



# Junioritoiminnan valmennuslinjaus

# Arvot

Strategian mukaiset arvot ohjaavat kaikkea toimintaa seurassa



## Yhteisöllinen

Hyvän meiningin Kankaisissa on kaikkien mukava käydä ja fiilis on aina katossa!



## Avoin

Toimimme aina avoimin kortein, yhteisömme eduksi.



## Laadukas

Teemme tinkimättä työtä olosuhteiden eteen niin kentällä kuin sen ulkopuolella.



## Kehittyvä

Viemme asioita innovatiivisesti eteenpäin, myös hyvien kumppaneiden kanssa.



## Vastuullinen

Ympäristön ja ihmisten hyvinvointi on Kankaisissa kaiken a ja o.



## Rohkea

Emme tyydy vain tuttuun ja turvalliseen, vaan tartumme myös rohkeasti uuteen.



# Valmennuslinjaus ohjaa laadukkaaseen ja yhtenäiseen seuratoimintaan

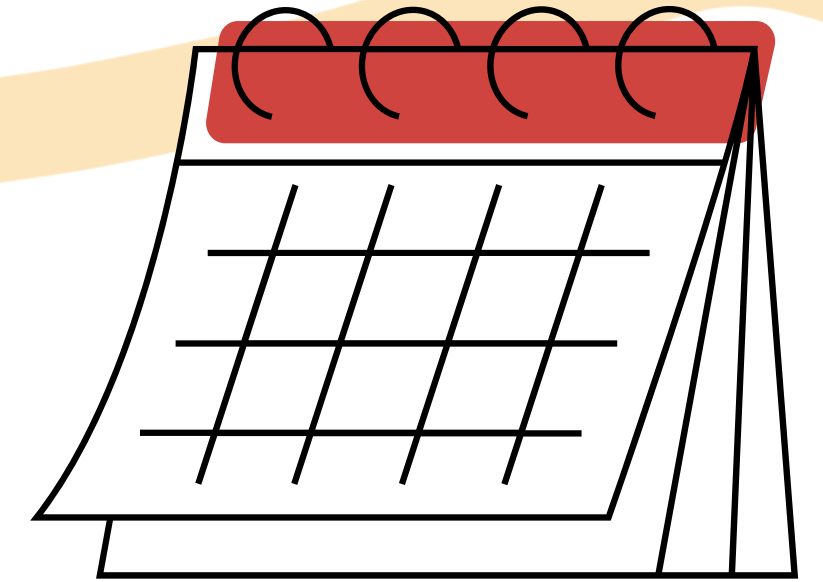
Valmennuslinjaus toimii ohjenuorana seuran junioriohjaajille ja -valmentajille, auttaen heitä toimimaan yhtenäisesti ja suunnitelmallisesti. Valmennuslinja määrittelee keskeiset painopisteet valmennustoiminnassa sekä pelaajakehityksessä ja tukee harjoitusten suunnittelua ja toteutusta. Linjauksen avulla varmistetaan, että seuratoiminta on avointa, laadukasta ja hyvin organisoitua.

Seuratoiminnan tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille hauska ja turvallinen liikuntaharrastus. Seuran arvot (yhteisöllinen, avoin, laadukas, kehittyvät, vastuullinen, rohkea) näkyvät myös junioritoiminnassa. Kasvatuksellisuus on yksi junioritoiminnan tärkeistä arvoista. Seura pyrkii kasvattamaan junioreista liikunnallisia, vastuullisia ja hyväkäyttöisiä pelaajia, joista kasvaa myöhemmin aikuispelaajia ja seura-aktiiveja.



# Toiminnan suunnitelmallisuus

- Toiminta on ympärivuotista ja jokaiselle ryhmälle on tehty kausisuunnitelmat
- Vuosisuunnitelma on jaettu neljään eri jaksoon ja jokaisessa jaksossa on omat teemat
- Vuosi- ja kausisuunnitelmat on dokumentoitu
- Jokainen harjoitus on etukäteen suunniteltu ja suunnitelmalle on olemassa varasuunnitelma
- Seuran junioriryhmille tehdyt suunnitelmat ovat seuran käytettävissä ja ne kerätään yhteiselle alustalle harjoituspankkiin





# Kankaisten Golfin ohjaajalta ja valmentajalta odotetaan

## Hyviä kommunikointitaitoja

- Yhteydenpitoa pelaajiin sekä pelaajien vanhempiin
- Tiedottamista harjoituksista sekä muista seuran tapahtumista
- Auktoriteettia sekä kykyä luoda hyvä ja kannustava ilmapiiri ryhmän sisällä
- Pelisääntöjen tekemistä ja niiden läpikäymistä sekä pelaajien että vanhempien kanssa
- Palautteen antamista ja vastaanottamista

## Suunnitelmallisuutta

- Kykyä suunnitella harjoituksia lyhyellä ja pitkällä tähtäimellä
- Kykyä suunnitella ja organisoida yksittäisiä harjoituksia



## Kehityshalukkuutta

- Seuran arvojen mukaista toimintaa ja ymmärrystä
- Halua oppia ja kehittyä jatkuvasti ohjaajana/valmentajana
- Intoa tuoda uusia ideoita ja kehittää toimintaa

## Hyvää käytöstä ja esimerkillä johtamista

# Harjoittelun ja valmennuksen pääperiaatteet

## **Golf on monipuolinen laji, joka koostuu useammasta osa-alueesta**

- Taito, pelikäsitys, fysiikka
- Liikuntataitojen kehittäminen on valmennuksen keskiössä

## **Valmennuksen muita periaatteita**

- Harjoitukset ovat aktiivisia, opettavaisia ja innostavia
- Valmennuksessa on tärkeää huomioida eri ikä- ja kehityskaudet
- Valmennus perustuu faktaan
- Hyvä käytös ja etiketti on myös tärkeä osa lajia. Oikeat toimintamallit opitaan seuratoiminnassa.
- Yhteisten pelisääntöjen noudattaminen on tärkeää. Pelisäännöt koskevat ohjaajia/valmentajia, junioreita sekä heidän vanhempiaan.





# Aktiivinen alku - alle 7-vuotiaat

Alle kouluikäisten golfharjoittelu keskittyy monipuolisesti perusliikuntataitojen ja motoristen taitojen kehittämiseen. Monipuolisuus on tärkeä ulottuvuus liikunnallisten perustaitojen kehittämisessä. Monipuoliset liikekokemukset ja laaja liikevarasto luovat vahvan pohjan myöhemmin opittaville lajitaidoille.

Harjoittelussa on tärkeää huomioida lapsen kokonaisvaltainen kehitys. Fyysisen suorituskyvyn lisäksi tulee kiinnittää huomiota myös mentaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen vahvistamiseen. Reilun pelin arvot ja eettisyys ovat keskeisessä roolissa ja niitä harjoitellaan ryhmässä toimimisen kautta.

Urheiluseurassa lapsi oppii perusliikuntataitojen ja lajinomaisten harjoitteiden lisäksi ryhmässä toimimisen arvokkaita taitoja. Tärkeintä on kuitenkin sytyttää ja ylläpitää innostus liikuntaa ja urheilua kohtaan.

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. (Suomen Golfliitto, Kansallinen Juniorigolfhjelma)



**Tämän ikävaiheen harjoittelumallissa perusliikuntataidot ja motoriset taidot ovat keskiössä.**



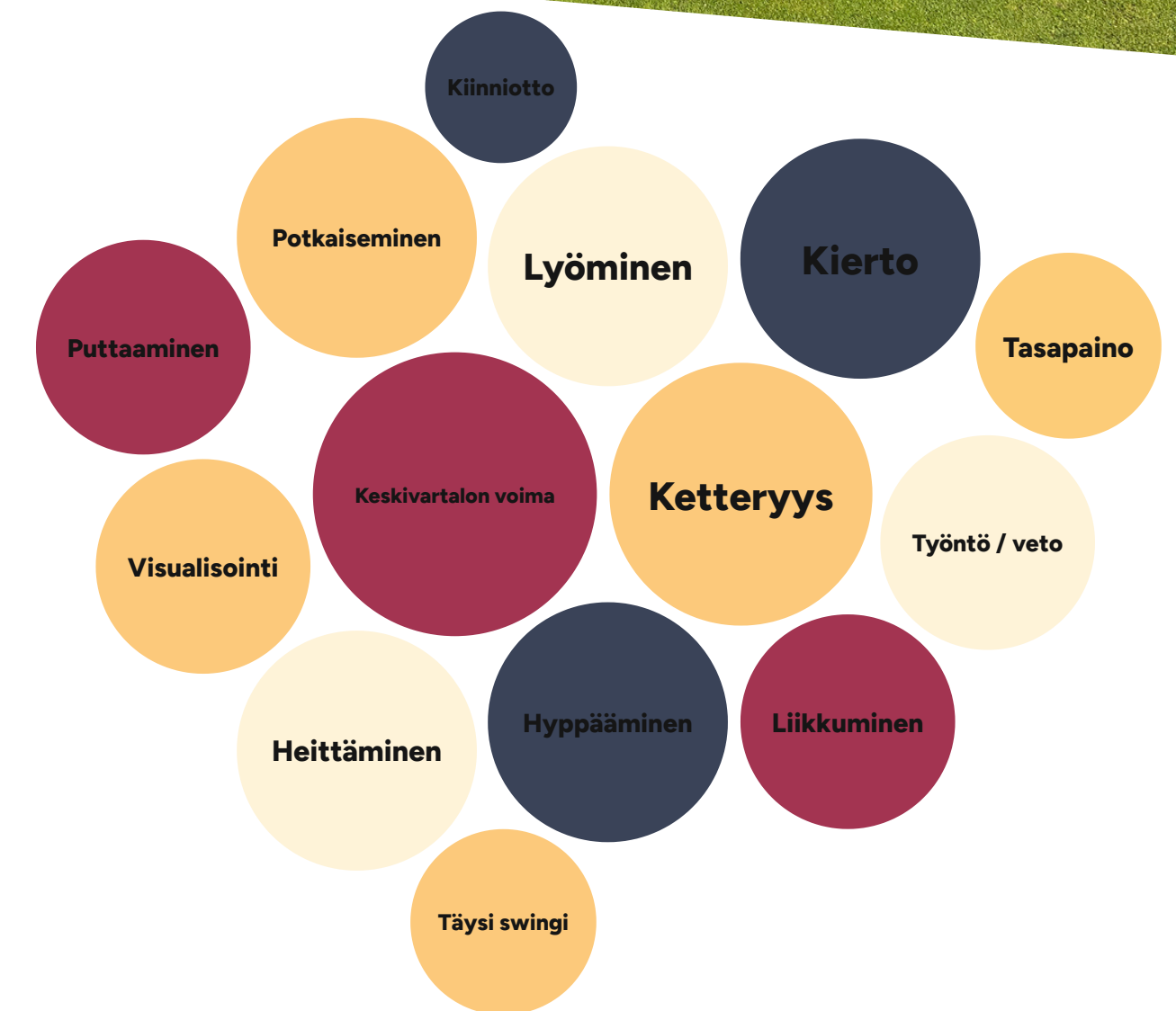
# Pelaajan perusteet - 7-9-vuotiaat

Tässä ikävaiheessa on tärkeää keskittyä perusteiden oppimiseen. Pääpaino 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.

Perusliikuntataitojen ja kehon toiminnallisuuden kehittymistä on hyvä seurata säännöllisesti, jotta valmentaja ja ohjaajat tietävät, missä vaiheessa kehitystä lapsi on. Testit voidaan toteuttaa osana harjoituksia, jolloin lapsi ei koe olevansa arvioitavana.

Noin 75 % harjoitusajasta olisi hyvä käyttää erilaisten taitojen kehittämiseen. Loppuaika tulisi käyttää fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Tässä ikävaiheessa keskitytään oman kehon painolla tehtäviin stabilaatio- sekä liikkuvuusharjoitteisiin. Pelejä ja leikkejä kannattaa hyödyntää, sillä ne kehittävät tasapainoa, ketteryyttä, reaktionopeutta sekä erilaisia liikesuuntia, kuten sivuttais- ja takaperin liikkumista.

Monipuolinen perustaitojen kehittäminen luo vankan pohjan golftaitojen oppimiselle. Perusliikunta, motoriset taidot ja urheilutaidot muodostavat liikunnallisen pohjan, joka tulisi omaksua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, viimeistään kahdeksanteen ikävuoteen mennessä. (Suomen Golfliitto, Kansallinen Juniorigolfhjelma)



**Tämän ikävaiheen harjoittelumalli kostuu 12 eri liikuntataidosta ja ominaisuudesta. Tämän lisäksi mukana on kaksi golftaitoa. Tavoitteena on, että kaikkia taitoja ja ominaisuuksia harjoitellaan tasavertaisesti.**



# Opetellaan pelaamaan - 10-12-vuotiaat

10-12 vuoden iässä golfharjoittelu perustuu perusliikuntataitojen ja lajitaitojen monipuoliseen kehittämiseen, mutta painopiste siirtyy yhä enemmän erilaisten urheilutaitojen opetteluun ja lajitaitojen kehittämiseen.

Tässä ikävaiheessa 70 % ajasta tulisi käyttää taitojen opetteluun ja harjoitteluun. Loput ajasta käytetään eri fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen. Painopiste fyysisten ominaisuuksien kehittämisessä on edelleen vartalon stabiliteetissa sekä liikkuvuudessa. Pelejä ja leikkejä kannattaa edelleen hyödyntää harjoittelussa, sillä ne tarjoavat mielekkään tavan kehittää nopeutta ja kestävyyttä.

Golfharjoittelussa opetellaan perusteiden lisäksi erilaisia pallon lentoratoja ja kierteitä. Lähipelin harjoitteluun ja taitoihin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Vaikka virallisia kilpailuja voi vähitellen alkaa lisätä ohjelmaan, kisailut ja omatoiminen harjoittelu ovat tässä vaiheessa edelleen tärkeämmässä roolissa.

Tässä ikävaiheessa lapsi kehittyy nopeasti ja joillakin on saattanut jo kasvupyrähdys alkaa. Lapsen tulisi harjoitella edelleen monipuolisesti ja harrastaa kaikenlaista liikuntaa. Tässä vaiheessa usein laiminlyödään oheisharjoittelua, joten on tärkeää tehdä oheisharjoitteista mielenkiintoisia sekä perustella, miksi ne ovat tärkeitä.

(Suomen Golfliitto, Kansallinen Juniorigolfohjelma)



**Tässä ikävaiheessa harjoittelumalli koostuu eri osa-alueesta. Näistä kolme on golftaitoja: puttaaminen, täysi lyönti ja chippi. Näiden lisäksi on eri taitoja ja ominaisuuksia. Malliin on koottu kaikki mitä tämän ikäisen nuoren golfharjoittelun tulisi sisältää.**

# Golfia läpi elämän - 13-16-vuotiaat

Murrosiässä golfharjoittelu keskittyy lajitaitojen kertaamiseen ja kehittämiseen sekä motoristen taitojen monipuoliseen vahvistamiseen. Nuori on tässä vaiheessa valinnut golfin olevan hänelle hieno ja mukava harrastus muiden joukossa. Tämä ei kuitenkaan sulje pois mahdollisuutta, että hän voisi myöhemmin siirtyä tavoitteellisempaan harjoitteluun ja urheilijan polulle. Eroja huipulle tähtäävän samanikäisen nuoren harjoittelussa ovat käytännössä harjoittelun määrä ja tällä hetkellä kovempi intohimo kehittyä ja kilpailla.

Harrasteryhmässä on tärkeää sisällyttää harjoituksiin runsaasti pelejä, kisailuja ja leikkejä. Nuori elää tällä hetkellä fyysisesti sekä psyykkisesti myllerrysaikaa. Kasvupyrähdys on käynnissä ja mielialat vaihtelevat paljon. Harjoittelun on oltava hauskaa unohtamatta golfharjoittelun perusteita. Lisäksi harjoittelun tulisi edelleen olla monipuolista. Kaverisuhteet ovat nuorille tärkeitä ja yleensä ryhmässä harjoittelu on mukavaa. Moni harrasteryhmän lapsi tai nuori, harrastaa todennäköisesti muitakin lajeja, ja kaikille golf ei ole päälaji tai kilpailuharrastus. Osa haluaa vain nauttia golfin pelaamisesta ilman kilpailullisia tavoitteita.

Vähintään kerran viikossa tulisi olla ohjattua toimintaa ympäri vuoden. Pääpaino on toiminnan hauskuudessa ja turvallisuudessa. Ohjatut golfteknilliset harjoittelumäärät pysyvät maltillisina. Tämä ryhmä on erittäin tärkeä, sillä näistä nuorista kasvaa todennäköisimmin tulevaisuudessa seura-aktiiveja. (Suomen Golfliitto, Kansallinen Juniorigolfohjelma)



**Tämän ikäryhmän harjoittelumalli sisältää kaikki golfharjoitteluun tarvittavat elementit kyseisen ryhmän nuorelle. Malliin on koottu osa-alueet fyysisistä ominaisuuksista lajiharjoituksiin ja golfteknillisiin asioihin. Keskiössä on hauskuus, joka on tärkeää harrastamisessa sekä kilpailemisessa.**



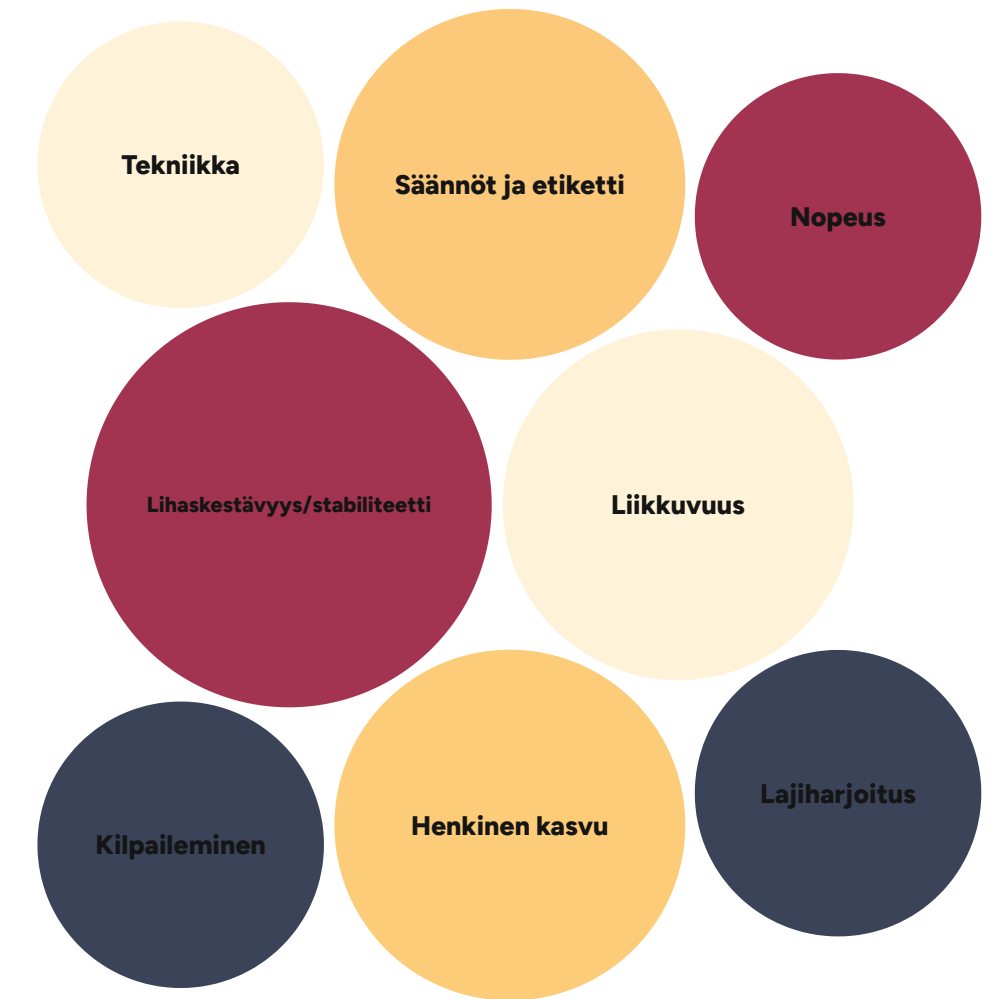
# Huipulle - 13-16-vuotiaat

13–16-vuotiaana alkaa golfin lajitaitojen todellinen oppiminen ja tässä ikävaiheessa painotetaan erityisesti pelitaitojen kehittämistä. Harjoittelusta tulee entistä suunnitelmallisempaa ja tavoitteellisempaa, ja huipulle tähtäävän nuoren harjoitusmäärien ja laadun tulee vastata asetettuja tavoitteita. Hyvin suunniteltu ja systemaattinen harjoittelu auttaa pelaajaa saavuttamaan tavoitteensa.

Vaikka tässä vaiheessa golfista on muodostunut nuoren ykköslaji, monilajisuus on yhä tärkeä osa kokonaisvaltaista urheilijan kehitystä. Lajiharjoittelun rinnalla monipuolinen fyysinen harjoittelu tukee kehittymistä. Kaikkia fyysisiä ominaisuuksia harjoitellaan tasapainoisesti, kuten tasapainoa, liikkuvuutta, kehon asentoa, keskivartalon voimaa ja stabiliteettia, lihasvoimaa sekä hapenottokykyä. Lisäksi harjoittelussa on huomioitava muut suorituskykyyn vaikuttavat tekijät, kuten ravinto, elämäntyyli ja ympäristötekijät. Kansainvälisen kilpakokemuksen saaminen on myös tärkeä osa huipulle tähtäävän golfarin kehityspolkuja.

Nuoren fyysinen kehitys on tässä ikävaiheessa erityisen tärkeää ja se tulee ehdottomasti huomioida niin lajiharjoittelussa kuin fyysisessäkin harjoittelussa. Tämä elämänvaihe tuo mukanaan voimakkaita muutoksia, jotka voivat näkyä harrastuksen lopettamisena, niin kutsuttuna "drop out" -ilmiönä. Toisaalta tavoitteet alkavat kirkastua ja jakautuminen harrastajiin ja tavoitteellisemmin harjoitteleviin alkaa väistämättä näkyä tässä vaiheessa.

13–16-vuotias nuori kykenee ajattelussaan hahmottamaan asioita aikaisempaa monipuolisemmin ja abstraktimmin. Nuori kykenee arvioimaan omaa toimintaa ja hahmottaa omia lahjakkuus- ja motivaatiotekijöitään. Kilpaurheilussa olennaista on tavoitteiden asettaminen ja suunnitelmien tekeminen niiden saavuttamiseksi. Murrosiän loppuvaiheessa kyky asettaa itselleen sopivia ja realistisia tavoitteita paranee huomattavasti. (Suomen Golfliitto, Kansallinen Juniorigolfohjelma)



**Harjoittelumalli sisältää kaikki golfharjoitteluun tarvittavat elementit kyseisen ryhmän nuorelle. Malliin on koottu osat fyysisistä ominaisuuksista lajiharjoitukseen ja golfteknisiin asioihin.**