

CV - Jari Viitanen



- Yhteiskuntatieteiden maisteri
 - University of Oulu, 1993
- *Gym Instructor*
 - *CYQ Level 2 (2013)*
- *Titleist Performance Institute (TPI) Certified*
 - Level 1 (2012)
 - *Level 2 (2014)*
 - *Level 3 (tulossa 2025)*
- Pätevöitynyt golfari
 - 1. sija, V Finnmasters: Copa Ole 1995, Senores Scratch, Espana, Malaga (RH)
 - 4. sija, Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Oulu, Sankivaara 1995, Scratch-sarja, miehet (samalla lyöntimäärä 3. kanssa).
 - Hole in one, Keimola Golf, 1996 (RH)
 - Hcp 1995: 5,4 (RH)
 - Hcp tänään: ”Oikein hyvänä päivänä saattaa mennä alle 80 lyöntiä RH & LH.”



Perustehtävä

Jari Viitanen

- Haluan auttaa klubigolfareita (common golfer) parantamaan suoristustasoaan lajinomaisella sekä täysin lajinomaisella Golf Fitness -harjoittelulla.
- Toivon 100% lajinomaisen *Swing Motion Drill* -harjoituskonseptin lisäävän kiinnostusta ja tuovan mielekkyyttä & variaatiota lajin harrastamiseen.
- Eritoten haluan palvella seniori-ikäisiä kehittämään ja ylläpitämään fyysisiä golfsvingillisiä ominaisuuksia & kehonkuntoa.
- Yhtä lailla toivon kykeneväni auttamaan keholähtöisen golfsvingin omaksumisprosessia kaiken tasoilla pelaajilla - alkaen heistä, jotka vasta suunnittelevat kokeilevansa lajia.

Sertifikaatit



CONGRATULATIONS

Jari Viitanen

Power Coach Two Stockholm July 31-August 1, 2013 16 HOURS



MY CERTIFICATION

Test Results

Test Result: Passed

Power Level 2 - 7/20/2014 5:05 AM

Proficiency Breakdown

Score	100%
The Science of Power	8 / 8
Power Observations	6 / 6
Power Screening	3 / 3
Power Training	3 / 3

[Back to Tests](#)





Level 2 Certificate in Fitness Instructing (QCF) – Gym-Based Exercise

This is to certify that

Jari Viitanen

Has achieved the above qualification

Date Awarded:
25/06/2013

Certificate Number:
291178

Accreditation Number:
500/8269/3

Level:
2 (EQF 3)

Centre:
FAF Finland

Validation Number:
00076653-01-62T2

Jenny Patrickson
Head of CYQ



CONGRATULATIONS JARI VIITANEN

On Successful Completion of The
TPI Level One Workshop



16 Credit Hours



Provider # P3454

Titleist Performance Institute (Acushnet Company) is recognized by the Board of Certification, Inc. to offer continuing education for Certified Athletic Trainers. This program has been approved for a maximum of (#) hours of Category A continuing education. Certified Athletic Trainers are responsible for claiming only those hours actually spent participating in the CE activity.
BOC Approved Provider number: P3454 Number of hours actually participated: 16

[Signature]
Gregory A. Boudreau
Director of Education

[Signature]
Don Phillips, C.A.T.
Titleist Performance Institute

Denmark – May, 21st & 22nd, 2012

269-536-0482

Tarina

Jari Viitanen

- Olen harrastanut lukuisia urheilulajeja & kehonhallintaa sisältäen ainakin:
 - yleisurheilu, jääkiekko, jalkapallo, jääpallo, koripallo, alppilajit, pingis, tennis, squash, sulkapallo, golf, snooker, karate, astangajooga, uinti, gym.
- SM tai piiritason kilpailuihin osallistumisia on useammasta lajista ja taitaapa siellä olla muutamia pokaalejakin, kirkkaimmasta alkaen. 😊
- Golfiin hurahdin v. 1990. Ikosen Timpan kanssa pelasimme ensimmäiset kesät antaumuksella Oulussa ja kummallakin tippui tasoitus hcp-5 ympärille vuoden 1995 aikana. Timppa oli Oulun mittakaavassa kovan luokan jalkapalloilija ja pillerinpyörittäjä SM-tasoa myöten.
- Golfin pelaamiseni väheni tasaisesti vuosituhaten ympärillä, sillä oikean puolen (RH) alaselkäni tila oli kehittynyt sille tasolle, että kierroksia saattoi tulla kaudessa ihan muutama tai ainoastaan yksi, sillä en kyennyt lyömään palloa enää ollenkaan kuten olisin tahtonut tai olin ennen kyennyt tai että selässäni ei vihloisi downswingin aikana. Syynä tähän oli krooninen vaiva oikean puolen alaselässä (TPI: "[Lower Back Syndrome](#)").

Tarina

Jari Viitanen

- Muistan vielä vuonna 2003 sinnitelleeni selkävaivaisena silloisen työkaverini Ahosen Teron kanssa Espoon Ringsidessa 9-reikää par-tulokseen (RH). Viimeisellä reiällä onnistuin kuin onnistuinkin missaamaan korkeintaan parimetrisen birdie-putin. Hyvin jäi mieleen. 😊
- Golfin lopettamisen vaihtoehtona sain kipinän alkaa kokeilemaan harjoittelua itselleni vieraalta kehon puolelta eli vasemmalta (LH) vuoden 2004 aikoihin.
- Olin aina ollut talvisin jonkin sortin olohuonesvingaaja ilman palloa, joten harjoittelun aloittaminen oli henkilökohtaisesti siinä mielessä jollain tavalla luonteva ajatus.
- Vasen kehon puoliskoni oli alkuun täysin mykkä golfsvingille. Kentälle uskaltauduin vasta noin kahden vuoden swing motion drill -vaiheen jälkeen v. 2005 ystäväni Ruismäen Masan kanssa hänen kotikentällään Espoon Masterissa.

Tarina

Jari Viitanen

- Olin varmasti alkuaikoina erityisen huvittava näky rangella. Muistan kuinka ystäväni Kuirin Juuso (PGA) ja valmennettava J-P Savolampi (PGA, Talin ent. kenttäennätys) virnuilivat hyväntahtoista ivanaurua pidätellen samaisella Espoon Masterin rangella siinä kun allekirjoittanut vääntyi aivan ihmeelliselle mutkalle yrittäessään näyttää ammattilaisille, että kyllä tämä tästä vielä iloksi muuttuu... (ehkä 100-v. kuluttua ajattelivat varmaan kaverit :D).
- Vasemman puoleni harjoittelu muuttui vuosien varrella dramaattisesti kun kokemus & ymmärrys lisääntyivät ja työkalut kehittyivät.
- Tietynlainen mullistus tapahtui vuoden 2009 aikaan kun törmäsin sattumalta Momentus Golfin Strength Trainer –tuotteisiin, jotka olivat siihen aikaan itselleni täysin tuntemattomia suuruuksia. Tähän saakka olinkin lähinnä viritellyt tavallisista golf-mailoista kotikutoisia painomailoja sekä swingailut raskaspäisillä puttereilla.

Tarina

Jari Viitanen

- Parhaiden työkalujen välityksellä swing motion -harjoitteluni loikkasi seuraavalle tasolle. Menetelmänä käytin samaa, jota parhaat pelaajat tekevät lyöntiensä välissä, joiden aikana svingiä toistetaan edestakaisella yhtäjaksoisella liikkeellä osuman ympärillä sen molemmin puolen; hakien ja hioen ylä- sekä alavartalon välistä keskinäistä erottelua ja ajoitusta sekä swingin liikerataa (arc) ja -tasoa (plane).
- Saatoin monesti aloittaa tämän tavaksi tulleen olohuoneharjoitteluni tekemällä edestakaista harjaamista muistuttavaa puttausliikettä ("broom") 100 kertaa molemmilta puolilta raskaimmalla Strength Trainer -painomailalla, 5.2 kg.
- Ajatellen rooliani tiedonvälittäjänä, katson tärkeäksi, että harjoittelen svingaamista elämäntapana monipuolisesti, seuraan monikanavaisesti johtavista medioista, mitä parhaat asiantuntijat toteavat ja testaam harjoittelun tuloksia autenttisesti ympäristössä hakien vahvistusta sille, "mikä toimii" ja "mikä ei" (ainakin omalla kohdalla, RH&LH).
- Svingi (RH): <https://www.youtube.com/watch?v=zBDcQHrc-LI>
- Svingi (LH) https://www.youtube.com/watch?v=eWS_sFPU2Vg