

# MINUN GOLFINI - MITEN PARANNAN SITÄ?

Helsingin Suomalaisen Klubin  
Talvigolf-ilta

# Nykypäivän ongelmia golfissa

- ▣ Ammattilaiset parantavat pelitasoaan, amatöörit eivät.
- ▣ Loukkaantumiset vaivaavat, jopa estävät pelaamista.
- ▣ Peli mielletään liian vaikeaksi tai liian aikaa vieväksi.

# Miksi amatöörit eivät kehity

- ▣ Harjoitellaan yksipuolisesti, ei nähdä pelin kokonaisuutta.
- ▣ Ideat ja käsitteet puutteelliset tai väärät.
- ▣ Kehon toiminta on asettaa rajoituksia.
- ▣ Opetus tai valmennus on huonoa.
- ▣ Ajankäyttö liian vähäistä omiin tavoitteisiin nähden.
- ▣ Omat tavoitteet eivät ole selvillä.

# Pelin kokonaisuus

”Perinteinen malli”

Opetus

Ajattelu/tunteet



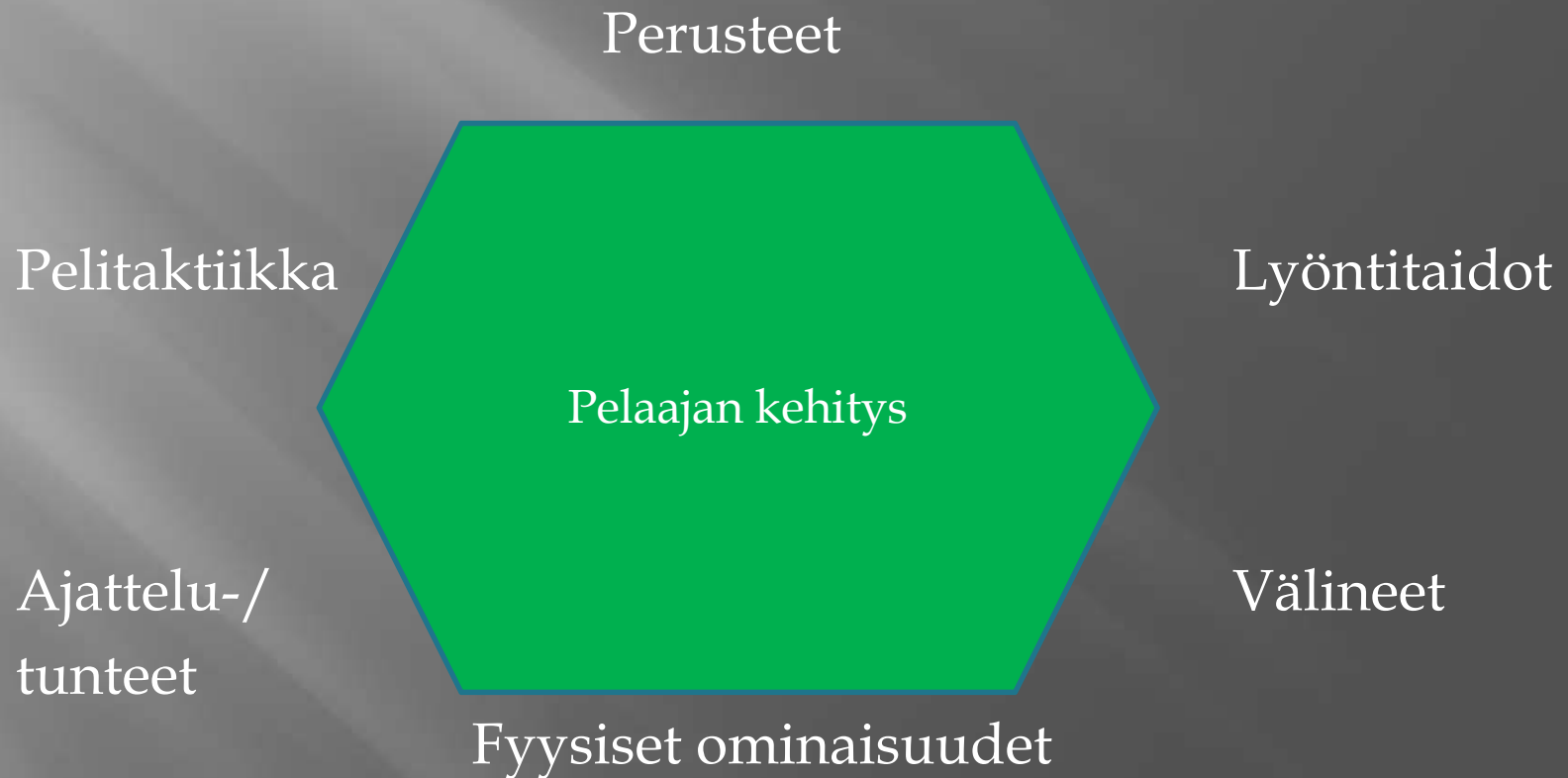
Pelaajan kehitys

Välineet

Malli: TPI

# Pelin kokonaisuus

”Nykypäivän malli”



Malli: TPI

# Mistä lähdetään liikkeelle?

- ▣ Mitkä ovat minun tavoitteeni golfissa?
- ▣ Mitkä ovat minun vahvuuteni?
- ▣ Millä osa-alueilla voisin parantaa eniten?
- ▣ Kuinka paljon ehdin käyttää aikaa harjoitteluun?

# Testaus

- ▣ Tavoitteiden asetus on hankalaa, jos et tiedä missä olet nyt.
- ▣ Jokainen osa-alue voidaan ja kannattaa testata.
- ▣ Jos et testaa, niin kaikki perustuu arvaukselle ja kehityksen seuranta on vaikeaa.

# Kehon ominaisuudet

- Mittasuhteet
- Voima
- Nopeus
- Liikkuvuus
- Luontaiset liikemallit

Näiden asioiden ympärille rakennetaan hyvä  
”oma” tekniikka!

# Golf on yksinkertainen peli

## Viisi pallon lentolakia

1. Lavan asento osumassa
2. Mailan liikkeen suunta
3. Mailan tulokulma
4. Mailanpään nopeus
5. Osumapuhtaus

## Prinsiipit

Ote, tähtäys, vartalon linjaukset, pallon paikka, vartalon kulmat.

## Preferenssit

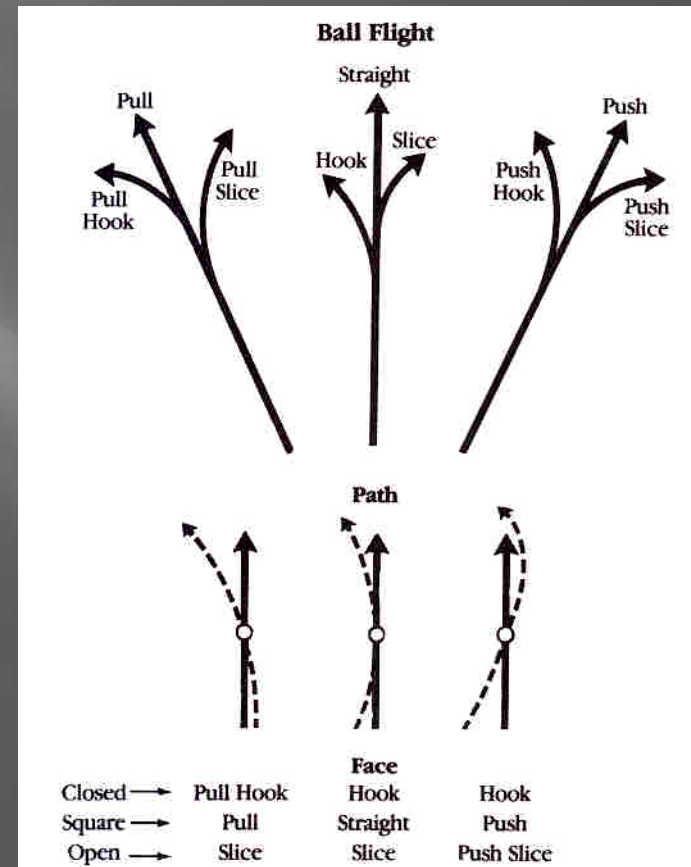
Vahva vs. heikko ote  
Avoin vs. suljettu stanssi

Liikkeellelähtö

Flat vs. pysty swingi

# Pallon lentolait

- ▣ Yhdeksän mahdollista lentorataa.
- ▣ Mailanpäännopeus toimii kierteen kertoimena.
- ▣ Kokeile ja katso palaute > luonnollinen tapo oppia.



Kuva - The PGA Manual of Golf Wiren

# Pallon lentolait

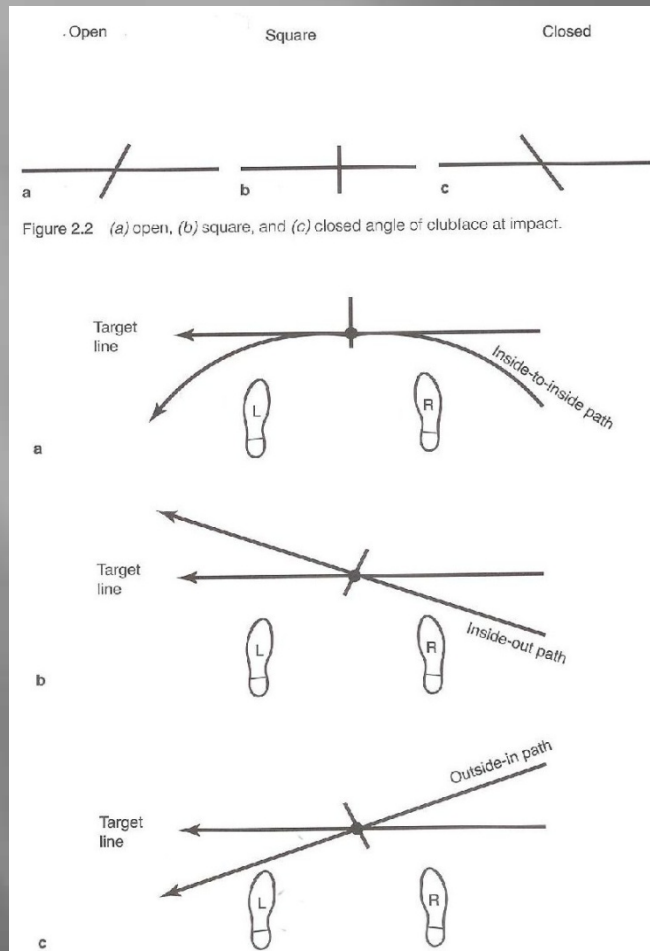


Figure 2.2 (a) open, (b) square, and (c) closed angle of clubface at impact.

Kuva Jim Suttie: Your perfect swing

## Toistettavan lyönnin "salaisuus".

- Hyvä liikejärjestys ts. kineettinen ketju.
- Osumat keskelle lapaa.
- Lapa toivotussa asemassa osumassa.

# Ideoita harjoitteluun

- Selkeä ja realistinen tavoite peliin ja harjoitteluun.
- Varmista, että ideat siitä mitä yrität tehdä ovat:
  1. Sinulle sopivia ja mahdollisia.
  2. Perustuvat pallon lentolakeihin.
  3. Selkeitä.
- Lähipelistä on usein helpointa ottaa ”ylimääräiset” lyönnit pois tuloksesta.
- Käytä tilastoja sekä testejä harjoittelun ja pelaamisen tukena.
- Muista lämmitellä ennen lajiharjoitusta tai peliä.
- Muista monipuolisuus, golfissa ei ole kyse pelkästä tekniikasta.

# Mikä tärkeintä...

...pidä asiat yksinkertaisena ja  
muista pitää hauskaa!