

COACH CARD

Apunasi golfohjaajan polulla



COACH CARD

Coach Cardin tarkoituksena on
opastaa golfin ohjaamisesta
kiinnostuneita henkilöitä ohjaamisen
alkutaipaleella.
Ei opettaa golfin lajitaitoja.

SISÄLTÖ

STARTTIPAKETI uudelle ohjaajalle

Kädessäsi on Coach Card, starttipaketti uudelle ohjaajalle. Tämän Coach Cardin avulla pääset alkuun ohjaustyössäsi ja tutustut golfseuran toimintaan. Ohjaamisesta opit tuntemaan tärkeimmät käytännön asiat, kuten harjoituksen rakenteen, vinkkejä ryhmän hallintaan ja ohjeita turvalliseen harjoitteluun. Tarkoituksena on opastaa ohjaamisen alkutaipaleella, ei opettaa golfin lajitaitoja.

Coach card on myös työkalu ohjaajien rekrytointiin ja suunnitelmalliseen perehdyttämiseen. Sisältö on rakennettu erityisesti uuden ohjaajan ensimmäiselle toimintavuodelle. Kun asiat on opastettu, ohjaaja ja perehdyttäjät kuittaavat allekirjoituksellaan perehdytyksen suoritetuksi.

PERUSTIEDOT

Perehdyttäjän nimi:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Perehdyttäjän varamies/tuuraaja:

Junioriryhmän nimi/nimet, joissa toimin:

Aikaisemmat kokemukset lasten ohjaamisessa:

.....

Odotukset perehdytykselle:

.....

Odotukset ohjaustoiminnalle

.....

Olen valmis sitoutumaan h ajan kuukaudessa

aikavälillä

Ohjaajan toimenkuvaasi kuuluu

Toimia esimerkiksi ja muut huomioiden. Kannustaa ja olla läsnä. Ylläpitää juniorimyönteistä ilmapiiriä. Osallistuminen junioreiden ohjaukseen. Sovittu läsnäolo _____% _____h harjoituksissa. Koulutuksiin osallistuminen. Pyydettyä osallistuminen ohjaajien ja toimikunnan kokouksiin.

VASTUUOHJAAJA:

Harjoitusten suunnittelu ja ohjaaminen toimintasuunnitelman mukaan.

Ryhmän sisäinen viestintä ryhmäläisille ja huoltajille.

Osallistuminen juniorikilpailun järjestämiseen.

Mitä seuratyö tarjoaa

Paljon hauskoja hetkiä. Mahdollisuuden kehittyä ja kehittää omaa tekemistä ja pelaamista. Uusia ystäviä ja pelikavereita.

Jokaiselle ohjaajalle kuuluvat myös:

Kokemuksen karttuessa myös:

- Rangepolettikortti
- Seuratekstiilejä
- Koulutuksia
-





PEREHDYTYS ALKAA

MERKITSE RUKSI KUN
TEHTÄVÄ ON SUORITETTU

OPASTAMME KAIKEN TARVITTAVAN,
SINULLA EI TARVITSE OLLA AIKAISEMPAA KOKEMUSTA

- ☐ 1. Tiedän mistä löydän ensiapuvälineet ja palosammuttimen
- ☐ 2. Olen tutustunut Golfliiton toimintaan ja strategiaan
- ☐ 3. Tiedän ja osaan opastaa Golfliiton Junioritoimintaosioon
- ☐ 4. Olen tutustunut junioreiden kilpailujärjestelmään
- ☐ 5. Tunnen seuran arvot ja niiden merkityksen myös junioritoiminnassa
- ☐ 6. Osaan liikkua turvallisesti golfkentällä
- ☐ 7. Olen tutustunut seuran toimintasuunnitelmaan
- ☐ 8. Ymmärrän seuran rakenteen ja toimikuntien roolit
- ☐ 9. Ymmärrän kenttäyhtiön roolin
- ☐ 10. Minut on esitelty seuran puheenjohtajalle
- ☐ 11. Olen tutustunut junioritoimikunnan toimintaan ja minulle on esitelty toimikunnan jäsenet ja heidän toimenkuvansa
- ☐ 12. Ymmärrän junioritoimikunnan tavoitteet
- ☐ 13. Minulle on esitelty seuran ohjaajat ja valmentajat

- ☐ 14. Olen tutustunut valmennuslinjaukseen / yhteisiin sovittuihin ohjauksen toimintatapoihin
- ☐ 15. Osaan opastaa löytämään lisätietoja junioritoiminnasta
- ☐ 16. Tiedän seuran junioreiden nykyisen määrän, ikäjakauman ja kehityksen
- ☐ 17. Tiedän miten toimia ukkosen yllättäessä

Perehdytys suoritettu loppuun. pvm. _____

Olen tehnyt parhaani perehtyäkseni tehtävään

Olen perehdyttänyt sovitut osa-alueet



YMMÄRRÄN
JUNIORITOIMINNAN
TAVOTTEET

LAPSET

RAKASTUTA LAPSET MUKAAN SEURAN TOIMINTAAN.

Monelle pienelle lapselle itse harrastus ei aina ole syy tulla treeneihin. Kiinnostus harrastusta kohtaan syntyy usein hauskaista ja mukaansatempaavasta tekemisestä, kaverista ja erityisesti mukavasta ohjaajasta.

Lapsille pyritään aina tarjoamaan laadukasta ohjattua sisältöä, huomioiden lasten yksilöllinen osaaminen ja taidot. Joillekin lapsille tavalliset perusmotoriset liikunnalliset suorituksetkin voivat olla haastavia, kun toisille taas eri lajeihin liittyvät taidot onnistuvat helposti. Ohjaaja vastaa siitä, että jokaisella lapsella on mahdollisuus kokeilla ja tutustua uusiin liikkumisen muotoihin ja kehittää taitojaan innostavassa ja kannustavassa ilmapiirissä.

VANHEMMAT

VANHEMMAN TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄT: KANNUSTA, KUSKAA JA KUSTANNA.

Vanhemmille on myös hyvä tehdä omat pelisäännöt. Näiden avulla sinun tarvitsee vähemmän puuttua vanhempien tekemisiin. Sopikaa seurassa yhdessä muiden ohjaajien ja valmentajien kanssa yhteisesti esim. saako tai onko toivottavaa, että vanhempi on mukana harjoituksissa vai onko hänen paikkansa terassilla yms.

Tärkeää on viestiä vanhemmille seuran ja ryhmän toiminnasta. Sovi ryhmälle pääviestintäkanava ja tue viestintää esimerkiksi somen, kotisivujen, sähköpostin tai what's upin avulla.

Turvallisuuden tunne on tärkeää, niin lapselle kuin myös aikuiselle. Jokainen seura päättää itsenäisesti, mutta suositeltavaa on, että jokainen ohjaaja toimittaa junioritoimikunnalle rikosrekisteriotteen.





YKSI TÄRKEIMMISTÄ
OPETETTAVISTA
SÄÄNNÖISTÄ ON
REHELLISYYS.

GOLFIN ETIKETTI JA SÄÄNNÖT

Harjoitusalueella ja kentällä tehtävissä treeneissä on mahdollisuuksien mukaan aina otettava mukaan golfin säännöt ja etiketti. Toimitaan siis aina niin kuin olisimme pelaamassa.

- Tullaan ajoissa paikalle
- Tervehditään reippaasti ja katsotaan kaveria silmiin
- Pojat ottavat lakin päästä tervehtiessä ja sisätiloissa
- Annetaan lyöjälle rauha keskittyä omaan suoritukseensa
- Seurataan omaa sekä kaverin palloa
- Korjataan lyöntijäljet nurmella ja bunkkerissa
- Kannustetaan kaveria ja iloitaan onnistumisista

Peliä ei voi pelata tasapuolisesti ilman sääntöjä. Yleisimmät sääntötilanteet on hyvä opastaa ja havainnollistaa lapsille golfkentällä tai kuvien ja piirustusten avulla.

REHELLISYYTÄ ARVOSTETAAN

Yksi tärkeimmistä opetettavista säännöistä on kuitenkin rehellisyys. Tätä taitoa arvostavat pelikaverit, vanhemmat ja tulevaisuudessa kaikki henkilön ympärillä olevat ihmiset. On siis tärkeää, että vilppeihin ja huijaamiseen puututaan heti.

Yksittäisestä tapauksesta ei pidä nuhdella kohtuuttomasti, mutta toistuvasti tehtäessä on syytä kiinnittää asiaan huomiota ja pyrkiä löytämään ratkaisuja yhdessä muiden ohjaajien ja tarvittaessa myös vanhempien kanssa.

OHJAAJAN VÄLINEET

Seura tarjoaa ohjaajalle perusliikuntavälineet ja golfin lajiharjoitteluun liittyvät välineet. Ohjaajan on hyvä valmistautua myös henkilökohtaisilla välineillä. Pitkä harjoitus tai useampi harjoitus peräkkäin heikentää usein ohjaajan ääntä. Vihellyspillin avulla saat helposti huomion ja samalla ääni ei rasitu. Säännöllinen veden juominen treenien aikana auttaa myös ääntä jaksamaan.

Golfhjaaja viettää paljon aikaa ulkona auringon paisteessa. Auringolta on erittäin tärkeää suojautua. Käytä siis hyvin suojaavaa rasvaa sekä vaatteita ja hattua. Aurinkolasit suojaavat silmiä, mutta mahdollisuuksien mukaan ota lasit pois kun keskustele yksittäisen lapsen kanssa, jotta hän näkee silmäsi ja eleesi. Käytä mahdollisuuksien mukaan lasia, joista silmäsi näkyvät läpi.

Kentällä liikkuu paljon eläimiä. Jos kentällä näkyy säännöllisesti myrkyllisiä käärmeitä varaudu kyypakkauksella. Sama lääke auttaa myös ampieisten ja muiden isompien ötököiden pistoihin. Seuran kannattaa hankkia ötökkämyrkyä ohjaajille, mutta myös lapsille. Kentällä voi olla päiviä, jolloin ilman ötökkämyrkyä harjoittelu on mahdotonta.

Ohjaajan jaksamisen kannalta on tärkeää juoda ja syödä säännöllisesti. Pidä treeneissä aina mukana juomista. Kun energiavarastot ehtyvät, vaikuttaa se aina omaan tekemiseen negatiivisesti.



HARJOITUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Ennen kuin harjoituksia ryhtyy suunnittelemaan, on syytä tiedostaa mitä opettaminen ja valmentaminen on.

Opetus = opetetaan lajia

Valmennus = valmennetaan ihmistä

Keep it simple. Jos olet ohjaajapolkusi alussa, suunnittele aluksi helppoja ja itsellesi tuttuja harjoituksia. Harjoituksen tulee olla suunnitelmallinen, kehittävä ja innostava. On tärkeää sopia ohjaajien ja valmentajien kanssa valmennuslinjauksesta ja jokaisen roolista. Kuinka lajitekniikan opettaminen toteutetaan ja mikä on ohjaajan ja valmentajan rooli ja tehtävät.

Aloita suunnittelu ajoissa. Harjoitus kannattaa rakentaa aina samalla kaavalla. Kun lapset tottuvat harjoitusrutiiniin se tuo lisää tehokkuutta, kun aikaa ei kulu perusasioiden läpikäymiseen vaan lapset osaavat jo valmistautua itse. Harjoituksella on hyvä olla selkeä aloitus ja lopetus. Tuntisuunnittelulomake helpottaa ohjaajan työtä ja auttaa aikatauluttamaan harjoituksen. Lomakkeen saa seuran juniorivastaavalta.

Lasten turvallisuus aina tärkeintä. Ota se huomioon jokaista harjoitusta suunniteltaessa.

Hyvän harjoituksen koostumus:

1. Aloitus, kokoonnutaan yhteen ja käydään läpi päivän harjoitus.

- Nimenhuuto
- Infoa tulevista tapahtumista tms. (vanhemmat usein paikalla)
- Tulevan harjoituksen läpikäynti. Ole selkeä, jotta lapselle jää mieleen mitä harjoituksissa tehtiin. Usein kotona lapselta kysytään, mitä harjoituksissa tehtiin.

2. Alkuleikki tai alkulämmittely

- Liikuntaleikki, jossa tulee lämmin ja on liikettä
- Hyödynnä monipuolisesti erilaiset liikuntataitoja ja -välineitä (hyppy, juoksu, heitto, kiinniotto tms.)

3. Päivän harjoitus

- Lajikohtaiset harjoitteet
- Lajia tukevat harjoitteet (Draivia kouluun! -välineet & ohjelma, puistogolf, perusliikuntataidot yms)
- Treenien kohokohta/huipennus, josta tulee onnistumisen tunteita ja hauskoja hetkiä (kilpailu tai treeniin liittyvä leikki)

4. Yhteen kokoava loppuleikki tai rentoutus ja lopetus

- Kerrataan mitä opittu
- Mahdollinen kotitehtävä
- Palaute lapsilta ohjaajalle ja ohjaajalta lapsille (peukkumittari yms.)
- Info seuraavasta treenistä ja tulevista tapahtumista.

Vaikka tunnin suunnitteleekin huolella voi matkalla tulla eteen muuttujia. Pidä takataskussa jokin varasuunnitelma, jonka voi nopeasti ottaa käyttöön. Joskus aika ei meinaa riittää ja toisinaan lapst suoriutuvat oletettua nopeammin ja ohjaajan täytyy osata reagoida tilanteeseen. Myös sääolosuhteet ja kentän hoitotyöt voivat pakottaa muuttamaan suunnitelmia. Ukkosta ja rankkasateita varten on hyvä sunnitella valmiiksi sisäharjoitukset klubille.

Harjoituksen sisällön jokaisen yksityiskohdan kestoa on hankalaa arvioida minuuttilleen oikein. Kokeilemalla jatekemällä oppii ajankäytön arvioinnissa. Jätä loppuun mieluummin viisi minuuttia ylimääräistä aikaa keskustelulle, kuin että osa pelaajista ei ehdi kokeilla kaikkea suunniteltua. Pelaajalle jää harjoituksista mieleen vain, että ”minä en ehtinyt kokeilemaan sitä parasta juttua”.

PIDETÄÄN YHDESSÄ HAUSKAA

Kun lapsi viihtyy harjoituksissa, kasvaa samalla halu olla mukana toiminnassa. Toiminta tulee olla siis hauskaa.

Mikä sitten on hauskaa? Hauskuutta ei voi pakottaa. Se syntyy turvallisessa ja lapsen huomioon ottavassa ilmapiirissä, jossa voi kokea onnistumisen elämyksiä, oppia uutta ja saada palautetta. Toiminnan hauskuutta on hyvä kysyä, mutta tärkein hauskuuden arviointikeino on ohjaajan oma havainnointi. Pienet ja isot hymyt, nauru ja eri-tyisesti kehon kieli kertovat paljon. Eri-ikäiset mieltävät hauskuuden eri tavoin. Kannattaa kokeilla erilaisia harjoituksia pelkäämättä ”epäonnistumista”.

VIESTINTÄ

Harjoituksen suunnitteluun ja toteutukseen kuuluu aina viestintä. Viestintä niin ohjaajien kesken, kuin myös viestintä pelaajille ja heidän vanhemmillensa. On hyvä varmistua siitä, että viestintä kanava on olemassa ja nopeasti käytettävissä, jos harjoituksiin liittyy jotain, mikä on saatava nopeasti kohderyhmälle tiedoksi. Hyvällä viestinnällä kerätään takuuvarmasti hyvää palautetta vanhemmilta.

TOP TIPS

1. Osallistujien määrä vaikuttaa aina harjoituksen sisältöön. Vaadi vanhempia ilmoittamaan jollakin yhdessä sovitulla tavalla pelaajat harjoituksiin.
2. Ohjaajan tulee olla paikalla hyvissä ajoin ennen harjoitusten alkua. Mieti varasuunnitelma, jos sinulle tuleekin ylivoimainen este.
3. Osa lapsista saapuu ajoissa, anna heille täysi huomiosi, juttele heidän kanssansa, kysely ja kannusta aktiiviseen liikkumiseen.
4. Huolehdi, että liikuntavälineet ja tilat ovat käytettävissä.
5. Nimenhuodon lapsille jokaisen treenin alussa. Näin saat jokaiseen kontaktin ja opit nimet.
6. Ohjaajan tulee tietää, miten toimia pienten haavereiden tai tapaturmien sattuessa ja mistä vanhempienyhteystiedot löytyvät tarvittaessa.
7. Tunnin lopussa ohjaajan vastuulla on kerätä lapsilta palaute ja mahdollisesti merkitä tieto sovittuun paikkaan.
8. Tunnin loputtua ohjaaja huolehtii välineet paikoilleen, tarkistaa ettei tilaan jäänyt lasten tavaroita.

UUDEN RYHMÄN TOIMINNAN ALOITTAMINEN

Hyvän ilmapiirin luominen on ohjaajien käsissä. Siihen pystyy vaikuttamaan toiminnan huolellisella ja suunnitelmallisella aloituksella. Kannattaa antaa hyvä, reipas ja ennen kaikkea osaava vaikutelma heti alusta alkaen.

Jatkossa toimiminen on paljon helpompaa, kun lapset ja vanhemmat luottavat ohjaajaan. Ryhmän ohjaamisen taito tulee kokemuksen myötä ja sitä kautta, kun opit tuntemaan lapsia. Älä kuitenkaan ikinä väheksy omaa osaamistasi, vaan tee asioita rauhassa omalla tyyllillä ja persoonallasi.

Tärkeää ryhmän toiminnan aloittamisessa on luoda ryhmälle pelisäännöt, siitä miten toimitaan ja miksi. Pelisäännöt on hyvä kirjata paperille ja kerätä kaikilta ryhmän jäseniltä sääntöihin allekirjoitus. Säännöt voidaan kiinnittää esim. klubin ilmoitustaululle. Säännöt on hyvä kerrata useamman kerran toimintakauden aikana ja muistuttaa lupauksesta (omalla allekirjoituksella) noudattaa niitä.

RYHMÄITYMINEN TARKOITTAI TOISIINSA TUTUSTUMISTA JA ME-HENGEN LUOMISTA

Ensimmäisten tuntien aikana voi olla hyvä unohtaa golf lajitekniikan opettaminen ja keskittyä ryhmäytymiseen. Ryhmäytyminen edesauttaa jatkossa uuden oppimista ja sitoo yksilöt ryhmään. Ryhmäytyminen tarkoittaa toisiinsa tutustumista ja me-hengen luomista. Jokainen tuntee olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi.

Lapsen aloittaessa uuden harrastuksen, on se joskus jännittävää myös vanhemmalle. Jotta seuran laadukas toiminta tulee näkyväksi riittävästi, on hyvä järjestää vanhemmille infotilaisuus toimintakauden alkaessa.

HYVÄN ILMAPIIRIN
LUOMINEN ON
OHJAAJIEN KÄSISSÄ.

OMAN RYHMÄN TOIMINNAN TOTEUTUS

HYVÄ TOIMINTA VAATII ENNAKKOSUUNNITTELUA

Hyvä toiminta vaatii ennakkosuunnittelua ja valmistelua. Monet asioista saattavat tuntua itsestäänselvyyksiltä, mutta aina on parempi varmistaa etukäteen kuin korjata asioita jälkikäteen. Tuntisuunnitelma kannattaa tehdä mahdollisimman tarkasti. Siinä tulee näkyä kaikki harjoitteet eri osa-alueilta, kuten alkulämmittely, päivän aiheen mukainen harjoitus, fyysinen osio, sekä kokoava loppuharjoitus/leikki. Myös ajankäytön suunnittelu on hyvä tehdä tähän samaan tuntisuunnitelmaan. Huolellisesti tehty tuntisuunnitelma auttaa sinua pitämään ryhmän ka-sassa sekä auttaa reagoimaan yllättävissä tilanteissa.

Vaikka suunnittelu onkin toiminnan kannalta yksi tärkeimpiä asioita, lasten kanssa työskenneltäessä on myös muistettava, että aina toteutus ei mene suunnitelman mukaisesti. Ohjaajilta edellytetäänkin heittäytymiskykyä ja taitoa sopeutua vaihtuviin tilanteisiin.

YHDELLE OHJAAJALLE 6–10 OHJATTAVAA

Suosittelua määrä lapsia yhdelle ohjaajalle on noin 6-10. Tämä siksi, että lapsilla on mahdollisuus saada riittävästi huomiota, ja näin ollen kehittyä ja saada palautetta. Ohjaajan on tärkeää osata viestiä ajoissa vastuuvallmentajalle tai juniorivastaavalle, jos lapsia on ohjaajien määrään verrattuna liian vähän tai jos ryhmässä on paljon lapsia jotka vaativat ohjaajalta erityistä huomiota.

Harrastuksen alkutaipaleella on tärkeää saada positiivista palautetta. ”Hyvä” -sanon hokeminen, ei kuitenkaan edistä oppimista. Ohjaajan on hyvä pyrkiä muotoilemaan palaute juniorin mukaisesti. Palautteen antamiseen on erilaisia tapoja, yksi hyvä perusrunko on good - better – how -metodi. Kerrotaan konkreettisesti mikä tekemisessä onnistuu, mitä voisi kehittää ja kuinka.

Taitava ohjaaja osaa opettaa myös juniorit asettamaan itselleen sopivia tavoitteita, jolloin oppivat itse myös antamaan palautetta itselleen.



Suosittelavaa on myös, keskustella yhdessä junioreiden kanssa tavoitteista ja sen jälkeen kirjoittaa ne kaikkien näkyville. Tässä voi käyttää erilaisia digityökaluja. Jokainen syöttää esim. kolme sanaa, jonka jälkeen nähdään millainen sanapilvi ryhmälle syntyy. Miettikää tavoitteita lajiin oppimisen näkökulmasta sekä ryhmätoiminnan kannalta.

Tavoitteet on hyvä miettiä ryhmäkohtaisesti ja erottaa ne arjen yleisistä toimintatavoista. Harrasteryhmän tavoitteet voivat olla avarakatseisia, sillä esimerkiksi koulumaailmassa on nykypäivä-nä paljon tavoitteita ja itsearviointeja, ja moni on kyllästynyt sanaan tavoite.

MITKÄ ASIAT MOTIVOIVAT

- Ryhmään kuuluminen (parityöskentelyä, tutustumista toisiin ja jos joku osallistujista tykkää tehdä asioita yksin, on hyvä olo välittävän ja hyväksyvän ohjaajan seurassa tärkeää)
- Pätevyyden kokeminen (onnistumisia, muovataan harjoituksia sopivan haastaviksi niin, että jokainen voi kokea onnistumisen tunteita).
- Toimintaan vaikuttaminen (osallistujilla on mahdollisuus valita esim. yhden harjoituksen ajan, minkä harjoitteen valitsevat tai harjoituksen lopussa voi olla hetki aikaa tehdä sellaista treeniä, mikä sillä hetkellä innostaa)

Lajin pariin tullaan useasti kaverin kanssa. Molempia motivoi siis yhdessä tekeminen. Ohjaajalla on tärkeä rooli tunnistaa eri motivaation lähteitä varsinkin silloin, kun ryhmässä tapahtuu muutoksia. Jos kaveriporukasta joku siirtyy muualle, on vaarana, että jäljelle jäävä tai jäävien motivaatio laskee. Pahimmassa tapauksessa myös he lopettavat harrastuksen. On siis tärkeää reagoida ryhmässä tapahtuviin muutoksiin.

TOIMINNAN PÄÄTÖS JA JÄLKIHOITO

Jokaisella päivällä tulee olla selkeä lopetus, jotta lapset tietävät selkeästi, milloin toiminta päättyy. Koska jokaisen on opittava siivoamaan omat jälkensä ja pitämään paikat siistinä, ennen kotinlähtöä siistitään paikat yhdessä.

Ensimmäisen kuukauden harjoitusten suunnittelu on hyvä tehdä perehdyttäjän kanssa ja treenien lopuksi pitää yhteinen palautekeskustelu.

OMA JAKSAMINEN

Suunnittelussa ja tekemisessä on tärkeää ottaa huomioon myös oma jaksaminen. Treenit kärsivät, jos ohjaaja ei ole läsnä harjoituksissa. Jos yksittäinen harjoitus tai harjoituspäivä kestää useamman tunnin putkeen, tauota toiminta 45 minuutin jaksoihin. Jätä siis itsellesi ja lapsille 15 minuutin palautumisaika.

Jotta oppiminen ja opettaminen olisi tehokasta, on tauon aikana syytä tehdä jotain harjoituksesta poikkeavaa. Tauon aikana ei siis pelata tai harjoitella golfia.



