

# Juniorin Pelaajapolku – Golf Talma Ry

Päivitetty 05.04.2023

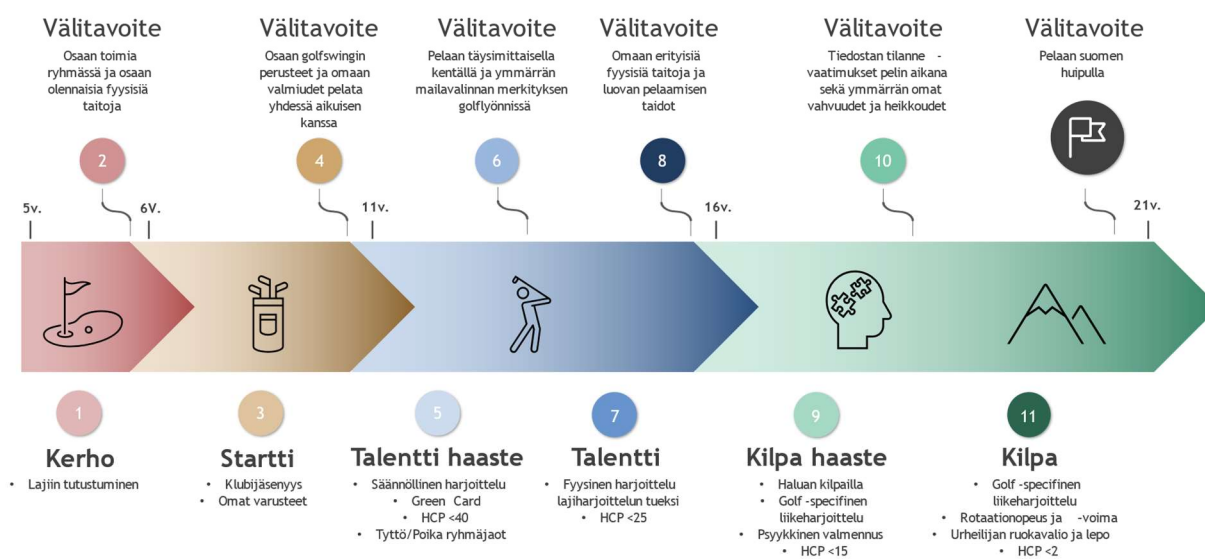
## Työryhmä

Ben Sundelin, Tuomas Forss, Maja Selin, Jukka Pennanen, Kari Manninen

## Yleistä

Pelaajapolku on kirjattu pelaajien ja valmennuksen tueksi Golfin ikäryhmä- ja tasovaatimusten mukaisen harjoittelun toteuttamiseen. Pelaajapolku on jaettu kuuteen alla kuvattuun ryhmään ja niihin liittyviin tavoitteisiin sekä taitotasoihin.

## Juniorin pelaajapolku - Golf Talma Ry



## Tasoryhmät

1. Kerho
2. Startti
3. Talenttihaaste
4. Talenttikilpa
5. Kilpahaaste
6. Kilparyhmä

## Kerho

Kerho on tarkoitettu Golfiin tutustumiseen. Kerhoon ovat tervetulleita kaikki lajista kiinnostuneet 5-10 sekä 11-15 vuotiaat lapset (ikä toimii ryhmäjakona). Matalan kynnyksen osallistuminen ei vaadi osaamista, omia varusteita eikä säännöllistä sitoutumista. Ohjattu toiminta tapahtuu Golf Talma Par3 kentän harjoitusalueella Toukokuusta Syyskuuhun 1 krt viikossa. Kerhotoimintaa pyritään tarjoamaan kysynnän mukaan myös talvikaudella. Kerhoon ilmoittaudutaan viikkokohtaisesti Golf Talman kotisivuilta.

### Edellytykset

- ennakoilmoittautuminen
- huoltajan läsnäolo

### Toiminta ja Tavoitteet

- tutustuminen Golfiin ja kiinnostuksen herättäminen
- opetellaan turvalliseen Golfharjoitteluun liittyviä asioita

## Startti

Startti on aloittelevan golfarin seuraava askel. Ryhmä on tarkoitettu jatkoksi kerhotoiminnalle. Starttiin ovat tervetulleita kaikki 5-10 ja 11-15 vuotiaat lapset ja nuoret joille omat ryhmänsä. Osallistuminen ei vaadi teknistä osaamista. Starttiryhmän toiminta on ohjattua, suunnitelmallista ja säännöllistä harjoittelua kerran tai kaksi kertaa viikossa. Kesä- sekä talvikaudelle laaditaan harjoitussuunnitelmat ja ryhmien kanssa laaditaan yhdessä pelisäännöt toiminnalle. Kesäkausi on toukokuusta - syyskuulle ja talvikausi marraskuusta - huhtikuulle. Osallistujille suositellaan oman varustuksen hankkimista.

### Edellytykset

- sitoutuminen vähintään kerran viikossa tapahtuvaan ohjattuun harjoitteluun
- Golf Talma Ry:n juniorijäsenyys

### Toiminta

- opetellaan olennaisia fyysisiä taitoja kuten heittoa, hyppyä, rotaatiota ja tasapainoa
- opetellaan ryhmässä toimimista
- harjoitellaan lajitaitoja suunnitelmallisesti
  - golfswingin perusteet
  - ote
  - tähtääminen
  - lyöntiasennot

- osuma
- voiman säätöä griinin läheisyydessä
- puttaaminen
- opetellaan golfsääntöjä, -etikettiä ja -käyttäytymistä

### Tavoitteet

- tuetaan lasta onnistumisten avulla
- herätetään kiinnostus lajiin myönteisten kokemusten kautta
- opitaan toimintasuunnitelman mukaiset lajitekniset taidot
- opetetaan valmiudet pelata kentällä aikuisen seurassa

## Talenttihaaste ja Talenttikilpa

Startista siirrytään Talentti ryhmiin tavallisesti 10-13 vuotiaana tai, kun pelaaja on valmentajan näkemyksen mukaan valmis etenemään pelaajapolulla.

### Edellytykset

- pelaaja on omaksunut starttiryhmän toiminnassa harjoitetut lajitaidot
- Green Card
- pystyy pelaamaan täysimittaisella kentällä itsenäisesti ja turvallisesti
- pystyy keskittymään harjoitteluun ryhmässä
- on motivoitunut säännölliseen ohjattuun ja omatoimiseen harjoitteluun
- HCP < 40 Talenttihaaste
- HCP < 25 Talenttikilpa
- valmentajien arvio

### Toiminta ja Tavoitteet

- Lajitekkinen harjoittelu
  - mailavalinnan merkitys lyönnin pituuteen
  - alkuasennon merkitys
  - tähtääminen kehon eri osilla
  - lavan asento
  - lyöntivariaatiot
  - luovan pelaamisen taidot
  - voimantuotto lyöntiin
- Fyysinen harjoittelu
  - kovat heitot ja juoksu
  - räjähtävyys ja voima
  - olennaiset ja erityiset fyysiset taidot
  - kannustetaan monipuoliseen liikuntaan ja myös muiden lajien harjoitteluun
- Käyttäytyminen Golf kentällä ja ryhmissä

- Psyykkinen harjoittelu
  - voidaan aloittaa psyykkisen harjoittelu psyykkisen valmentajan toimesta

### Kehityksen mittarit

- Lajitaidot
  - Drive lyöntipituus 130 m + (omaan väylään osuminen)
  - Puttimäärä 40
  - Up and down 20 %
  - 1 m puttiupotus 90 %
- Fysiikka
  - Kehon HCP 40 tai parempi (TPI liikkuvuustesti)
  - Vertikaalihyppy 25 cm
  - Istumaan nousu heitto 3 m
  - Istualtaan heitto 3 m
  - Juoksutesti 11,9 sekuntia

## Kilpahaaste ja Kilparyhmä

Kilparyhmien toiminta on tarkoitettu motivoituneille harjoittelijoille, joiden tähtäimessä on menestyminen kilpagolfissa. Osallistuminen vaatii sitoutumista ohjattuun harjoitteluun vuoden ympäri.

### Edellytykset

- lähtökohtana halu kilpailla
- junioripelioikeus
- ymmärrys omista vahvuuksista ja kehityskohteista
- tilastointipalvelun käyttö harjoittelun tukena
- motivaatio harjoitusmäärien lisäämiseen
- omatoiminen fyysinen ja lajinomainen harjoittelu ohjatun harjoittelun lisäksi
- keskittymis- ja fokusointikyky
- ikä 14 – 21v.
- HCP Kilpa haaste <15
- HCP Kilpa <2
- valmentajan arvio

### Toiminta

- Kilpaileminen
  - oman tason mukainen osallistuminen Golf Liiton kilpailutoimintaan; FJT Challenge, FJT tai FT. Kilpahaaste 1 krt/kk ja Kilpa 2 krt/kk
  - aktiivinen osallistuminen Golf Talman viikkokilpailuihin

- Lajitekhninen harjoittelu
  - ohjattua peliharjoittelua
  - pelin osa-alueita harjoitellaan ja mitataan yksityiskohtaisemmin
    - lyhyet putit
    - keskimittaiset putit
    - pitkät putit
    - lyhyet wedget
    - pitkät wedget
    - pitch lyönnit
    - lähestymislyönnit
    - avauslyönnit
    - par 3, 4 ja 5 lyöntikeskiarvot
- Fyysinen harjoittelu ja TPI-vaatimukset
  - voiman tuotto kehon eri osa-alueilla
    - alavartalo
    - keskivartalo
    - ylävartalo
    - fyysinen tasapaino edellä mainituilla kehon alueilla
    - liikkuvuus huomioiden golfin vaatimukset
    - nopeusvoima
    - lihasvoima
- Psyykinen harjoittelu
  - psyykinen valmennus on olennainen osa kilpatason harjoittelua

### Kehityksen mittarit Kilpahaaste

- Lajitaidot
  - Drive lyöntipituus 175 m
  - Puttimäärä 36 tai alle
  - Up and down 60 %
  - 1 m puttiupotus 90 %
- Fysiikka
  - Kehon HCP alle 20
  - Vertikaalihyppy 43 cm
  - Istumaan nousu heitto 5,2 m
  - Istualtaan heitto 5,2 m
  - Juoksutesti 10,6 sekuntia

### Kehityksen mittarit Kilparyhmä

- Lajitaidot
  - Drive lyöntipituus 200 m +
  - Puttimäärä alle 30

- Up and down 70 %
- 1 m puttiupotus 99 %
- Fysiikka
  - Kehon HCP 0
  - Vertikaalihyppy 61 cm
  - Istumaan nousu heitto 7,3 m
  - Istualtaan heitto 7,3 m
  - Juoksutesti 9,5 sekuntia

### Tavoitteet

- saada kilpailukokemusta ja oppia kohtaamaan kilpailun aikana tapahtuvat tilanteet
- saada vertailukohtaa muiden seurojen kilpailijoihin
- harjoitteluohjelman ja kilpailukalenterin hallitseminen
- vastuun kantaminen omasta tekemisestä
- käsitys kehitymisestä amatööristä ammattilaiseksi
- halu kehittyä niin hyväksi pelaajaksi kuin mahdollista
- masterin the game
- opitaan analysoimaan kenttä suhteessa omiin taitoihin
- pelistrategian luominen ja siinä pysyminen
- caddie-kulttuurin oppiminen