

Golf Fitness Trainer

Certified Fitness & Golf Fitness Professional

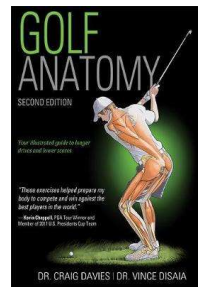
Sisällysluettelo

Perustehtävä	s. 2
Konsepti	s. 3
Swing Motion Drillit	s. 6
Golf Fitness Drillit	s. 11
Ohjelma 30-min	s. 12
MyTPI	s. 13

Perustehtävä & tarkoitus

” Yksi suurimmista ongelmista, joita tavallinen klubigolffaja (common golfer) kohtaa, on kyvyttömyys saavuttaa ja toistaa lyöntivalmentajan haluamia kehonasentoja.“

(”Golf Anatomy”: Craig Davies, Vince DiSaia, Human Kinetics 1, 2010; s. 3)



Golf Fitness Trainerin perustehtävä on auttaa klubigolffareita kehittämään lajikohtaisia fyysisiä ja kognitiivisia ominaisuuksiaan!

Golf Fitness Trainer auttaa klubigolffareita swingaamaan ja voimaan paremmin!

Konsepti



"Menetelmä on tarkoitettu työkaluksi sisäänajaa, kiihdyttää ja syventää keholähtöisen golfsvingin omaksumis- ja harjoitteluprosessia."

Konsepti

(i) Swing Motion Drillit



Konsepti

(i) Swing Motion Drillit

1.) Mitä parhaat pelaajat tekevät säännöllisesti kentällä lyöntiensä välillä?

- V: Edestakaista jatkuvaa liikettä svingin kaarella osuman molemmin puolin:
 - ❖ Tarkoitus: oikean tuntemuksen löytäminen tukemaan autenttista suoritusta menetelmällä, missä palautusliikkeen energia ja liikevoima tuottavat mm. seuraavat ominaisuudet:
 - Kehon rotaation hallinta
 - Ylä- ja alavartalon välisen keskinäisen rotaation ajoituksen (timing) hallinta, johon liittyy kehon osien välinen järjestys eli nk. kinesteettinen järjestys (t. ketju).
 - Tempo (nopeus), rytmi (vrt. järjestys) ja sulavuus (fluidity).
 - Svingin kaaren muodon hallinta (arc)
 - Svingin kaaren tason hallinta (plane)

Videosimerkki:

- http://www.youtube.com/watch?v=8LEMNv-a_Dg&feature=youtu.be
- <https://www.youtube.com/watch?v=ijozIPW4ReU>

Konsepti

(i) Swing Motion Drillit

2.) Mitä parhaat valmentajat ovat suunnitelleet 100% lajinomaiseen golf fitness -harjoitteluun?

- V: Painavat golf-mailat

Gold Digest Magazine

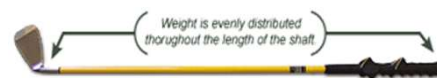
Jim Mclean: “**8 Beat age with a weighted club**”:

- “The secret to Vijay Singh continuing to play awesome through his mid-40s can be found at his home in Florida. Placed strategically around his property are 10 weighted clubs, which Vijay is always picking up and swinging. Making 20 to 30 swings a day keeps his hands and forearms strong and his back and shoulders as toned as those of a 20-year-old.”
- “Weighted clubs have been around forever, but in an era when clubs are increasingly being made lighter and everybody talks about clubhead speed, weighted clubs and old-fashioned strength have kind of gone away. A weighted club is the best practice device invented. Just remember to swing it slowly and to make your motion as close to the real thing as possible.”

<http://www.golfdigest.com/magazine/2010-04/10-rules-jim-mclean#ixzz2ZfrCJ6kO>

GOLF DIGEST
10 RULES
FOR SURVIVING
GAME-CHANGERS
by JIM McLEAN

- 1 During a layoff, focus on one method.
- 2 Learn to play with your C-game.
- 3 To regain distance, swing faster.
- 4 Go to extremes to break bad habits.
- 5 If you're in a long slump, take a break.
- 6 Been away? Expect a new reality.
- 7 If you're shanking, get help now.
- 8 **Beat age with a weighted club.**
- 9 You can play around injuries.
- 10 Check your eyes to fix your putting.



Konsepti

(i) Swing Motion Drillit

3.) ”Miten parhaat valmentajat esittävät golfswingin visuaalisesti (2D) ?”

- V: Suoritus esitetään kellotaululla yksittäisinä olotiloina sis. mailan varren asento & käsivarren asento per vaihe (olotila).
 - ❖ First move, shaft parallel, lead arm parallel, full back, halfway down to impact, delivery, pre-impact, impact, extension, full extension, 2/3 follow through, finish
- SMD-tekniikka yhdistää yksittäiset olotilat dynaamiseksi harjoitteluksi samalla yhtäjaksoisen edestakaisen swingaamisen menetelmällä, jota parhaat pelaajat käyttävät hyödyntäen työkaluja, joita parhaat valmentajat ovat suunnitelleet golfsvingin 100% lajinomaiseen fitness-harjoitteluun!



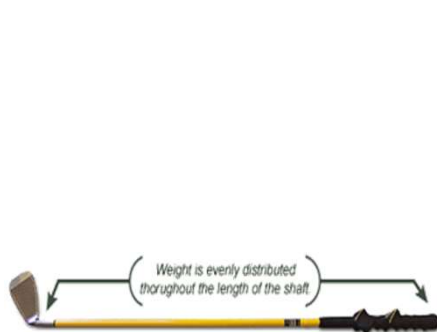
Konsepti

(i) Swing Motion Drillit

Mitä SMD-teknikka tuo mukanaan sen lisäksi, että se yhdistää edellä esitetyt käytännöt?

❖ *V: Työkalujen hyödyntäminen voidaan skaalata pedagogisesta näkökulmasta vaiheittain kohti autenttista tasoa:*

- keho → kahvakuntopallo → erittäin painava golffitnessmaila → golffitnessmaila → golfmaila → speedtrainer
- Svingisuorituksen voimantuoton & tekniikan peruslähtötason mittaaminen voidaan aloittaa esim. svingaamalla kahvakuntopallolla, päästämällä irti ja katsomalla kuinka kauas pallo lentää:
 - Video: <http://www.youtube.com/watch?v=s5Z0dhk6aOs&feature=youtu.be>



Konsepti

(i) Swing Motion Drillit

- **Functional Studio**
 - ❖ Swing posture
 - ❖ Swing mobility
 - ❖ Swing stability
 - ❖ Swing balance
 - ❖ Swing coordination
 - ❖ Swing strength
 - ❖ Swing power
 - ❖ Swing endurance



Konsepti

(i) Golf Fitness Swing Motion Drillit

Perusoletuksia:

- Harjoitteet (drillit) suoritetaan edestakaisen swingaamisen menetelmällä drilleinä, jonka aikana kehoa reititetään golfsvingille.
- Harjoitteet suoritetaan periaatteella ”mitä painavampi työkalu sitä rauhallisempi tempo”.
- Harjoittelu tapahtuu ideaalisti paljain jaloin tai varvastossut jalassa.
- Painavilla työkaluilla harjoiteltaessa korostuu merkitys painovoiman ja keskipakovoiman hallinnasta ja hyödyntämisestä.
 - Työkalun luonnollista liikettä taakse ja eteen ei pyritä manipuloimaan vaan kehon liike pikemminkin synkronisoidaan työkalun liikkeeseen
 - Harjoitteet voidaan vaihtoehtoisesti suorittaa vuoron perään molemmilta puolilta (RH, LH).
- Harjoitteissa voidaan tarkoituksellisesti liioitella asentoja ja kulmia (vrt. ”sensation vs. reality”) tai yksittäisen pysäytetyn asennon säilyttämisen kestoja olotilassaan.
- Peilialissa harjoittelu tarjoaa mahdollisuuden tarkastella suoritusta reaaliaikaisena. Monitoroinnin aikana suorituksessa muuttuu ainoastaan silmien asento katseenkohdistuksen uudelleensuuntaamisen tuloksena (pallo → peili).



Konsepti

(ii) Golf Fitness Drillit

- **Gym & Functional Studio**

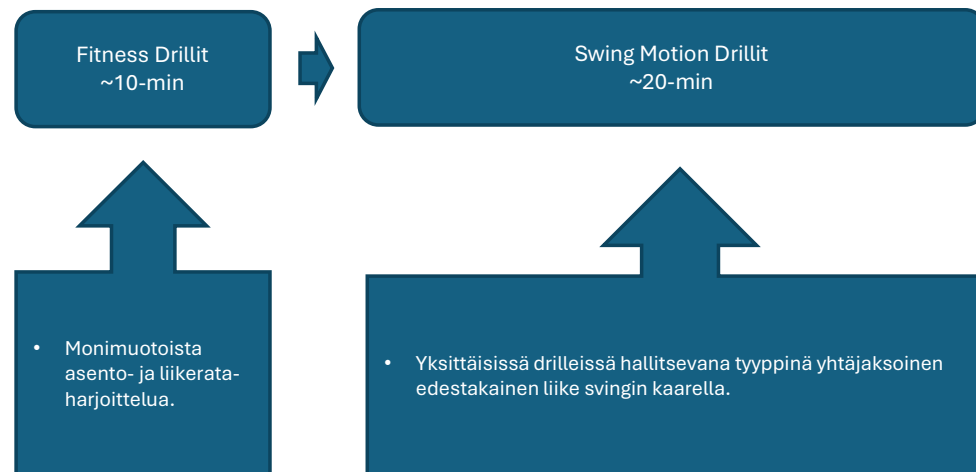
- ❖ posture
- ❖ mobility
- ❖ stability
- ❖ balance
- ❖ coordination
- ❖ strength
- ❖ power
- ❖ endurance



Trainingssessio

30-min

OHJELMA



TITLEIST PERFORMANCE INSTITUTE (TPI)



- “MyTPI.com is the **largest collection of golf-specific health and fitness information** from the world's leading experts in the game.”
- “**TPI leads the world in research** and data on golf fitness, health and swing biomechanics.

www.mytpi.com/about#what-is-tpi

<http://www.mytpi.com/improve-my-game/swing-characteristics>