

Golf Fitness Trainer

Certified Fitness & Golf Fitness Professional

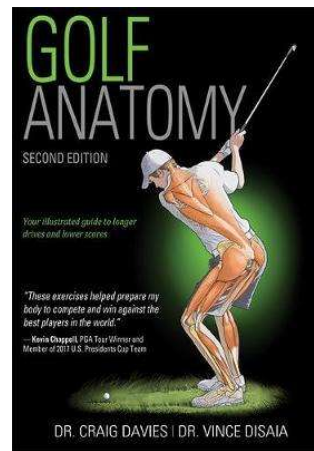
Sisällysluettelo

Perustehtävä	s. 2
Konsepti	s. 3
Swing Motion -drillit	s. 4
Swing Motion drillit, functional studio	s. 5
Golf Fitness -drillit, GYM & functional studio	s. 6
Swing Motion -drillit, osatekijät	s. 7
MyTPI	s. 13

Perustehtävä & tarkoitus

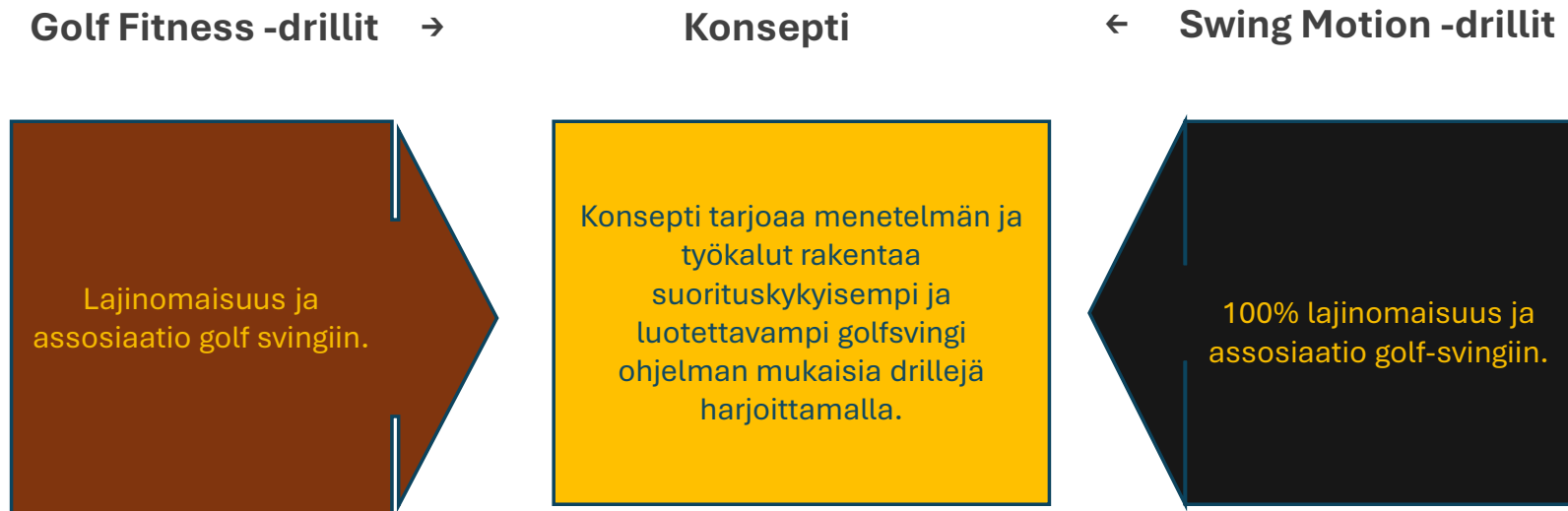
”Yksi suurimmista esteistä, joita klubigolffaja (common golfer) kohtaa, on rajallinen kyky saavuttaa svingivalmentajan haluamia kehonasentoja.”

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



Golf Fitness Trainerin perustehtävä on auttaa golffareita kehittämään lajikohtaisia ominaisuuksiaan sekä svingaamaan ja voimaan paremmin!

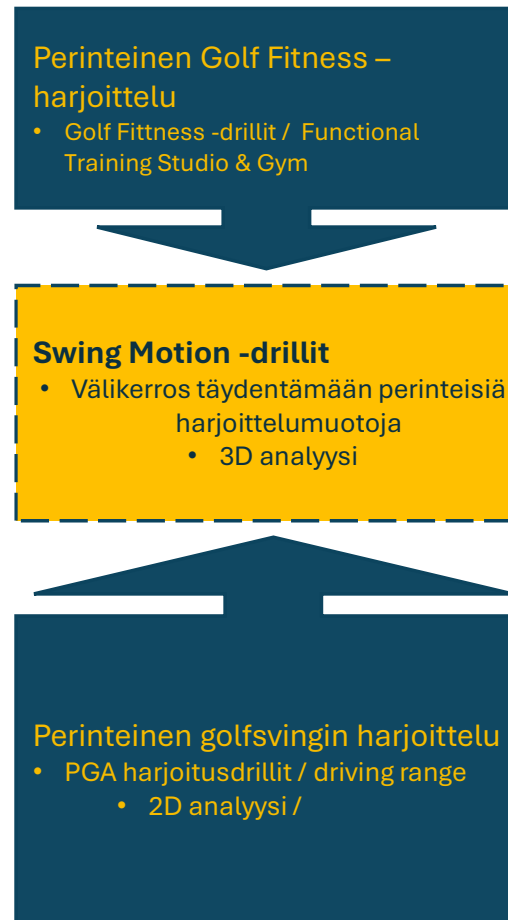
Konsepti



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

Konsepti

(i) Swing Motion -drillit



Konsepti

(i) Swing Motion -drillit

- **Functional Studio**

- ❖ Asento
- ❖ Liikkuvuus
- ❖ Vakaus
- ❖ Tasapaino
- ❖ Koordinaatio
- ❖ Vahvuus
- ❖ Voima
- ❖ Kestävyys



Konsepti

(ii) Golf Fitness -drillit

- **Gym & Functional Studio**

- ❖ Asento
- ❖ Liikkuvuus
- ❖ Vakaus
- ❖ Tasapaino
- ❖ Koordinaatio
- ❖ Vahvuus
- ❖ Voima ja räjähtävyys
- ❖ Kestävyys



Konsepti

(i) Swing Motion -drillit, osatekijät (1/3)

1.) ”Miten parhaat valmentajat esittävät golfsvingin vaiheet aikajanalla (2D) ?”

- V: Suoritus esitetään kellotaululla yksittäisinä olotiloina sis. mailan varren asento & käsivarren asento per vaihe (olotila).



Konsepti

(i) Swing Motion -drillit, osatekijät (2/3)

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

- *V: Edestakaista jatkuvaa liikettä svingin kaarella osuman molemmiin 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 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, osatekijät (3/3)

3.) Mitä parhaat pelaajat ja valmentajat ovat käyttäneet jo yli sukupolvien mittaisen ajan?

- V: Painavat golf-mailat

Gold Digest Magazine

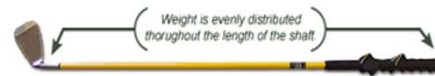
Jim Mclean: “8 Beat age with a weighted club”:

- “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

- Tekniikka (menetelmä & työkalut) yhdistää swingin yksittäiset olotilat kellotaululla (1.) dynaamiseksi harjoitteluksi samalla yhtäjaksoisen edestakaisen svingaamisen menetelmällä (2.), jota parhaat pelaajat käyttävät hyödyntäen parhaita työkaluja (3.), joita on suunniteltu golfswingin 100% lajinomaiseen harjoitteluun!
- **Swing Motion -drillitekniikka yhdistää edellä esitetyt käytännöt saumattomaksi kokonaisuudeksi**
 - ❖ 1+2+3

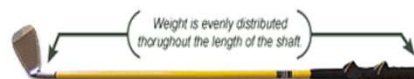
Konseptti

(i) Swing Motion -drillit

Mitä Swing Motion -tekniikka 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

Perusoletuksia:

- Harjoitteet (drillit) suoritetaan edestakaisen svingaamisen 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).

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.”

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