

Golft

SUOMEN GOLFLIHTI 7•08 Irtonumero 6€

SUOMALAISTEN
GOLFLIHTIEN
YKKÖNEN!



MIKÄ NÄYTELMÄ!

Finnair Masters 2008

NOPEAT VIHRIÖT

Kenttämestarin haaste

OTETAANKO MATSI?

Reikäpelin renessanssi

RYDER CUP

USA:N KUNNIANPALAUTUS



SUOMEN GOLFLIITTO

OSOITE: Radiokatu 20, 00093 SLU
PUHELIN: 09-3481 2520
FAX: 09-147 145
EMAIL: office@golf.fi tai
 etunimi.sukunimi@golf.fi
WWW.GOLF.FI

Puheenjohtaja ANTTI PELTONIEMI
 040-570 1000

Toiminnanjohtaja RISTO KORPELA
 09-3481 2449 / 0400-156 883

Hallintopäällikkö OUTI KUNTTU
 09-3481 2590 / 0400-404 010

Valmennuspäällikkö JUHA JUVONEN
 09-3481 2514 / 040-5615 863

Harraste- ja nuorisopäällikkö
 EVA VALTANEN

09-3481 2213 / 0400-444 949

Nuorisovastaava LIISA MESIÄINEN
 040-704 2954

Koulutus­päällikkö ANNA-LENA VILO
 09-3481 2448 / 040-725 6305

Kilpailukoordinaattori MIKA WIKSTRÖM
 0400-739 877

Toimistopäällikkö PIA KANGASMÄKI
 09-3481 2520 / 0400-300 401

Vammaisgolf KARI HEIKKILÄ
 0440-533804

FINNISH GOLF CONSULTING OY
 09-3481 2590

Kenttäkonsultit:

HARRI WALDEN 0400-710 383

KRISTIIINA LAUKKANEN 040-557 5976

Golfliton sidosryhmien, toimikuntien, liittovaltuuston sekä valmentajien ja kouluttajien yhteys- ja kokoonpanotiedot löydät www.golf.fi -verkkosivuilta.

Suomen Golflehden osoiterekisteriä on käytetty ja tullaan käyttämään suoramarkkinointi- ja puhelinmyyntitarkoituksiin. Jäsen voi halutessaan kieltää omien osoitetietojensa käytön ilmoittamalla siitä kirjallisesti Suomen Golfliiton toimistoon osoitteeseen: Suomen Golfliitto, Radiokatu 20, 00093 SLU.

TÄSSÄ NUMEROSSA

- 106 Strategiatyö käynnissä**
 Haussa tavoitetilä koko maan golfille.
- 107 Golfkoulu sai jatkoa**
 Kaksi uutta opaskirjaa.
- Kapteenit yhteistyöhön?**
 Yhteinen foorumi tähtäimessä.
- 108 Uusiin haasteisiin**
 Anna-Lena Vilo jättää koulutus­päällikön tehtävät.
- 109 Kokonaisvaltaista golfvalmennusta**
 Kytäjän valmennusseminaari.

KUVA: Kytäjällä tutustuttiin kehon ja mielen yhteispeliin ruotsalais- ja norjalaisopein.



OMENOITA, SVINGAILUA JA LIIKEHARJOITTEITA. Tarjoilijoina Jesper Ask (vas. ja kesk.) ja Ole Haslestad (kesk. ja oik.).

Kokonaisvaltaista golfvalmennusta

Ruotsalaisen Jesper Askin ja norjalaisen Ole Haslestadin kehittämä kolmiomalli korostaa ihmisen olemusta psykofyysisenä kokonaisuutena. JERE JAKKOLA

SUOMEN GOLFLIITTO JÄRJESTI elo-syyskuun vaihteessa pelatun Finnair Master-sin yhteydessä perinteisen valmennusseminaarin, tällä kertaa Kytäjä Golfn tiloissa Hyvinkäällä. Seminaarin aiheena oli kokonaisvaltainen golfvalmennus, johon perehdyttiin ruotsalaisen Jesper Askin ja norjalaisen Ole Haslestadin oppien avulla.

Ask ja Haslestad ovat taustaltaan manuaalisen ortopedian asiantuntijoita ja tutkineet ihmisen olotilaan ja suorituskykyyn vaikuttavia tekijöitä vuodesta 1998 lähtien. Energisesti luennoillaan esiintyvä kaksikko on kehittänyt yhdessä kolmiomallin, jonka avulla he pyrkivät osoittamaan, että ihmisen kokemana psykofyysinen tila ja sen mahdollistama suorituskyky riippuvat kolmen kolmion kärjen, fyysisten ominaisuuksien, mielentilan ja ruokavalion, muodostamasta kokonaisuudesta.

Askin ja Haslestadin mukaan golfvalmennuksessakaan ei tulisi erotella fyysistä ja henkistä valmennusta sekä ravitsee-

musta omiksi osa-alueikseen, vaan pelataa tulisi kehittää ja ongelmia korjata aiempaa kokonaisvaltaisemmin.

"Keho ja mieli eivät ole erillisiä asioita, vaikka niitä sellaisina usein käsitellään. Ihminen elävänä olentona on erittäin monimutkainen kokonaisuus ja erilaiset oireet, kuten kiputilat, väsymys ja suorituskyvyn alentuminen, voivat johtua yhdestä asiasta ja tulla esiin toisessa. Esimerkiksi suorituskyvyn äkillistä romahdusta pyritään liian usein selittämään tekniikkavirheillä, vaikka syinä voivat yhtä hyvin olla vaikkapa sopimaton ruokavalio tai henkisen vireystilan notkahdus", Haslestad kertoo.

Kytäjällä Ask ja Haslestad opettivat seminaariin osallistuneille mm. hyvän asennon merkitystä olotilan kohentajana sekä oikean ja vasemman aivopuoliskon yhteistoiminnan kehittämistä. He kehoittivat myös ottamaan selvää, minkälainen ruokavalio kullekin parhaiten sopii. Opeissa on runsaasti itämaisia vaikutteita,

mikä johtuu Haslestadin mukaan ennen kaikkea lähestymistavasta.

"Länsimaissa ihmiset eivät ole nykyään kovin sairaita, mutteivät myöskään kovin terveitä. Se peilautuu mielestämme osittain länsimaiseen lääketieteeseen, joka on usein liian spesifiä. Esimerkiksi kiinalaisen lääketieteen lähestymistapa on selvästi holistisempi", Haslestad perustelee.

Ask muistuttaa myös, että jokainen ihminen on paljon muuta kuin geeniperimänsä ilmentymä ja ettei urheilun yhteydessä usein korostettuun lahjakkuuteen tai lahjattomuuteen kannata koskaan turvautua tai tyytyä.

"Liian usein ihmiset tyytyvät selittämään, että heidän fyysisen ongelmansa ja suorituskykynsä rajat johtuvat heidän geeniperimästään", Ask sanoo. "Tutkimusten mukaan genetiikka muodostaa kuitenkin vain viisi prosenttia siitä, mitä ihmisenä olemme ja mihin pystymme. Loppu on kiinni ympäristöstämme ja ennen kaikkea itsestämme." ■