

Hyvä RG ry jäsen

Yhdessä edistämme seuran lajitasoa aloittelijoista kilpapelaajiin. Rinta rinnan ja jäsenenä toki yhtenä rintamana. Sitoudumme samalla kaikki yhteisesti edistämään muun muassa pelin sujuvuutta ja varsinkin turvallisuutta.

Samalla kohotamme yhteisöllisyyden voimaa. Lisäämme pelikapasiteettia, mutta ennen kaikkea, nostamme rakkaan lajimme julkikuvaa. Niin ulkoisesti kuin sisäisestikin.

Voimme siis ylpeinä lajistamme motivoida toinen toisiamme kilvoitteluun kukin omaa pelitasoaan vastaan ja saavuttaa realistisesti sen oman ideaalitasomme, josta haaveilemme.

Jos haluat tutustua tarkemmin valmennuksen ohjelmaan ja tavoitteisiin, niin varaa itsellesi tai ryhmällesi ilmainen demoaika.

Sakari Honkasalo
0400 722301
sakari@honkasalo.name

www.sakari.honkasalo.name

GOLFIN TALVI- VUOSIVALMENNUSTA

Tule mukaan luomaan itsellesi edellytykset kehittyä unelmiesi ideaalitasolle kilvoittelemalla oman pelitasosi kanssa. Näin saavutat parissa vuodessa fyysisten ominaisuuksiesi ja ajan käytön mahdollisuuksiesi mukaisen golfin tavoitetasosi loppuelämällesi. Saat sen aidon nautinnon, mitä golf lajina voi antaa. Onnistumisia, paineensietokykyä ja positiivista elämäntapaa. Toki kilvoittelun henki säilyy vielä ideaalitasollakin.

Golf-valmentautuminen toki edellyttää itsehillintää, itsekuria ja nöyryyttä. Lajin liikeketjun faktojen omaksumista. Johdonmukaista kehonhallintaa, sekä ennen kaikkea mielenhallintaa.

Golfin salaisuuksien pohtijana, jo yli seitsemän vuosikymmenen ajan, on golf yhä vahvemmin iskostunut minulle elämäntapafilosofiaksi. Siinä rakennetaan onnistumisia, kehitetään itsevarmuutta ja paineensietokykyä. Toisin sanoen nykyinen buumi pituuksien perään ei tuota tulosta, vaan kyllä se on kokonaisuuden hallinta.

Lähes neljä vuosikymmentä ammattivalmentajana, josta 10 vuotta myös Suomen nuorten maajoukkueen toiminnassa mukana, on opettanut minun pelkistämään lajin osa-alueita. TEKNISIÄ ja TAKTISIA, eli johdonmukaisesti LIIKUNNALLISIA osia. Mutta erityisesti MIELENHALLINNAN AUTOMATISOINTIA. Pois käsien taidoista. Enemmän paketiksi, jossa LIIKUNNALLINEN KEHONHALLINTA (Koodi 368) – MIELENHALLINTA (NLP) – PALLON LENTOLAIT ovat johdattaneet johdonmukaisesti **viiteen erilliseen ”työmaahan”**.

Näin jokasyksyinen uuden swingin rakentaminen perustuu, ei ”virheiden” korjaamiseen, vaan PALLON LENTOON MUUTTAVIEN TEKIJÖIDEN poistamiseen. Jo tekninenkin kauden osa yhdistetään mielen hallintaan. Näin liikeketjun AJOITUS saadaan reaaliaikaiseksi tietoisien tason aikatoleranssista. Muuttavia tekijöitä ovat muun muassa takakäden työntö ja ohjaus / vartalon kulmien muutos / liikeketjun voimien ja vastavoimien AJOITUS.

- 1. VÄYLÄLYÖNNIT PALLO MAALIIN...** 5 %:n erannolla matkasta
- 2. LIPULLE LYÖNNIT...** joista jo osa väylälyöntejä, tai osa lähilyöntejä
- 3. LÄHIPELI...** +/- 30 m bunkkeri / pitch / chippi!... tavoitteella yksi putti
- 4. PUTTI...** matka yläkierteellä / Ei lyhyitä 6:een m / kohde Ei reikä, vaan reiän takana
- 5. PELIN RAKENTAMINEN /-SEURANTA!** Pelisuunnitelmalla poistetaan riskitekijät

Näihin ”työmaihin” perustuu OMAA PELITASOA VASTAAN KILVOITTELU. Sen kehittyminen, kun jokaiselle lyönnille annetaan arvoksi +/- . Näin toteutuu myös golfin perus- minimitalavoite bogeypeli. **Tähän aloittelijakin yltää helposti pelisuunnitelmaan + yksi väylälyönti ja lisäksi bufferi (lisälyönnit) 6 lyöntiä. Saadaan tulos: + 18 + 6, eli HCP 24.** Nykyinen aloittelijan hcp 54 ei siis ole golfin alkuperäinen tarkoitus. Se on lajiin ”sisäänajon” helpotus. Tässä toki aloittelija voi hyödyntää kentän lyhyempiä väyliä. Tällöin esimerkiksi miehillä 58-Teen sijasta 49-Tee pienentää bufferia 3:lla ja 38-Teellä kaikki kuusi. Mutta näin bogeypeli on huomattavasti helpompaa ja onnistumiset myös aitoja.

Valmennuksen syyskauteen kuuluu ”maaliin lyönnin” yhteydessä suositus ”Tee-kategoriointiin”, joka avaa aloittelijoille helpomman tien edistymisen edellytyksiin. **Eli lyöntitesti rangella: PALLO 8/10, eli 80 %:sti MAALIIN 5 %:n erannolla: Tee 38/90 m. Tee 49/120 m. Tee 53/150 m. Teet 58 ja 61/180 m.**

Minulle itselleni valmentaminen on yhteisvastuullista. Joskin päävastuu tuloksista on valmentajalla. Toisaalta on nöyrästi todettava, että liikeketjun hallintaa mielenhallintaan ei voi opettaa. Sen on jokaisen oivallettava itse.

Valmentaja voi vain tuoda osatekijöiden oivallukset niin lähelle, kun on vain mahdollista. Näin lopputulos on aito ja nimenomaan valmennettavan oma. Ei myöskään ole mitään ehdotonta oikeaa metodia, tai edes kahta samanlaista swingiä.

Käyttämämme metodi perustuu varren plane-tulkintaan, joka kulkeutui Ruotsista 90-luvun alussa. Vaasa ja Kokkola, silloisina Suomen kärkiaktivisteina, olivat aktiivisesti yhteistyössä naapurin kanssa. Ruotsi oli jo silloin oli yksi maailman johtavista golfmaista. Muun muassa Tumba Johansson kävi Vaasassa esittämässä kyseistä mallia Ben Hoganin ”sisältä-sisälle” mallin sijaan.

Kaiken huippuna, kun PGK:n pro Pekka Mäkelä kävi kurssiutumassa tässä asiassa Ruotsissa, hänestä tulikin mallin lanseeraaja Suomeen muun muassa Wilsonin suosittujen lyöntinäytösten myötä. Onneksaasti satuimme lyöttäytymään tiimiksi ja sen ansiosta omat nuoret maajoukkuekandinaattimme nostivat seuramme nuoret valtakunnan kärkeen.

Näin käyttämämme plane-metodi on vain vahvistanut uskoa ja luottamusta. Vaikka se SGL:n puitteissa ei ole niinkään vallannut merkittävää sijaa. Metodin johdonmukaisuus on todella koko liikeketjua tukeva, kuten muun muassa pallo-maaliin kiihdytys mallin ytimenä. Toisin sanoen, ei voiman riskinkäyttö edellä, vaan maksimi johdonmukaisuus ja tarkkuus.

TEHDÄÄN TÄMÄ YHDESSÄ!

sakari

0400 722301

sakari@honkasalo.name

www.sakari.honkasalo.name