harrastustoimintaa sekä luo oman polkunsaa lasten ja nuorten kehittymiselle kohti heidän tavoitteitaan. Seura vastaa myös ohjaajien, opettajien ja valmentajien toiminnasta ohjaamalla heidän päivittäistä työtään tavoitteiden saavuttamiseksi. Golfseura toimii monesti läheisessä yhteistyössä golfosakeyhtiön kanssa.

Golfosakeyhtiöt

Monilla golfkentillä osakeyhtiö toimii olosuhteiden mahdollistajana ja taloudellisesta näkökulmasta resurssien jakajana. Näin ollen osakeyhtiö pystyy halutessaan tukemaan urheilijan polkua varsinkin uran alkuvaiheessa. Urheilijan polun näkökulmasta osakeyhtiön ja seuran yhteistyö on äärimmäisen tärkeää, koska olosuhteet ja toiminnan resurssit määrittävät pitkälti sen kuinka laadukasta toimintaa golfyhteisön on mahdollista järjestää.

Suomen Golfliitto

Suomen Golfliitto on lajin kattojärjestö Suomessa, jonka jäseniä ovat suomalaiset golfseurat. Golfliitto hallinnoi mm. jäsenrekisteriä, järjestää alueellista, kansallista ja kansainvälistä kilpailutoimintaa, Team Finland -valmennustoimintaa, paragolf-toimintaa sekä hallinnoi olympiagolfiin liittyviä asioita Suomessa. Golfliitto tekee myös läheistä yhteistyötä Suomen PGA:n kanssa ammattilaisten toiminnan kehittämiseksi ja tukemiseksi. Golfliitto järjestää myös valmentaja-, sääntö- sekä tuomarikoulutusta. Golfliitto johtaa lajin kehitystä Suomessa sekä kentänhoidon että junioritoiminnan osalta.

<https://www.golf.fi/>

Suomen PGA (PGA)

Suomen PGA – Professional Golfers' Association – eli Golfammattilaisten järjestö, on perustettu vuonna 1985 ja kuuluu European PGA Alliance -jäsenmihin. PGA:n jäsenistö koostuu pääasiassa golfopettajista ja -valmentajista sekä ammattilaispelaajista.

PGA:n tarkoitus on valvoa jäsentensä etuja ja kehittää ammattilaisgolffiin liittyvää kotimaista sekä kansainvälistä toimintaa. Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys harjoittaa ammatillista valistus-, tiedotus- ja koulutustoimintaa. PGA pyrkii yhteistyöhön muiden maiden vastaavien järjestöjen, Golfliiton ja muiden suomalaisten alan järjestöjen kanssa. PGA järjestää golfkilpailuja ja muita golftapahtumia, edistää jäsenien välistä hyvää yhteydenpitoa sekä kiinnostusta golfurheiluun, kehittää ja vahvistaa yhdistyksen yleistä kansainvälistä osallistumista, tähtäimenä erityisesti eurooppalainen yhteistyö, jossa huomio ensisijaisesti koulutus-, kilpailu- ja työkysymyksissä.

<https://www.pga.fi/>

Suomen Olympiakomitea (OK)

Suomen Olympiakomitea on valtakunnallinen liikunta- ja urheilujärjestö, joka edistää suomalaisten liikettä ja liikunnallista elämäntapaa, rakentaa edellytyksiä laadukkaalle ja uudistuvalla seura- ja järjestötoiminnalle ja tuottaa menestystä huippu-urheilussa. Yhdessä jäsenjärjestöjensä ja yhteistyökumppaneittensa kanssa Olympiakomitea rakentaa liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen.

<https://www.olympiakomitea.fi/>

Muita Urheilijan polulla vastaan tulevia toimijoita

- Urheiluakatemit <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilun-verkostot/>
- Royal and Ancient Golf Club (The R&A) <https://www.randa.org/fi-FI>
- United States Golf Association (USGA) <https://www.usga.org/>
- European Golf Association (EGA) <https://www.ega-golf.ch/>
- International Golf Federation (IGF) <https://www.igfgolf.org/>
- International Olympic Committee (IOC) <https://olympics.com/ioc>
- Suomen valmentajat <https://www.suomenvalmentajat.fi/>
- Suomen Ammattivalmentajat <https://www.saval.fi/jarjestot/suomen-ammattivalmentajat-saval>
- NCAA <https://www.ncaa.com/>
- DP World Tour <https://www.europeantour.com/dpworld-tour/>
- PGA Tour <https://www.pgatour.com/>
- Ladies PGA Tour <https://www.lpga.com/>
- Ladies European Tour <https://ladieseuropeantour.com/>



VALMENNUSPROSESSI

Analyysi

Ensimmäinen vaihe, josta valmennusprosessi yleensä aloitetaan on analyysi. Analyysillä tarkoitetaan tilannekartoitusta, nykytilan selvittämistä, lähtötason arviointia, eli sen tiedostamista, missä tällä hetkellä ollaan. Hyvä analyysi tuo esille urheilijan vahvuudet ja kehityskohteet. Rehellinen analyysi toimintaympäristöstä, resurssista, motivaatiosta, osaamisesta, tavoitetasosta, hyvinvoinnista jne. on ehdoton edellytys seuraavien vaiheiden onnistumiselle. Jos et tiedä, missä olet, tai mihin haluat sieltä päästä, kehityksen aikaansaaminen vaikeutuu huomattavasti. Analyysi on myös se pohja, jota vasten voit verrata omaa osaamistasi tulevaisuudessa. Analyysi antaa myös pohjan motivaation kehittymiselle sekä ylläpitämiselle, kun voit faktoihin vedoten näyttää itsellesi, missä olet mennyt eteenpäin.

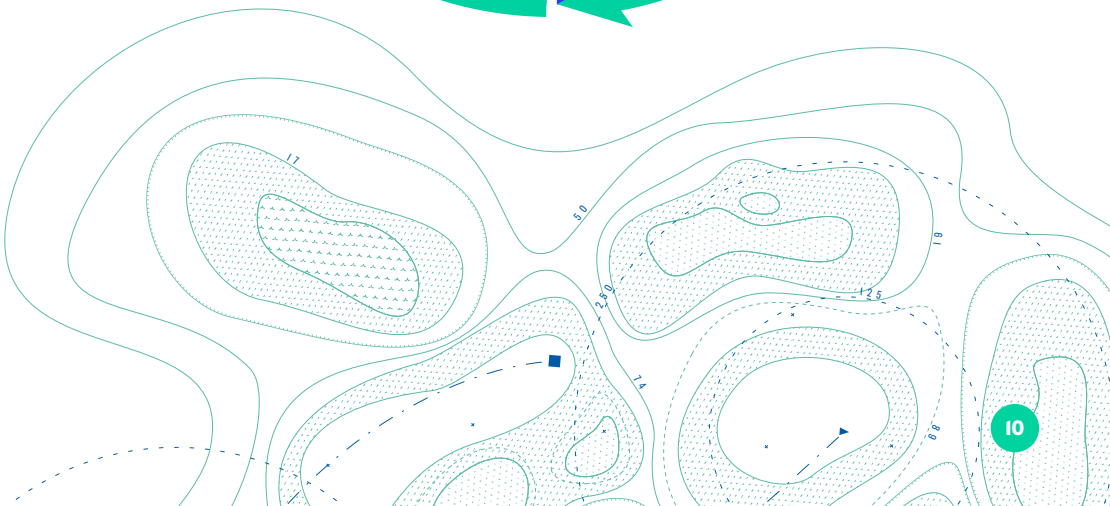
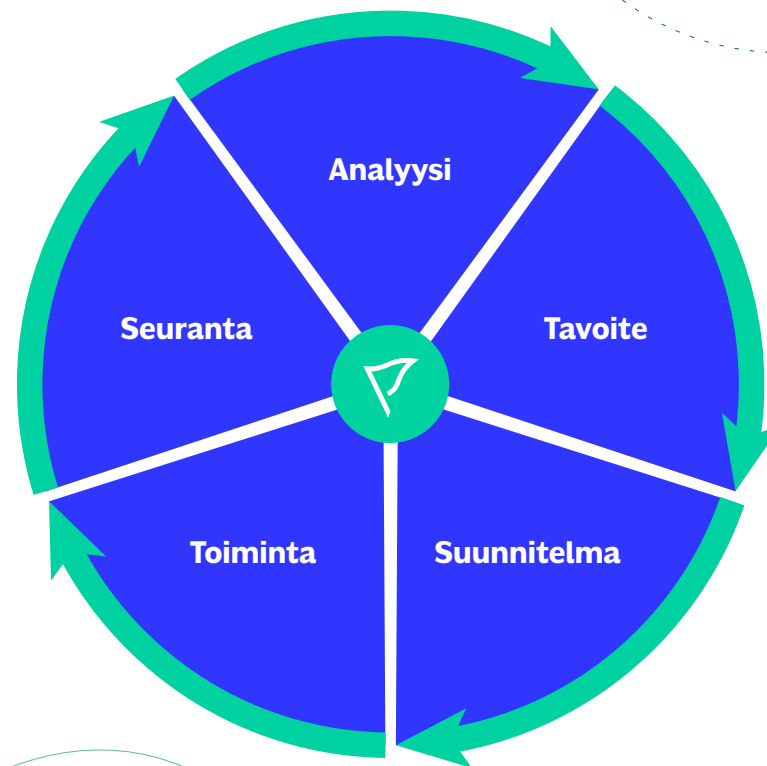
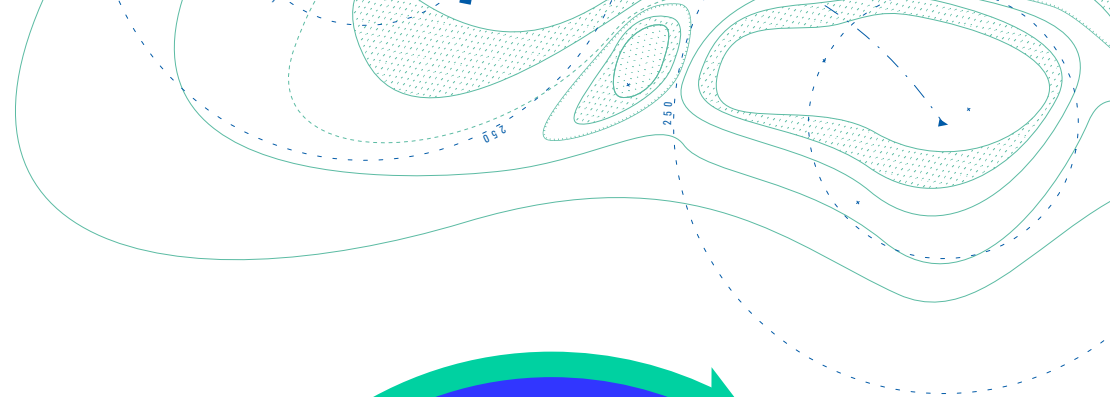
Tavoite

Analyysin jälkeen seuraava vaihe prosessissa on tavoite. Tavoitteen asettaminen on prosessin tärkein hetki, koska tavoite toimii päätöksen teon pohjana kaikissa prosessin seuraavissa vaiheissa. Tavoite luo mielikuvan siitä, millaiseksi haluan tulla tai mihin haluan päästä. Hyvä tavoite on mahdollisimman konkreettinen ja realistinen. Konkreettialla tarkoitetaan sitä, miten hyvin tavoite on avattu ja miten hyvin se ymmärretään. Konkreettinen tavoite on sellainen, josta ei jää epäselvyyttä, onko tavoitteeseen päästy vai ei. Tavoitteen toteutumista pitää siis pystyä mittaamaan toiminnan aikana tai viimeistään sen jälkeen. Realistinen tarkoittaa tavoitetta, joka on saavutettavissa, mutta se vaatii ponnistelua. Realistista tavoitetta voi olla vaikea asettaa, jos prosessin edellinen vaihe, eli analyysi, on tehty huonosti. Kun lähtötilanne ja vaatimustaso tiedetään mahdollisimman tarkasti, pystytään helpommin arvioimaan, millainen tavoite on realistista saavuttaa. Tavoitetta asetettaessa on tärkeää, että koko urheilijan toimintaympäristö sitoutuu siihen.

Suunnitelma

Harjoittelussa ja työnteossa yleensä suunnitelmalla on iso rooli. Hyvä suunnitelma ei harjoittele tai työskentele kenenkään puolesta, mutta se mahdollistaa kehittymisen pitkällä tähtäimellä. Jos suunnitelma puuttuu, toiminnasta tulee helposti "quick fixien" etsimistä. Hyvä suunnitelma ei kuitenkaan rajoita vaan mahdollistaa hetkessä elämisen ja muutosten tekemisen. Hyvän suunnitelman kautta muutosten tekeminen myös helpottuu, koska toiminnalla on pohja, josta muutos tehdään. Jos pohja puuttuu, jälkeen päin on paljon vaikeampi analysoida, miten suunnitelman muutos on vaikuttanut kehitykseen.

Suunnitelmia on monenlaisia, mutta Urheilijan polun ajatusmallissa sen tulee aina olla kirjallisessa muodossa. Jos suunnitelma on vain tekijän tai pahimmassa tapauksessa vain jonkun toisen päässä, sitä on erittäin haastava analysoida ja se vie turhaa energiaa, joka voitaisiin vapauttaa kehittymiseen.



Toiminta

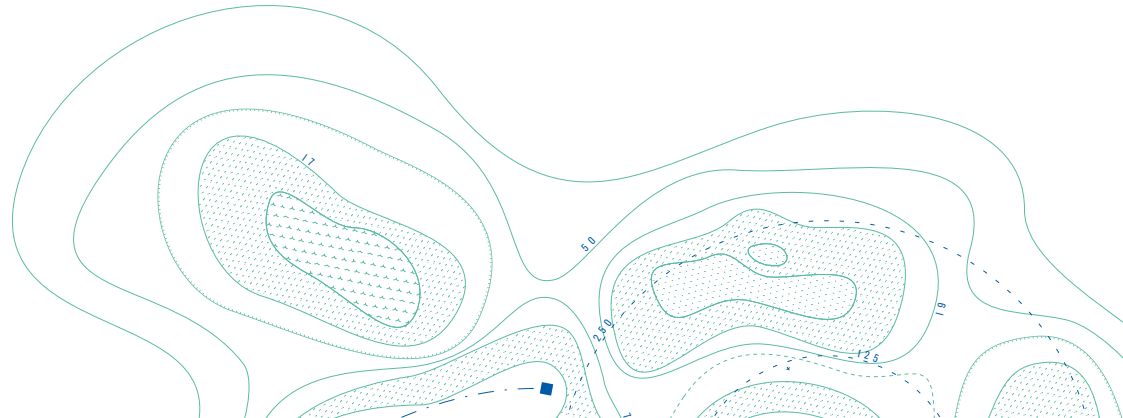
Toiminta on kaiken pohja, eikä ilman toimintaa tapahdu kehitystä. On siis hyvin oleellista, miten asioita tehdään, miten toimintaa johdetaan tai miten esimerkiksi treenejä vedetään. Samat taito- tai tekniikkaharjoitukset voivat olla hyvinkin erilaisia, jos ne vedetään motivoituneesti, innostavasti ja hyvällä asenteella verrattuna siihen, että urheilija esimerkiksi lähtee yksin tekemään harjoitusta huonosti valmistautuneena ja väsyneenä. Tässä osiossa valmentajan tai toiminnan johtajan rooli korostuu, koska hän pystyy katsomaan tilannetta ulkopuolelta ja pumpaamaan lisää energiaa tekemiseen.

Hyvä tekeminen ei kuitenkaan tee autuaaksi, jos muut valmennusprosessin vaiheet ovat retuperällä. Tässä tapauksessa tekeminen on touhuamista ilman päämäärää. Tehokkaan kehittymisen tai työskentelyn näkökulmasta muut valmennusprosessin vaiheet kannattaa siis hoitaa huolella, jotta toiminnasta saadaan kaikki potentiaali irti.

Seuranta

Toiminnan seuranta mahdollistaa objektiivisen analysoinnin sekä vertailun ja sitä kautta seuraavat valmennusprosessin vaiheet. Jos toimintaa, eli työskentelyä, harjoittelua tai kilpailemista, ei seurata luotettavasti ja pitkäkestoisesti, analyysin tekeminen perustuu muistoihin, mielikuviin, näkemyksiin ja tunteisiin, ja ne voivat olla hyvin harhaanjohtavia. Urheilijan tunteet sekä mielipiteet ovat erittäin tarpeellisia seurantamenetelmiä, mutta ne eivät voi olla ainoa seurantakeino. Varsinkin kilpailutulosten analysointi on golfissa hyvin tunnepohjaista, mikäli urheilijalla ei ole pelitilastointia arvioinnin tukena. Tunteiden rinnalle tarvitaan objektiivisiä mittareita, kuten aika, määrä, nopeus, paino, pituus, asteluvut, kiihtyvyys jne. Luotettavat ja toistettavat mittarit ovat ensiarvoisen tärkeitä laadukkaan seurannan taustalla.

Kun toimintaa on seurattu laadukkailla mittareilla ja tulokset ovat käytettävissä voidaan siirtyä luontevasti takaisin valmennusprosessin ensimmäiseen vaiheeseen eli analyysiin ja sitä kautta uudelle kierrokselle. Näin toimimalla voimme luottaa siihen, että olemme tulvaisuudessa aina viisaampia ja valmiimpia tuleviin haasteisiin. Sinun tehtäväsi ohjaajana, opettajana, valmentajana tai vanhempana on luoda turvallinen toimintaympäristö ja raamit toiminnalle sekä vaatia yhdessä sovittujen asioiden toteutumista koko tiimiltä.





URHEILIJAN POLUN OSA-ALUEET

Urheilijan polun eri osa-alueissa käydään läpi kattavasti urheilijan uraan vaikuttavia asioita, jotka ovat tavalla tai toisella aina vaikuttamassa urheilijan kehittymiseen. Jokaisessa Urheilijan polun vaiheessa käydään läpi kilpailumiseen, harjoitteluun ja valmennukseen liittyviä asioita sekä muutamia juuri kyseiseen vaiheeseen vaikuttavia tekijöitä.

Kehitysvaiheen kuvaus

Vaiheen alussa kerrotaan yleisellä tasolla ihmisen kehitysvaiheeseen sekä Urheilijan polun vaiheeseen liittyvät pääasiat ja erityispiirteet. Näillä asioilla on suora vaikutus siihen, miten ja millaista toimintaa kyseisessä vaiheessa olevalle urheilijalle kannattaa suunnitella ja toteuttaa.

Tavoitetila

Tavoitetilan kautta luodaan mielikuva siitä, mihin tämän vaiheen aikana pyritään. Miksi emme puhu tässä kohdassa tavoitteesta? Koska haluamme kuvata laajasti sitä tilannetta, johon vaiheen aikana pyritään. Hyvä tavoite taas on henkilökohtainen, merkityksellinen, mitattava ja realistinen. Tämän vuoksi tavoitteet pitää asettaa urheilijälähtöisesti ja niiden määrittelyyn tulee sitouttaa myös urheilijat itsensä.

Perusasiat kuntoon

Golfvalmentajat puhuvat paljon perusasioista ja niiden tärkeydestä kaikissa polun vaiheissa. Siksi olemme halunneet nostaa myös jokaisen vaiheen osa-alueissa esille tärkeimpiä vaiheeseen liittyviä teemoja, jotka kannattaa pitää mielessä aina, kun toimintaa tehdään.

Harjoittelu

Tämän otsikon alle on kerätty paljon asiaa harjoittelun suunnitteluun, ohjelmointiin ja sisältöihin sekä valmennukseen liittyen. Harjoittelun alla käydään ensimmäisissä polun vaiheissa läpi jokaisen urheilijan kehityksen alkupäähän liittyviä aiheita kuten kehityksen kolmio, jossa puhutaan harjoittelun, levon ja ravinnon yhteydestä suorituskyvyn kehittämisen taustalla.

Harjoittelun ohjelmoinnin osalta puhutaan siitä, miten toimintaa kannattaa jaksottaa, jotta kehittyminen ei jää junnaamaan paikallaan ja kaikki pelin osa-alueet tulee otettua huomioon. Samalla käydään läpi niitä sisältöjä, joita eri kausille kannattaa asettaa ja millaisia asioita esimerkiksi lajitaitojen kehittämisen kannalta tulee ottaa huomioon polun eri vaiheissa. Samalla tässä osiossa paneudutaan fyysisen ja psyykkisen kehityksen sisältöihin, jotka tulisi ottaa huomioon vaiheen toimintaa suunniteltaessa ja järjestettäessä.

Kaikkien vaiheiden läpi mukana kulkevia teemoja ovat:

- Kokonaisvaltainen valmennus, jossa otetaan huomioon tekniikka, taktiikka sekä fyysinen ja psyykinen kehittyminen
- Toiminnan määrä, laatu, painotukset, ohjelmointi, suunnittelu, tavoitteen asettelu sekä kokonaiskuormituksen hallinta
- Urheilijälähtöisyys eli autonomia sekä yksilön valmentaminen ryhmässä
- Kehityksen seuranta tilastoinnin, testaamisen ja analysoinnin kautta
- Ympäristön luominen eli harjoitusolosuhteet, kilpailutilanteet, motivaation lisääminen sekä turvallisuus

Kilpaileminen

Kilpaileminen otsikon alla puhutaan golfin kilpailujärjestelmästä suomalaisesta näkökulmasta, mutta näkemystä laajennetaan kansainvälisiin kiertueisiin ja kilpailuihin, kun ne tulevat ajankohtaisiksi. Urheilijan polun näkökulmasta kilpaileminen on kaiken perusta. Urheilijan polku tähtää parempaan pelaamiseen ja sitä kautta parempiin kilpailutuloksiin. Kilpailemiseen ja uralla etenemiseen vaikuttavat kategoriajärjestelmät sekä rankingit, joihin paneudutaan myös tässä osiossa.

Kilpaileminen muuttaa merkittävästi muotoaan Urheilijan polun eri vaiheissa esimerkiksi kilpailemisen määrän ja kilpailutasojen muodossa. Ensinnäkin urheilijan tulee päästä mukaan kilpailuihin ja siinäkin kohdassa urheilijan tulee tehdä valintoja, mitä kilpailuja hän pelaa. Tähän vaikuttaa suuresti harjoittelun ohjelmointi, kilpailujen taso sekä urheilijan tavoitteet.

Vaatimustaso

Vaatimustason alla konkretisoidaan toimintaa harjoittelun määrien, tilastojen ja testitulosten kautta. Tästä osiosta voidaan hakea apua tavoitteen asetteluun sekä tukea toiminnan arvioinnin taustalle. Vaatimustaso on vahvasti liitoksissa urheilijan motivointiin oikean tasoisten tavoitteiden asettamisen kautta. Vaatimustasoa on hyvä käydä läpi myös urheilijan itsensä kanssa, jotta hänen ymmärryksensä omasta tasostaan ja uran seuraavista vaiheista kasvaa.

Muut asiat

Muiden asioiden alla käsitellään vaihekohtaisesti olosuhteisiin, varusteisiin, henkilöiden ja tahojen eri rooleihin, resursseihin sekä koulutukseen ja opiskeluun liittyviä aiheita. Eri aiheiden osalta avataan niitä vaatimuksia ja realiteetteja, joita urheilijan polkuun vaikuttaviin asioihin liittyy uran eri vaiheissa.

Lisää luettavaa ja tukimateriaalit

Tämän otsikon alle on kerätty lisätietoa ja tukea vaiheeseen liittyen. Vinkkejä ja linkkejä ulkopuolisiin materiaaleihin, joista voi olla hyötyä toiminnan organisointiin liittyen.





URHEILIJAN POLUN VAIHEET

Urheilijan polku on jaettu seitsemään vaiheeseen urheilijan iästä ja kehitystasosta riippuen. On huomioitava, että jokainen urheilija kehittyy polulla omaan tahtiinsa. Tämä huomioiden, on tärkeää kohdata yksittäinen urheilija siinä hetkessä ja sillä tasolla missä hän on, ja arvioida, miten hänen kehitystään palvellaan parhaalla mahdollisella tavalla. Urheilijan henkilökohtaisen kehityskulun vuoksi jokaisen urheilijan ympärillä toimivan tulee arvioida myös omaa rooliaan suhteessa urheilijan tilanteeseen.

Urheilijan polun vaiheiden jaottelun pohjalla on arvioitu kansainvälisen kilpagolfin vaatimuksia, suomalaista golfin ja urheilun toimintaympäristöä sekä lasten ja nuorten kehitykseen vaiheita. Näiden pohjalta vaiheet on jaettu kokonaisuuksiin, joissa on omat tavoitteet, toimenpiteet ja ohjeita toiminnan järjestämiseen. Vaiheiden pituudet

on määritelty ikävuosien mukaan, jolloin huomioon on otettu vaiheen tavoitteet ja niiden saavuttamiseen kuluva aika.

Urheilijan ympärillä toimivien on hyvä huomioida, että oppiminen ja kehittyminen ovat kaikkein tärkeimpiä asioita jokaisessa urheilijan polun vaiheessa. Jos urheilija oppii ja kehittyy, hän tulee väistämättä saavuttamaan tavoitteensa urallaan. Pikavoittojen tavoittelu kiirehtimällä ja pelkkään lopputulokseen keskittyminen saattaa lannistaa nuoren innostusta ja motivaatiota. Urheilijan ympärillä olevien henkilöiden kannattaa siis pyrkiä kehittämään urheilijaa kokonaisvaltaisesti ja motivoida häntä näkemään kehittymisensä myös kokonaisuuden pienemmissä osissa, ei pelkästään tulostaululla.

Aktiivinen alku

Pelaajan perusteet

Opetellaan pelaamaan

Kasva urheilijaksi

Kehity huippu-urheilijaksi

Siirtymävaihe

Urheileminen ammattina

Aktiivinen alku (0-7 v)

Tavoitteena luoda pohja vahvoille perusliikunta- ja liikkumistaidoille sekä aktiiviselle elämäntavalle.

Päiväkoti-ikäinen lapsi kokee suuria tunteita ja kokeilee rajojaan. Välillä tulee kavereiden tai sisarusten kanssa riitaa, kun kaveritaitoja vasta opetellaan puolin ja toisin. Lapsi oppii vanhemman avulla vähitellen säätelemään tunteitaan ja hallitsemaan käyttäytymistään. Hän ei osaa vielä sanoittaa tunnetilojaan, vaan tarvitsee siihen vanhempien apua.

Lapselle opetetaan aktiivista elämäntapaa hausassa ja turvallisessa ympäristössä, jotta liikkuminen olisi luonnollinen osa elämää tulevaisuudessa. Leikkiminen, pelaaminen ja hauskanpito ovat keskeisiä elementtejä aktiivisen alun toiminnassa. Tässä vaiheessa kehitetään perusliikunta- ja liikkumistaitoja, jotta myöhemmissä vaiheissa monimutkaisten liikkeiden oppiminen ja sisäistäminen olisi helpompaa.

Pelaajan perusteet (Pojat 7-10 v, Tytöt 7-9 v)

Tavoitteena kehittää perusliikunta- ja tasapainotaitoja, jotta neutraalit golfin lajitekniikat on mahdollista omaksua.

Eka-tokaluokkalainen lapsi voi olla ajoittain vanhempaan takertuva, uhmakas ja tarvita vanhemman erityistä huomiota ja tukea uusissa haasteissa. Välillä lapsi haluaa olla iso ja itsenäinen, välillä taas käpertyä vanhemman syliin. Pienelle koululaiselle kaverisuhteista tulee tärkeitä. Aikuista tarvitaan tukemaan kaverisuhteissa eteen tulevissa haasteissa. Oman itsensä vertaaminen toisiin voi tuottaa lapselle uusia epävarmuuden tunteita. Lapsen tunteet voivat aihdella ja niitä on ajoittain vaikea hallita. Pelästyminen saa lapsen ehkä itkemään, pettyminen

paiskomaan tai potkimaan ja suuttuminen tappelemaan. Tunteet ovat sallittuja, mutta toisten ihmisten ja tavaroiden vahingoittaminen ei ole. Vanhempi voi auttaa lasta tunnistamaan erilaisia tunteita muun muassa sanoittamalla niitä: "Sinä taidat olla tosi pettynyt."

Liikunnallisesti tärkeintä on hallita perusliikuntataidot ennen lajitaitojen kehittämistä. Fyysisen kehittymisen osalta tasapainotaitoihin liittyvät taidot kuten kääntyminen, ojentaminen, pyöriminen jne. ovat keskeisessä roolissa. Oppimiseen kannustaminen ja ryhmässä toimiminen korostuvat pelaajan perusteet vaiheessa. Golfin näkökulmasta pelaajan perusteissa keskitytään golfkentän eri osiin ja erilaisiin olosuhteisiin, pelin perussääntöihin ja turvallisuuteen. Tässä vaiheessa mukaan tulee kilpaileminen, sääntötuntemus sekä kilpailutilanteeseen liittyvien psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Vaikka vaatimustaso kasvaa, niin toiminnan tulee olla hauskaa ja innostavaa. Lajitekniikoiden osalta varmistetaan, että lapsi osaa perusasiat kuten neutraali ote ja alkuasento sekä tähtääminen ja osuma. Lapsia rohkaistaan lyömään lujaa, jotta mailanpäähän saadaan nopeutta. Huomioitavaa on, että moni lapsi tulee lajiin mukaan tässä vaiheessa, joka voi vaatia edellisessä vaiheessa esitettyjen asioiden kertaamista.

Opetellaan pelaamaan (Pojat 10-12 v, Tytöt 9-12 v)

Tavoitteena varmistaa perusliikunta- ja välineenkäsittelytaitojen kehitys vastaamaan kilpagolfin vaatimuksia.

Kaverisuhteet vaikuttavat vahvasti 9-12-vuotiaan itsetuntoon. Myös lähestyvä murrosikä voi vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Joidenkin lasten käytöksessä näkyy jo piirteitä esimurrosiästä, mutta kaikilla ne eivät ole ajankohtaisia. Lapset tulevat esimurrosikään ja varsinaiseen murrosikään eri-ikäisinä. Tytöillä esimurrosikä alkaa keskimäärin 9-12-vuotiaana, pojilla pari vuotta myöhemmin. Vaihe myös kestää eri lapsilla vaihtelevan ajan ja näkyy vaihtelevan voimakkaana.

Olenaisia elementtejä ovat mm. tasapainon ja lyöntisuorituksen yhdistäminen sekä oikean mallisen otteen, alkuasennon sekä svingin liikeradan luominen. Tässä vaiheessa pyritään omaksumaan oikeinlainen liikeketju jaloista mailaan, joka helpottaa mailanpään nopeuden tuottamista. Tämä vaihe sisältää myös pelistrategian perusteiden oppimisen, lähipelitaitojen sekä puttaamisen perusteiden luomisen. Harjoitteluun sisältyy eri lyöntien harjoittelu saman treenin aikana, pääteamana on monipuolisuus, ja pelaajaa kannustetaan harrastamaan useita lajeja.

Kasva urheilijaksi (Pojat 12-15 v, Tytöt 12-14 v)

Tavoitteena sisäistää kehityksen kolmion sekä valmennusprosessin merkitys urheilijan uralla.

Missään muussa elämänvaiheessa ei tapahdu yhtä nopeaa ja laaja-alaista kehitystä kuin nuoruudessa. Oma keho muuttuu lapsen vartalosta aikuisen mittoihin, seksuaalisuus voimistuu ja tunne-elämässä kuohuu. Kehittyvät ajattelutaidot avaavat nuorelle uuden maailman ja suhde muihin, erityisesti omaan vanhempaan, muuttuu merkittävästi.

Kehittymisen kolmio - harjoittelu, ravinto ja lepo - ovat tämän vaiheen keskiössä. Samalla korostetaan psyykkistä kehittymistä ja tuetaan kilpailukokemuksen kartuttamista kansallisella sekä kansainvälisellä tasolla. Kilpailuun liittyen fokus ei ole voittamisessa vaan ehjien kilpailujen suunnittelussa, valmistautumisessa, läpiviemisessä sekä reflektoinnissa. Lajiteknisesti tämä vaihe on tärkeä, jotta jo opitut perusasiat saadaan sisäistettyä kasvuvaiheiden aikana. Lyöntivalikoiman laajentaminen alkaa tämän vaiheen aikana, kun tekniset perusasiat ovat juurtuneet päivittäiseen tekemiseen.

Kehity huippu-urheilijaksi (Pojat 15-18 v, Tytöt 14-17 v)

Tavoitteena luoda pohjaa ammattimaiselle harjoittelulle ja kilpailemiselle sekä ympäristö, jossa kehittyminen on mahdollista.

Peruskouluiän ohittaneiden nuorten elämään kuuluvat kokeilut ja irtiotot. Nuori etsii uudenlaista identiteettiä. Nuori tarvitsee tilaa itsenäistyä, mutta edelleen vanhempansa tukea ja aikaa. Nuoruus on persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä tärkeää aikaa. Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Sekä varhaislapsuudessa että nuoruusiässä kehitykseen kuuluu, että lapsi ymmärtää olevansa vanhemmistaan erillinen yksilö. Varhaislapsuudessa itsenäistyminen on konkreettista: lapsi esimerkiksi vaatii saada tehdä asioita itse ilman vanhemman apua. Nuoruudessa itsenäistyminen tapahtuu henkisellä tasolla. Nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mielityksiä. Nuoruuden tärkein kehitystehtävä on luoda yhtenäinen, sisäisesti ristiriidaton identiteetti.

Urheilullisesti kokonaisvaltaisten lajitaitojen kehittäminen ja siirtyminen ohjelmoituun fysiikkaharjoitteluun ovat tämän vaiheen keskiössä. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen esimerkiksi Urheilulukiossa auttaa ajanhallinnassa ja tukee kehittymistä kohti huippua. Valmennussuhteen vakiinnuttaminen ja henkilökohtaisen valmennussuunnitelman luominen ovat oleellinen osa kehitystä. Kansainvälisten kilpailujen lisääminen on tärkeä osa kilpakoke-

muksen kartuttamista. Seuraavaa vaihetta ajatellen kaksoisuran ja esim. college-opiskelupaikan harkitseminen ovat oleellisia tässä vaiheessa, kuten myös tilastointi, harjoittelun seuranta, kilpailukalenterin rakentaminen, psyykinen valmennus jne. Lajiteknisesti tavoitteena on varmistaa, että pelaajalla on valmius toimia itsenäisesti. Kehity huippu-urheilijaksi vaiheen päätyttyä urheilijalla tulee olla valmiudet johtaa omaa valmennustiimiään. Urheilijan tulee pystyä tiedostamaan oma osaamisensa ja itsensä kehittämiseen tarvittava apu.

Siirtymävaihe (Miehet 18-23 v, Tytöt 17-20 v)

Tavoitteena pelioikeuden varmistaminen kansainväliselle ammattilaiskiertueelle ja oman "Urheilija Oy:n" toiminnan vakiinnuttaminen.

Möhäisnuoruudessa ihmiselle vakiintuu oma identiteetti ja on tavallista, että nuoret omaksuvat ikätoveriensa arvot, asenteet ja jopa ulkoisen imagon. Aikuiseksi kehittyminen ei ole kuitenkaan vielä valmis, koska tietyt aivojen alueet kehittyvät 25-vuotiaaksi asti. Nuoruuden edetessä nuorten abstraktiokyky, päättelykyky ja toiminnanohjaus paranevat. 17-vuotiaasta alkaen nuori kykenee paremmin hallitsemaan impulssejaan sekä tekemään päätöksiä ja suunnitelmia ottamalla huomioon tekojensa seuraukset. Itsekeskeisyys ja välittömyyden tarve lieviytyvät ja tekevät tilaa kypsemälle järkeilylle ja kyvylle viivyttää omien mielihaluojen täyttämistä.

Perusoletuksena ovat vakiintunut valmennussuhde, fysiikkavalmennus, harjoittelun suunnitelmallisuus, ja keskittyminen golfiin päälajina. Lajitekniset taidot tulee olla vakiintuneita, ja kansainvälinen kilpaileminen on oleellinen osa urheilijan arkea. Etenkin collegeuran valinnoilla urheilijoilla tulee olla tarkka suunnitelma siitä, miten oma ura etenee, ja miten urheilijan vuosi rakennetaan opiskelun ympärille. Siirtymävaiheen aikana urheilijan tulee siirtyä kilpaurheilijasta ammattuurheilijaksi. Siirtymävaiheessa oleville urheilijoille on suositeltavaa elää ammattilaisen elämää viimeiset kaksi amatöörivuotta.

Urheileminen ammattina (Miehet 23 v →, Naiset 20 v →)

Tavoitteena pitkäaikainen menestyminen kansainvälisillä ammattilaiskiertueilla hallitsemalla huippu-urheilijan arkea.

Nuoret kohtaavat aikuisuuteen siirtyessään nopeita ja suuria elämänmuutoksia. Aikuisuuden alkuun kuuluu omien asioiden itsenäisen hallinnan aloittamista. Monet merkkipaalat, kuten taloudellinen itsenäisyys, saavutetaan vähitellen. Omilleen muuttaminen, työelämään astuminen ja opintojen aloittaminen tapahtuvat kuitenkin kaikki usein samoihin aikoihin, mikä tekee muutoksista entistä tuntuvampia.

Oleellisena osana tässä vaiheessa on eläminen urheilun ehdoilla, ja huippu-urheilun arki, statuksesta riippumatta. Pelaajien tavoite on nousta mahdollisimman lähelle Top 50 -sijoituksia maailman rankingeissa (WAGR, OWGR, Rolex Ranking). Täysipäiväinen harjoittelu ja kilpaileminen, sen suunnittelu ja seuranta ovat tärkeimmässä osassa tätä vaihetta. Huippu-urheilijan arkeen kuuluu myös yritystoiminta, kuten yhtiöittäminen, yhteistyökumppanien hakeminen, varojenkeruu, antidoping-säännöt ja caddien palkkaaminen.

Aktiivinen alku

Ikäluokka: 0-7 v

Kehitysvaiheen kuvaus

Päiväkoti-ikäinen lapsi kokee suuria tunteita ja kokeilee rajojaan. Välillä tulee kavereiden tai sisarusten kanssa riitaa, kun kaveritaitoja vasta opetellaan puolin ja toisin. Lapsi oppii vanhemman avulla vähitellen säätämään tunteitaan ja hallitsemaan käyttäytymistään. Hän ei osaa vielä sanoittaa tunnetilojaan, vaan tarvitsee siihen vanhempien apua.

Lapselle opetetaan aktiivista elämäntapaa hausassa ja turvallisessa ympäristössä, jotta liikkuminen olisi luonnollinen osa elämää tulevaisuudessa. Leikkiminen, pelaaminen ja hauskanpito ovat keskeisiä elementtejä aktiivisen alun toiminnassa. Tässä vaiheessa kehitetään perusliikunta- ja liikkumistaitoja, jotta myöhemmissä vaiheissa monimutkaisten liikkeiden oppiminen ja sisäistäminen olisi helpompaa.

Tavoite

Luoda pohja vahvoille perusliikunta- ja liikkumistaidoille sekä aktiiviselle elämäntavalle.

Perusasiat kuntoon

- Perusliikunta- ja liikkumistaidot
- Hauskuus ja mielenkiintoisuus kaikessa toiminnassa
- Monipuolinen liikunta ja harrastaminen
- Turvallinen toimintaympäristö



Harjoittelu

KASVATTAMINEN, OHJAAMINEN, OPETTAMINEN, VALMENTAMINEN

Tavoitteena on säilyttää mielenkiinto tekemisessä koko harjoituksen ajan. Harjoitusten suunnittelussa kannattaa pyrkiä siihen, että harjoituksessa tulee mahdollisimman vähän jonotusta. Tällä tavoin suoritusten määrä on suu-rempi ja toistoja/liikettä tulee enemmän. Lapsen tulisi liikkua tässä vaiheessa paljon omatoimisesti sekä muiden lajien parissa.

Aikuisilla on vastuu turvallisen toimintaympäristön luomisesta lasten harrastustoimintaa. Lisätietoa turvallisesta toimintaympäristöstä saat [Suomen Golfliiton vastuullisuusohjelmasta](#) sekä [Suomen urheilun eettisen keskuksen sivuilta](#).

KEHITYKSEN KOLMIO

Säännölliset ruokailu- ja unirytmit luovat pohjan, jonka päälle on mahdollista lähteä rakentamaan urheilijan arkea. Tasainen energian saanti ravinnosta ja riittävä unen määrä öisin auttavat jaksamisessa ja uusien asioiden oppimisessa. Fiksujen arkirutiinien avulla on seuraavissa vaiheissa helppo alkaa lisäämään harjoittelun määrää.

OHJELMOINTI JA LAJIHARJOITTELUN PAINOPISTEET

Harjoittelua ei ole sinänsä tarpeen ohjelmoida, kunhan aktiivista liikkumista tapahtuu ympäri vuoden ulkona ja sisällä. Aikuisten tulee kuitenkin seurata lasten jaksamista ja keskittymiskykyä, jotka ovat selkeitä merkkejä levon ja ravinnon tarpeesta.

LAJITAITOJEN KEHITTÄMINEN JA JAKSOJEN SISÄLLÖT

Opetellaan neutraaleja teknisiä perusasioita, jotta pelaajalle rakentuu toistettavat liikemallit heti alusta alkaen.

Otteessa kädet ovat peräkkäin ja molemmista käsistä näkyy yhtä monta rystystä. Sormien osalta voidaan käyttää Vardon-, Interlock- tai baseball-otetta. Alkuasennossa jalkaterät, polvet, lantio, hartiat ja käsivarret osoittavat samaan suuntaan. Alkuasennossa painopiste on keskellä jalkapohjia ja lantion sekä käsien väliin jää tilaa. Pallon paikka on keskellä jalkoja ja sillä etäisyydellä kehosta, johon lapa luonnollisesti asettuu. Kädet ja käsivarret swingaavat mailan pois päin kohteesta ja kohteen suuntaan, vartalon kierto tukee liikettä. Vipubarret kiihdyttävät mailaa ja tekevät siitä helpommin hallittavan.

Opetellaan golftaitoja hauskojen harjoitteiden sekä leikkien kautta, joissa käytetään mallioppimista, matkimista sekä erilaisten tapojen kokeilemista. Lapselle voidaan opettaa yhtä asiaa esim. 15min ajan ja sen jälkeen jatkaa pelinomaisella harjoitteella, jossa harjoiteltu asia toistuu toiset 15min. Harjoittelussa totutetaan lapset golfympäristöön, golfklubiin, harjoitusalueisiin sekä kenttään. Opetellaan käyttäytymään golfkentällä turvallisesti. Opetellaan tunnistamaan golfkentän eriosat, kuten tiipaikka, väylät, raffit, bunkkerit, viheriön ympäristö ja viheriö.

FYYSISET OMINAISUUDET

Fyysisten ominaisuuksien osalta keskitytään luomaan vankkaa pohjaa perusliikunta- ja liikkumistaidoille, joita ovat käveleminen, juokseminen, loikkaaminen, hyppääminen, kiipeäminen, laukkaaminen, liukuminen ja kinkkaaminen. Näiden kautta fyysistä ominaisuuksista pyritään kehittämään ketteryyttä, ylläpidetään nivelten liikkuvuutta ja vahvistetaan aerobista peruskestävyyttä. Peruskestävyys kehittyy lapsella yhdessä keuhkojen, sydämen, verisuonien ja lihasten koon kasvun kanssa.

Tarkkaan näkemiseen liittyvä silmän verkkokalvon osa kehittyy kuudenteen ikävuoteen mennessä, tätä ennen lapset ovat yleensä kaukonäköisiä. Tämän vuoksi lapsilla saattaa olla vaikeuksia kiinnittää katseensa liikkuvaan kohteeseen. Fyysiset ominaisuudet: Liikkumistaidot, ketteryys, nivelten liikkuvuus, peruskestävyys (aerobinen)

PSYKKISET OMINAISUUDET

Lapsen ajattelutoiminnot eivät vielä ole johdonmukaisia. Ikävuosina 2–4 lapsen ajattelu on esikäsitteellistä, jolloin yleiskäsitteet ovat vaillinaisia tai jopa virheellisiä. Lapsen käyttämät käsitteet ovat arvaksenomaisia. Lapsen kuvitteellisuus kehittyy, hän piirtää, kertoo ja esittää. 4–7 vuoden iässä lapsi ajattelee, muttei tiedosta ajattelu-toimenpiteitään. Hänen ajatteluaan ohjaavat välittömät havainnot ja itsekeskeisyys. Leikki-ikänsä psykososiaalinen kehitystehtävä on jatkumolla aloitteellisuus – syllisyys. 3–6-vuotias lapsi on oppimishaluinen ja hän kokeilee toimintansa rajoja. Tässä iässä lapsen itsehillintä kehittyy ja hän oppii normikäyttäytymistä.

Kilpaileminen

Kilpaileminen ei ole oleellista tässä vaiheessa. Pääasia on lajiin tutustuminen sekä pelaaminen hausassa ja inspiroivassa ympäristössä. Esimerkkejä kilpailuista ovat 3–6 väylän pelaaminen par3-kentällä tai lyhennetyllä kentällä. Harjoitusten sisällä voi olla kilpailemista esimerkiksi putti- tai lähipelikisojen muodossa.

Vaatimustaso

Harjoitusmäärät	Määrä	Huomiot
Vauhdikas fyysinen aktiivisuus	1 h / vrk	Joista 1 x / vk ohjattu harjoitus
Reipas ulkoilu / kevyt liikunta	2 h / vrk	
Rauhallinen arjen touhuilu	Lisäksi	

Muut asiat

OLOSUHTEET

Ensimmäiseksi lapsen kanssa tutustutaan golfseuran tiloihin ja alueisiin. Käydään erilaisilla harjoitusalueilla ja opetellaan kentän eri osia, kuten avauslyöntipaikat, väylät, raffit, bunkkerit, estealueet, viheriö jne. Kokeillaan lyömistä erilaisilta alustoilta, erilaisilla mailoilla.

Pelaamista voidaan harjoitella lähipelialueille rakennetuilla drive, chip and putt -kentillä tai lähipeliradoilla. Ikäluokan loppupäässä pelaamista voidaan kokeilla par3-kentällä tai normaalilla golfkentällä lyhennetyin väylin. Avauslyöntipaikan voi asettaa esimerkiksi Par3 50 metrin, Par4 100 metrin ja Par5 150 metrin päähän viheriöstä.

VARUSTEET

Golfvälineiden tulee olla lapselle sopivan pituiset, painoiset ja paksuiset. Lapsille suunnitellut isolapaiset muovimailat tai pienille lapsille sopivat golfmailat esim. Tri Golf, Golphin, US Kids Golf, toimivat hyvin tässä ikävaiheessa. Liian pitkä, painava tai paksu maila altistaa lapsen kompensoimaan liikettä, jolloin teknisten perusasioiden toteutus on vaikeampaa ja pelaamisesta saatava nautinto vähäisempää.

ROOLIT

Vanhemman rooli on kaikkein tärkein aktiivisessa alussa. Vanhemmat luovat kotona pohjan aktiiviselle elämän tavalle ja tukeville arjen rakenteille kuten ravinnolle ja levolle. Ohjaajat, opettajat ja valmentajat vastaavat turvallisen toimintaympäristön luomisesta golfharjoituksiin sekä lajiin liittyvien perusasioiden opettamisesta.

Lisää luettavaa ja tukimateriaalia

- Juniorigolfohjelma - ["Aktiivinen alku" -materiaali](#)
- Turvallinen toimintaympäristö
 - » [Suomen Golfliiton vastuullisuusohjelma](#)
 - » [Suomen urheilun eettinen keskus](#)
- Kirjoja
 - » Lasten valmennus ja ohjaus (VK-Kustannus)



Pelaajan perusteet

Ikäluokat: Pojat 7-10 v ja Tytöt 7-9 v

Kehitysvaiheen kuvaus

Eka-tokaluokkalainen lapsi voi olla ajoittain vanhempaan takertuva, uhmakas ja tarvita vanhemman erityistä huomiota ja tukea uusissa haasteissa. Välillä lapsi haluaa olla iso ja itsenäinen, välillä taas käpertyä vanhemman syliin. Pienelle koululaiselle kaverisuhteista tulee tärkeitä. Aikuista tarvitaan tukemaan kaverisuhteissa eteen tuleissa haasteissa. Oman itsensä vertaaminen toisiin voi tuottaa lapselle uusia epävarmuuden tunteita. Lapsen tunteet voivat ailahtella ja niitä on ajoittain vaikea hallita. Pelästyminen saa lapsen ehkä itkemään, pettyminen paiskomaan tai potkimaan ja suuttuminen tappelemaan. Tunteet ovat sallittuja, mutta toisten ihmisten ja tavaroiden vahingoittaminen ei ole. Vanhempi voi auttaa lasta tunnistamaan erilaisia tunteita muun muassa sanoittamalla niitä: "Sinä taidat olla tosi pettynyt."

Liikunnallisesti tärkeintä on hallita perusliikuntataidot ennen lajitaitojen kehittämistä. Fyysisen kehittymisen osalta tasapainotaitoihin liittyvät taidot kuten kääntyminen, ojentaminen, pyöriminen jne. ovat keskeisessä roolissa. Oppimiseen kannustaminen ja ryhmässä toimiminen korostuvat pelaajan perusteet vaiheessa. Golfin näkökulmasta pelaajan perusteissa keskitytään golfkentän eri osiin ja erilaisiin olosuhteisiin, pelin perussääntöihin ja turvallisuuteen. Tässä vaiheessa mukaan tulee kilpaileminen, sääntötuntemus sekä kilpailutilanteeseen liittyvien psyykkisten ominaisuuksien harjoittelu. Vaikka vaatimustaso kasvaa, niin toiminnan tulee olla hauskaa ja innostavaa. Lajitekniikoiden osalta varmistetaan, että lapsi osaa perusasiat kuten neutraali ote ja alkuasento sekä tähtääminen ja osuma. Lapsia rohkaistaan lyömään lujaa, jotta mailanpään saadaan nopeutta. Huomiointavaa on, että moni lapsi tulee lajiin mukaan tässä vaiheessa, joka voi vaatia edellisessä vaiheessa esitettyjen asioiden kertaamista.

Tavoite

Tavoitteena kehittää perusliikunta- ja tasapainotaitoja, jotta neutraalit golfin lajitekniikat on mahdollista omaksua.

Perusasiat kuntoon

- Perusliikunta- ja tasapainotaidot
- Omatoimiseen aktiivisuuteen kannustaminen
- Neutraalit lajitekniikat (ote, alkuasento, tähtääminen)
- Pelaaminen ja kilpailemisen taidot
- Monipuolinen liikunta ja harrastaminen



Harjoittelu

KEHITYKSEN KOLMIO – HARJOITTELU, RAVINTO, LEPO

Harjoittelu, ravinto ja lepo ovat avainasemassa urheilijan kehityksessä. Kaikkien kolmen ollessa kunnossa urheilijan kehittyminen optimaalisesti on mahdollista.

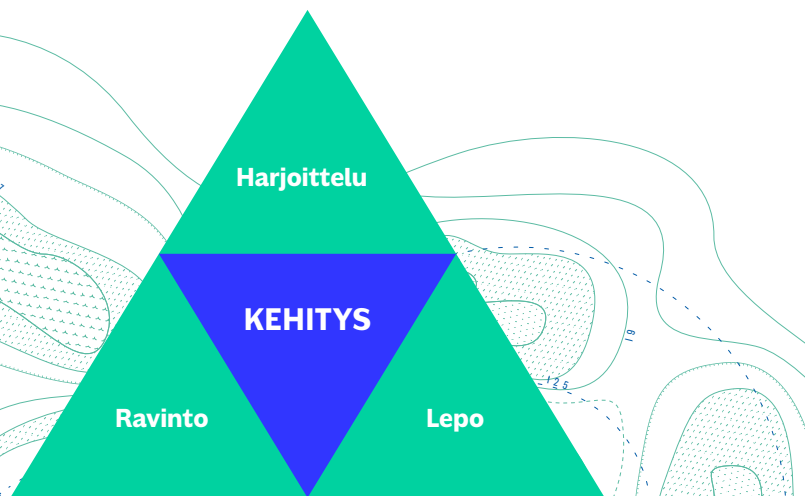
Harjoittelun tavoitteena on kehittyminen ja sillä halutaan saada aikaan muutoksia esimerkiksi fyysiseen suorituskyykyyn, psyykkisiin ominaisuuksiin tai taitoihin. Varsinkin fyysisen suorituskyykyyn kehittyminen vaatii ihmisen kehon muuttumista, jota voi ja kannattaa tukea laadukkaalla ja määrällisesti sopivalla ravinnolla. Kaiken oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta levolla on iso merkitys kehittymiseen. Määrällisesti riittävä ja laadukas uni ovat avain asemassa kehitystä tavoiteltaessa.

Näistä syistä harjoittelun, levon ja ravinnon suhdetta kannattaa ylläpitää ja kehittää läpi koko elämän. Jos jokin näistä osa-alueista jää huomioimatta, kehittyminen ei todennäköisesti ole optimaalista. Tämä on yksi isoimmista asioista, jossa valmentajat sekä vanhemmat voivat tukea omaa lastaan tai urheilijaansa läpi urheilijan polun.

Koulun aloittaminen luo pohjan arjen rutiineille, joihin vanhempien on hyvä tukeutua. Tasainen energian saanti tarkoittaa säännöllisiä ruokailuaikoja, joita lapsella tulisi olla päivän aikana 5–7 kertaa. Esimerkiksi: Aamiainen 7:00, välipala 10:00, lounas 12:00, välipala 15:00, päivällinen 18:00, iltapala 21:00.

Aktiivinen lapsi tarvitsee vähintään 9 h unta yössä. Käytännössä tämä tarkoittaa sänkyyn menoa noin klo 21:00 ja heräämistä noin klo 7:00. Unen määrän lisäksi sen säännöllisyydellä on merkitystä, joten nukkumaan menoa ja heräämisajoista kannattaa pyrkiä pitämään kiinni aina kun mahdollista.

Lisätietoa harjoittelun määrästä tämän kappaleen kohdassa ”Vaativustaso”.



OHJELMOINTI JA LAJIHARJOITTELUN PAINOPISTEET

Harjoittelun ohjelmointiin ei vielä tässä polun vaiheessa ole suurempaa tarvetta. Lapsen kannalta parasta on ottaa hyöty irti Suomen olosuhteista ja harrastaa kesällä kesälajeja ja talvella talvilajeja.

Lajiharjoittelun painopisteet kesäkaudella voi jakaa seuraavasti: Avaukset 10 %, Lähestymiset 20 %, Lähipelit 30 %, Puttaaminen 40 %. Vaiheen lopulla pelattuja kierroksia pitäisi vuoden aikana tulla n. 30 sisältäen kilpailukierrokset.

LAJITAITOJEN KEHITTÄMINEN

Pelaajan perusteet vaiheessa opetellaan mailan asennon ja nostokulman (loft) vaikutusta osumassa. Näiden kautta havainnollistetaan pallon lennon erilaiset kaaret ja rullaavuus.

Harjoittelussa kiinnitetään erityistä huomiota neutraaleihin lajitekniikoihin, kuten

- tasapainoiseen ja tukevaan otteeseen, jossa kädet ovat peräkkäin ja molemmista käsistä näkyy yhtä monta rystystä
- aktiiviseen alkuasentoon, jossa jalkaterät, polvet, lantio, hartiat ja käsivarret ovat samaan suuntaan
- tähtäykseen, jossa lapa asetetaan suoraan 90 asteen kulmaan kohteeseen nähden

Pelaamisen osalta opetellaan kilpailutaitoja, kuten

- kenttään tutustuminen, väyläopas, pelisuunnitelma
- kilpailuun valmistautuminen, lämmittely, ravinto
- etäisyyden arviointi, pallon makuu, lyöntivalinta
- rutiinit ennen ja jälkeen lyönnin
- peruspelitilastointi

FYYSISET OMINAISUUDET

Aktiivinen alku vaiheessa opetellut liikkumistaidot ovat pohja tasapainotaidoille, joita harjoitellaan tässä vaiheessa. Pystyasennot, pää alapäin asennot, pyöriminen, heiluminen, pysähtyminen, väistäminen, koukistaminen, ojentaminen ja kieriminen ovat taitoja, joita harjoitetaan tässä vaiheessa. Tasapainotaidot ovat erittäin tärkeässä roolissa golfin lajitekniikoiden taustalla, koska kehon painopisteen hallinta mahdollistaa painonsiirron sekä voimantuoton golfsvingissä. Painopisteen hallinnan kautta urheilija vaikuttaa myös mailan lavan tulosuuntaan ja -kulmaan lyöntiliikkeessä.

Fyysiset ominaisuudet: tasapainotaidot, koordinaatio, liikkuvuus, nopeus

Kilpaileminen

Tässä vaiheessa tutustutaan kilpailemiseen ja sen mukanaan tuomiin onnistumisen ja epäonnistumisen tunteisiin. Kilpailuksi riittää ikäluokan alkuvaiheessa harjoitusryhmän sisäiset pelit ja leikit sekä harjoitusalueilla toteutetut kisailut. Kilpailujen määrällä ei ole vielä merkitystä, kunhan kokemuksia karttuu ja lapsi tottuu kilpailutilanteeseen.

Vanhempien ja ohjaajien rooli korostuu sääntöjen opettamisessa sekä kilpailemisesta aiheutuvien tunteiden käsittelyssä. Kilpailutilanteen kautta syntyvät tunteet ovat lapselle uutta ja ihmeellistä, jolloin he tarvitsevat tukea omien ajatustensa purkamiseen. Hyviä pelaajan perusteet vaiheen kilpailuja ovat seura- ja alueellisen tason juniorikilpailut; Future Tour, Keski-Uudenmaan Junnu Tour, Pirkanmaan Junnu Tour jne.

Vaativuustaso

Harjoitusmäärät	Määrä	Huomiot
Lajiharjoittelu	5–15 h /vk	Joista 1–3 x /vk ohjattua harjoittelua
Muu harjoittelu	5–15 h /vk	Kaikki aktiivinen liikunta arjessa ja muiden lajien/harrastusten parissa
Pelaaminen	n. 30 k /v	Ikäluokan loppuvaiheessa (sis. Kilpailut)

Muut asiat

OLOSUHTEET

Ikäluokan alkuvaiheessa pelataan par3-kentällä tai normaalilla golfkentällä lyhennetyin väylin. Avauslyöntipaikan voi asettaa esimerkiksi Par3 75 metrin, Par4 125 metrin ja Par5 175 metrin päähän viheriöstä. Ikäluokan loppuvaiheessa suositellaan pelaamista normaalikentällä lyhimmiltä avauslyöntipaikoilta.

VARUSTEET

Ensimmäisessä oikeassa juniorisetissä ei tarvitse olla kuin kolme mailaa; puu3, rauta7 ja putteri. Mailojen määrää voi kasvattaa, kun lapsi kiinnostuu lajista enemmän ja haluaa alkaa kilpailemaan. Ikäryhmän alkupäässä settiin voi hankkia esimerkiksi D, P3, R5, R7, R9, PW, SW, PJ. Ikäryhmän myöhemmässä vaiheessa lapsella voidaan hankkia täysi mailasetti, 14 mailaa.

Mailojen osalta tulee pitää huoli, että ne ovat lapselle sopivan pituiset, painoiset ja paksuiset. Täyden mailasetin osalta kannattaa myös varmistua varsien sopivasta jäykkydestä. Golfkengät on myös hyvä olla laadukkaat, koska niillä tullaan kävelemään paljon ja pohjien tulee pitää märälläkin alustalla.

RESURSSIT

Lasten liikunta ja urheilu on yrityksille turvallinen ja suosittu tapa käyttää markkinointibudjettiaan. Seuran junioritoimintaan voi hakea tukia ja apurahoja mm. alla olevilta tahoilta:

- Kunnat ja kaupungit
- Osuuskaupat, pankit, vakuutusyhtiöt, Valio Akatemia jne. - useilla yhtiöillä on omia tukiohjelmaa
- Urlus-Säätiö, Kansan Sivistysrahaston Säätiö, Urheiluopistosäätiö
- Kalevan Kannustin -stipendiohjelma

ROOLIT

Ohjaajat ovat usein vastuussa lasten harjoitustoiminnan vetämisestä seuroissa. Heidän vastuullaan on golftaitojen opettaminen ja kehittäminen sekä fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen. He esittelevät lapselle kilpailutoimintaa ja tukevat kilpailemisen aloittamisessa. He opettavat pelin perussäännöt ja toimintatavat kilpailutilanteissa. He opettavat lapselle pelaamisen perusteita ja pelin ymmärrystä. Ohjaajan tulee saada tukea ja opastusta omiin tehtäviinsä seuran opettajalta tai valmentajalta.

Joissain tilanteissa seuran tarjoama fyysinen harjoittelu vastaa polun tämän vaiheen vaatimuksiin ja silloin erillistä fyysiikkavalmentajaa ei tarvita. On kuitenkin hyvä huomata, että jos näin ei ole, fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen tulee panostaa itse. Fysiikkavalmentajan rooli tässä uran vaiheessa on varmistaa perusliikuntataitojen kehittyminen ja luoda pohjaa fyysisten ominaisuuksien kehittymiselle seuraavissa vaiheissa.

Vanhempien vastuulla on terveellisten elämäntapojen ja rutiinien opettaminen lapsen arjessa. Tämä on äärettömän tärkeää, jos urheilussa halutaan saavuttaa menestystä tulevaisuudessa. Vanhemmat voivat tukea lasta ravinnon osalta säännöllisillä ruokarytmeillä sekä terveellisillä valinnoilla. Levon osalta vanhemmat voivat luoda rytmin, jonka kautta lapsi oppii säännölliset nukkumaanmenoajat ja saa riittävästi (vähintään 9 h) unta joka yö. Vanhemmat voivat myös vaikuttaa positiivisesti lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehittymiseen tukemalla lasta uusissa tilanteissa positiivisella esimerkillä ja tilanteeseen sopivilla kommentteilla. Vanhemmat voivat auttaa lapsensa kehittymistä tukemalla valmentajia ja ohjaajia omalla toiminnallaan. Vanhemprien osallistumisesta harjoitteluun ja valmennukseen on hyvä olla selkeät säännöt harjoituspaikalla tai seurassa.

Lisää luettavaa ja tukimateriaalia

- Juniorigolfohjelma - "[Pelaajan perusteet](#)"-materiaali
- Nettisivuja
 - » Terve urheilija - <https://terveurheilija.fi/>
 - » Valmennustaito - <http://www.valmennustaito.info/taito/>
 - » Titleist Performance Institute - <http://www.mytpi.com>
- Kirjoja
 - » Lasten valmennus ja ohjaus (VK-Kustannus)
 - » Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu (VK-Kustannus)
 - » Suorituskyvyn psykologia (VK-Kustannus)

Opetellaan pelaamaan

Ikäluokat: Pojat 10-12 v ja Tytöt 9-12 v

Kehitysvaiheen kuvaus

Kaverisuhteet vaikuttavat vahvasti 9–12-vuotiaan itsetuntoon. Myös lähestyvä murrosikä voi vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Joidenkin lasten käytöksessä näkyy jo piirteitä esimurrosiästä, mutta kaikilla ne eivät ole ajankohtaisia. Lapset tulevat esimurrosikään ja varsinaiseen murrosikään eri-ikäisinä. Tyttöillä esimurrosikä alkaa keskimäärin 9–12-vuotiaana, pojilla pari vuotta myöhemmin. Vaihe myös kestää eri lapsilla vaihtelevan ajan ja näkyy vaihtelevan voimakkaana.

Olenaisia elementtejä ovat mm. tasapainon ja lyöntisuorituksen yhdistäminen sekä oikean mallisen otteen, alkuasennon sekä swingin liikeradan luominen. Tässä vaiheessa pyritään omaksumaan oikeinlainen liikeketju jaloista mailaan, joka helpottaa mailanpään nopeuden tuottamista. Tämä vaihe sisältää myös pelistrategian perusteiden oppimisen, lähipelitaitojen sekä puttaamisen perusteiden luomisen. Harjoitteluun sisältyy eri lyöntien harjoittelu saman treenin aikana, pääteemana on monipuolisuus, ja pelaajaa kannustetaan harrastamaan useita lajeja.

Tavoite

Tavoitteena varmistaa perusliikunta- ja välineenkäsittelytaitojen kehitys vastaamaan kilpagolfin vaatimuksia.

Perusasiat kuntoon

- Perusliikunta- ja välineenkäsittelytaidot
- Neutraalit lajitekniikat (ote, alkuasento, tähtääminen)
- Lapselle sopivat välineet (pituus, paino, paksuus, jäykkyys)
- Harjoittelu- ja kilpailutaitojen kehittäminen
- Biologisen ja kronologisen iän huomioiminen



Harjoittelu

KASVATTAMINEN, OHJAAMINEN, OPETTAMINEN, VALMENNUS

Kronologisen ja biologisen iän välillä voi olla usean vuoden vaihtelu samana vuonna syntyneiden urheilijoiden välillä. Eroa voi olla neljäkin vuotta ja kun tähän kun lisätään kalenterin tuoma ero – toinen on syntynyt tammi-kuussa ja toinen joulukuussa – voi biologiseksi eroksi samana vuonna syntyneillä muodostua jopa viisi vuotta. Tämä tulee ottaa huomioon tavoitteen asettelussa harjoituksissa ja pelattavien kenttien pituudessa.

Toistoa ilman toistoa on hyvä motto valmennuksen suunnitteluun 9–12-vuotiaille. Tavoitteena on järjestää n. 2–5 tuntia organisoitua harjoittelua viikossa. Vältetään yksitoikkoisia tekniikkaharjoitteita, koska lapsen keskittymiskyky ei ole vielä kehittynyt aikuisen tasolle. Harjoitus kannattaa jakaa 10–20 min osiin, jotta mielenkiinto ja keskittyminen on helpompi säilyttää läpi treenin. Tämä on erityisen tärkeä asia sisäharjoittelussa talvikaudella, jossa ympäristö ei tarjoa urheilijalle niin paljoa virikkeitä.

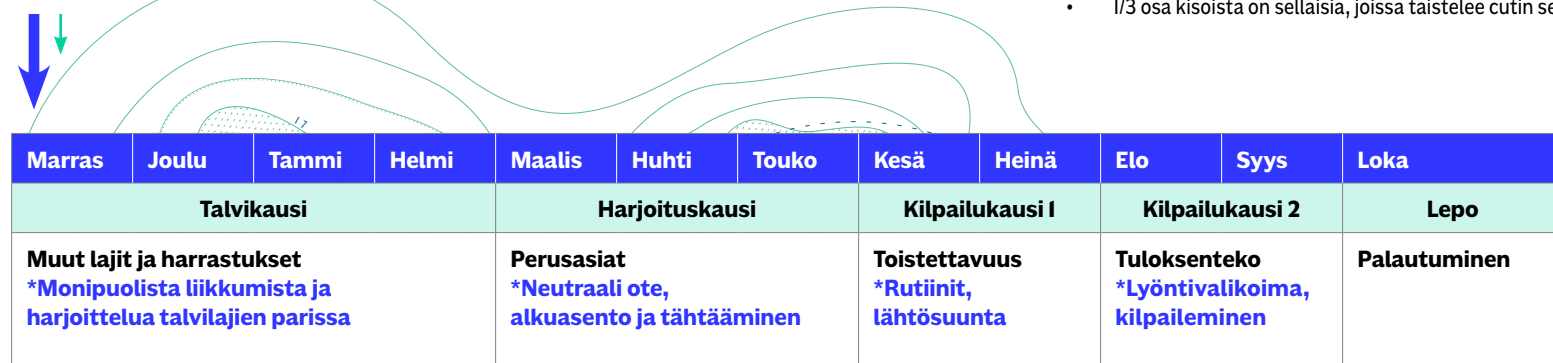
HARJOITTELUN OHJELMOINTI

Monipuolinen harjoittelu ja useiden lajien harjoitusohjelmien yhteen sovittaminen on tärkeää tässä vaiheessa, kun halutaan paljon erilaisia ärsykeitä. Alla on esimerkki vuosisuunnitelman jaksotuksesta, jonka sisälle seura-tasolla voidaan suunnitella tämän vaiheen lajiharjoittelun painopisteiden ja sisältöjen mukaista toimintaa.

Vuositasolla harjoittelun painopisteet voi jakaantua seuraavasti: Avaukset 20 %, Lähestymiset 20 %, Lähipeli 20 %, Puttaaminen 40 %. Pelattuja kierroksia pitäisi vuoden aikana tulla n. 50 sisältäen kilpailukierrokset.

LAJITAITOJEN KEHITTÄMINEN

Kiinnitetään erityistä huomiota neutraaleihin tekniikoihin kaikilla mailoilla ja kaikissa lyönneissä, kuten tasapainoiseen ja tukevaan otteeseen, jossa kädet ovat peräkkäin. Urheilulliseen alkuasentoon, jossa jalkaterät, polvet, lantio, hartiat ja käsivarret ovat samaan suuntaan. Tarkkaan tähtäykseen, jossa lapa asetetaan suoraan 90 asteen kulmaan kohteeseen nähden.



Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	
Talvikausi				Harjoituskausi			Kilpailukausi 1		Kilpailukausi 2		Lepo	
Muut lajit ja harrastukset *Monipuolista liikkumista ja harjoittelua talvilajien parissa				Perusasiat *Neutraali ote, alkuasento ja tähtääminen			Toistettavuus *Rutiinit, lähtösuunta		Tulokseteko *Lyöntivalikoima, kilpaileminen		Palautuminen	

Harjoittelu sisältää kohde-, tekniikka- ja taitoharjoittelua sekä paljon pelaamista. Tässä vaiheessa harjoitellaan erilaisilta alustoilta ja olosuhteissa pelaamista. Näin haastetaan pelaajan lyöntivalikoiman monipuolisuutta. Puhdas osuma mahdollistaa erilaiset lyönnit, joten siihen tulee kiinnittää huomiota harjoittelussa. Perusasiat kuten ote, alkuasento, tähtäys ovat läsnä kaikissa harjoituksissa.

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITYS

Perusliikuntataidoista käsittelytaidot korostuvat tässä vaiheessa polkua. Vierittäminen, heittäminen, potkiminen, työntäminen, lyöminen, pomputtaminen, kiinnottaminen ja kuljettaminen ovat taitoja, joita nyt aletaan opettelemaan. Näiden pohjalle tulee kuitenkin varmistaa, että tasapaino ja liikkumistaidot ovat hallinnassa, jotta käsittelytaidot on mahdollista omaksua. Rajanveto näiden välille ei ole selkeää, mutta lasten liikkumista seuraamalla ja liikkeitä testaamalla pääsee ajan kuluessa perille nuoren tasosta.

Lajitaitojen kehittyessä mailanpähän pyritään saamaan nopeutta, jolloin nopeus ja räjähtävän voiman harjoittelu myös lajitreenien ulkopuolella on luonnollista. Aerobista peruskestävyyttä kannattaa myös harjoituttaa tämän vaiheen aikana, koska se helpottaa harjoitusmäärien nostamista tulevaisuudessa.

Kilpaileminen

Kilpailemisen tarkoituksena on hankkia paljon erilaisia haasteita sekä kokemuksia ja pelata n. 7–15 kilpailua vuodessa. Esim. 2x 9r, 8x 18r, 3x 36r, 2x 54r kilpailut. Hyviä kilpailuja tässä ikäluokassa ovat seurojen ja alueiden järjestämät juniorikilpailut sekä Golfliiton Future Tourin tai FJT Challenge kilpailut. Kilpailujen taso saa vaihdella reilusti, jotta lapsi saa paljon erilaisia kokemuksia kisatilanteista.

"1/3-sääntö" kilpailukalenterin luomiseen:

- 1/3 osa kisoista on sellaisia, joissa taistelee voitosta.
- 1/3 osa kisoista on sellaisia, joissa kilpailee sijoista 20–30.
- 1/3 osa kisoista on sellaisia, joissa taistelee cutin selvittämisestä.

Vaativuustaso

Harjoitusmäärät	Määrä	Huomiot
Lajiharjoittelu	8-15 h /vk	Joista 2-4 x /vk ohjattua harjoittelua
Muu harjoittelu	10-20 h /vk	Kaikki aktiivinen liikunta arjessa ja muiden lajien/harrastusten parissa.
Pelaaminen	n. 50 k /v	Sisältäen kilpailut

Tilastot	Naiset	Miehet
Ranking	FJAR 100	FJAR 200
Tasointu	15	10
Kierroskeskiarvo (18r)	<95	<85
Driven pituus, carry (m)	>160	>180
Väyläosuma %	45 %	40 %
Griiniosuma %	40 %	40 %
Puttien upotus % - 1-3ft	85 %	90 %
Puttien upotus % - 4-5ft	50-70 %	50-70 %
Puttien upotus % - 6-10ft	25-35 %	25-35 %
Puttien upotus % - 11-15ft	8-15 %	8-15 %
3 puttia per kierros	2,3	2,1

Lajitestit	Naiset	Miehet
5 % Testi	5 / 10	5 / 10
SGL Lähipelitesti	70 p	70 p
Mailanpään nopeus (mph)	>70	>85

Muut asiat

OLOSUHTEET

Suosittelavaa on pelata paljon erilaisia kenttiä. Kentän pituuden tulisi vaihdella tytöillä 2700–4500 metrin ja pojilla 4100–5200 metrin välillä. Kenttien osalta suositeltavaa on pelata myös muita kuin omaa kotikenttää, jotta taitojaan pääsee testaamaan erilaisissa olosuhteissa. Esimerkiksi erilaiset väylien leveydet, viheriöiden nopeudet ja kovuudet sekä korkeuserot vaihtelevat paljon kenttien välillä.

Olosuhteet	Tytöt	Pojat
Kentän pituus	2700–4500 m	4100–5200 m
Väylien leveys ka.	34 m	34 m

VARUSTEET

Ikäluokan alkuvaiheessa tulisi siirtyä täyteen mailasettiin (14 mailaa), jonka ominaisuuksissa on otettu huomioon lapsen taitotaso ja fyysiset ominaisuudet. Pelipallojen tulisi olla samanlaatuisia, jolloin osumatunteesta tulee tasaisempi ja kontrolli on parempaa. Edelleen on hyvä huomioida, että mailat ovat sopivan pituiset, painoiset sekä paksuiset.

RESURSSIT

Erilaiset tapahtumat junioritoiminnan edistämiseksi ja kehittämiseksi ovat hyviä tapoja levittää tietoa toiminnasta ja sitä kautta kerätä resursseja toimintaan. Jos halutaan mahdollisuuksia junioreille kehittyä ja helpottaa vanhempien taakkaa, on toiminnan tukemiseen löydetty resurssit tärkeitä.

Näissä ikäryhmissä tärkeintä on lasten liikkuminen ja markkinoinnissa enemmänkin painopiste toiminnan mainostamisessa ja rahoittamisessa erilaisin tuin ja tukitapahtumin. On tärkeitä tuoda ilmi mitä kaikkea lapset voivat golfin avulla oppia ja löytää erilaisen tavan liikkua.

Kilpajunioreiden kanssa voi alkaa pohtia rentojen tehtävien muodossa, mitä ammattilaisuus voi pitää sisällään ja mitä se voisi olla itselle urheilijana. Harjoitteiden läpikäynnissä pääsee harjoittelemaan muiden edessä olemista, joka on hyvää harjoitusta tulevia kisa-aastatteluja yms. varten.

Ajatuksia resurssien hankkimiseen

- Tukikisat, joissa juniorit ovat mukana toteutuksessa, esim.
 - » jokaisessa ryhmässä yksi juniori
 - » jollain väylällä "beat the junior"-kisa sopivalla tavalla toteutettuna
 - » juniorit mukana järjestelyissä oppimassa, mitä kaikkea tapahtumat/kilpailut pitävät sisällään
- Varustekirpputorit
- Paikallislehtien artikkelit, yleensä helppo saada juttu ideasta artikkeliksi, kun on rohkeasti yhteydessä lehtiin
- Lähiseudun yrityksiin suoraan viestiä esim. kisojen palkintojen tiimoilta
- Junioritoiminnan näkyvyyden kasvatus somekanavien avulla

ROOLIT

Tässä vaiheessa polkua urheilija on todennäköisesti mukana seuransa harjoitusryhmissä, jonka valmennuksesta vastaa golfseuran ohjaaja tai golfopettaja. Tämä on se vaihe urasta, jolloin kehityksen kannalta tärkeintä on saada laadukasta ja kokonaisvaltaista valmennusta, niin urheilijana kehittymisen kuin golftaitojen oppimisen näkökulmasta. Tästä näkökulmasta seuratoiminnan rooli korostuu.

Seuran tulee varmistaa, että valmennusryhmien toiminnan sisällöt on suunniteltu kyseisen ikäluokan ehdoilla ja, että ryhmien ohjaajilla on tarvittava osaaminen sisältöjen toteuttamiseksi käytännössä. Tämä vaatii seuralta tai valmennustoiminnasta vastuussa olevilta henkilöiltä ymmärrystä niin lasten valmennuksesta kuin lajin vaatimuksista kyseisen ikäluokan osalta.

Vanhemman rooli on tukea lastaan arkirutiinien ja realististen tavoitteiden asettamisen kautta. Vanhemmilta toivotaan myös tukea seuran ohjaajien, opettajien ja valmentajien työlle. Kunnioitus ja luottamus syntyy laadukkaasta toiminnasta ja asiallisesta kommunikaatiosta ihmisten välillä. Nämä ovat tärkeimpiä asioita urheilijoiden taustalla toimivien välillä, jos menestystä halutaan tulevaisuudessa saavuttaa.

Ohjaajien, opettajien ja valmentajien tehtävä on nimikkeidensä mukaan ohjata, opettaa ja valmentaa. Vanhempien tehtävä on kuunnella, kannustaa, kuskata ja kustantaa.

Lisää luettavaa ja tukimateriaalia

- Juniorigolfohjelma, "[Opetellaan pelaamaan](#)" -materiaalit
- Nettisivuja
 - » Terve urheilija - <https://terveurheilija.fi/>
 - » Valmennustaito - <http://www.valmennustaito.info/taito/>
 - » Titleist Performance Institute - <http://www.mytpi.com>
 - » Nuori mieli urheilussa - <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>
- Hyödyllisiä ohjelmistoja
 - » Bryson applikaatio - Valmennustoiminnan ja urheilijadatan hallintajärjestelmä



Kasva urheilijaksi

Ikäluokat: Pojat 12-15 v ja Tytöt 12-14 v

Kehitysvaiheen kuvaus

Missään muussa elämänvaiheessa ei tapahdu yhtä nopeaa ja laaja-alaista kehitystä kuin nuoruudessa. Oma keho muuttuu lapsen vartalosta aikuisen mittoihin, seksuaalisuus voimistuu ja tunne-elämässä kuohuu. Kehittyvät ajattelutaidot avaavat nuorelle uuden maailman ja suhde muihin, erityisesti omaan vanhempaan, muuttuu merkittävästi.

Kehittymisen kolmio - harjoittelu, ravinto ja lepo - ovat tämän vaiheen keskiössä. Samalla korostetaan psyykkistä kehittymistä ja tuetaan kilpailukokemuksen kartuttamista kansallisella sekä kansainvälisellä tasolla. Kilpailemisessa fokus ei ole voittamisessa vaan ehjien kilpailujen suunnittelussa, valmistautumisessa, läpiviemisessä sekä reflektoinnissa. Lajiteknisesti tämä vaihe on tärkeä, jotta jo opitut perusasiat saadaan sisäistettyä kasvuvaiheiden aikana. Lyöntivalikoiman laajentaminen alkaa tämän vaiheen aikana, kun tekniset perusasiat ovat juurtuneet päivittäiseen tekemiseen.

Tavoite

Tavoitteena sisäistää kehityksen kolmion sekä valmennusprosessin merkitys urheilijan uralla.

Perusasiat kuntoon

- Kehityksen kolmio (harjoittelun, ravinnon ja levon suhde)
- Urheilulliset elämäntavat, toiminta kilpailutilanteissa ja oman toiminnan seuranta
- Harjoitusmäärien asteittainen lisääminen
- Nuorelle sopivat välineet (pituus, paino, paksuus, jäykkyys)
- Biologisen ja kronologisen iän huomioiminen



Harjoittelu

KASVATTAMINEN, OHJAAMINEN, OPETTAMINEN, VALMENNUS

Urheilijaksi kasvua tuetaan parhaiten vahvoilla arkirutiineilla ja laadukkaalla valmennuksella. Laadukas valmennus pitää sisällään paljon muutakin kuin golftaitojen kehittämistä. Valmennuksen laatua saadaan nostettua lisäämällä ympärivuotiseen valmennusohjelmaan esimerkiksi kuukausittaiset koulutusteemat, joissa käydään läpi urheilijan arkeen liittyviä sisältöjä. Näihin sisältöihin saa hyviä ideoita ja nuorten kanssa toteutettavia tehtäviä esimerkiksi Olympiakomitean Kasva urheilijaksi –harjoituskirjoista. Alla olevaan harjoittelun ohjelmointitaulukoon on lisätty ajatuksia jaksojen aikana koulutettavista teemoista.

HARJOITTELUN OHJELMOINTI

Harjoittelun ohjelmoinnilla tavoitellaan kokonaisvaltaista kehittymistä ja sopivan tiheää harjoitusärsykkeiden vaihtelua urheilijan arkeen. Harjoittelun ohjelmoinnilla urheilijaa opetellaan ympärivuotiseen säännöllisyyteen.

Harjoittelun rytmittäminen viikkojen välillä on tärkeää, jotta harjoittelusta saadaan sisällöllisesti monipuolista. Alkuvaiheessa voidaan käyttää esimerkiksi 3:1 rytmitystä, jossa kolmen koventuvan viikon jälkeen pidetään palauttava viikko. Palauttavalla viikolla harrastetaan muita asioita kuin golfia ja tehdään koulutehtäviä intensiivisemmin. Toisaalta palauttava viikko voi yhtä hyvin olla lomaviikko perheen kanssa.

LAJIHARJOITTELUN PAINOPISTEET

Lajiharjoittelun sisällöt vuositasona voivat jakautua seuraavasti: Avaukset 30 %, Lähestymiset 20 %, Lähipeli 20 %, Puttaaminen 30 %. Pelattuja kierroksia tulisi kertyä vuositasona n. 80 sisältäen kilpailukierrokset. Monipuolinen harjoittelu ja useiden lajien harjoitusohjelmien yhteen sovittaminen ovat tärkeässä roolissa urheilijan polun tässä vaiheessa.

LAJITAITOJEN KEHITTÄMINEN

Valmennuksessa ei riitä enää pelkät ryhmäharjoitukset, vaan valmentajalta vaaditaan jo yksityiskohtaisempaa otetta pelin eri osa-alueiden kehittämisessä. Urheilijalle tulee laatia suunnitelma lajitekniikoiden kehittämiselle. Suunnitelma voi olla vielä tässä vaiheessa esimerkiksi seuran valmennusryhmän vuosisuunnitelman mukainen, mutta sitä tulee soveltaa yksilöllisesti. Suunnitelman tulee kattaa kaikki pelin osa-alueet, jotta varmistutaan pelaajan kokonaisvaltaisesta kehittämisestä.

Yksilöllistä suunnitelmaa pohtiessa voidaan kysyä, onko urheilijalla yksilöllistä tarvetta muuttaa perusasioita, kuten neutraali ote, suorat vartalonlinjat alkuasennossa, tähtääminen tai pallon paikka. Perusasioiden muuttamiselle pitää löytyä vankat perusteet, jotta niitä kannattaa lähteä muuttamaan. Perusteena voi olla esimerkiksi urheilijan kehon mittasuhteet, jos niissä on isoja poikkeavuuksia. Poikkeavat mittasuhteet pystytään usein myös hallitsemaan oikeanlaisilla välineillä, eikä teknisiin kompensatioihin ole tarvetta. Keskeinen tavoite teknisesti on oman peruslyönnin hallinta, starttilinjan ja kierteen säännöllisyys (stock shot). Harjoittelun tulee olla kilpailukaudella kilpailunomaista ja kilpailuihin valmistavaa.

Pelaajan omatoimisuutta lajitaitojen harjoittelussa korostetaan, jotta hänelle alkaa kehittyä autonomian tunne omasta suorituksesta. Esim. suuntaus, tähtäys, rutiinit. Lajitaitojen kehittämisessä huomioidaan lyönnin lisäksi putti- ja wedgetekniikat sekä pituuskontrolli.

Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka
Harjoituskausi 1		Harjoituskausi 2		Valmistavakausi		Kilpailukausi 1		Kilpailukausi 2		Lepo	
Perusasiat ja tekniikka *Lähestymiset: Alkuasento ja grippi *Putti: Alkuasento ja grippi		Tekniikka ja taidot *Avaukset: Alkuasento, grippi, nopeus *Lähestymiset: Lähtösuunta *Putti: Lähtösuunta, lukeminen		Taidot ja toistettavuus *Avaukset: Toistettavuus, nopeus *Lähestymiset: Lähtösuunta, kierre *Lähipeli: Alkuasento, osuma *Putti: Vauhti, lukeminen *Pelaaminen: Suunnittelu, lyöntimitat		Toistettavuus ja suorituskyky *Avaukset: Toistettavuus, nopeus *Lähestymiset: Lyöntihajonta, korkeus, kierre *Lähipeli: Korkeus, kierre *Putti: Vauhti, lähtösuunta, lukeminen *Pelaaminen: Harjoituskierros, tilastointi		Suorituskyky ja ylläpito *Avaukset: Nopeus *Lähestymiset: Alkuasento, grippi *Lähipeli: Lyöntivalikoima *Putti: Vauhti, lähtösuunta *Pelaaminen: Lyöntihajonta, tuulipelaaminen		Palautuminen ja analyysi *Vahvuudet ja kehityskohteet	
Fyysinen harjoittelu, urheilijan talous		Urheilijan hyvä päivä, kuormitus		Terveys, reilu peli		Psyykkiset taidot, pelitilastointi		Urheilijan ravinto, taitoharjoittelu			

FYYSISTEN OMINAISUUSSIEN KEHITYS

Varmistetaan, että perusliikuntataidot on opittu ja urheilija hallitsee ne hyvin. Tämän jälkeen siirrytään opettelemaan turvallisia ja tehokkaista fyysisen harjoittelun perusliikkeitä, joita ovat kyykky (etukyykky, takakyykky, askelkyykky, valakyykky), maastaveto, rinnalle veto, ylöstyöntö, punnerrus ja leuanveto. Liikkeiden puhtaita suoritusmekaniikoita harjoitellaan ensin ilman lisäpainoja, jotta vältetään loukkaantumisia. Painoja voidaan lisätä sitä mukaa, kun liikehallinta paranee.

Fyysisiä ominaisuuksia kehitetään fyysisen harjoittelun perusliikkeiden kautta sekä monipuolisella harjoittelulla. Peruskestävyyttä, lihaskestävyyttä, nopeutta ja ponnistusvoimaa voidaan harjoittaa myös muiden lajien kautta.

PSYKKISTEN OMINAISUUSSIEN KEHITYS

Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen on Kasva urheilijaksi -vaiheesta eteenpäin tietoisempaa toimintaa urheilijoiden näkökulmasta. Nuoren aivojen kehitys mahdollistaa oman käyttäytymisen arviointia ja seurantaa, jolloin omiin ajatuksiin sekä toimintatapoihin on mahdollista tehdä myös tietoisia muutoksia.

Urheilijan polussa psyykkiset ominaisuudet on jaettu kuuteen eri aihealueeseen, joiden osalta sisältöjä syvennetään uran edetessä.

Kasva urheilijaksi vaiheen sisältöjä ovat

- Minä urheilijana ja tavoitteen asettelu: identiteettityöskentely, harjoitustavoitteet
- Keskittyminen ja vireystila: keskittymisen ja läsnäolon perustaidot
- Tunnesäätely: tunnetaitojen perusteet - tunnistaminen ja nimeäminen
- Itseluottamus ja kilpaileminen: onnistuminen ja epäonnistuminen, kilpailuun valmistautuminen
- Paineensietokyky: yksilöllinen painekokemus, mistä paineet tulevat

Kilpaileminen

Kasva urheilijaksi -vaiheen aikana kilpailujen määrä lisääntyy ja mukaan tulee enemmän monipäiväisiä sekä kansainvälisiä kisoja. Kilpailujen määrä tulisi olla n. 15–20 kilpailua vuodessa. Kilpailukalenteri voi koostua esimerkiksi 5x18r, 6x36r, 6x54r, 3x72r kilpailuista. Kilpailut voivat edelleen olla eritasoisia, jolloin urheilijalla on mahdollisuus menestymiseen, mutta myös kovempia haasteita jatkoon pääsyn suhteen. Opetellaan pelaamaan vaiheessa esitelty ”1/3-sääntö” on hyvä pohja edelleen kilpailujen tasoa ja määrää mietittäessä.

Valmentajan ja vanhempien rooli on erittäin iso tässä vaiheessa, koska urheilija ei voi vielä itse päättää omasta kilpailemisestaan. Kausisuunnitelmalla on iso merkitys siihen, että kilpailukauden aikana on mahdollisuus myös kehittää ominaisuuksia. Kilpailukauden aikaiseen harjoitteluun kannattaa opetella heti, koska se on arkea myös ammattilaisena. Tämän vaiheen aikana urheilijan tulee oppia kilpailurytmiin ja sen mukanaan tuomaan rasiitukseen kisakaudella.

Kansainvälisiä kilpailuja kannattaa sijoittaa kevättalvelle, jolloin kesän kilpailuruuhka ei kasva liian suureksi. Matkan kynnyksen kansainvälisiä kilpailuja tarjoavat esimerkiksi EDGE Golf College -kisat ja Global Junior Golf Tour -osakilpailut. Kansainvälisten kilpailujen budjetti on n. 1000–1500 euroa per kilpailu, mihin sisältyy kilpailumaksut, lennot, hotellit, ruokailut ja kuljetukset.

Esimerkkejä sopivista kansainvälisistä kilpailuista:

- UI6 Girls Amateur (T)
- McGregor Trophy (P)
- European Young Masters (T&P)
- Teodoro Soldati Trophy (P)
- English Girls Open (T)

Vaativustaso

Harjoitusmäärät	Määrä	Huomiot
Lajiharjoittelu kesällä	20–30 h /vk	Joista 1–3 x /vk ohjattua harjoittelua
Lajiharjoittelu talvella	15–20 h /vk	Joista 1–3 x /vk ohjattua harjoittelua
Muu harjoittelu	10–20 h /vk	Joista 1 x /vk ohjattua harjoittelua
Pelaaminen	n. 80 k /v	Sisältäen kilpailut

Tilastot	Naiset	Miehet
Ranking	FJAR 15 WAGR auki	FJAR 30 WAGR auki
Tasoitus	3	2
Kierroskeskiarvo (18r)	< 85	< 80
Driven pituus, carry (m)	> 88	> 95
Väyläosuma %	> 180	> 200
Griiniosuma %	60 %	50 %
Puttien upotus % - 1-3ft	50 %	50 %
Puttien upotus % - 4-5ft	87 %	90 %
Puttien upotus % - 6-10ft	60–70 %	60–75 %
Puttien upotus % - 11-15ft	30–35 %	30–40 %
3 puttia per kierros	1,5	1,2
3 puttia % 21-30ft	14 %	8 %
3 puttia % 31-40ft	24 %	16 %
3 puttia % 40+ ft	37 %	23 %

Lajitestit	Naiset	Miehet
5 % Testi	5 / 10	5 / 10
SGL Lähipelitesti	70 p	70 p
Mailanpään nopeus (mph)	>70	>85

Muut asiat

OLOSUHTEET

Monipuolinen itsensä haastaminen erilaisissa olosuhteissa motivoi ja innostaa urheilijaa harjoittelemaan. Kenttien pituuksien tulee kasvaa vaihe vaiheelta ja tässä kohtaa polkua tyttöjen kentän pituuden tulisi olla n. 4800–5500 metriä ja poikien n. 5100–6100 metriä. Tämän mittaiset kentät haastavat Kasva urheilijaksi -vaiheessa olevaa urheilijaa sopivasti tarjoten mahdollisuuksia alhaisten tulosten pelaamiseen, mutta myös asettaen tiukempia vaatimuksia golftaidoille ja sitä kautta tuloksen teolle.

Esimerkkejä erilaisista kentistä Suomessa

- Vuosaari Golf ja Tapiola Golf ovat links-tyyppisiä kenttiä, joissa tunnusomaista on avoin ympäristö, kovat väylät ja pitkät raffit.
- Helsingin Golfklubi ja Aura Golf ovat perinteisiä puistokenttiä, joissa on isoja vanhoja puita ja hieman lyhyempiä väyliä.
- Vierumäki Golf Cooke ja Alastaro Golfin kentät kulkevat mäntymetsissä hiekkakangasmaastoissa.
- Linna Golf ja Kytäjä Golf ovat maamme ehkäpä tunnetuimpia kilpagolfkenttiä, joissa kenttä pystytään virittämään erittäin haastavaksi.

Olosuhteet	Tytöt	Pojat
Kentän pituus	4800–5500 m	5100–6100 m
Väylien leveys ka.	32 m	32 m

VARUSTEET

Kasva urheilijaksi- vaiheen aikana biologinen kehittyminen on yleensä vauhdikasta ja muutokset urheilijan kehossa sekä voimatasoissa saattavat olla suuria. Tämä tulee huomioida varusteiden osalta, niin mailojen fittauksessa kuin golfkengän valinnassa, jotta vältytään turhilta rasitusvammoilta, kun harjoitusmääriä nostetaan.

Pelin nautinnollisuuden ja helppouden näkökulmasta oikean pituiset, paksuiset ja painoiset mailat, joissa on sopivan jäykkä varsi sekä oikeat lie-kulmat ovat erittäin tärkeitä. Urheilijalle ei missään tilanteessa suositella mailoja, jotka ovat liian pitkät ja/tai jäykkiä. Mailojen sopivuuden tarkistaminen säännöllisin väliajoin on tärkeää, koska biologinen kehittyminen saattaa olla erittäin nopeaa.

RESURSSIT

Tässä kohtaa on jo hyvä alkaa avaamaan kilpailevan nuoren kanssa, mitä ammattuurheileminen pitää sisällään ja se vaatii. Minkälainen tiimi urheilijan ympärillä on ja ketä siinä voisi jo olla? Lajivalmentaja, fysiikkavalmentaja, mentaalivalmentaja / urheilupsykologi. Manageri voi jo toimia neuvonantajana tai apuna.

Golfin amatööriisääntöihin kannattaa tutustua, jotta ymmärtää mitä mahdollisuuksia säännöt antavat resurssien hankkimiseen ja mitä ne rajaavat pois. Lisätietoja amatööriisääntöihin liittyen saat osoitteesta <https://www.randa.org/fi-FI/rules/amateur-status> tai Suomen Golfliitolta, joka on amatööriisääntöjä valvova taho Suomessa.

ROOLIT

Kasva urheilijaksi -vaiheen aikana urheilijan vanhempien on hyvä pohtia vakituista valmennussuhdetta golfvalmentajan kanssa. Henkilökohtainen valmennussuhde on perusedellytys kehittymiselle seuraavissa urheilijan polun vaiheissa. Potentiaalisia valmentajia voi alkaa kartoittamaan seuraohjaajien sekä kotiseuran golfopettajan kanssa, jotta vaihtoehdot ovat selvillä, kun päätöksen aika tulee.

Hyvä golfvalmentaja tietää millaista urheilijan valmentaminen on ja osaa soveltaa tietoaan käytännössä. Golfvalmentajalla on ymmärrys lajin vaatimuksista ja hän osaa ohjelmoida vaadittavat sisällöt urheilijan valmennusohjelmaan niin, että kaikki lajin osa-alueet otetaan huomioon. Harjoittelun ohjelmoinnin osalta hyvä valmentaja ymmärtää, että kaikkea ei voida kehittää samaan aikaan. Hän osaa tehdä valintoja sisältöjen suhteen sekä ohjelmoida myös lepojaksot ohjelman sisälle.

Lisää luettavaa ja tukimateriaalia

- Olympiakomitean [Kasva urheilijaksi -materiaalit](#)
- Olympiakomitean [Kasvata urheilijaksi -materiaalit](#)
- Juniorigolfohjelma, "[Huipulle I3-I6v](#)" -materiaali
- Juniorigolfohjelma, "[Golfia läpi elämän I3-I6v](#)" -materiaali
- Nettisivuja
 - » Terve urheilija - <https://terveurheilija.fi/>
 - » Valmennustaito - <http://www.valmennustaito.info/taito/>
 - » Titleist Performance Institute - <http://www.mytpi.com>
 - » Nuori mieli urheilussa - <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>
- Hyödyllisiä ohjelmistoja
 - » Bryson-sovellus – Valmennustoiminnan ja urheilijadatan hallintajärjestelmä

Kehity huippu-urheilijaksi

Ikäluokat: Pojat 15-18 v ja Tytöt 14-17 v

Kehitysvaiheen kuvaus

Peruskouluian ohittaneiden nuorten elämään kuuluvat kokeilut ja irtiotot. Nuori etsii uudenlaista identiteettiä. Nuori tarvitsee tilaa itsenäistyä, mutta edelleen vanhempansa tukea ja aikaa. Nuoruus on persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä tärkeää aikaa. Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Sekä varhaislapsuudessa että nuoruusiässä kehitykseen kuuluu, että lapsi ymmärtää olevansa vanhemmistaan erillinen yksilö. Varhaislapsuudessa itsenäistyminen on konkreettista: lapsi esimerkiksi vaatii saada tehdä asioita itse ilman vanhemman apua. Nuoruudessa itsenäistyminen tapahtuu henkisellä tasolla. Nuoren on kehityttävä omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. Nuoruuden tärkein kehitystehtävä on luoda yhtenäinen, sisäisesti ristiriidaton identiteetti.

Urheilullisesti kokonaisvaltaisten lajitaitojen kehittäminen ja siirtyminen ohjelmoituun fysiikkaharjoitteluun ovat tämän vaiheen keskiössä. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen esimerkiksi Urheilulukiossa auttaa ajanhallinnassa ja tukee kehittymistä kohti huippua. Valmennussuhteen vakiinnuttaminen ja henkilökohtaisen valmennussuunnitelman luominen ovat oleellinen osa kehitystä. Kansainvälisten kilpailujen lisääminen on tärkeä osa kilpakokemuksen kartuttamista. Seuraavaa vaihetta ajatellen kaksoisuran ja esim. college-opiskelupaikan harkitseminen on oleellista tässä vaiheessa, kuten myös tilastointi, harjoittelun seuranta, kilpailukalenterin rakentaminen, psyykinen valmennus jne. Lajiteknisesti tavoitteena on varmistaa, että pelaajalla on valmius toimia itsenäisesti. Kehity huippu-urheilijaksi vaiheen päätyttyä urheilijalla tulee olla valmiudet johtaa omaa valmennustiimiään. Urheilijan tulee pystyä tiedostamaan oma osaamisensa ja itsensä kehittämiseen tarvittava apu.

Tavoite

Tavoitteena luoda pohjaa ammattimaiselle harjoittelulle ja kilpailemiselle sekä ympäristö, jossa kehittyminen on mahdollista.

Perusasiat kuntoon

- Kokonaisvaltainen urheilijaksi kehittyminen
- Tavoitteenasettelu ja henkilökohtainen harjoittelun sekä kilpailemisen ohjelmointi
- Reilun pelin ja kilpailun sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen
- Kansainvälinen kilpaileminen
- Välineiden sopivuuden tarkastaminen säännöllisin väliajoin
- Biologisen ja kronologisen iän huomioiminen
- Omatoimisuuteen opettelu



Harjoittelu

KASVATTAMINEN, OHJAAMINEN, OPETTAMINEN, VALMENNUS

Kehity huippu-urheilijaksi -vaiheen aikana urheilija tarvitsee rinnalleen henkilökohtaisen valmentajan, joka on vastuussa urheilijan valmennukseen liittyvästä kokonaisuudesta. Kokonaisuuteen liittyy harjoittelun suunnittelu osana elämän hallintaa. Urheilija tulee sitouttaa aktiivisesti oman viikkorytmiyksensä sekä harjoitusohjelmiansa suunnitteluun, jotta motivaatio ja innostus itsensä kehittämiseen jatkuu nuoren elämän mullistusten keskellä.

Harjoittelun määrä kasvaa jatkuvasti Urheilijan polun edetessä. Samalla kasvaa myös kilpailemisen määrä ja kuvaan tulee vahvasti mukaan kansainvälinen kilpaileminen. Matkustaminen alkaa viemään ison osan ajasta urheilijan elämässä, mutta samalla kasvaa myös urheilun ulkopuolisten velvollisuuksien määrä esimerkiksi opiskelun sisällä. Tässä yhtälössä valmentajalla on iso merkitys motiivoinnin ja urheiluun sitouttamisen näkökulmasta. Paras keino sitoutumisen ja motivaation lisäämiseen on autonomian tunteen lisääminen sekä harjoittelun viisas ohjelmointi niin, että urheilijalle jää aikaa myös muille elämän alueille.

OHJELMOINTI JA LAJIHARJOITTELUN PAINOPISTEET

Suosittelava harjoittelun ohjelmointi tässä uran vaiheessa sisältää kaksi n. 10 vk:n harjoitusjaksoa marraskuun ja maaliskuun välillä. Ensimmäisen harjoitusjakson aikana painopiste on heikkouksien kehittämisessä ja toisella harjoitusjaksolla keskittyminen on toistettavuuden kehittämisessä. Kilpaileminen harjoituskausien aikana ei ole pääosassa, koska kilpailutilanne kohdentaa helposti ajatukset harjoitusjakson kannalta epäoleellisiin asioihin kuten tuloksetekoon.



Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka
Harjoituskausi 1		Harjoituskausi 2		Valmistavakausi		Kilpailukausi 1		Kilpailukausi 2		Lepo	
Perusasias ja tekniikka *Svingi: Alkuasento, grippi, tasapaino *Putti: Alkuasento, grippi, mailan kulkusuunta		Tekniikka ja taidot *Avaukset: Lähtösuunta, kierre *Lähestymiset: Lähtösuunta, kierre *Lähipeli: Alkuasento, osuma *Putti: Lähtösuunta *Pelaaminen: Tuulipelaaminen, lyöntimitat		Taidot ja toistettavuus *Avaukset: Lähtösuunta, kierre *Lähestymiset: Kaaren hallinta, lyöntimitat *Lähipeli: Lyöntivalikoima, bunkkeri *Putti: Vauhti, lähtösuunta, griinin luku *Pelaaminen: Pelitaktiikka, rutiinit		Toistettavuus ja suorituskyky *Avaukset: Toistettavuus, nopeus *Lähestymiset: Hajonta, kaaren hallinta *Lähipeli: Kaaren hallinta *Putti: Vauhti, lähtösuunta, griinin luku *Pelaaminen: Rutiinit, tilastointi		Suorituskyky ja ylläpito *Avaukset: Nopeus *Lähestymiset: Alkuasento, grippi *Lähipeli: Lyöntivalikoima *Putti: Vauhti, lähtösuunta *Pelaaminen: Pelisuunnitelma, rutiinit		Palautuminen ja analyysi *Vahvuudet ja kehityskohteet	
Urheilijan talous		Harjoittelun ohjelmointi		Pelistrategia, pelitilastot		Kilpailujärjestelmä		Performance harjoittelu		Lajianalyysi ja kansainvälinen vaatimustaso	

Harjoitusjaksojen jälkeen alkaa valmistava kausi, jolloin harjoitusjaksojen aikana kehitetyt asiat pyritään siirtämään pelirutiineihin. Valmistavalla kaudella voidaan myös kilpailla, mutta edelleen kannattaa asettaa selkeät tavoitteet kehityskohteille, ei kilpailutuloksille.

Ensimmäinen kilpailukausi alkaa yleensä suomalaisella urheilijalla toukokuun alusta, kun kotimaan kilpailukausi käynnistyy. Vaikka jakson nimi on kilpailukausi, se ei tarkoita pelkkää kilpailemista ja tulosten tuijottamista. Ensimmäisen kilpailukauden aikana painopiste on pelin tasaisuudessa kaikilla osa-alueilla ja tämänkin jakson sisällä kannattaa suunnitella ainakin yksi harjoitusviikko, jolloin kehityskohteita pystytään viemään eteenpäin.

Toinen kilpailukausi alkaa yleensä heinäkuulta ja senkin aikana tulee muistaa kehittyminen. Kehitystä kannattaa hakea tilastojen kautta, jolloin niitä pystytään hyödyntämään myös kilpailutilanteissa valintoja optimoimalla. Samalla tilastojen kautta pystytään tehostamaan ajanhallintaa kohdentamalla harjoittelua kehityskohtaisiin sekä ylläpidettäviin vahvuuksiin.

Syksyllä kilpailukauden jälkeen on tärkeää muistaa levätä. Palautuminen koko vuoden rasituksista ja ajatusten kohdistaminen muihin asioihin kuin golfiin on suositeltavaa. Lepäämällä keho ja mieli saavat ansaittua taukoa kilpailutilanteiden paineista sekä intensiivisestä harjoittelusta. Yhdessä lepäämisen kanssa on hyvä myös käyttää aikaa menneen analysoimiseen, uusien tavoitteiden asettamiseen ja suunnitelmien tekemiseen. Näiden kautta valmennusprosessi jatkaa kulkuaan eteenpäin ja kehittyminen on varmaa.

Ohjelmointitaulukkoon on alimmalle riville lisätty aiheita, joita urheilijoille voi ja kannattaa kouluttaa kauden aikana. Lisää ajatuksia ja sisältöjä näihin aiheisiin saa esimerkiksi Olympiakomitean Kehity huippu-urheilijaksi -materiaaleista.

LAJITAITOJEN KEHITTÄMINEN

Lajitaitojen kehittäminen tulee pohjautua henkilökohtaiseen valmennussuunnitelmaan, jossa otetaan huomioon urheilijan yksilölliset vahvuudet ja kehityskohteet. Edelleen pidetään kiinni neutraaleista perusasioista, kuten otteesta, alkuasennosta ja tähtäämisestä. Näihin voidaan tehdä yksilöllisiä muokkauksia, jos niille löytyy faktoihin pohjautuvat perusteet.

Sisältöjen luomisen pohjana on harjoittelun ohjelmointi, jossa kauden aikana vaihtuville jaksoille on luotu omat painopisteet. Näiden painopisteiden ja jatkuvan seurannan kautta valmennuksen tulee pitää huoli, että pelin kaikki osa-alueet otetaan harjoittelussa huomioon.

Jokaisella valmentajalla voi ja saa olla omat tavat pelin osa-alueiden määrittelyyn. Team Finland -valmennustoiminnassa osa-alueet jaetaan strokes gained -tilastoinnista tuttuihin avauksiin, lähestymisiin, lähipeiliin ja puttaamiseen. Lisäksi yhtenä osa-alueena pidetään pelaamista, joka sisältää rutiineihin, lyöntivalikoimaan sekä pelitaktiikkaan liittyviä asioita.

FYYSISTEN OMINAISUUKSIIEN KEHITYS

Kronologisen iän lisäksi tulee huomioida biologinen ikä sekä urheilijan yksilöllinen kasvu ja kehitys. Nuoren kehitys tämän vaiheen aikana on usein täynnä haasteita. Fyysinen ja psyykinen kasvu tapahtuu eri tahtiin, joten erittäin tärkeässä asemassa on ohjelmointi ja seuranta. Yleiskunnon kohentaminen ja kehittäminen on erittäin tärkeää, ja samalla lajiin liittyvän fysiikkavalmennuksen merkitys korostuu. Kasvuvaiheiden aikana voimantuoto ja vartalon kiertonopeudet kasvavat ja näiden huomiointi päivittäisessä harjoittelussa on erittäin tärkeää. Ylikuormituksen välttäminen ja kehon tilan seuranta korostuu nuoren kasvuvaiheessa, etenkin kun kilpailujen ja harjoitustuntien määrät kasvavat jatkuvasti.

Fyysinen harjoittelun sisällöissä painotetaan seuraavia osa-alueita

- Työkapasiteetti (aerobinen kestävyys, lihaskestävyys)
- Voimantuotto (perusvoima)
- Kehonhuolto (tukielimet, liikkuvuus)
- Aivojen hermoyhteyksien lisääminen ja vahvistaminen (liikeketjut, koordinaatio, avaruudellinen hahmotuskyky)

PSYKKISTEN OMINAISUUKSIIEN KEHITYS

Edellisessä vaiheessa esitellyjä psyykkisiä ominaisuuksia kehitetään edelleen ja sisältöjen osalta paneudutaan syvemmälle seuraaviin aiheisiin

- Minä urheilijana ja tavoitteenasettelu: arvotyöskentely, monipuoliset kilpailutavoitteet
- Keskittyminen ja vireystila: keskittymisen häiriötekijät ja vireystilan säätely
- Tunnesäätely: tunnesäätelyn valmiudet - millä keinoin voin vaikuttaa
- Itseluottamus ja kilpaileminen: vahvuuksien tunnistaminen, kilpailurutiinit
- Paineensietokyky: paineen ja jännityksen säätelyn keinot

Kilpaileminen

Kehity huippu-urheilijaksi -vaiheen aikana kansainvälisestä kilpailemisesta tehdään rutiinin omaista ja menestymiseen pyritään myös ulkomailla. Kilpailuviikon läpivieminen ja siihen liittyvät toimintatavat ovat keskiössä kilpailutaitojen oppimisessa. Kilpailuun valmistautuminen, harjoituskierrosten hyödyntäminen, pelisuunnitelman laatiminen ja omasta vireystilasta huolehtiminen kansainvälisessä ympäristössä ovat aiheita, joiden hallintaa opetellaan käytännössä jokaisessa kilpailutapahtumassa.

Kilpailujen määrän tulisi olla vuositasolla 15–25 kilpailua ja lähtökohta olisi pelata pääasiassa yli 36 reian kilpailuja. Kansainvälisiä kilpailuja näistä tulisi olla vähintään 1/3-osa. Kilpailukauden aikana pidetään 2–3 viikon mittaista harjoitusjaksoa, joissa painotetaan perusteiden hiomista ja performance-harjoittelua. Ennen harjoitusjaksoa ja sen jälkeen pidetään lyhyt lepojakso 2–3 päivää.

Kansallisella tasolla tämän vaiheen pääkiertueena toimii Finnish Junior Tour, mutta urheilijan on hyvä käydä haastamassa itseään myös Finnish Tourilla.

Kansainvälisten kilpailujen valinnassa pääpaino on ensin kilpailuissa, joissa urheilijalla on parhaat mahdollisuudet avata WAGR-tili. Tämän jälkeen kilpailujen taso (WAGR power) alkaa näytellä isompaa roolia ranking-pisteiden keräämisen näkökulmasta.

Hyviä kansainvälisiä kilpailuja:

- European Team Championships (UI8)
- European Young Masters (UI6)
- British Boys & Girls
- German Boys & Girls Open
- Scottish Boys & Girls Open
- English Boys & Girls Open
- Italian Boys

Vaativustaso

Harjoitusmäärät	Määrä	Huomiot
Lajiharjoittelu	15-30 h /vk	Joista 1-3 x /vk ohjattua harjoittelua
Muu harjoittelu	15-30 h /vk	Joista 1 x /vk ohjattua harjoittelua
Pelaaminen	n. 100 k /v	Sisältäen kilpailut

Tilastot	Naiset	Miehet
Ranking	FJAR 6 FAR 30 WAGR 600	FJAR 10 FAR 50 WAGR 1000
Tasointus	+2	+3
Kierroskeskiarvo (18r)	<78	<75
Driven pituus, carry (m)	>200	>225
Väyläosuma %	65 %	55 %
Griiniösumma %	61 %	61 %
Puttien upotus % - 1-3ft	95 %	96 %
Puttien upotus % - 4-5ft	70-75 %	70-75 %
Puttien upotus % - 6-10ft	35-45 %	40-45 %
Puttien upotus % - 11-15ft	15-25 %	15-25 %
3 puttia per kierros	1	0,8
3 puttia % 21-30ft	8 %	5 %
3 puttia % 31-40ft	17 %	12 %
3 puttia % 40+ ft	27 %	20,0%

Lajitestit	Naiset	Miehet
Trackman Combined	72 %	73 %
5 % Testi	7 / 10	7 / 10
SGL Lähipelitestit	90 p	90 p
Mailanpään nopeus (mph)	>93	>100

Muut asiat

OLOSUHTEET

Olosuhteet	Naiset	Miehet
Kentän pituus	5100–5500 m	6000–6400 m
Väylien leveys ka.	30 m	30 m

VARUSTEET

Räätälöidyt mailat ja sopivat kengät ovat perusedellytys hyvälle suoritukselle, joten niihin tulee kiinnittää huomiota viimeistään tässä vaiheessa. Omien lyöntimittojen sekä -hajontojen tuntemus yhdistettynä välineiden ominaisuuksien seurantaan luo pohjan mailoissa ajansaatossa tapahtuvien muutosten havaitsemiseen. Näin pystytään varmistumaan siitä, että välineet eivät aseta esteitä kehitykselle ja muutoksia pystytään tekemään tarpeen mukaan.

RESURSSIT

Matkalla huippu-urheilijaksi tarvitaan monia erilaisia resursseja. Golfin amatöörisääntöjen muutoksen myötä tuen vastaanottamisesta on tullut helpompaa ja amatööreillä on enemmän mahdollisuuksia toimia potentiaalisten kumppanien kanssa. Amatöörisääntöihin tutustumisen on viimeistään tässä vaiheessa ajankohtaista varsinkin, jos urheilijalla on tavoitteena siirtyä USA:han yliopistojoukkueeseen. Yliopistojen omat säännöt voivat olla myös amatöörisääntöjä tiukemmat tuen vastaanottamisen suhteen, joten näihin tulee tutustua hyvissä ajoin. Urheilijan on mahdollista perustaa yritys jo amatöörinä tai vaihtoehtoisesti toimia kumppaniensa kanssa Olympiakomitean valmennusrahan kautta.

Lisätietoa [Olympiakomitean valmennusrahan](#) kautta.

Yksilöurheilija voi hakea tukea uransa kehittämiseen esimerkiksi seuraavilta tahoilta

- Urheiluopistosäätiö
- Läpimurtosäätiö

Huipulle matkalla olevan urheilijan realistinen kulubudjetti Kehity huippu-urheilijaksi -vaiheessa on vuosittain n. 25 000 €. Budjetti koostuu kilpailemisesta ja harjoittelusta kotimaassa sekä ulkomailloissa, valmennuksesta, asiantuntijapalveluista, varusteista ja olosuhteista sekä muista maksuista.

Lisää luettavaa ja tukimateriaalia

- Olympiakomitea
 - » [Kehity huippu-urheilijaksi -materiaali](#)
 - » [Kasvata urheilijaksi -materiaalit](#)
 - » [Valmennusrahan](#)
- Nettisivuja
 - » Terve urheilija - <https://terveurheilija.fi/>
 - » Valmennustaito - <http://www.valmennustaito.info/taito/>
 - » Titleist Performance Institute - <http://www.mytpi.com>
 - » Nuori mieli urheilussa - <https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/nuori-mieli-urheilussa/>
- Hyödyllisiä ohjelmistoja
 - » Bryson-sovellus – Valmennustoiminnan ja urheilijadatan hallintajärjestelmä
 - » UpGame-sovellus – Pelitilastointiohjelmisto

Siirtymävaihe

Ikäluokat: Miehet 18-23 v ja Tytöt 17-20 v

Kehitysvaiheen kuvaus

Myöhäisnuoruudessa ihmiselle vakiintuu oma identiteetti ja on tavallista, että nuoret omaksuvat ikätoveriensä arvot, asenteet ja jopa ulkoisen imagon. Aikuseksi kehittyminen ei ole kuitenkaan vielä valmis, koska tietyt aivojen alueet kehittyvät 25-vuotiaaksi asti. Nuoruuden edetessä nuorten abstraktiokyky, päättelykyky ja toiminnanohjaus paranevat. 17-vuotiaasta alkaen nuori kykenee paremmin hallitsemaan impulsivejaan sekä tekemään päätöksiä ja suunnitelmia ottamalla huomioon tekojensa seuraukset. Itsekeskeisyys ja välittömyyden tarve lieviytyvät ja tekevät tilaa kypsemmälle järkeilylle ja kyvylle viivyttää omien mielihalujen täyttämistä.

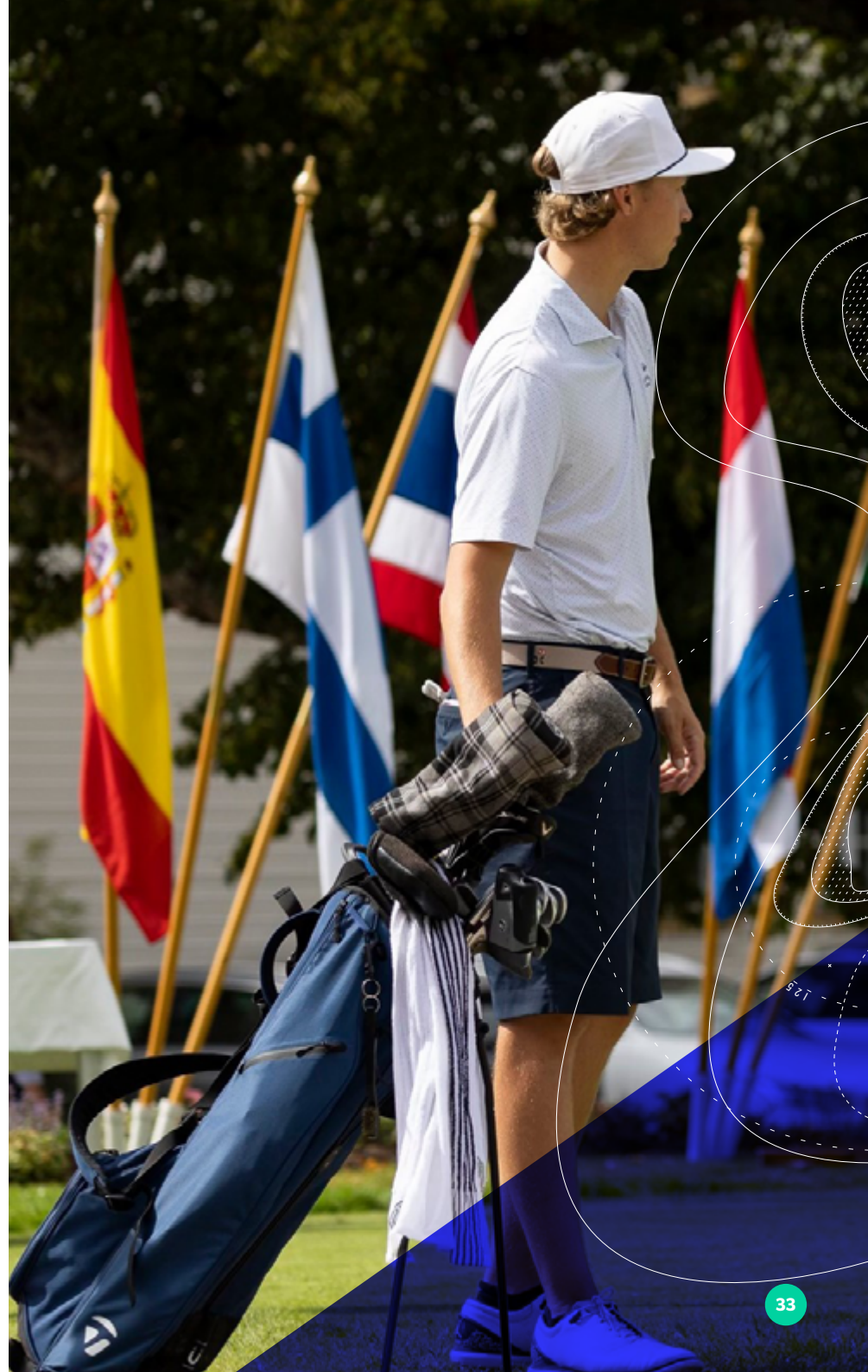
Perusoletuksena ovat vakiintunut valmennussuhde, fysiikkavalmennus, harjoittelun suunnitelmallisuus, ja keskittyminen golfiin päälajina. Lajitekniset taidot tulee olla vakiintuneita, ja kansainvälinen kilpaileminen on oleellinen osa urheilijan arkea. Etenkin collegeuran valinneilla urheilijoilla tulee olla tarkka suunnitelma siitä, miten oma ura etenee ja miten urheilijan vuosi rakennetaan opiskelun ympärille. Siirtymävaiheen aikana urheilijan tulee siirtyä kilpaurheilijasta ammattiuurheilijaksi. Siirtymävaiheessa oleville urheilijoille on suositeltavaa elää ammattilaisen elämää viimeiset kaksi amatöörivuotta.

Tavoite

Tavoitteena pelioikeuden varmistaminen kansainväliselle ammattilaiskierrokselle ja oman "Urheilija Oy:n" toiminnan vakiinnuttaminen.

Perusasiat kuntoon

- Itseohjautuva ja tavoitteellinen toimintatapa
- Valmennusprosessin hallinta (analyysi, tavoite, suunnitelma, toiminta, seuranta)
- Resurssien kasvattaminen ja yritystoiminnan aloittaminen
- Työkapasiteetin vahvistaminen ja kilpailurasituksen sietäminen
- Mediakäyttäytyminen, talouden hallinta, kumppanit, managerointi ja pitkän aikavälin taloudensuunnittelu



Harjoittelu

KASVATTAMINEN, OHJAAMINEN, OPETTAMINEN, VALMENNUS

Ammattilaisuuteen tähtäävillä urheilijoilla on mahdollisuus tutustua manageritoimistojen tarjoamiin palveluihin sekä solmia yhteistyösopimuksia tukijoiden kanssa. Urheilijan kanssa toimivien henkilöiden on viimeistään tässä vaiheessa hankittava ymmärrys ja osaaminen ammattilaisgolfin toimintaympäristöstä, jotta he osaavat auttaa urheilijaa päätöksenteossa tulevaisuuden suhteen. Edelleen tärkeintä on urheilijan taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen, joka mahdollistaa menestymisen ammattilaisena.

OHJELMOINTI JA LAJIHARJOITTELUN PAINOPISTEET

Henkilökohtainen harjoitus- ja kilpailusuunnitelma, jossa huomioidaan harjoitusviikot kilpailukausien aikana. Lajiharjoittelun painopisteet luodaan pelitilastojen pohjalta, jotta käytettävissä oleva aika voidaan keskittää tehokkaasti kehityskohteiden kehittämiseen ja vahvuuksien ylläpitämiseen. Alla on esimerkki harjoittelun jakso- tuksesta ja painopisteistä vuositasolla.

Lajitaitojen osalta siirtymävaiheen aikana jaksotus siirtyy kohti ammattimaista toimintaa, jossa kilpailukalenteri ohjaa harjoittelua. Kotimaassa asuvilla urheilijoilla on mahdollisuus pidempään harjoitusjaksoon marraskuun ja tammikuun välillä, mutta muilta osin heidänkin kilpailukalenterinsa venyy usein yli 9 kuukaudelle.

College-urheilijoilla kilpailukaudet ohjaavat harjoittelun jaksotusta hieman eri tavalla. Ensimmäinen kilpailukausi heillä on yleensä syyskuusta joulukuuhun ja toinen tammikuusta toukokuuhun. Näiden väleihin jäävinä aikoina heillä on mahdollisuus selkeämpiin harjoitusjaksoihin, joiden osalta kannattaa miettiä tarkoin myös palautumisen tarve.



Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka
Harjoituskausi		Valmistavakausi			Kilpailukausi I		Kilpailukausi 2		Kilpailukausi 3		Lepo
Perusasias ja tekniikka *Lähestymiset: Alkuasento, grippi *Putti: Tähtäys, path		Taidot *Avaukset: Alkuasento, lähtösuunta *Lähestymiset: Lyöntimitat, kaaren vakiointi *Lähipeli: Lyöntivalikoima, lien lukeminen *Putti: Alkuasento, lähtösuunta *Pelaaminen: Pelisuunnitelma, tuulipelaaminen			Toistettavuus *Avaukset: Lähtösuunta, kierre, nopeus *Lähestymiset: Lyöntimitat, kaaren hallinta *Lähipeli: Lyöntivalikoima, bunkkeri *Putti: Lähtösuunta, lukeminen *Pelaaminen: Rutiinit, tuulipelaaminen		Suorituskyky *Avaukset: Hajonta, nopeus *Lähipeli: Lyöntivalikoima *Putti: Lukeminen		Ylläpito *Avaukset: Nopeus *Lähestymiset: Toistettavuus *Putti: Alkuasento, grippi, lähtösuunta		Palautuminen ja analyysi *Vahvuudet ja kehityskohteet

LAJITAITOJEN KEHITTÄMINEN

Ammattilaisuuteen tähtäävän urheilijan päivittäisharjoittelun sisällöt määräytyvät pitkällä pelitilastojen ja muiden seurantamenetelmien mukaan. Harjoittelussa käytetään apuvälineinä lyöntitutkia, videoanalyysiohjel- mia sekä esimerkiksi biomekaniikan analysointiin kehitettyjä ohjelmistoja. Laadukkaassa valmennusprosessissa analysoidaan kuitenkin säännöllisin väliajoin urheilijan tilannetta kokonaisuutena ja varmistetaan, että kaikki pelin osa-alueet otetaan harjoittelussa huomioon.

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITYS

Fyysisen harjoittelun tulee olla edelleen monipuolista, ja tutkittuun tietoon perustuvaa. Urheilijan tilaa seurataan ja analysoidaan jatkuvasti myös fyysisten ominaisuuksien osalta. Fysiikkaharjoittelun tarkoitus on luoda vankka pohja ammattilaisuudelle, ja menestymiselle maailman huipulla. Harjoitus- ja kilpailumäärien kasvaessa vammo- jen ehkäisy ja kestävyysominaisuudet alkavat korostua urheilijan toiminnassa, jolloin laadukas fyysinen harjoitte- lu tulee olla luonnollinen osa urheilijan arkea. Fyysisen harjoittelun yhdistäminen svingitekniiseen harjoitteluun on tässä vaiheessa olennaista, jotta pystytään maksimoimaan mailanpään nopeutta.

Fyysisen harjoittelu painopisteinä ovat

- Työkapasiteetti (aerobinen kestävyys, lihaskestävyys)
- Voimantuotto ja nopeus (perusvoima, räjähtävävoima)
- Kehonhuolto (tukielimet, liikkuvuus)
- Aivojen hermoyhteyksien lisääminen ja vahvistaminen (liikeketjut, koordinaatio)

PSYYKKISTEN OMINAISUUKSIIEN KEHITYS

Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen ei ole enää tässä vaiheessa uraa uusi asia, vaan samojen teemojen ympärillä työskennellään edelleen. Tuttuja aihealueita syvennetään entisestään

- Minä urheilijana ja tavoitteenasettelu: monipuolisen identiteetin vahvistaminen, pitkäjänteinen tavoitteenasettelu uran tukena
- Keskittyminen ja vireystila: huippukeskittyminen ja optimaalinen vireystila
- Tunnesäätely: haastavien tunteiden kohtaaminen paineen alla
- Itseluottamus ja kilpaileminen: itseluottamuksen säätelytaidot, suoritusolotila
- Paineensietokyky: paine voimavarana

Kilpaileminen

Siirtymävaiheen aikana kilpailuja tulisi pelata vuositason n. 20-30 ja niiden pituuden tulisi olla lähtökohtaisesti 54 reikää tai enemmän. Kansainvälinen toiminta on tässä vaiheessa kilpailukalenterin oletusarvo ja kotimaan kilpailut tukevat kalenteria tarpeen mukaan. Siirtymävaiheen aikana mukaan ohjelmaan saattaa tulla myös yliopistogolf USA:ssa, jolloin kilpailukalenteri täyttyy lähtökohtaisesti yliopistokilpailuista ja painottuu suomalaisesta näkökulmasta talvikaudelle. Yliopistossa pelaavan urheilijan kannattaa pohtia tarkkaan, kuinka paljon ja minkälaisia kilpailuja kesäkauden aikana kannattaa pelata. Vaikka kilpailumahdollisuuksia avautuisi, on hyvä pitää mielessä kokonaisrasitus ja miten kilpailemisesta ja harjoittelusta pystyy palautumaan.

Vaiheen loppua kohti ammattilaiskiertueiden karsinnat alkavat näytellä isompaa roolia, koska vaiheen tavoitteenä on valmistaa urheilija ammattilaisuuteen, jonka perusedellytys on pelioikeus ammattilaiskiertueelle. Reittejä ammattilaiskiertueille on myös muunlaisia kuin karsintojen kautta eteneminen, mutta karsinnat ovat perinteisin tapa edetä seuraavalle tasolle uralla.

Miten ammattilaiskiertueille pääsee pelaamaan?

- Ammattilaiskiertueiden karsintakilpailujen tiedot löytyvät yleensä kiertueiden nettisivuilta kohdasta "Q-School". Esimerkki DP World Tour: <https://www.europeantour.com/dpworld-tour/qschool/>
- Ammattilaiskiertueiden kategoriajärjestelmät löytyvät yleensä kiertueiden nettisivuilta kilpailujen alta kohdasta "Entries", "Players" tai "Exemption categories". Esimerkki LPGA Tour: [Exemption categories 2024](#)

Vaativustaso

Harjoitusmäärät	Määrä	Huomiot
Lajiharjoittelu	20–40 h /vk	Joista 0–1 x /vk ohjattua harjoittelua
Muu harjoittelu	15–20 h /vk	Joista 0–1 x /vk ohjattua harjoittelua
Pelaaminen	n. 130 k /v	Sisältäen kilpailut

Tilastot	Naiset	Miehet
Ranking	FAR 6 WAGR 50	FAR 5 WAGR 100
Tasoius	+4	+5
Kierroskeskiarvo (18r)	<74	<72
Driven pituus, carry (m)	>200 (LPGA)	>250 (PGA)
Väyläosuma %	>71 % (LPGA)	>61 % (PGA)
Griiniosuma %	>68,8 % (LPGA)	>65,1 % (PGA)
Puttien upotus % - 1-3ft	97 %	98 %
Puttien upotus % - 4-5ft	81 %	81 %
Puttien upotus % - 6-10ft	50 %	50 %
Puttien upotus % - 11-15ft	30 %	30 %
3 puttia per kierros	0,75	0,6
3 puttia % 21-30ft	5 %	4 %
3 puttia % 31-40ft	13 %	9 %
3 puttia % 40+ ft	23 %	18 %

Lajitestit	Naiset	Miehet
Trackman Combined	76 %	79 %
5 % Testi	8 / 10	8 / 10
SGL Lähipelitesti	100 p	100 p
Mailanpään nopeus (mph)	>100	>120

Muut asiat

OLOSUHTEET

Olosuhteet	Naiset	Miehet
Kentän pituus	5300–5800 m	6100–6500 m
Väylien leveys ka.	28 m	28 m

VARUSTEET

Räättälöidyit varusteet ovat perusedellytys tässä vaiheessa uraa, jos tavoitteena on nouseminen maailman huipulle. Varsinkin mailojen osalta bägin sisältöä voidaan myös muuttaa erilaisten kenttien ja olosuhteiden mukaan. Välineasioissa kannattaa luottaa asiantuntijoihin, jotka osaavat auttaa sopivien välineiden fittaamisessa. Välinevalmistajilta tarjoavat huippupelaajille erityyppisiä sopimuksia riippuen WAGR/OWGR/RR -sijoituksista sekä kilpailumenestyksestä. Esimerkiksi Titleist ja Callaway NextGen-tukiohjelmat.

RESURSSIT

Urheilijabrändin rakentaminen eli tiivistettynä urheilija tuotteena. Brändi se, jolla häntä myydään tuleville yhteistyökumppaneille - hänen tarinansa, jolla erotutaan massasta. Brändi rakentuu mm. urheilijan arvoista, tarinasta, tavoitteista, samaistuttavuudesta, erilaisuudesta sekä siitä, kuka urheilija on urheilun ulkopuolella. Vahva urheilijabrändi kantaa myös epäonnisten kausien yli tai loukkaantumisten ajan. Se on myös muuntautumiskykyinen ja avoin tilanteiden vaatimille muutoksille. Nykymaailmassa urheilija pystyy käyttämään hyväkseen somea oman näkyvyyden kasvattamiseen ja sen kautta oman brändinsä houkuttelevuuteen. On tärkeää muistaa myös perinteiset mediat, esimerkiksi paikallislehdet ja muut lehtimediat. Pienetkin artikkelit nousevasta urheilijasta on tärkeitä, koska ne tuovat urheilijan nimeä sellaisten ihmisten/yritysten eteen, jotka muuten eivät ehkä tietäisi.

Siirtymävaiheen urheilijan vuosibudjetti kulujen osalta on n. 30-40 tuhatta euroa. Kulut syntyvät pääasiassa kilpailemisesta ja leireilystä ulkomailla sekä valmennuksesta ja muista asiantuntijapalveluista. Summat saatavat kuulostaa isoilta, mutta niin kuin aikaisemmin käytiin läpi, kilpailemme erittäin kansainvälisessä lajissa ja ympäristössä muiden maiden urheilijoita vastaan. Rahaa ei kannata tuhata, mutta omaan kehittämiseen pitää sijoittaa, jos haluaa saavuttaa maailman huipun.

Ammattuurheilu työnä - Mitä se vaatii ja tarkoittaa? Kun siirrytään ammattilaisuuteen urheilussa, urheiluun panostetaan 100 %. Urheilu on työ, sen eteen tehdään vaadittavat toimet, uhrataan joskus myös "normaalin" elämän osa-alueita. Ymmärretään ettei tavoitteisiin päästä, jos asiaan ei suhtaudu sen vaatimalla vakavuudella. Nykymaailman ammattuurheilu on muutakin kuin vain urheilua. Se sisältää sosiaalisen median, yhteistyökumppaneiden kanssa sovitut velvoitteet sekä ymmärryksen että ammattuurheilijana olo on julkinen työ. Urheilijasta kirjoitetaan eri julkaisuissa ja keskustellaan julkisesti. Tämä vaatii osaamista ja harjoittelua median edessä oloon sekä haastatteluiden antamiseen.

Urheilija Oy - Kun urheilusta tulee ammatti, se tarkoittaa yrityksen perustamista. Yrityksen kautta liikkuu kaikki uraan ja brändin liittyvä rahaliikenne. Urheilijan kannattaa pohtia ja hakea neuvoa, minkä yritysmuodon valitsee, ja voiko hakea esim. starttirahaa. On myös hyvä ottaa selvää kirjanpitaajista, jotta yrityksen talousasiat toimivat.

ROOLIT

Siirtymävaiheen aikana urheilijat opettelevat taitoja, jotka valmistavat heitä mahdolliseen ammattilaisuuraan tulevaisuudessa. Elintärkeitä keinoja kuten budjetointi, matkustaminen ja sen suunnittelu, mediakoulutus, yhteistyökumppaneiden kanssa toimiminen, suunnitelmallisuus ja esimerkiksi levon tärkeys ovat keskeisiä teemoja vaiheen aikana. USA:n college-systeemiin lähtevillä pelaajilla on tärkeää olla vankka tekninen osaaminen ja syväallinen yhteys luotuna omaan valmennustiimiin kanssa, sillä koulujen väliset valmennuksen tasoerot ovat usein isoja. Tästä syystä suunnitelmallinen valmennussuhde on hyvä olla olemassa jo edellisessä vaiheessa, jotta urheilija kykenee toimimaan itsenäisesti. Sama koskee myös täysipäiväisenä amatööriä toimivia urheilijoita Euroopassa.



Urheileminen ammattina

Ikäluokat: Miehet 23 v → ja Naiset 20 v →

Kehitysvaiheen kuvaus

Nuoret kohtaavat aikuisuuteen siirtyessään nopeita ja suuria elämänmuutoksia. Aikuisuuden alkuun kuuluu omien asioiden itsenäisen hallinnan aloittamista. Monet merkkipaalat, kuten taloudellinen itsenäisyys, saavutetaan vähitellen. Omilleen muuttaminen, työelämään astuminen ja opintojen aloittaminen tapahtuvat kuitenkin kaikki usein samoihin aikoihin, mikä tekee muutoksista entistä tuntuvampia.

Oleellisena osana tässä vaiheessa on eläminen urheilun ehdoilla ja huippu-urheilun arki statuksesta riippumatta. Pelaajien tavoite on nousta mahdollisimman lähelle Top 50 -sijoituksia maailman rankingeissa (WAGR, OWGR, Rolex Ranking). Täysipäiväinen harjoittelu ja kilpaileminen, sen suunnittelu ja seuranta ovat tärkeimmässä osassa tätä vaihetta. Huippu-urheilijan arkeen kuuluu myös yritystoiminta, kuten yhtiöittäminen, yhteistyökumppaneiden hakeminen, varojenkeruu, antidoping-säännöt ja caddien palkkaaminen.

Tavoite

Tavoitteena pitkäaikainen menestyminen kansainvälisillä ammattilaiskiertueilla hallitsemalla huippu-urheilijan arkea.

Perusasiat kuntoon

- Ammattilaisgolfelämä ja oman "Urheilija Oy:n" hallinta
- Kokonaisvaltainen itsensä tunteminen
- Kuntohuippujen ajoittaminen tärkeisiin kilpailuihin
- Pitkän aikavälin tavoitteenasettelu ja toimintasuunnitelma



Harjoittelu

KASVATTAMINEN, OHJAAMINEN, OPETTAMINEN, VALMENNUS

Huippu-urheilijan valmentaminen vaatii huippuosaamista. Kukaan ei tee työtään yksin, joten kommunikaatio ja yhteistyötaidot nousevat koko ajan isompaan rooliin urheilijan toimiessa ammattilaiskierueilla. Urheilijan ympärillä toimivien ihmisten tulee antaa toisilleen tilaa ja mahdollisuus oman osaamisen välittämiseen urheilijan hyväksi.

KEHITYKSEN KOLMIO

Ammattuurheilussa vallitsee edelleen samat fysiologian lainalaisuudet kuin muissakin Urheilijan polun vaiheissa. Kehittyminen vaatii harjoittelua, harjoittelu vaatii energiaa ja lepo on oleellinen osa superkompensaatioilmiötä. Ammattilaisen arki haastaa tätä yhtälöä, koska pelaamista, matkustamista sekä kumppanien ja median kanssa toimimista tulee paljon.

Jos fyysiset ja psykiset ominaisuudet eivät ole kunnossa tai urheilijalla ei ole fiksuja rutiineja arkensa pyörittämiseen, hektinen elämänrytmi tulee olemaan iso haaste. Omaa harjoittelua ja kilpailemista tulee jaksottaa, levosta sekä unesta tulee pitää kiinni jatkuvasti ja ravinnon on oltava laadukasta. Näissä asioissa ei kannata antaa etua kilpakumppaneille.

OHJELMOINTI JA LAJIHARJOITTELUN PAINOPISTEET

Valmennusohjelma rakentuu tavoitteellisista 10 viikon jaksoista, joiden aikana kilpaillaan ja harjoitellaan yhtä aikaa. Jokaiseen jaksoon laaditaan urheilijakohtaiset tavoitteet, suunnitelmat ja seuranta. Tavoitteet rakentuvat pääasiassa pelitilastojen kautta ja harjoittelulla pyritään vaikuttamaan pelaamisen tasoon.

Kilpailuja priorisoidaan kolmeen eri kategoriaan, jotta urheilijan jaksaa ja pystyy keskittymään laadukkaaseen harjoitteluun myös kilpailujen aikana. Näin varmistetaan paras mahdollinen vireystila tärkeimmillä kilpailuviikoilla.

1. Pääkilpailut 6–8 kpl

- Kilpailuviikon aikana optimoidaan suorituskyky ja varmistetaan palautuminen
- Viritetään asioita kyseisen kisan viikkoa varten

2. Rankingkisat 6–8 kpl

- Lajiharjoittelu kisaviikolla on ylläpitävää, mutta samalla toiminnassa on kaksi painopistealuetta:
 - » pitkäaikaisen heikkouden kehittäminen
 - » vahvan osa-alueen kehittäminen

3. Valmistavat kisat 5–8 kpl

- Ajoitetaan 2–4 viikkoa ennen pääkilpailua
- Viikon aikana harjoitellaan paljon ja laadukkaasti huomioiden tulevan pääkilpailun vaatimukset

LAJITAITOJEN KEHITTÄMINEN JA JAKSOJEN SISÄLLÖT

Ammattilaisen lajitaitojen kehitys perustuu täysin pelitilastoihin ja olosuhteiden asettamiin vaatimuksiin. Näiden kautta etsitään vahvuudet ja kehityskohteet harjoittelun sisältöihin. Kehitysjaksot sovitaan ohjelmaan kilpailukalenterin mukaan.

FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITYS

Fyysisen harjoittelun tulee tukea ja ylläpitää suorituskykyä. Fysiikka- ja lajiharjoittelun yhdistäminen on perusedellytys pitkäaikaiselle menestymiselle ammattilaiskentillä, joten siihen tulee panostaa koko uran ajan. Varsinkin palautumiseen ja vireystilaan liittyvät osa-alueet korostuvat ammattilaisen arjessa, kun matkustamisen, kilpailemisen ja harjoittelun rasitukset haastavat fysiikkaa päivittäin.

Fyysisen harjoittelun painopisteet

- Työkapasiteetti (aerobinen kestävyys, lihaskestävyys)
- Voimantuotto (maksimivoima, räjähtävävoima)
- Nopeus (pikavoima, nopeusvoima)
- Kehonhuolto (tukielimet, liikkuvuus)
- Vireystilan ylläpito
- Aivojen hermoyhteyksien lisääminen ja vahvistaminen (liikeketjut, koordinaatio)

Kilpaileminen

Urheileminen ammattina vaiheen alussa tärkein tehtävä urheilijalla on vakiinnuttaa paikka ammattilaiskierueilla. Tämä ei onnistu, ellei pelin taso ei ole riittävä, joten omaan kehittymiseen tulee panostaa jatkuvasti.

Ammattilaiset pelaavat 20–35 kilpailua vuodessa ja käytännössä kilpailuviikko pitää sisällään harjoituskierron, pro/am-päivän sekä 2–4 kilpailukierrosta. Tällaiseen rytmiin ja rasitukseen sopeutuminen vie oman aikansa, mutta tätä aikaa pystyy lyhentämään edellisten vaiheiden aikana tehdyn työn kautta.

Ammattilaisena kilpailemisen yksi haaste on omasta hyvinvoinnista huolehtiminen niin fyysisesti kuin psykisesti, koska kaikkia mahdollisia kilpailuja ei lähtökohtaisesti pysty pelaamaan. Miten siis tehdä päätökset väliviikoista ja harjoitusjaksoista, kun tietää, että muut urheilijat ovat keräämässä kallisarvoisia rahapalkintoja ja rankingpisteitä? Itsetuntemus ja omien rajojen tietäminen ovat avainasemassa kilpailemisen suunnittelun taustalla.

Miesten ammattilaiskierueita

- Satelliittitason kierueet: Nordic Golf League, Pro Golf Tour, Alps Tour
- Haastajataso kiertueet: Challenge Tour, KornFerry Tour, SunShine Tour, Japan Tour
- Pääkiertueet: DP World Tour, PGA Tour, LIV Tour

Naisten ammattilaiskierueita

- Satelliittitason kierueet: LET Access Series, Womens All Pro Tour
- Haastajataso kiertueet: Ladies European Tour, Epson Tour
- Pääkiertue: Ladies PGA Tour

Vaativuorotaso

HARJOITUSMÄÄRÄT

Harjoittelun määrä vaihtelee jaksosta ja viikosta riippuen merkittävästi. Määrät sovitetaan optimaalisesti kilpailujen jaksotuksen mukaan, jotta kokonaiskuormitusta pystytään säätämään halutulla tavalla. Pelaamista ammattilaiselle kertyy n. 150 kierrosta/vuosi (sis. Kilpailut).

Tilastot	Naiset	Miehet
Ranking	WAGR 30 Rolex Rank. 50	WAGR 50 OWGR 50
Tasointu	+6	+7
Kierroskeskiarvo (18r)	<71	<70
Driven pituus, carry (m)	>200 (LPGA)	>250 (PGA)
Väyläosuima %	>71 % (LPGA)	>61 % (PGA)
Griniosuima %	>68,8 % (LPGA)	>65,1 % (PGA)
Puttien upotus % - 1-3ft	97 %	98 %
Puttien upotus % - 4-5ft	81 %	81 %
Puttien upotus % - 6-10ft	50 %	50 %
Puttien upotus % - 11-15ft	30 %	30 %
3 puttia per kierros	0,65	0,5
3 puttia % 21-30ft	4 %	3 %
3 puttia % 31-40ft	9 %	7 %
3 puttia % 40+ ft	19 %	16 %

Lajitestit	Naiset	Miehet
Trackman Combined	80,2 % (LPGA)	84,3 % (PGA)
5 % Testi	9 / 10	9 / 10
SGL Lähipelitesti	100 p	100 p
Mailanpään nopeus (mph)	>100	>120

Muut asiat

OLOSUHTEET

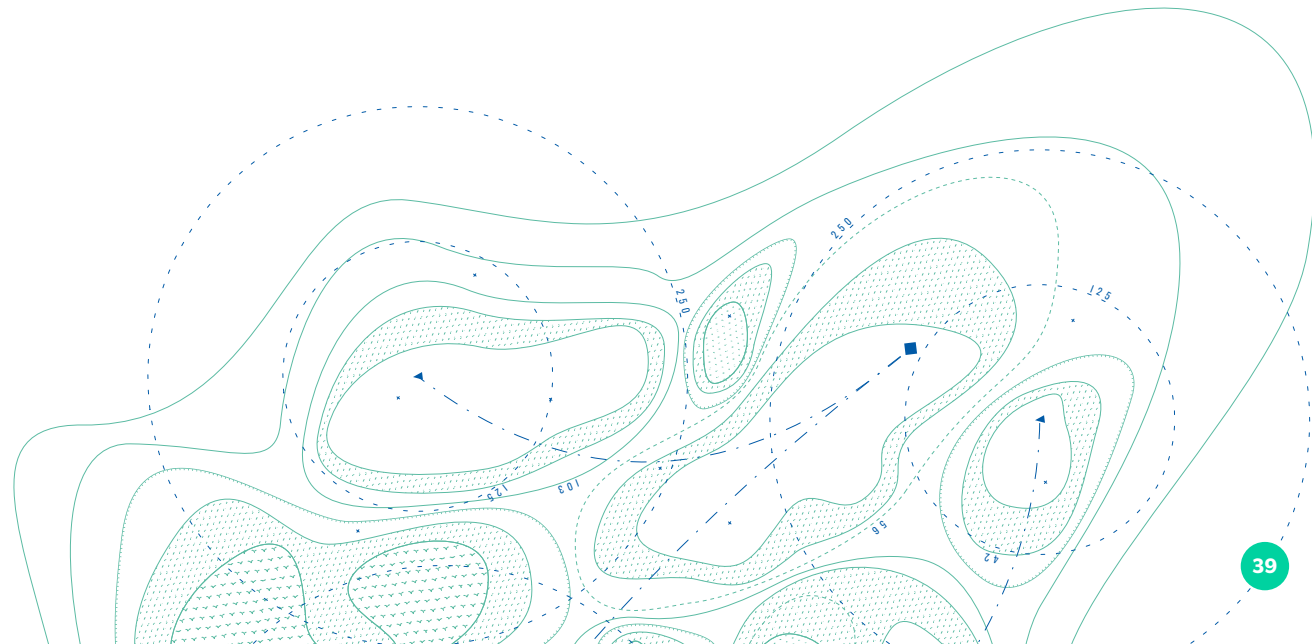
Olosuhteet	LPGA Tour	PGA Tour
Kentän pituus	5852 m	6715 m
Väylien leveys ka.	25 m	25 m

VARUSTEET

Ammattilaisena välinekumppanuudet ovat osa urheilijan arkea, ja tätä kautta urheilijalle voidaan asettaa tiettyjä vaatimuksia käytettävistä välineistä ja varusteista. Urheilijalla tulee kuitenkin olla kyky itse tunnistaa omat tarpeensa välineiden suhteen, jotta hän pystyy muokkaamaan niistä itselleen sopivat välineasiantuntijan avulla. Näin urheilija varmistaa, että hänen välineensä ovat aina huippuluokkaa.

RESURSSIT

Urheilija Oy - Ketä urheilijan yrityksessä on töissä tai keneltä urheilija ostaa palveluita? Lajivalmentaja, fyysikkavalmentaja, urheilupsykologi, ravintoasiantuntija, caddie, manageri, ehkä vielä muitakin urheilijan yksilöllisten tarpeitten takia. Manageritoimistot ovat yleensä urheilijan taustalla helpottamassa käytännön asioita, kuten urheilijan brändin suunnittelua, myyntiä, yhteistyökumppanuuksia, sopimuksien valmistelua, matkavarauksia, talouden hoitoa, kirjanpitoa jne. Tämä antaa urheilijalle aikaa keskittyä oleelliseen eli kilpailuun ja itsensä kehittämiseen. Manageri pitää huolta, että sopimuksissa sovitut asiat toteutuvat sovitusti. Managerin toimenkuva on todella laaja ja tärkeintä siinä on urheilijan edun ajaminen.



URHEILIJAN POLUN ARVIOINTI JA PÄIVITTÄMINEN

Urheilijan polun sisältöä ja sen aikaansaamia muutoksia suomalaisessa kilpagoiffissa seurataan vuosittain Golffiiton kilpaurheiluyksikön toimesta. Polun vaikutuksia arvioidaan suhteessa sen tavoitteisiin ja tarvittavia muutoksia tehdään tarvittaessa. Polun sisällöstä ja tarvittavista tukimateriaaleista pyydetään palautteita toimijoilta seuratasolla. Polun sisältöjä verrataan myös jatkuvasti kansainväliseen vaatimustasoon ja keskustelua tarvittavista muutoksista käydään niin valmentajien, kouluttajien kuin muiden kilpaurheilussa mukana olevien tahojen kanssa vuosittain.

Urheilijan polun vaikutukset toiminnassa näkyvät muutaman vuoden aikana, mutta urheilijoiden tuloksiin vaikutukset siirtyvät pidemmän ajan kuluessa. Seuraava isompi arviointi urheilijan polusta tullaan tekemään käynnistyneen olympiadin loppuun mennessä 2028. Urheilijan polun päivittämisestä on vastuussa Golffiiton kilpaurheiluyksikön henkilöstö.

TEKIJÄT

Suomen Golffiiton kilpaurheiluyksikkö, Urheilijan polku -työryhmä sekä iso joukko eri alojen asiantuntijoita.

Kiitos kaikille panoksestanne materiaalin tuottamiseen!

SUOMI GOLF
BY GOLFFLIITTO

MÄÄRITELMÄT

Alla on kuvattuna osa niistä termeistä ja sanoista, joita Urheilijan polku -materiaalissa tulee vastaan.

- Arki** _____ On se aika urheilijan elämässä, jolloin hän on kotiympäristössään ja elää normaalien rutiiniansa mukaan
- Arvo** _____ On asia tai käsite, joka on ihmiselle tärkeä ja ohjaa hänen valintojaan
- Autonomia** _____ On ihmisen oikeus määrätä itseään koskevista asioista
- Biologinen ikä** _____ On ihmisen kehon ikä, joka voidaan määritellä ihmisen DNA:n tietyistä kohdista. Siihen vaikuttaa esimerkiksi perimä, elämäntavat, elinympäristö jne.
- Erikoistuminen** _____ On urheilijan polussa tiettyyn urheilulajiin keskittymistä.
- Herkkyyksikausi** _____ On tietty ajanjakso ihmisen elämässä, jolloin tietyn ominaisuuden kehittämiseksi on hyvät edellytykset.
- Kronologinen ikä** _____ On ihmisen ikävuosien lukumäärää, joka on laskettu hänen syntymästään lähtien.
- Monipuolisuus** _____ On urheilijan polussa useiden eri lajien ja harjoitusmuotojen tekemistä
- Resurssit** _____ Ovat aikaa, ihmisiä, osaamista, rahaa, välineitä ja mahdollisuuksia
- Vaatimustaso** _____ On konkreettisesti niitä tuloksia tai määriä, joita tietyllä tasolla menestyminen vaatii





PLAY

