

JUNIORITOIMINNAN VALMENNUSLINJAUS – Karelia Golf Ry 2025

VALMENNUSLINJAUS KARELIA GOLF, JUNIORITOIMINTA

Valmennuslinjaus ohjaa ja auttaa toimimaan seuran junioriohjaajana ja -valmentajana, määrittelee valmennustoiminnan ja pelaajakehityksen painopisteitä sekä tukee harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. Valmennuslinjaus auttaa seuratoimijoita toimimaan yhdessä sovitulla tavalla ja näin varmistaa laadukkaan ja suunnitelmallisen seuratoiminnan golfin harrastajalle sekä kilpapelaaajalle.

- ✓ Seuratoimijoiden toiminta tulee tähdätä siihen, että golfharrastus on lapselle hauska ja turvallinen tapa harrastaa liikuntaa.
- ✓ Seuran arvoja (kunnioitus, intohimo, kehittyminen ja yhteisöllisyys) toteutetaan myös lasten ja nuorten toiminnassa.
- ✓ Seura haluaa kasvattaa juniorijäsenistä liikunnallisia, vastuullisia ja reippaita yhteiskunnan jäseniä, jotka jatkavat harrastamista seurassa myös aikuisiällä ja noudattavat hyviä käytöstapoja golfin etiketin mukaisesti.
- ✓ VALMENNUSLINJAUS ohjaa ja auttaa

Valmennuslinjaus kehittää pelaajaa

GOLFARINA..... oppii harjoittelemaan, kehityshaluinen ja omat vahvuudet tunteva
URHEILIJANA..... on monipuolinen, aktiivinen, voitontahtoinen ja hyvä itseluottamus
IHMISENÄ..... sosiaalinen, toiset huomioon ottava ja rehellinen

Valmennuslinjaus on junioriryhmien toiminnan perustana

AKTIIVINEN TREENI • Golflyöntiä vähintään puolet harjoituksesta • Vähän seisoskelua, paljon tekemistä • Onnistumisia, keskusteluja ja positiivista palautetta • Keskitytään yhteen-kahteen teemaan, jotta pelaajat oivaltavat oleellisen

OPETTAVA TREENI • Antaa palautetta ja auttaa pelaajaa oivaltamaan • Vuorovaikutteinen, johdatteleva, antaa pelaajan päätellä ja oivaltaa • Pelaajia rohkaistaan kokeilemaan erilaisia ratkaisuja • Antaa erilaisia vaihtoehtoja toteutukseen

INNOSTAVA TREENI • Liikkumisen iloa yhdessä, joukkueurheilun tapaan • Pelaajille sopivasti valtaa ja vapauksia • Sopivan haastavat harjoitteet, onnistumisiin kohdistuva palaute • Joukkuehenki, pelisäännöt, kaikkien huomioiminen

TOIMINNAN SUUNNITELMALLISUUS • Vuosisuunnitelma jaetaan neljään eri jaksoon (peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi ja siirtymäkausi) • Jaksoissa eri

teemoja • Suunnitelmat noudattavat yhtenäistä linjaa, niin ulkoasun kuin myös sisällön osalta
• Jokainen yksittäinen harjoitustapahtuma on etukäteen suunniteltu ja suunnitelmalle on aina olemassa varasuunnitelma • Seuran junioriryhmille tehdyt kirjalliset suunnitelmat ovat seuran käytettävissä ja jäävät seuralle henkilövaihdoksista huolimatta

SEURATOIMIJA ON INNOSTAJA, KIPINÄN YLLÄPITÄJÄ JA KASVUTARINOIDEN MAHDOLLISTAJA

Karelia Golfin ohjaajalta ja valmentajalta odotetaan

Hyvää kommunikointitaitoa • Yhteyttä pelaajiin • Kykyä säilyttää ryhmäkuri • Luoda ja säilyttää harjoituksen positiivinen ja iloinen tekeminen • Kykyä kommunikoida vanhempien kanssa sanallisesti, puhelimitse ja sähköpostitse • Kommunikointia seuran muiden jäsenten kanssa Kehityshalukkuutta • Seuran arvojen mukaista toimintaa ja ymmärrystä • Tuo luovia ideoita tekemiseen ja toiminnan kehittämiseen • Omaa kykyä vastaanottaa rakentavaa kritiikkiä • Halua oppia koko ajan uutta ja kehittyä jatkuvasti

Harjoitukset ovat etukäteen suunniteltuja.

Kun seurassa toimitaan määriteltyjen yhteisten arvojen mukaisesti, muodostuu hiljalleen omanlainen seurakulttuuri. Vahva seurakulttuuri luo merkitystä, jolloin ihminen sitoutuu seuraan ja rakentaa jatkuvuutta ja syventää lajirakkautta. Omalla esimerkillä ohjaaja ja valmentaja tekee kulttuurin siirtoa mm. omalla olemuksella, tekemisellä ja pukeutumisella. Pienetkin asiat ratkaisevat. Sanoista tekoihin, teoista tapoja, tavoista arvoja.

Golffarit tunnetaan hyvistä käytöstavoista ja sosiaalisuudesta. Karelia Golfissa seurakulttuuriin kuuluvat erityisesti tervehtiminen ja kentästä sekä luonnosta huolehtiminen. Golfkerhosta alkaen lapset opetetaan tervehtimään toisen pelaajan kohdatessa ja omien lyöntijälkien korjaaminen kentällä. Ympäröivä luonto on osa kentän kokonaisuutta ja se vaikuttaa viihtyvyyteen. Pelaajien tulee ymmärtää luonnon tärkeys ja kuinka luontoa tulee kunnioittaa.

Golf on monipuolinen urheiluharrastus

Onnistuneen golfkierroksen pelaaminen on monien tekijöiden summa. Golf vaatii niin teknisiä, taktisia, fyysisiä, henkisiä kuin sosiaalisiakin ominaisuuksia. Valmennuksessa tähdätään näiden kaikkien osa-alueiden kehittämiseen yksilöllisesti.

Taito tähtäys, rytmi, osuman puhtaus, kierteet sekä pituuden ja korkeuden kontrolli

Pelikäsitys havainnointi, hahmottaminen, taktiikka ja päätöksenteko

Fysiikka nopeus, ketteryys, tasapaino, kestävyys ja voima

Golfpelin painopistealueet Karelia Golfissa • Puhdas osuma, joka tuottaa toivotun pallon lennon • Swingin riittävä vauhti, jotta saavutetaan oikeat liikeradat ja liikejärjestys • pelaajan oma swingi • Tavoitteena neutraali pallon lento ja sen ympärille rakennettu taito lyödä erilaisia golflyöntejä

Painopisteiden lajiharjoittelu jaetaan ajallisesti kolmeen tärkeimpään osa-alueeseen: Pitkät lyönnit (33%) – Lähipeli (33%) – Putti (33%). Painopistealueet huomioidaan harjoittelussa koko junioripolun aikana. Junioripolku alkaa lajitutustumisesta ja päättyy aktiiviseen harrastamiseen kilpa- tai harrasteryhmässä sekä siirtyessä juniorista aikuisjäseneksi. Junioripolun tavoitteena on luoda lapselle koko eliniän kestävä harrastus.

Palaute

Suosimme opetustyylinä ohjattua oivaltamista, kun halutaan opettaa pelaajille uutta asiaa tai kerrata vanhaa. Ohjatussa oivaltamisessa valmentaja ei anna aina pelaajalle valmiita ratkaisuja ja vastauksia. Sen sijaan valmentaja esittää pelaajille kysymyksiä ja pyrkii siten saamaan pelaajat oivaltamaan itse. Lapsi saa vapauden kokeilla erilaisia ratkaisuja. Ohjattua oivaltamista voi toteuttaa siten, että harjoituksen aikana valmentaja pysäyttää harjoitteen ja kysyy pelaajilta, miten tilanteita kannattaisi ratkaista. Tämä toimintamalli ei aina sovi kaikille, joten on varauduttava ottamaan kaikkien tarpeet mahdollisimman hyvin huomioon.

Kauden päätyttyä junioritoimikunta kerää palautetta pelaajilta ja heidän vanhemmiltaan sekä ohjaajilta. Palaute käydään lävitse ohjaajien ja valmentajien kanssa sekä myöhemmin tulokset ja toimenpiteet esitellään myös vanhemmille. Pelaajien palautetta käytetään pohjana valmentajien ja ohjaajien kehityskeskusteluissa.

Harjoitusryhmämme sekä valmennustoimintamme perusteet

Lapset&vanhemmat -puuharyhmä

Aloita golf! – ryhmät

Harrasteryhmät

Kilpa- ja edustusryhmät

Seuraavissa kappaleissa käydään lävitse eri ikäryhmien opetuksen sisältöä. Seuraavat kehityksen virstanpylväät on rakennettu, jotta kaikki lapset käyvät läpi. Sisällöt perustuvat Suomen Golfliiton Juniorigolfohjelman sisältöihin.

Aktiivinen alkua, Pelaajan perusteet ja Opetellaan pelaamaan -vaiheet, joissa opitaan perusliikunta- ja urheilutaitoja sekä vahvistetaan itseluottamusta käyttäen opittuja taitoja

golfiin parissa. Näiden vaiheiden jälkeen lapsi voi halutessaan jatkaa eteenpäin tavoitteellisempaan, eli Huipulle tähtäävään -vaiheeseen tai siirtyä Golfia läpi elämän -vaiheeseen, mikäli kilpaurheilu ei kiinnosta. Golfia läpi elämän -vaiheeseen voi siirtyä missä vaiheessa tahansa. Kyseisessä vaiheessa kilpaillaan ja liikutaan harrastusmielessä, sillä tavoitteet ovat erilaisia kuin Huipulle-ryhmässä. Huipulle tähtäävän harjoitteluun voi siirtyä silti missä vaiheessa tahansa.

Aktiivinen alku – alle 7v Alle kouluikäisten golfharjoittelu perustuu perusliikuntataitojen ja motoristen taitojen monipuoliseen kehittämiseen. Monipuoliset liikunnalliset perustaidot toimivat pohjana myöhemmin opittaville lajitaidoille. Harjoiteltaessa on tarkoitus huomioida lapsi kokonaisvaltaisesti, ja keskittyä fyysisen kehityksen ja urheiluasuoritusten lisäksi myös mentaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen vahvistamiseen. Myös reilua peliä pidetään tärkeänä arvona ja sitä harjoitellaan ryhmässä. Liikunnalliset perustaidot ovat perusta varsinaisten laji -taitojen kehittymiselle. Esimerkiksi yläkautta heittämisen liikemalli on pohjana muun muassa keihäänheitolle, pesäpallon heitolle, sulkapallon lyönnille tai lentopallon iskulyönnille. Karkeamotorisissa taidoissa, kuten juoksussa, käytetään useita suuria lihasryhmiä. Hienomotoriset taidot vaativat pienten lihasten tarkkaa työskentelyä, esimerkiksi tikanheitossa. Lajitaitojen osalta alle kouluikäisten golfharjoituksissa keskitytään oman kehon hallintaan sekä ilman mailaa että mailan ja pallon kanssa. Lasten mailaotteen annetaan aluksi olla heille luonnollinen. Asennon ottamista, painonsiirtoa ja suuntaamista voidaan harjoitella yhteisesti. Taitojen kasvaessa ja kehonhallinnan vakiintuessa kiinnitetään lajitaitoihin enemmän huomiota.

Pelaajan perusteet – 7-9v Painopiste on perusliikuntataidoissa sekä golfissa putin ja lyönnin perusteissa. Tavoitteena on oppia perusteet hyvin, jotta ne hallitaan ja jatkossa voidaan keskittyä muiden asioiden opetteluun sekä harjoitteluun. Oleellista on tehdä lapsen harjoittelusta riittävän monipuolista, jotta kaikki perusliikuntataidot kehittyvät. Perusliikuntataidot ja kehon toiminnallisuus on hyvä testata säännöllisin väliajoin, jotta valmentaja ja ohjaajat tietävät, missä vaiheessa kehitystä lapsi on. Testaamisessa on tärkeää, että lapsi ei koe olevansa testattavana, vaan testit tehdään osana harjoitusta, josta valmentaja tai ohjaaja tekee muistiinpanot. Eri taitojen kehittämiseen kannattaa käyttää n. 75 % harjoitusajasta. Loppuaika tulisi käyttää fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Tässä iässä keskitytään oman kehon painolla tehtäviin stabilisaatio- sekä liikkuvuusharjoituksiin. Lapsille kannattaa teettää harjoituksissa paljon pelejä ja leikkejä, jotka kehittävät tasapainoa, ketteryyttä, reaktionopeutta ja erilaisia liikesuuntia (esim. takaperin ja sivuttain liikkuminen). Tässä iässä on tärkeää, että lapsella on monta harrastusta golfin lisäksi. Golfharjoittelua olisi hyvä olla 1–2 kertaa viikossa ja muita urheilulajeja 3–4 kertaa viikossa. Kokonaisliikuntaa (ohjattu+ omatoiminen liikunta) tulisi olla viikoittain 14–20 tuntia. Pihapelit ja hyötyliikunta ovat tärkeä osa lapsen kehitystä. Lasten mielestä erilaisten taitojen harjoittelu on hauskaa, sen sijaan että pelkästään esim. lyödään golfpalloja rangella 60 minuuttia. Hauskuus on avainsana kaikkeen tekemiseen. Hauskat treenit houkuttelevat takaisin ja luovat rakkauden lajia kohtaan.

Opetellaan pelaamaan – 10-12v Jokainen lapsi ja nuori kasvaa ja kehittyy omaan yksilölliseen tahtiinsa. Urheiluharjoittelussa tulee huomioida yksilön kehitysvaihe ja kunnioittaa sitä. Suomalaisilla tytöillä kasvupyrähdys alkaa 8,2–10,3 vuoden iässä ja pyrähdyksen huippu on 11,3–12,2 -vuotiaana. Pojilla vastaavat vaiheet ovat myöhemmin; 10,0– 12,1 ja 13,3– 14,4 vuoden iässä. Golfharjoittelussa opetellaan perusteiden lisäksi erilaisia pallon lentoratoja ja kierteitä. Lähipelin harjoitteluun ja taitoihin kannattaa panostaa. Virallisia kilpailuja voi ottaa pikkuhiljaa enemmän mukaan, mutta kisailut ja omatoiminen harjoittelu ovat tärkeämmässä roolissa. Pelimääräksi sopii 9–18 reikää viikossa. Kuten ikäkauden nimikin sanoo, tässä iässä on tärkeää opetella pelitaitoja. Se pitää sisällään myös pelitaktiikkaa, sääntöjen ja etiketin laajempaa opettelua sekä erilaisia pelejä kentällä tai harjoitusalueella. Ennen lyöntiä perusteet: Ote, vartalon kulmat, tasapaino, painonsiirto, tähtäys ja linjaus, stanssin leveys ja pallon paikka.

Huipulle – 13-16v 13–16-vuotiaana alkaa golfin lajitaitojen todellinen oppiminen. Tässä ikävaiheessa painotetaan pelitaitojen kehittämistä. Ikävaiheeseen kuuluvat myös harjoittelun suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Huipulle tähtäävän nuoren harjoitusmäärien ja laadun tulee vastata pelaajien tavoitteita. Suunnittelun avulla harjoittelu on systemaattista ja perusteltua ja parhaimmillaan auttaa pelaajaa saavuttamaan tavoitteensa. Tähän ikävaiheeseen ajoittuu myös murrosikä, mikä on voimakkaan muutoksen aikaa elämässä. Se mikä on ennen ollut tärkeää, voi muuttua vähemmän tärkeäksi. Tämä saattaa näkyä tässä ikävaiheessa drop out:ina eli harrastus helposti lopetetaan. Monille nuorille oma harrasteryhmä sekä ystävät ja hauskanpito heidän kanssansa on tärkein syy pysytellä mukana urheilutoiminnassa. Toisaalta tavoitteet alkavat kirkastua ja tässä vaiheessa nuori hakeutuu mielellään samoin ajattelevien seuraan. Jakautuminen harrastajiin ja tavoitteellisemmin harjoitteleviin alkaa väistämättä näkyä tässä vaiheessa. Nuori hahmottaa omia lahjakkuus- ja motivaatiotekijöitään ja vertaa niitä itse asettamiinsa ja myös muiden asettamiin tavoitteisiin. Kilpaurheiluun liittyvät keskeisellä tavalla tavoitteet ja suunnitelmat niiden saavuttamiseksi. Lapsen siirtyessä murrosiän loppuvaiheisiin kyky asettaa itselleen sopivia tavoitteita paranee. Hyvät tavoitteet ovat: Tarkkoja, riittävän haastavia mutta realistisia, positiivisesti asetettuja ja asetettu sekä harjoitteluun että kilpailuun.

Golfia läpi elämän – 13-16v Nuori on tässä vaiheessa valinnut golfin olevan hänelle hieno ja mukava harrastus muiden joukossa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että nuori ei voisi enää siirtyä huipulle tähtäävään vaiheeseen ja urheilijan polulle. Golfia läpi elämän -ryhmän harjoittelu on suunniteltu niin, että se mahdollistaa taitojen ja eri ominaisuuksien kehittymisen. Eroja huipulle tähtäävän saman ikäisen nuoren harjoittelussa ovat käytännössä harjoittelun määrä ja tällä hetkellä kovempi intohimo kehittyä ja kilpailla. Edellisessä ikävaiheessa opeteltiin pelaamaan ja hiottiin perusteet kuntoon. Nuori elää tällä hetkellä fyysisesti sekä psyykkisesti myllerrysaikaa. Kasvupyrähdys on käynnissä ja mielialat vaihtelevat paljon. Kaverit ovat tärkeitä ja yleensä ryhmässä tekeminen on mukavaa. Ryhmässä tekeminen on tärkeää. Harjoittelun tulisi olla monipuolista ja perusliikuntataitojen on oltava kunnossa. Toki nuori saattaa olla fyysisesti ”kömpelö”, koska kasvua voi vuodessa

tulla useita senttejä. Valmentajan ei tarvitse välttämättä olla mukana joka treeneissä. Vähintään kerran viikossa tulisi olla ohjattua toimintaa ympäri vuoden. Anna harrastajaryhmälle vastuuta. He voivat tehdä harjoituksia yhdessä tai jonkun tutorin valvovien silmien alla. Pääasia on, että toiminta on hauskaa ja turvallista. Esimerkiksi talvella nuoret voivat mennä yhdessä pelaamaan sählyä liikuntasaliin tms. Lajiteknisesti harrastajaryhmässä voidaan pysyä samoissa harjoitteissa kuin edellisessä ikäryhmässä. Ohjatut golftekniset harjoittelumäärät pysyvät maltillisina. Edelleen on syytä kerrata edellisen Opetellaan pelaamaan -vaiheen teknillisiä ominaisuuksia ja vahvistaa niitä. Tämä ryhmä on erittäin tärkeä, sillä näistä nuorista kehkeytyy todennäköisimmin tulevaisuudessa seura-aktiiveja. Pidä heistä siis hyvää huolta. INTOHIMONA KEHITTYÄ JA KILPAILLA.

Valmennuksen vastuualueet sekä laadun ylläpito ja kehittäminen

Päävalmentaja

Junioritoiminnalle on nimetty päävalmentaja: seurapäällikkö/head pro Aki Keronen (aki.keronen@kareliagolf.fi, puh. 0503025933)

Päävalmentaja vastaa juniorivalmennusten vuosisuunnitelmien valmistelusta ja seurannasta sekä yksittäisten viikko- ja tuntitason tuntisuunnitelmista. Vuosisuunnitelmat hyväksyy seuran junioritoimikunta ja ne ovat nähtävillä seuran nettisivuilla. Päävalmentaja osallistuu jokaisen harjoitusryhmän toimintaan, mutta ei ole jokaisessa harjoitustapahtumassa läsnä. Tällöin valmennuskerralle on nimetty vastuuohjaaja. Päävalmentajaa vetää ympärivuotisesti ohjaajapalavereita, joissa käydään läpi juniorivalmennuksen nykytilaa, tulevien viikkojen sisältöjä ja aikatauluja sekä autetaan ohjaajia kehittymään omassa tehtävässään.

Junioritoiminnan ohjaajat

Toimivat päävalmentajan apuna valmennuksen organisoinnissa ja golfopetuksen vetämisessä. Ohjaajien kanssa tehdään työsopimukset ja heiltä tarkistetaan lainmukaisesti rikosrekisteriote heidän toimiessaan junioreikäisten parissa. Ohjaajat voivat vastata yksittäisen harjoituskerran vetämisestä (vastuuohjaaja), tai olla apuna valmennustuntia vetämässä. Ohjaajilta edellytetään omatoimisuutta kaiken toiminnan järjestämisessä.

Junioritoimikunta

Junioritoimikunta vastaa junioritoiminnasta kokonaisuudessaan. Junioritoimikunta koostuu aktiivisista jäsenistä, joissa on edustettuna myös ohjaajat ja juniorit (juniorikapteeni). Junioritoimikunnan puheenjohtajana 2025 toimii Tommi Heikkinen ja juniorikapteenina Oona Simonen. Junioritoimikunnan ajankohtaiset tiedot löytyvät Karelia Golfin nettisivuilta: <https://kareliagolf.fi/junioritoiminta>.

Valmennuksen laadun ylläpito sekä valmentajien ja ohjaajien osaamisen jatkuva kehittäminen

Toiminnan laatu ja sen seuranta

Valmennuksesta vastaavat kouluttautuneet valmentajat ja ohjaajat. Riittävästä valmennusresurssista pidetään huolta, ja koulutustasoja seurataan. Ohjaajien koulutustaso vaikuttaa myös maksettavaan korvaukseen. Harjoituskauden aikana valmennuksen laatua tarkkaillaan palautteen ja saavutettujen tulosten kautta. Palautteita käydään läpi junioritoimikunnan kokouksissa, ohjaajapalevereissa sekä yksilökohtaisissa palautekeskusteluissa. Harjoituskauden päätteeksi palautetta kerätään koko harjoituskauden osalta. Palautteet käsittelee junioritoimikunta ja tarvittaessa seuran hallitus.

Valmentajien ja ohjaajien osaaminen ja kouluttautuminen

Seura tukee ohjaajien kouluttautumista Suomen Golfliiton ohjaajakoulutuksissa, Pohjois-Karjalan Liikunnan soveltuviin koulutuksiin osallistumisissa sekä sisäisen koulutuksen (ohjaajapalaverit) kautta. Kaikkien valmentajien ja ohjaajien esimiehenä toimii seuran toiminnanjohtaja.