

TEAM FINLAND TOIMINTATAVAT 2026

Team Finland Arvot

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.

Team Finland Tavoitteet

TOP 50 MAAILMASSA

Meidän valmennusprosessimme ja -palvelumme vastaavat TOP 50 tasoa maailmassa.

Tarjoamme erinomaista tukea pelaajillemme ja heidän valmentajilleen, jotta he pystyvät saavuttamaan tämän tavoitteen.

Pelaajamme sijoittuvat jatkuvasti maailman 50 parhaan joukkoon kaikilla tasoilla.

TEAM FINLAND TOIMINTATAVAT -OPAS

Sisällysluettelo

Käyttäytyminen	4
Päihteet	4
Antidoping ja kilpailumanipulaatio	5
Musiikkilaitteet ja matkapuhelimet	5
Rangaistuskäytännöt	5
Loukkaantumiset ja sairaudet	5
Vakuutukset.....	5
Viestintä.....	6
Edustusvaatteet ja -varusteet	6
Talous	7
Kumppaniedut.....	8
Pelitilastot.....	9
Bryson – Urheilijadatan hallintajärjestelmä.....	9
Performance Meeting -tapaamiset.....	9
Valmennusprosessi.....	9
Kehityksen kolmio	11

Käyttäytyminen

Urheilijan tulee aina ja kaikkialla käyttäytyä golfurheilun henkeä ja imagoa edistäen. Urheilijan tulee käyttäytymisellään edistää SGL:n sekä omien yhteistyökumppaniensa toimintaa ja pidättäytyä antamasta julkisuuteen lausuntoja, joiden voidaan olettaa vahingoittavan toisen osapuolen julkisuuskuva.

Team Finlandissa harjoitellaan ja kilpaillaan usein ryhmänä. Ketään Team Finland tapahtumiin osallistuvaa urheilijaa tai valmentajaa ei jätetä yksin, eikä suljeta ryhmän ulkopuolelle. Jos koet jääväsi yksin tai ryhmän ulkopuolelle sinulla on velvollisuus kertoa siitä ryhmän valmentajalle tai valmennuspäällikölle.

Anna kaikkiesi jokaisessa tapahtumassa kunnioittamalla itseäsi, muita urheilijoita, valmentajia ja asiantuntijoita. Anna muille työrauha ja keskitä voimavarasi omaan harjoitteluusi ja kehittymiseesi. Jokaisella on oikeus fyysiseen koskemattomuuteen.

Käyttäydymme kilpailutilanteissa aina asiallisesti ja kunnioittaen muita ihmisiä, luontoa sekä kenttää. Emme huijaa missään tilanteessa ja kerromme aina kilpailun tuomarille tai -johtajalle, jos tietoomme tulee huijaustapauksia.

Aikatauluista kiinni pitäminen on urheilijan vastuulla. Urheilijan tulee olla paikalla ja valmiina aloittamaan toiminta ohjelmaan merkattuna aikana. Pakollisista poissaoloista ja myöhästymisistä tulee ilmoittaa valmentajalle etukäteen.

Päihteet

Alaikäisten urheilijoiden osalta nuuskan, tupakan ja alkoholin tai muiden päihteiden käyttö ei ole sallittua missään tilanteessa.

Täysi-ikäisten urheilijoiden osalta nuuskan, tupakan ja alkoholin tai muiden päihteiden käytössä edellytetään pidättyvääsyyttä. Julkinen tupakointi ja nuuskan käyttö ovat lajille sekä Team Finlandin imagoille haitaksi, joten näitä tulee välttää kaikissa tilanteissa.

Team Finlandin tapahtumissa täysi-ikäinen urheilija voi nauttia alkoholia VAIN poikkeuksellisissa tilanteissa, valmennusjohton luvalla. Poikkeuksellinen tilanne voi olla esimerkiksi kansainvälisen kilpailun päätösillallisen yhteydessä tarjottavat ruokajuomat. Urheilijalla on aina vastuu omasta käyttäytymisestään kaikissa tilanteissa.

Toimintamalli huume- tai alkoholirikkeen ilmetessä:

1. valmentaja keskustelee urheilijan kanssa
2. urheilija soittaa kotiin ja ilmoittaa tapahtuneesta
3. vanhempi soittaa valmennusryhmän valmentajalle
4. Team Finlandin valmentaja ottaa yhteyttä maajoukkueiden johtoon (Valmennuspäällikkö tai kilpaurheilujohtaja)
5. Urheilija lähetetään tapahtumasta kotiin hänen omalla kustannuksellaan.

Jatkotoimenpiteistä (mahdolliset lisärangaistukset) päättää Valmennusjohto tai SGL:n kurinpitovaluokunta.

Mikäli urheilija jää kiinni nuuskan tai muun tupakkatuotteen käytöstä saa hän asiasta varoituksen. Rikkeen toistuessa menetellään huume- ja alkoholirikkeen toimintamallin mukaisesti.

Antidoping ja kilpailumanipulaatio

Team Finlandin toiminta rakentuu Suomen Golfliiton reilun kilpailun ohjelman varaan.

Urheilijoita sekä heidän taustajoukkojaan koulutetaan antidopingiin sekä kilpailumanipulaatioon liittyvistä aiheista valmennusohjelman sisällä. Näiden koulutusten lisäksi jokaisella urheilijalla tulee olla suoritettuna SUEK:in Puhtaasti paras- ja Reilusti paras -verkkokoulutukset.

Musiikkilaitteet ja matkapuhelimet

Musiikin kuuntelu ja puhelimen käyttö ryhmäharjoitusten aikana on kielletty.

Kun pelaaja harjoittelee yksin ja on uppoutunut omaan harjoitukseensa, on musiikin kuuntelu sallittua.

Puhelimen tarpeeton käyttö ja selailu harjoitusten sekä pelaamisen aikana on kielletty. Puhelimen käytölle on oma aikansa ja paikkansa, ja se on harjoitusten tai pelien ulkopuolella.

Kun syödään ryhmänä saman pöydän ääressä (aamiainen/lounas/illallinen), on puhelimen käyttö kielletty.

Rangaistuskäytännöt

Team Finland urheilijan tulee tiedostaa oma erityisasemansa urheilijana ja muiden esikuvana. Erityisaseman mukana tuleva vastuu edellyttää fiksua käyttäytymistä kaikissa tilanteissa. Jos urheilija rikkoo yhdessä sovittuja Team Finlandin toimintatapoja, toimitaan seuraavien rangaistuskäytäntöiden mukaisesti:

Pieni rike (esim. lievä myöhästyminen, tavaroiden unohtaminen tms.)

- Ryhmän sisäinen rangaistus

Iso rike (esim. merkittävä myöhästyminen, hiljaisuusaikojen laiminlyönti tms.)

- Yhden kansainvälisen kilpailun taloudellisen tuen menetys

Jos urheilijan tekemä rike ylittää vakavuudeltaan edellä mainitut ohjeistukset, rangaistuksesta päätetään valmennusjohdon tai kurinpitovaliokunnan toimesta.

Ryhmän sisäiset rangaistukset määritellään kauden ensimmäisten leirien aikana.

Loukkaantumiset ja sairaudet

Loukkaantumisen tai sairastumisen sattuessa urheilijan tulee olla viipymättä yhteydessä Team Finlandin fysioterapeuttiin, valmennusryhmänsä valmentajaan tai valmennuspäällikköön sekä hakeutua tarpeen mukaiseen hoitoon.

Urheilija on lähtökohtaisesti itse vastuussa loukkaantumisiin ja sairastumisiin liittyvistä kuluistaan. Team Finland asiantuntijat voivat auttaa hoidon tarpeen arvioinnissa sekä hoitoon ohjaamisessa.

Vakuutukset

Sporttiturva

Urheilijalla on Suomalaisen golfseuran jäsenyyden kautta voimassa Pohjolan Sporttiturva tapaturmavakuutus kaikissa golfiin liittyvissä harjoitus- ja kilpailutapahtumissa.

Lisätietoa Sporttiturvasta: <https://golf.fi/pelaajalle/jasenedut-ja-vakuutusturva/>

Yrityksen matkaturva

Urheilijalla on voimassa Golfliiton kautta Pohjolan yrityksen matkaturvavakuutus kaikissa Team Finlandin organisoimissa ja Team Finland toimintaan liittyvissä tapahtumissa Suomessa sekä ulkomailla.

Tässä vakuutuksessa vakuutettuja henkilöitä ovat tapahtumiin kutsutut ja osallistuvat urheilijat, valmentajat ja asiantuntijat. Matkaturvavakuutukseen sisältyvät seuraavat turvat:

- Hoitoturva - Matkasairauden ja matkatapaturman varalta
- Keskeytymisturva (ml. Evakuointi- ja katastrofiturva)
- Invaliditeettiturva matkatapaturman varalta
- Kuolinturva matkatapaturman varalta
- Peruuntumisturva
- Myöhästymis- ja odottamisturva
- Matkatavaravakuutus
- Matkavastuu- ja matkaoikeusturvavakuutus

Viestintä

SGL tuottaa ja jakaa golfurheiluun liittyvää sisältöä kanavissaan.

SGL:n pääviestintäkanavat ovat www.golf.fi, Instagram, Facebook, TikTok, uutiskirjeet, eBirdie sekä Golflehti. Laadukkaan ja monipuolisen sisällön tuottamisen varmistamiseksi Urheilijan aktiivisuus sosiaalisen median hyödyntämisessä on erittäin tärkeää. Urheilijaa kannustetaan tuottamaan sisältöä ja välittämään sitä SGL:n kanaviin.

Urheilija on velvollinen liittämään SGL:n sosiaalisen median tilit (@golfliitto ja @teamfinland_golf) omiin julkaisuihinsa, joita hän tekee edustustehtävissä tai muissa valmennusohjelmaan liittyvissä tapahtumissa.

Sisäisesti Team Finland viestii urheilijoille ja heidän taustajoukoilleen pääasiassa Bryson-applikaation kautta. Brysonissa ”Valmentajan kommentit” -osia on paikka, johon kaikki urheilijan kehittämiseen liittyvät keskustelut tallentuvat ja, josta niitä voi käydä lukemassa jälkeenpäin. Tämän on myös se paikka, johon valmentajat kirjaavat yhteenvedot performance meetingeistä sekä omia havaintojaan urheilijoista tapahtumien aikana.

Kansainvälisten tapahtumien kuten leirien ja kisamatkojen osalta ryhmille voidaan luoda whatsapp-ryhmiä, joissa viestintä ajankohtaisista asioista on nopeampaa matkan aikana.

Team Finland kommunikoi pääasiassa suoraan urheilijan kanssa iästä riippumatta. Urheilijan tulee siis itse olla aktiivinen ja seurata Brysonia, Whatsappia, sähköpostia sekä puhelintaan.

Edustusvaatteet ja -varusteet

Team Finlandin virallinen vaatekumppani on FootJoy ja varustekumppani on Titleist.

Urheilija on edustustehtävissä velvollinen käyttämään SGL:n asustekumppani FootJoyn golfasusteita ja varustekumppani Titleistin golfvarusteita sekä SGL:n virallista edustuspukua.

Team Finland jakaa valmennusohjelman alussa maajoukkue- ja haastajaryhmiin kuuluville urheilijoille vaatepaketin, johon kuuluu pikeepaita ja midlayer-paita. Lisäksi maajoukkueeryhmiin kuuluville sekä edustuskilpailuihin valittaville urheilijoille toimitetaan keväällä tai ennen edustuskilpailun alkua laajempi vaate- ja varustepaketti, joka sisältää

- pikeepaita, midlayer-paita, hybrid-takki, housut/shortsit/hame, sadeasu sekä lippis/pipo.
- golfbägi ja sateenvarjo

Poikkeukset:

- Footjoyn alaosien (housut, shortsit, hame) istuvuuden vuoksi urheilija voi pitää omia ”Navy” värisiä (tumman sininen) alaosia, joissa ei ole logoja. Logollisten tai eri väristen alaosien pitäminen on kiellettyä.

- Hattujen (lippis/pipo) osalta urheilijan tulee lähtökohtaisesti käyttää Team Finlandilta saamaansa hattua. Jos malli ei sovi urheilijalle, hän voi käyttää itse hankkimaansa FootJoyn tai Titleistin hattua. Muiden brändien hattujen käyttäminen on kiellettyä.
 - Joukkue- tai ryhmäkuviissa urheilijan tulee pitää Team Finlandin virallista edustushattua tai olla ilman hattua. Omien FootJoyn tai Titleistin hattujen pitäminen näissä kuvissa on kielletty.

Team Finland järjestää maajoukkuaryhmille vuosittain ”fittaus”-tilaisuuden kotimaan leirin yhteydessä, jolloin urheilija pääsee sovittamaan FootJoyn vaatteita sekä Titleistin välineitä. Jos urheilija ei osallistu ”fittaus”-tilaisuuteen hänen tulee käydä sovittamassa FootJoyn varusteet omatoimisesti tuotteita myyvässä golfkaupassa.

Urheilija on velvollinen päivittämään kokotietonsa urheilijadatan hallintajärjestelmään ja pitämään ne ajan tasalla.

Urheilijalla on oikeus käyttää Team Finlandin edustusvaatteita ja -varusteita Team Finland toiminnan ulkopuolella. Urheilija on kuitenkin vastuussa hänelle jaettujen edustusvaatteiden ja -varusteiden kunnosta. Varusteiden tulee olla moitteettomassa kunnossa urheilijan osallistuessa Team Finland toimintaan tai SGL:n edustustehtäviin. Jos urheilija hajottaa tai hukkaa hänelle annetun vaatteet tai varusteen, hän joutuu maksamaan korvaavista tuotteista erikseen määriteltävän omavastuun.

Huomioitahan, että Haastajaryhmään kuuluvalle Urheilijalle ei jaeta yhtä laajaa vaate- ja varustepakettia, kuin Maajoukkuaryhmiin kuuluville Urheilijoille.

Edustusasu

Urheilija on edustustehtävissä tarvittaessa velvollinen käyttämään SGL:n edustuspukua, johon kuuluu

- SGL:ltä saatava klubitakki sekä solmio/huivi

Klubitakin lisäksi urheilija on itse velvollinen hankkimaan edustusasuun kuuluvat valkoisen kauluspaidan, housut/hameen, solmion/huivin ja tummat kengät.

Leirivarustus

Team Finland tapahtumissa urheilijalla tulee olla mukana seuraavat tarvikkeet, varusteet ja välineet

- Golfharjoitteluun tarvittavat vaatteet ja välineet
- Fyysiseen harjoitteluun tarvittavat vaatteet ja välineet (sisä- ja ulko-harjoituksiin)
- Team Finland edustusvaatteet (+ tarvittaessa edustusasu)
- Henkilökohtaiset hygieniavarusteet
- Tavallisia ja rakkolaastareita
- Itsehoito särkylääke
- Maitohappobakteeri
- Omat henkilökohtaiset resepti- ja särkylääkkeet
- Omat mahdolliset urheilutuet
- Ravinto-ohjeiden mukaiset eväät

Talous

Tapahtumiin liittyvät kulut

Kotimaan tapahtumissa urheilija vastaa omista matkakuluistaan kotoa tapahtuman ja tapahtumasta kotiin.

Urheilija vastaa myös omista yksipäiväisiin tapahtumiin liittyvistä majoituskuluistaan.

SGL vastaa yön yli kestävässä tapahtumissa Urheilijan majoituskuluista sekä ruokailuista tapahtuman ohjelman mukaisesti. Ruokailujen osalta tapahtuman ohjelmaan kuuluu yleensä aamiainen, lounas ja päivällinen. Joissain tapahtumissa ohjelma alkaa vasta myöhemmin päivällä, näissä tilanteissa ohjelmaan ei kuulu aamiaista ja/tai

lounasta. Urheilija on vastuussa ohjelman ulkopuolisista ruokailukuluistaan, kuten esimerkiksi eväistä ja välipaloista.

Kansainvälisissä tapahtumissa Urheilija vastaa omista matkakuluistaan erikseen määriteltyyn kokoontumispaikkaan. Kokoontumispaikka on lähtökohtaisesti Helsinki-Vantaan lentokenttä. Eriksen määritellyissä tapahtumissa kokoontuminen voi tapahtua myös ulkomailla esimerkiksi harjoitusolosuhteessa tai hotellilla. Näissä tapauksissa Urheilija vastaa omista matkakuluistaan kokoontumispaikkaan.

Kansainvälisen kilpailemisen taloudellinen tuki

Kansainväliseen kilpailemiseen kohdistettava taloudellinen tuki myönnetään erillisten kriteerien mukaan. Myönnetty tuki maksetaan urheilijan valmennusrahastotilille tai urheilijan yritykselle, riippuen urheilijasopimuksessa määritellystä roolista.

Valmennusrahastoa käytettäessä urheilijan tulee noudattaa rahaston sääntöjä. Yrittäjänä toimiessa urheilija on itse vastuussa oman yrityksensä taloudenhoidosta Suomen lakien ja verottajan käytäntöjen mukaan.

Kumppaniedut

Sopimusurheilijat ovat oikeutettuja alla oleviin etuihin sopimuskauden aikana.

FootJoy ja Titleist

Golfvälineiden ja varusteiden huippubrändit FootJoy ja Titleist toimivat Team Finlandin varuste ja asuste kumppaneina. Edustusvaatteiden ja -välineiden lisäksi sopimusurheilijat ovat oikeutettuja etuhintoihin sopimuskauden aikana.

Team Finland etu suoraan FootJoylta tai Titleistiltä tilattaessa on tuotteen nettohinta -25 % + alv.

Tuotekuvastot, hinnastot ja tilaukset - Ota yhteys

- Teemu Vinni: Teemu_Vinni@acushnetgolf.com tai
- Juho-Pekka Palamaa: juho-pekka_palamaa@acushnetgolf.com

Golf Center

Golfvälineiden ja -varusteiden erikoisliike Golf Center toimii Team Finlandin virallisena storena, josta sopimusurheilijat voivat hankkia tuotteita Team Finland -etuhinnoilla.

Myymlöissä asioidessa urheilijan tulee esittäytyä henkilökunnalle ja kertoa kuuluvansa Team Finland valmennusryhmiin ja haluavansa hyödyntää tämän sopimuksen etuja. Team Finland -edut myymälöistä ostettaessa:

- Kaikki tekstiilit, kengät ja bägit – 15 % ovh-hinnasta
- FootJoyn kengät ja tekstiilit – 30 % ovh-hinnasta
- Titleistin mailat ja bägit – 30 % ovh-hinnasta
- Muut mailamerkit – 10 % ovh-hinnasta (myös custom-tilauksista)
- Customfit-palvelut 65 € / mitoitus

Verkkokaupasta tilattaessa urheilijan tulee käyttää koodia "TEAMFINLAND". Team Finland -edut verkkokaupasta tilattaessa <https://golfcenter.fi/>

- Kaikki tuotteet - 5 % ovh-hinnasta.

Infinitum Golf

Urheilijoilla on mahdollisuus leireillä valmennusohjelmaan kuuluvien leirien ulkopuolella Espanjassa Infinitum Golfissa seuraavin hinnoin

- 7 vrk Unlimited Golf 300 €*
- 10 vrk Unlimited Golf 350 €*

Hinta ei sisällä range palloja, golfautoja tai golfkärriä. Varaukset tulee tehdä etukäteen sähköpostilla osoitteen golf@infinetliving.com kautta.

Pelitilastot

Team Finland käyttää pelitilastointiin UpGame-sovellusta. Kaikille Team Finland urheilijoille luodaan käyttäjätili UpGameen, jonne hän on velvollinen syöttämään kaikki sopimuskauden aikaiset kilpailukierroksensa tilastot.

Pelitilastot siirtyvät rajapinnan kautta suoraan Bryson sovellukseen, jossa niitä voidaan käyttää tavoitteen asetteluun ja harjoittelun suunnittelun tukena.

Bryson – Urheilijadatan hallintajärjestelmä

Team Finland hyödyntää Bryson-applikaatiota urheilijasta kertyvän datan hallinnointiin ja kommunikaatioon urheilijan taustajoukkojen kanssa. Käyttäjätunnukset saat valmennuspäälliköltä.

Jos sinulla on kysyttävää sovellukseen liittyen, ota yhteys ryhmäsi valmentajaan tai valmennuspäällikköön.

Performance Meeting -tapaamiset

Performance Meeting -tapaamisilla tarkoitetaan tapaamisia liittovalmentajan, urheilijan sekä urheilijan taustajoukkojen välillä. Tapaamisissa käydään läpi urheilijan kehittymiseen liittyviä ajankohtaisia asioita. Tapaamisissa analysoidaan edellistä harjoitusjaksoa, asetetaan tavoitteet seuraavalle jaksolle ja suunnitellaan toiminta sekä seurantamenetelmät.

Tapaamiset voidaan järjestää etänä Teamsissä tai livenä erikseen sovitussa paikassa. Lähtökohtana on, että maajoukkueiden osalta tapaamisia järjestetään kuukausittain ja haastajaryhmien osalta tapaamisia on neljä kertaa vuodessa. Liittovalmentaja, urheilijan valmentaja sekä urheilija voivat yhdessä myös sopia, milloin tapaamista ei tarvita.

Valmennusprosessi

Team Finland tukee urheilijan henkilökohtaista valmennusprosessia. Urheilijalla ja hänen henkilökohtaisella valmentajallaan on päätösvalta urheilijan uraan ja kehitykseen liittyvistä ratkaisuista.

Koska Team Finland toiminnan keskiössä on valmennusryhmissä harjoittelu, urheilijan tulee sitoutua Team Finlandin valmennusohjelmaan ja sen sisältöihin. Me uskomme, että Team Finland ryhmissä on voimaa, jota jokainen ryhmään nimetty urheilija voi saada, jos on itse valmis antamaan voimaa muille.

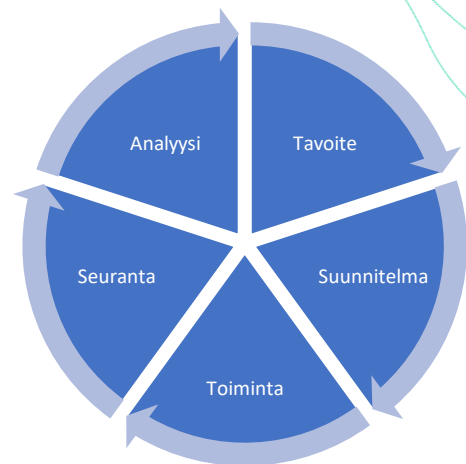
Team Finlandin valmennusprosessissa urheilijaa viedään määrätietoisesti eteenpäin uran aikana. Valmennusprosessia voi soveltaa yksittäisen ominaisuuden kehittämiseen tai isommassa kuvassa esimerkiksi kokonaiseen vuosisuunnitelmaan.

Analyysi

Ensimmäinen vaihe, josta valmennusprosessi yleensä aloitetaan, on "Analyysi". Analyysillä tarkoitetaan tilannekartoitusta, nykytilan selvittämistä, lähtötason arviointi, eli sen tiedostamista, missä tällä hetkellä ollaan? Hyvä analyysi tuo esille urheilijan vahvuudet ja kehityskohteet. Rehellinen analyysi toimintaympäristöstä, resursseista, 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. Konkreetilla 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 pumppaamaan 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 objektiivisia 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 vanhempänä on luoda turvallinen toimintaympäristö ja raamit toiminnalle sekä vaatia yhdessä sovittujen asioiden toteutumista koko tiimiltä.

Kehityksen kolmio

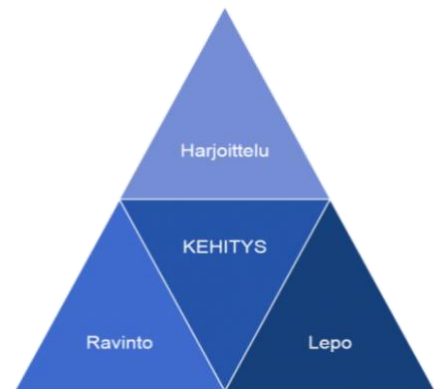
Harjoittelu

Kehittyminen vaatii urheilijalta laadukasta harjoittelua, ravintoa sekä lepoa. Team Finlandissa uskotaan laadukkaaseen ja suunnitelmalliseen harjoitteluun, jota tulee tehdä paljon. Maailman huipulle tähtäävän urheilijan harjoittelun tulee kattaa kaikki pelin osa-alueet sekä ottaa lisäksi huomioon niin fyysinen kuin psyykinenkin kehittyminen.

Ravinto

Jokaisella aterialla tulee syödä monipuolisesti ja lämpimillä aterioilla toteutetaan lautasmallia, jossa $\frac{1}{2}$ lautasesta on salaattia ja kasviksia, $\frac{1}{4}$ lihaa tai kalaa ja $\frac{1}{4}$ jotain lisäkettä (peruna, riisi, pasta).

Maajoukkueleireillä makeiset, chipsit, sokeripitoiset virvoitusjuomat, yms. ovat kiellettyjä, koska ne eivät ole urheilijalle sopivaa ravintoa. Jos et tiedä mitä voit syödä ja juoda, niin varmista se aina ensin valmentajilta. "Tiedä, älä luule!" Myös energiajuomat, kuten Battery, Red Bull, tms. ovat kiellettyjä, niissä oleva kofeiini toimii nesteenpoistajana ja juomista saa ns. turhaa energiaa.



Ateriarytmi

- Syö säännöllisesti n. 4 tunnin välein, 5-7 aterialla päivässä -> löydä oma ateriarytmisi
- Syö kunnollinen aamupala, kaksi lämmintä aterialla sekä terveelliset välipalat
- Syö aina "heti" harjoituksen jälkeen jotain, jotta palautuminen lähtee nopeasti käyntiin (esim. banaani tai palautusjuoma)
- Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää vireystilan, harjoituksissa jaksamisen, oppimisen ja palautumisen kannalta -> kehittyminen

Mitä syöt?

- Syö paljon kasviksia, marjoja, hedelmiä -> suojaravintoaineita
- Syö kokojyväviljatuotteita, ruisleipää, puuroa ym. -> energiaa harjoitteluun
- Valitse maito- ja lihatuotteista vähärasvaisia vaihtoehtoja -> rakennusaineita lihaksille
- Muista huolehtia nestetasapainosta myös aterian yhteydessä (vesi / rasvaton maito)
- Valitse rasvoiksi kasvisrasvoja
- Jätä ruokavaliosta pois turhat "roskaruoat" eli hampurilaiset, pizza, sipsit, karkit, keksit ym.
- Muista lautasmalli -> $\frac{1}{2}$ salaattia / vihanneksia, $\frac{1}{4}$ riisiä, pastaa tms., $\frac{1}{4}$ lihaa, kalaa, kanaa

Nestetasapaino

- Juo päivän aikana tasaisesti vettä, vähintään n. 2l + 0,5-1l / harjoitustunti
- Käytä janojuomana vettä
- Vältä energiajuomia, kuten Battery tms., niissä oleva kofeiini toimii nesteenpoistajana

Lepo

Fyysinen kasvu, kehittyminen ja harjoittelusta palautuminen edellyttävät riittävää lepäämistä ja nukkumista. Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin. Liian lyhyt yöuni huonontaa keskittymistä ja oppimista niin koulussa kuin urheilussa.

Harjoittelu järkyttää elimistön tasapainotilaa. Harjoitusten välisenä palautumisaikana elimistö sopeutuu harjoitusärsykkeeseen ja harjoituksen kohteena ollut ominaisuus kehittyy. Epäsäännöllinen vuorokausirytm ja uni heikentää jo 2-3 vuorokauden aikana hermostollisia, hormonaalisia ja immunologisia toimintoja. Näiden vuoksi palautuminen hidastuu ja vammariski kasvaa.

Palautumista edistäviä tekijöitä

- säännöllinen elämänrytmi ja uni
- stressittömät päivät ja lepopäivät
- säännölliset alku- ja loppuverryttelyt
- harjoittelun monipuolisuus ja rytmitys
- huoltava eli matalatehoinen oheisharjoittelu
- oikein kohdennettu venyttely- ja liikkuvuusharjoittelu
- ravinto ja neste

Urheilijalle riittävä lepo on kehittymisen kannalta yhtä tärkeätä kuin itse harjoittelu. Maajoukkue tapahtumissa tavoiteltava yöunenpituus on 9 h, eli hiljaisuus on n. klo 22:00 (+/- ½ h) ja aamupala n. klo 7:30 (+/- ½ h).