

# Golftaitojen keväthuolto



Oletko sinä jo herätellyt golftaitosi kesäkautta varten? Nyt on hyvä aika taitojen keväthuollolle.

Talven treenit ovat pian takana ja kaikki golfkentät auki. Lähtöaikoja varatessa huomaat, että muutkin ovat heränneet. Kohta varauksia on tungokseen asti ja golfin suosio turvallisena ja mielekkäänä liikuntamuotona on kovassa nousussa. Ei hätää, ehdit vielä hyvin mukaan.

Flowing Golf Team on valmiina auttamaan sinua golftaitojesi  
keväthuollossa

[www.flowingsport.com](http://www.flowingsport.com)

# Golftaitojen kevähuolto

Olet tottunut huoltamaan autosi ja polkupyöräsi. Niiden on hyvä olla kunnossa, kun lähdet liikenteeseen. Kun lähdet uudelle golfkaudelle, tarkistat luonnollisesti varusteesi. Ehkä olet jo talvella hankkinut uudet kengät, edullisia asuja ja ainakin harkinnut uutta draiveria.

Jos lähelläsi on sisähalli, olet ehkä käynyt muutamia kertoja lyömässä palloa pressuun ja haaveilemassa kenttien avautumisesta. Kauteen valmistautumisesi on siis mielessäsi jo alkanut. Olet ryhtynyt tai ryhtymässä tositoimiin.

**Entä, oletko huoltanut taitosi?** Jos viet autosi huoltoon, sinun ei tarvitse kovasti vaivautua. Huollossa tutkitaan autosi tila pitkän tarkistuslistan mukaan. Usein löytyy yhtä ja toista korjattavaa. Autosi suorituskykyyn vaikuttavat monet asiat. Vastaavasti voit miettiä golftaitojasi. Ovatko ne kunnossa? Löytyykö parannettavaa ja missä asioissa?

## Golftaitojen tarkistuslista

- **Golfvarusteet.** *Onko bägisi kunnossa? Ovatko asusteesi ok? Osaatko huolehtia välineistäsi?*
- **Fyysinen kunto.** *Oletko tikissä? Jaksatko liikkua juosten, kävellen, kantobägin kanssa, tavallisen kärryn kanssa, akkukärryn kanssa tai golfautolla? Osaatko kohentaa kuntoasi?*
- **Tekniikka.** *Osaatko lyödä palloa? Osaatko kehittää lyöntitekniikkaasi?*
- **Innostus.** *Kaipaatko pelaamaan? Nautitko pelaamisesta?*
- **Psyykkiset taidot.** *Tunnetko itsesi? Tunnetko psyykkiset taitosi? Osaatko hyödyntää niitä pelissä? Osaatko kehittää psyykkisiä taitojasi pelisi parhaaksi?*

Psyykkiset taidot (mentaaliset taidot) liittyvät tiiviisti pelaamiseen, suorituksiin ja menestymiseen. Voit kehittää niitä harjoittelemalla, kuten taitoja yleensäkin. Golfpeli on kokonaisuus, jossa onnistumiseen vaikuttavat samanaikaisesti monet tekijät. Oma persoonallisuutesi on läsnä kaikessa tekemisessä ja psyykkiset taitosi näkyvät niin yksittäisessä lyönnissä kuin kentän pelaamisessa. Taidot tai taitojen puutteet näkyvät erityisen hyvin kilpailun tiimellyksessä.

Oletko tullut ajatelleeksi, että sinäkin voit kehittää psyykkisiä taitojasi parempien kierrostulosten ja fiilisten aikaansaamiseksi. Ammatikseen pelaavat pitävät totena, että yli 90 % kilpailun voittamisesta on psyykkisten taitojen ansiota. Huipputasolla kaikki osaavat jo lyödä palloa erinomaisesti ja erottuakseen muista, on osattava muutkin tulokseen vaikuttavat jutut.

Ei ihme, jos et ole kiinnittänyt asiaan huomiota. Psyykkisten taitojen vaikutuksista puhutaan äärimmäisen vähän verrattuna esim. lyöntitekniikkaan. Pelaajat tuovat harvoin esiin, että käyttävät apunaan urheilupsykologeja, ja vielä harvemmin, miten he kehittävät psyykkisiä taitojaan. Nyt sinulla on mahdollisuus tutustua näihin ”saloihin” ja hyötyä psyykkisten taitojen haltoonotosta omassa pelissäsi, vaikka et olisikaan ammattilainen.

**Voit lähteä liikkeelle yksinkertaisesta tarkistuslistasta**

# Psyykkisten taitojen tarkistuslista

Käy lista läpi arvioiden tämänhetkisiä taitojasi. Merkitse arviosi ruksilla (x) sarakkeisiin 1-3.

1. Sarake = On täysin kunnossa
2. Sarake = Pientä korjattavaa
3. Sarake = Vaatii enemmänkin tekemistä

Eli, jos kyseinen taito on täysin kunnossa, merkitse ruksi (x) sarakkeeseen 1 jne.

<b>Golfin psyykinen taito</b>	1	2	3
<b>1. Itseluottamus</b> Voit pitää itseäsi hyvänä pelaajana, hyvänä puttaajana, hyvänä avaajana tai ongelmatilanteista selviytyjänä. Itseluottamus vahvistuu onnistumisten kautta. Itseluottamukseen voivat hetkellisesti vaikuttaa kierroksen tapahtumat ja kohdattavat haasteet sekä erilaisiin pelitilanteisiin liitetyt uskomukset omista mahdollisuuksista.			
<b>2. Mielikuvien käyttö</b> Selkeä mielikuva lyönnistä auttaa toteuttamaan lyönnin niin kuin olet sen suunnitellut. Kokonaisvaltainen mielikuva sisältää paikan, johon haluavat pallon päätyvän, pallon lentoradan ja vierimisen näkemisen, lyönnin kuulemisen ja tuntemisen omassa kehossa. Tämä havaintomielikuva on reaaliaikainen tai nopeutunut.			
<b>3. Rauhoittuminen</b> Oma vireystila vaihtelee kierroksen aikana. Jokaisella on oma yksilöllinen optimaalinen tilansa, jossa lyönnit onnistuvat parhaiten. Kun tunnistat itsellesi sopivan tilan, voit opetella säätelemään vireystilaasi tarpeen mukaan. Toisinaan sinun on hyvä rauhoittua ja toisinaan taas aktivoitua. Kilpailujännitys on tavallista ennen kilpailua ja alkuväylillä. Myös kilpailun loppupuolella vireystila tahtoo helposti nousta liian korkeaksi, samoin kuin hyvin pelatun väylän jälkeen. Riittävä lihasten rentous vaatii mielen rauhoittumista.			
<b>4. Fokusointi</b> Peliin keskittymisen taso vaihtelee kierroksen aikana ja keskittyminen terästyy lyönteihin valmistauduttaessa. Fokusoinnilla tarkoitetaan huomion kiinnittämistä kapeasti juuri käsillä olevaan tehtävään. Samalla ulkoiset ja sisäiset häiriötekijät sulkeutuvat mielestä. Ulkoisia häiriötekijöitä ovat mm. sääolosuhteet ja melu. Sisäiset häiriötekijät aiheutuvat pelaajan omista ajatuksista ja tunteista.			
<b>5. Pelkotilojen hallinta</b> Golfissa pelot kumpuavat eri asioista kuin lajeissa, joissa tilanteet voivat olla jopa hengenvaarallisia. Voimme pelätä epäonnistumista, koska emme halua näyttää sitä muille. Voimme pelätä teknisesti haastavia lyöntejä tai pelitilanteita, joissa olemme aikaisemmin epäonnistuneet. Puhutaan myös häpeän tunteista ja häpeän välttämisestä. Hyvätkin pelaajat voivat välttää riskinottamista epäonnistumisen pelossa.			

<p><b>6. Aktivoituminen</b></p> <p>On tavallista, että oma vireystila vaihtelee kierroksen aikana. Jokaisella on oma yksilöllinen optimaalinen tilansa, jossa pelaaminen ja lyönnit onnistuvat parhaiten. Kun tunnistat itsellesi sopivan tilan, voit opetella säätelemään vireystilaasi tarpeen mukaan. Toisinaan sinun on hyvä aktivoitua, jolloin tunnet myös energiatasosi nousevan. Energiatasoon vaikuttaa mm. ravitsemustila, josta pitää huolehtia koko kierroksen ajan. Vireystilaa voidaan nopeasti nostaa psyykkisen säätelyn avulla.</p>			
<p><b>7. Golfista nauttiminen</b></p> <p>Taito nauttia pelistä kaikissa olosuhteissa on tärkeää niin harrastaja- kuin kilpapeleillekin. Yksilölliset erot näkyvät siinä, mitkä asiat kullekin ovat nauttinnollisia. Harrastuksen jatkaminen vaatii tietyn perusannoksen ja huipulle pääseminen monia eri nautinnonlähteitä. Omat onnistumiset ja niiden merkille paneminen on tärkeä nautinnon lähde.</p>			
<p><b>8. Sosiaaliset taidot</b></p> <p>Golf on yksilölaji, jota pelataan ryhmässä. Pelaaja vaikuttaa omalla toiminnallaan kanssapelaajiin ja kanssapelaajat häneen. Vaikutukset voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia. Miten pelaaja kokee tämän sosiaalisen ympäristönsä, riippuu pitkälti hänestä itsestään ja hänen sosiaalisista taidoistaan.</p>			
<p><b>9. Flow</b></p> <p>Flow on psyykinen tila, jossa uppoudumme täydellisesti siihen, mitä olemme tekemässä ja meistä tuntuu, että kaikki onnistuu. Flowtilat ilmenevät työssä, arkisissa askareissa, luovassa toiminnassa sekä erityisesti urheilussa ja liikunnassa.</p>			
<p><b>10. Suunnitelmallisuus</b></p> <p>Hyvän tuloksen saavuttamiseksi pelaaja valmistautuu kierrokselle psyykkisesti ja fyysisesti. Varsinkin kilpailuun valmistautuminen sisältää myös pelisuunnitelman. Kun jokaiselle väylälle on laadittu alustava lyöntisuunnitelma, voi kierrokselle lähteä luottavaisin mielin. On selvää, että pelaajan pitää olla valmis muuttamaan suunnitelmaa aina tarvittaessa.</p>			
<p><b>Voit nyt laskea kunkin sarakkeen ruksit yhteen ja tarkastella tulostasi. Mitä johtopäätöksiä tekisit?</b></p>			

**Onneksi olkoon! Olet ottanut ensimmäisen askeleen.  
Tästä kannattaa jatkaa  
Verkkosivuiltamme löydät keinoja golfin psyykkisten taitojen parantamiseen. Tervetuloa kehittymisen polulle!**

Flowing Golf Team  
www.flowingsport.com