



Huippugolffariksi Golffarin Mielen Kuntosalin avulla

Haluatko huippugolffariksi? Minäkö? Totta ihmeessä, mutta miten se on mahdollista? Mitä huippugolffarilla tarkoitetaan?

Tänä päivänä kaikki haluavat olla huippuja. Ja tämä mahdollisuus suotakoon toki kaikille. Ainostaan huippugolffarin määrittely eli kriteerit ratkaisevat, kuka lopulta on huippugolffari. Meidän mielestämme huippugolffari on jokainen, joka oppii nauttimaan pelistä ja oppii saavuttamaan pelin parantamiseksi asettamia tavoitteita. Jokainen arvioi itse, milloin hänestä on kehkeytynyt huippugolffari. Riittää, että osaa omasta mielestään nauttia golfista ja parantaa tuloksiaan.

**Onko huippugolffariksi kehittyminen mahdollista kaikille?
Onko se mahdollista sinulle? KYLLÄ ja KYLLÄ**

Kenenkään ei tarvitse polkea paikallaan, tuskailla lyöntiensä kanssa ja ihmetellä, miksi ei saa tasoitustaan paremmaksi. Puhumattakaan siitä, että golfnautintokin karkaisi kauas. Rakas harrastus saisi mieluiten olla kivaa ja tuloskorttiin kirjatut lyöntimäärät pienempiä.

Voit muuttaa tilanteen Golffarin Mielen Kuntosalilla. Aivan oikein – kuntosalilla. On kysymys siitä, että toteuttaakseen muutoksen on tehtävä asioita toisin ja treenattava oikeita asioita. Mielen kuntosalilla treenataan psyykkisiä taitoja. Niiden avulla voit tulla huippugolffariksi, joka osaa nauttia pelistä ja osaa pelata paremmin saavuttaen omia tavoitteitaan.

Tunnethan vanhan viisauden: Tunnista, mihin asioihin voit itse vaikuttaa ja mihin et. Kohdistatarmosi niihin asioihin, joihin voit vaikuttaa ja suhtaudu tyynen rauhallisesti asioihin,

joihin et voi vaikuttaa. Tämä pätee myös golfissa. Mistä sitten tunnistaa tärkeät asiat, joihin voi itse vaikuttaa?

Golfissa voi itse vaikuttaa moneenkin asiaan, myös omaan tapaan suhtautua pelaamiseen (mindset), omiin pelitottumuksiin ja tapoihin selviytyä vaikeista lyöntitilanteista tai tulla juttuun hankalassa peliseurassa. Mihin asioihin sitten kannattaisi vaikuttaa, jotta menestyisi omien tavoitteidensa toteuttamisessa?

Onko sinulla menestystekijät hallussa? Niin, mitkä ihmeen menestystekijät? Mitä ovat golfin menestystekijät?

Golf on liikuntalaji, eikö niin? Pitää siis osata liikkua ja tehdä kehollaan tarkoituksenmukaisia liikkeitä lyöntitilanteissa.

Golf on tarkkuuslaji. Jos haluaa tehdä tulosta, kannattaa pyrkiä kiertämään kenttä mahdollisimman vähillä lyönneillä. Mitä siihen vaaditaan? Hyviä lyönnejä juuri oikeisiin paikkoihin (motorisia taitoja ja psyykkisiä taitoja, kuten suunnitelmallisuutta, keskittymistä, vireystilan säätelyä jne.)

Golf on vähintään 90 %: sesti psyykkistä. Golffarin psyykkiset taidot vaikuttavat tulokseen oikeastaan kaikissa tuloksenteon kannalta kriittisissä tilanteissa. Sen lisäksi ne vaikuttavat kokonaisvaltaisesti fiiliksiin, jotka saavat meidät jatkamaan harrastusta vastoinkäymisistä huolimatta ja silloin tällöin pääsemään pelaamisen flowtilaan.

1 Mitä psyykkisiä taitoja golf vaatii?

Golf vaatii samoja psyykkisiä taitoja, joita tarvitsemme yleensä elämässä tai urheilussa ja liikunnassa tai ns. huippusuorituksissa. Voimme tästä lukuisten taitojen joukosta poimia psyykkiset taidot, joiden hyvä hallinta auttaa meitä saavuttamaan parhaita mahdollisia tuloksia nimenomaan golfissa.

Suomalaisilta golffareilta kerätyn tutkimusaineiston mukaan voidaan nimetä 10 psyykkistä taitoa, jotka korreloivat merkitsevästi golffareiden tasoituksen (HCP) kanssa. Nämä taidot ovat: Suunnitelmallisuus, flowtilaan pääseminen, mielikuvien käyttö, pelkotilojen hallinta, aktivoituminen, sosiaaliset taidot, golfista nauttiminen, fokuointi, rauhoittuminen ja itseluottamus. Eli kun nämä psyykkiset taidot ovat hyvin hallussasi, HCP:si on todennäköisesti hyvä.

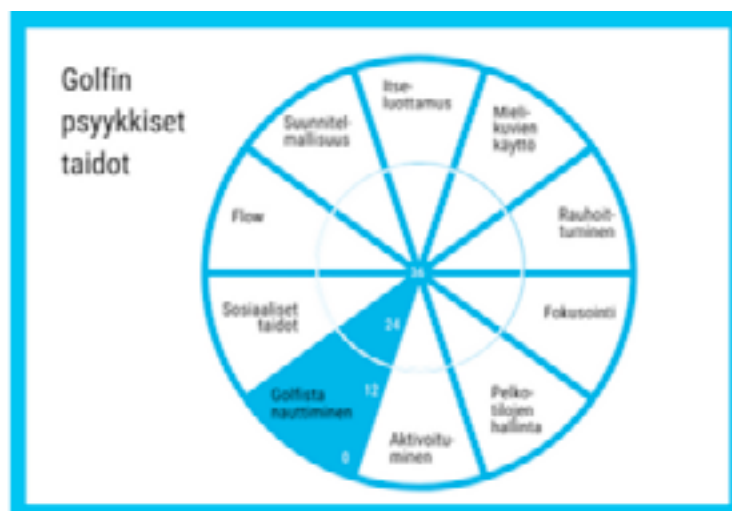
Tiedätkö, missä näistä taidoista olet erityisen hyvä ja mitä taitoja sinun olisi hyvä kehittää?

Voit testata nämä psyykkiset taitosi Psyykkisten taitojen testillä (PsyHCP-testi), niin asia selviää. Tieto ei aina lisää tuskaa. Voit yllättyä positiivisesti huomattessasi, että hallitset psyykkisiä taitoja, joitakin paremmin ja joitakin huonommin. Et ehkä ole tullut ajatelleeksi, että ne ovat aina mukanasasi.

Psyykkisten taitojen testi (PsyHCP-testi) toimii näin

1. PsyHCP-testin pääsee tekemään kätevästi netissä.
2. Testin tekeminen ei kestä kauan. Siihen kannattaa varata rauhallista aikaa noin 15 minuuttia, niin ehtii myös pohtia omia tuloksia.
3. Testi perustuu itsearviointiin. Se kattaa golffarille tärkeitä kymmenen taitoa. Omia taitoja arvioidaan valitsemalla omaa suoritusta parhaiten kuvaava vaihtoehto seitsemästä vaihtoehdosta. Vaihtoehdot kuvailevat golffarin toimintaa erilaisissa golfissa esiin tulevilla tilanteilla.
4. Jokaista taitoa arvioidaan osa-asteikolla, josta voi saada pisteitä 0:sta 36:een. Pisteytys vastaa golfin HCP:stä tuttua laskentatapaa, eli mitä pienempi pistemäärä sitä parempi taito.
5. Kun olet vastannut kaikkiin kysymyksiin ja lähettänyt vastauksesi, saat heti palautteen yhteenvetosivun, jolla voit selvittää **oman Psyykkisen tasoituksesi** (PsyHCP).
6. Halutessasi voit tallentaa tulokset itsellesi pdf-tiedostona.
7. Voit tarkastella tuloksiasi vertaamalla omaa Psyykkistä tasoitusta (PsyHCP) ja omaa HCP:tä keskenään.
8. Osa-asteikoilla saamasi pistemäärät kertovat **oman psyykkisten taitojen profiilisi**. Näet helposti, missä taidoissa olet hyvä ja mitkä taidot kaipaavat parantamista.

Psyykkisten taitojen testin tulokset antavat hyvän pohjan harjoittelun suunnittelulle. Taitojen kehittämistä hyödyt miellyttävämmän pelikokemuksen muodossa. Tulet nauttimaan golfista enemmän, kun tunnistat entistä useammin pelin tiimellyksessä onnistumisen kokemuksia. Ne kantavat kivasti eteenpäin. Mitä todennäköisimmin ne myös parantavat kierrostuloksiasi!



2 Miten golffari oppii psyykkisiä taitoja?

Golfin oppimisesta ja hyvän pelitaidon saavuttamisesta on monenlaisia käsityksiä. Mitkä näistä ovat myytinomaisia? Erilaiset käsitykset kilpailevat keskenään. Jotkut perustuvat kokemuksiin, jotkut tieteelliseen tutkimukseen. Valmennuspuhe muistuttaa joskus varsinkin poliittisessa puheessa usein näkyvää ajatusta: Toistamalla samaa asiaa tuhat kertaa alat uskoa siihen itsekin ja jatkamalla toistamista muutkin alkavat uskoa siihen.

Entä golfissa? Mihin uskomme ja ketä kannattaisi uskoa? Otetaanpa pieni ajatusleikki.

Ihailemme Rory McIlroy'n voittokierrosta Dubaissa 21.1.24. Hänen kierroksensa voi katsoa YouTubesta ja nauttia varsinkin 8. väylän upeasta putista.

Haluaisimme pelata yhtä hyvin. Mietimme, miten hän on onnistunut. Voisimmeko itse onnistua samoilla keinoilla, vaikka emme pääsisi yhtä pitkälle, niin edes jonkin matkan. Olisiko Rory paras neuvomaan meitä?

Mitä luulet? Jos ei, niin miksi ei?

- olisiko järkevää, jos olisi edes mahdollista, saavuttaa sama taso toistamalla samat oppimisen vaiheet, kuin Rory lapsesta lähtien? Ei – emme voi palata elämässä vuosia taaksepäin.
- voisiko oikaista ja ottaa omaan ohjelmaamme vain ne, joita Rory on pitänyt itselleen oleellisen tärkeinä? Ei – nämä vaiheet ja keinot ovat sopineet hänelle, mutta ne eivät välttämättä sovi juuri sinulle.

Voisimmeko ottaa selvää Roryn peliin asennoitumisesta voittokierroksella? KYLLÄ – voimme tehdä tulkintoja hänen käyttäytymisestään kentällä eri tilanteissa. Emme kuitenkaan näe, mitä hänen mielessään liikkuu. Sitä pitäisi kysyä häneltä.

- jos hän kertoisi/selostaisi ajatuksiaan videon tapahtumien tahdissa, saisimme selville, käyttääkö hän erityisiä selviytymiskeinoja vaikeissa paikoissa, ja jos niin mitä, esim. itsepuhe, mielikuvat tai hengitystekniikka.
- hyötyisimmekö Roryn käyttämistä keinoista omassa pelissämme? MAHDOLLISESTI – joillekin pelaajille soveltuvat samat keinot. Sopivatko sinulle, on helppo testata. Sinulle voivat soveltua paremmin jotkut muut keinot.

Muutos on joka tapauksessa mahdollinen

”Mä oon mikä oon” -asenteellakin voi selviytyä, jos ei halua kehittyä. Se saattaa vahvistaa itsetuntoa ja varoittaa muita pelaajia sekaantumasta omaan peliin. Se sisältää myös ajatuksen muuttumattomuudesta: ”En halua muuttua.” Vai onko kyse kuitenkin myös väärinkäsityksestä: ”Minä en voi muuttua. Muutos ei ole mahdollinen minulle.”

Golfista nauttiminen kuulostaa helpolta, mutta sitä se ei aina ole. Voitko vaikuttaa omaan pelinautintoosi? Toki. Satunnaisten onnistumisten psykologisella vahvistamisella (Pavlovin koirakokeiden tapaan) pääsee helposti alkuun.

Muutos on mahdollinen myös sinulle. Se edellyttää uskoa omiin mahdollisuuksiin ja pelitaitojen jatkuvaa parantamista pienin askelin. Jokaisen pienenkin askeleen ottaminen vie eteenpäin. Jos peli ei tänään sujunut ja olet valmis myymään mailasi, mieti tarkasti, missä kuitenkin tänään onnistuit. Löydät varmasti jotakin.

Miten onnistuisimme etenemään tavoitettamme kohti optimaalisella tavalla? Positiivinen ajattelu ja omiin vahvuuksiin keskittyminen ei riitä. Myös virheet ja heikkoudet kannattaa tunnistaa ja analysoida.

Kun tavoittelemme jotakin asiaa tietoisesti, ehkä ihan varta vasten laaditun harjoitteluohjelman avulla, kiinnitämme kovin helposti huomion asioihin, joita emme vielä osaa. Jos vielä listaamme näitä ongelmia, kasvaa to do -listamme yhä pitemmäksi ja harjoittelu alkaa tuntua, jos ei ihan tappavalta, niin ainakin ikävältä.

Muutosta tukeva positiivinen asenne auttaa matkan varrella

Yksi tapa psyykkisten taitojen kehittämiseen perustuu ajatukseen: "Kun noudatamme viisaita ohjeita, omat taitomme kehittyvät kuin itsestään." – Ei ihan mahdoton ajatus.

Tavoittelemme pelikierroksella kivaa fiilistä. Sitä tarvitsemme myös oppimisessa. Oppiminen on pitkäjänteinen prosessi. Sitä ei kannata kiirehtiä, mutta oikealla tiellä on hyvä pysytellä.

Tässä liikkeelle lähdön helpottamiseksi "viisaita ohjeita":

- Tunnista onnistumiset, tallenna ne mielen muistipankkiin. Oppimisvaiheessa tarvitaan paljon talletuksia, vaikeissa paikoissa tai konkreettisissa ongelmatilanteissa voit sitten tehdä nostoja.
- Taiteile/ tasapainoile haasteiden ja taitojen kanssa, niin pysyt flow-kanavalla. Lisää haasteita, sitä mukaa kun taitosi kehittyvät.
- Aseta toimintasi perspektiiviin. Mieti välillä, mitä golf sinulle merkitsee ja kuinka suuri osa se on elämäsi/liikuntaasi/vapaa-aikaasi/työtäsi.
- Ole itsellesi armollinen, golf ei ole ihan helppo tarkkuuslaji. Aina kaikki ei suju toiveiden mukaisesti kenelläkään.
- Valitse aina maali/kohde/tavoite, jokaisessa lyönnissä, jokaisessa treenissä ja jokaisella kierroksella.
- Varmista, että olet oikealla tiellä, etenet oikeaan suuntaan kohti maaliasi. Jos kohtaat ongelmia, etsi apua ja hyväksy muiden tuki. Sinun ei tarvitse kamppailla yksin ongelmiesi kanssa. Päätät kuitenkin aina itse, mitä teet.
- Ota rennosti, ole utelias ja kokeile leikkimielellä erilaisia peliratkaisuja.
- Ota mallia hyvistä suorituksista.
- Nauti peliseurasta, pelikavereista ja golfyhteisöstä.

Golffarin apuna jatkuvaan parantamiseen perustuva Flowing Golf Menetelmä

Psyykkisten taitojen oppimismenetelmä, jota käytämme, perustuu taitojen jatkuvaan parantamiseen.

1. Valitaan parantamisen kohteeksi kerrallaan yksi taito, jossa kehittymisen arvioidaan parantavan kokonaissuoritustamme.
2. Taitoa harjoitellaan tehokkain menetelmin myös konkreettisissa pelitilanteissa.
3. Seurataan taidossa edistymistä harjoittelujakson ajan.

4. Arvioidaan harjoittelujakson päätyttyä, onko edistymistä tapahtunut ja kuinka paljon.
5. Valitaan uusi psyykkinen taito, jota lähdetään parantamaan.

Flowing Golf Menetelmä



Flowing Golf Menetelmän edut

- Harjoiteltavien taitojen yksilöllinen valinta auttaa golffaria keskittymään harjoittelussa juuri niihin taitoihin, jotka ovat hänelle tärkeitä.
- Suunnitelmallinen eteneminen helpottaa golffarin ajankäyttöä. Ei tarvitse miettiä yhtenä, mitä taitoa harjoittelisi ja miten.
- Oppimisen psykologian lainalaisuuksiin perustuva harjoittelu tuottaa pysyviä tuloksia.
- Suunnitelmalliset ja vankkaan tietopohjaan nojaavat harjoitteet ohjaavat keskittymisen oikeisiin asioihin.
- Edistymisen seuranta auttaa muuttamaan suuntaa, jos harjoittelu ei tuota odotettuja tuloksia.
- Eteneminen jatkuvan parantamisen kehällä johtaa metataidon oppimiseen. Opitaan oppimaan, miten psyykkisiä taitoja kannattaa harjoitella.

3 Golffarin Mielen Kuntosalilla treenataan psyykkisiä taitoja

Mikä on Golffarin Mielen Kuntosali?

- Suomenkielinen verkkovalmennus golffareille, jotka haluavat nauttia pelistä ja samalla kehittää golftaitojaan
- Valmentajina Flowing Golf Team, joka tukee taidoissa kehittymistä
- Golfin psyykkisten taitojen harjoittelun tieto- ja taitopankki
- Paikka kysymysten esittämiselle ja keskustelulle
- Jäsensyhteisö

Miten taitojen kehittyminen kuntosalilla tapahtuu?

- Kaiken perustana selkeä oppimisprosessi, Flowing Golf Menetelmä
- Keskiössä ovat golfin tärkeimmät psyykkiset taidot
- Taitoja kehitetään treenaamalla omaa ajattelua, tunteiden säätelyä ja toimintaa pelikentällä

Valitse, miten etenet verkkovalmennuksessa

Kuntosalia voi käyttää eri tavoin, omien mieltymysten mukaan. Ei ole yhtä oikeaa tapaa edetä, koska jokainen golffari on eri vaiheessa. Meillä jokaisella on oma yksilöllinen taitoprofiilimme, persoonalliset taipumukset ja omat oppimisen tapamme. Toiset haluavat edetä nopeasti ja toiset hitaammin. Tässä esimerkit kuntosalin kahdesta erilaisesta käyttötavasta:

Haluatko uutta aineistoa kerran kuussa, vähän kerrallaan, valmiiksi valitussa järjestyksessä?

Kulje kanssamme merkittyä kulkureittiä eli etene kuntosalin moduulien järjestyksessä. Aineistot (moduulit) on järjestetty tietyllä tavalla: Järjestyksessä eteneminen sopii hyvin kaikille. Erityisen hyvin se sopii niille, joille psyykkisten taitojen tunnistaminen golfissa on vielä melko outoa.

Etenemistä tukee kuukausijäsensyys. Uudet aineistot avautuvat käyttöön järjestyksessä 30 päivän välein. Valitse kuukausijäsensyys.

Haluatko kerralla kaiken aineiston, jota voit käyttää itse valitsemassasi järjestyksessä?

Treenaa omalla tavallasi. Valitse vuosijäsensyys ja saat kuntosalin koko aineiston heti käyttöösi. Voit edetä haluamallasi tavalla ja valita harjoittelukohteet oman kiinnostuksesi mukaan kaikista psyykkisistä taidoista. Tämä sopii parhaiten golffareille, joilla on jo jonkin verran kokemusta psyykkisten taitojen harjoittelusta.

Etenemistävän mahdollistaa vuosijäsensyys. Koko vuoden aineistot avautuvat käyttöön heti jäseneksi liittyessä. Valitse vuosijäsensyys.

Kumman tahansa etenemistavan valitset, apunasi on Flowing Golf Menetelmä

- Arvioi omat psyykkiset taitosi käyttäen Psyykkisen tasoituksen testiä (PsyHCP).
- Suunnittele, minkä psyykkisen taidon kehittämiseen haluat keskittyä ja miten tiiviisti lähiviikkojen aikana. Käytä apunasi PsyHCP-testin tuloksia.
- Harjoittele: Kehitä valitsemaasi taitoa Golffarin Mielen Kuntosalin valmennusaineistojen avulla.
- Verkkovalmennuksen aineistot rakentuvat teemoittain. Ne ovat tekstimuodossa, äänitteinä, videoina ja liitetiedostoina.
- Teemakohtaisia taitoharjoitteita voi toteuttaa golfympäristöissä, mutta myös monessa muussa paikassa, kuten kotona ja golfhallilla. Harjoituksia on suunniteltu myös golfkierroksen aikana toteutettavaksi.
- Arvioi edistymistäsi harjoittelun aikana ja harjoittelujakson päätteeksi

Golffarin Mielen kuntosalilla valmentaa Flowing Golf Team



Leena Matikka, urheilupsykologi, PsT, dosentti

Psyykkisen tasoituksen testin (PsyHCP) ja Flowing Golf Menetelmän kehittäjä Leena Matikka hurautti golfiin lähes 30 vuotta sitten. Silloin alkoi ihmettely: miksi psykologisessa tutkimuksessa saavutettua tietämystä ei ole tuotu golfia opettelevien ja golfkisoissa menestystä hakevien pelaajien ulottuville? Nyt sinä voit ottaa helposti käyttöösi ihmettelystä lähteneen psyykkisen valmennuksen kehittämistyön tulokset.

Tinnu Paloranta, kilpelaaja

Yli 30 vuotta golffannut Tinnu on ilolla luomassa kulttuuria golfin mielen taitojen kehittämiseen. Junioriaika maajoukkueessa sekä vuodet yliopistogolffarina Pohjois-Arizonassa opettivat paljon. Näistä kokemuksista Tinnu ammentaa toiveikkuutta jokaiselle golffarille. Hän tietää, että psyykkisissä taidoissa piilee potentiaalia niin aloittelijoille kuin konkareillekin. Monet turhautumisen hetket golfkentällä voi korvata suuremmalla pelinautinnolla ja parantuneilla tuloksilla, kunhan tietää, mihin keskittyä!

4 Haluatko tulla treenaamaan Golffarin Mielen Kuntosalille?

Olemme esitelleet sinulle, millä keinoilla jokainen golffari voi kehittyä huippugolffariksi, joka nauttii pelistä ja saavuttaa tavoitteitaan. Olemme analysoineet puolestasi golfpelin vaatimia tärkeitä psyykkisiä taitoja ja kertoneet, miten voit tunnistaa näitä taitoja omassa pelissäsi. Emme jätä sinua yksin ihmettelemään, miten näitä psyykkisiä taitoja voi harjoitella tuloksellisesti ja mielekkäästi pelinautintoa vahvistaen. Voit liittyä seuraamme.

Golffarin Mielen Kuntosali odottaa!

Nyt on juuri oikea aika aloittaa. Kaipaanko lisätietoja? Ota rohkeasti yhteyttä. Vastaamme mielellämme kysymyksiisi. Sähköposti: flow@intimare.fi

Lisätietoja jäsenyysvaihtoehdoista ja ajankohtaisista tarjouksista löydät verkkosivustoltamme: <https://flowingsport.com/golffarin-mielen-kuntosali-jasenyysohjelma/>

Kyllä. Haluan lisää tietoa.

Flowing Golfin kotisivut: www.flowingsport.com

Sähköposti: flow@intimare.fi

YouTube kanava: <https://bit.ly/flowinggolf>

Video "Golfin psyykkiset taidot: Ota käyttöön ja ryhdy Huippugolffariksi!"
<https://youtu.be/pAwtlOvcP64>

