

PHIL

Tammikuussa tuli kuluneeksi 20 vuotta Phil Mickelsonin ensimmäisestä PGA Tour -voitosta. Hän on toistaiseksi viimeinen pelaaja, joka on voittanut kiertueen osakilpailun amatöörinä.

# Kasvissyöjällä loppukirin paikka

**MICKELSONILLA** on edessä viimeiset vuodet nousta maailmanlistan kärkeen. JUSSI MIETTINEN

**V**oi olla, että **Phil Mickelson** on kironnut kerran tai kaksi kurjaa kohtaloaan joutua pelaamaan huippugolfia **Tiger Woodsin** aikakaudella.

Vaikka Mickelson on äärimmäisen taitava pelaaja, hänelle on monen muun aikalaisensa tapaan jäänyt poimittavaksi vain murusia, kun makeimmat palat ovat menneet Tiger Woodsin suuhun.

Ja nyt kun voittoja rohmunnut Woods olisi kerrankin lyötävissä, Mickelsonia on kohdannut käsittämättömän suuri epäonni. Lyhyen ajan sisään sekä hänen äitinsä että vaimonsa sairastuivat rintasyöpään. Yksityiselämän murheet ovat tietenkin vaikuttaneet "Leftyn" suorituksiin pelikentällä.

Mickelsonilla on ollut itselläänkin terveysongelmia. Hänellä todettiin viime vuonna reumaa muistuttava nivelsoriosis, mikä vuoksi hänen ruokavalionsa on mennyt uusiksi.

Aiemmin hampurilaisia aamupalaksi, lounaaksi ja päivälliseksi hotkinut Mickelson on nykyään kasvissyöjä. Uuden ruokavalion ja lääkityksen avulla hän on päässyt lähes oireettomaksi.

**A**lun perusteella voi saada ehkä turhan negatiivisen kuvan Mickelsonin menestyksestä. Yhdysvaltalainen on kuitenkin nelinkertainen major-voittaja ja kaikkien aikojen rahalistalla kolmosena heti Tiger Woodsin ja **Vijay Singhin** jälkeen.

Fanien keskuudessa supersuosittu Mickelson on myös sponsorien lellikki, jonka vuositulot ovat kymmeniä miljoonia euroja.

Yksi suuri meriitti Mickelsonilta kuitenkin puuttuu. Hän ei ole koskaan ollut maailmanlistan ykkösenä. Vaikka ikuisen kakkosen leima on major-voittojen ansiosta himmennyt, poistaisi nousu kärkimieheksi viimeisetkin mustejäämät hänen otsaltaan.

Eurooppalaispelaajien nousun myötä se on kuitenkin helpom-

min sanottu kuin tehty. Kovassa kunnossa olevat **Martin Kaymer**, **Lee Westwood**, **Luke Donald** ja **Graeme McDowell** eivät luovu asemastaan taistelematta.

Mickelson on pudonnut maailmanlistalla kuudenneksi (tilanne maaliskuun lopulla), ja eikös edellä viidentenä ole kaikesta räpiköimisestään huolimatta se perhanan Tiger Woodskin.

Kiirekin alkaa tulla. Mickelson on jo 41-vuotias eli meneillään on kilpagolfuran viimeinen kolmannes.

Elämäntapamuutos tuo onneksi hänelle lisävuosia huipulla. Ruokavalion muuttamisen lisäksi hän aloitti fyysisen harjoittelun jo muutama vuosi sitten.

Hyvinä esimerkkinä Mickelsonille voisi toimia vaikkapa Vijay Singh, joka puhkesi kukkaan vasta päälle nelikymppisenä.

**T**ämän lehden ilmestyessä kauden ensimmäinen major-turnaus US Masters on käynnissä. Phil Mickelson viihtyy Augusta Nationalissa, joka sopii hänen pelityylilleen.

Mickelson on voittanut kilpailun peräti neljä kertaa, eikä ole viimeisen 12 vuoden aikana jäänyt kärkikymmenikön ulkopuolelle kuin yhden kerran. Ei ihme, että hän nimeää Augustan on toiseksi suosikkikenttensä. Se toinen on mestarin itsensä suunnitelma.

Mickelson on myös Mastersin puolustava mestari. Tänä vuonna hän ei lähde kilpailuun suurimpana suosikkina, sillä hän on kadottanut jonkin kykynsä tehdä tulosta.

Augustan kaunis ympäristö varmasti syyttää fiilispelaajan, eikä Mickelsonia kannata aliarvioida. Voiton uusiminen nostaisi miehen jälleen taisteluun maailmanlistan herruudesta.

Nyt alkaakin olla jo korkea aika, sillä voi olla, että kun Tiger Woods saa uuden swinginsä toimimaan ja itseluottamuksensa takaisin, hän karkaa jälleen Mickelsonin ja kumppanien ulottumattomiin.

## SVINGIANALYYSI

## Harmonit opit ovat menneet perille

Vasemmalta puolelta palloa lyövä Phil Mickelson vaihtoi muutama vuosi sitten svingivalmentajaa. Rick Smith sai väistyä. Tilalle tuli Butch Harmon.

Smithin aikaan Mickelson käytti kosolti käsiään svingatessaan palloa. Ja mikäs siinä, olihan (ja on edelleen) hänellä hyvin

taitavat kädet. Käsien käyttäminen aiheutti kuitenkin svingiin ajoitusongelmia. Epäonnistuuksaan pallo saattoi lähteä pahasti vinoon.

Harmon-Mickelson-parivaljakko on kiinnittänyt huomiota myös Mickelsonin paahan tapaan suoristaa selkensä osuma-

hetkellä. Tämän turhan liikkeen tekeminen vaati myös mailan ohjaamista käsillä ja aiheutti ajoitusongelmia svingiin.

Harmon onkin pyrkinyt kitkemään tätä liikettä vartalosta, ja se on tuottanut tulosta. Enää Mickelsonin selkä ei suoristu vanhaan tapaan. Myös taaksevienti on lyhen-

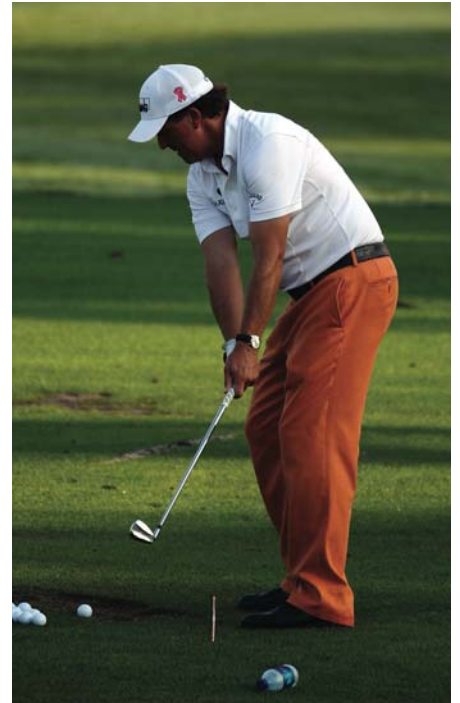
1.

**TASAPAINOINEN ALKUASENTO**, jossa vartalo linjattu kohteeseen. Takimmainen käsi on lähempänä vartaloa lyhentäen taaksevientiä. Vasemman käden etusormi erkanee hieman muista sormista. Tämä on pyörivän liikkeen uloin osa ja siksi hyvin tärkeää.



2.

**ONE PIECE TAKEAWAY**. Näin golfmailaa viedään oikealla "planella" sisältä sisälle. Torso on kääntynyt heti ensimmäisenä taakseviennin alussa ja kädet liikkuvat sisäänpäin. Vasen käsivarsi alkaa välittömästi taittua kyynärvarresta. Oikea käsi svingaa.



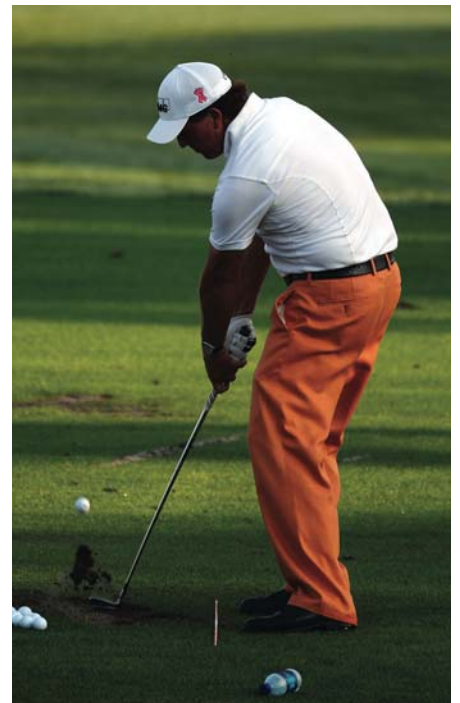
5.

**DOWNSVINGI "ISTAHTAA"** hienosti alas, painopiste putoaa lähemmäs maanpintaa ja vartalon rotaatio purkautuu alavartalosta. Huomaa kuinka vartalon vasen puoli liikkuu palloa kohti, mikä on tärkeä liike voimantuoton kannalta. Tässäkin näkyy mailan hieman jyrkkä tulokulma; lapa on hiivenen liian edessä suhteessa mailan varteen ja palloon.



6.

**VOIMAN** voi melkein tuntea kuvankin välityksellä! Phil on kiertueen pitkällyöntisempiä pelaajia, ja tästä näkee miksi. Svingi tuottaa paljon keskipakoisvoimaa, minkä Phil käyttää hyväkseen. Takimmainenkin kantapää pysyy tiivistä alhaalla, kun koko vartalo prässää palloa. Pää pysyy lantion takana, mikä ylläpitää tasapainoa. Lantio ja torso erittäin vahvassa asennossa.



Mickelsonin swingi on muuttunut melkoisesti Butch Harmonin valmennuksessa, kirjoittaa **ANTTI MÄIHÄNIEMI**.

tynyt hieman.

Phil Mickelson on joutunut terveyssyistä muuttamaan elämäntapojaan ja ruokavaliotaan. Hän on lopettanut pikaruokaa syömisen ja alkanut fysiikkaharjoittelun. Nämä näkyvät paitsi Mickelsonin olemuksessa myös swingissä.

Keskivartalo pysyy nyt aiempaa paremmin paketissa osuma-alueella. Nuorempa hänellä oli taipumusta jäädä "roikkumaan" osumaan, jolloin lantion tuki saattoi pettää osuma-alueella. Vahvistuneiden keskivartalon lihasten ansiosta tällaista roikkumista ei enää ole nähtävissä.

Golfammattilainen **Antti Mäihäniemi** on Pro Golf Magazinen swingiasiantuntija, joka opettaa golfia Espoon Master Golfissa. Lisätietoja: [www.anttimaihaniemi.com](http://www.anttimaihaniemi.com)



GETTY IMAGES

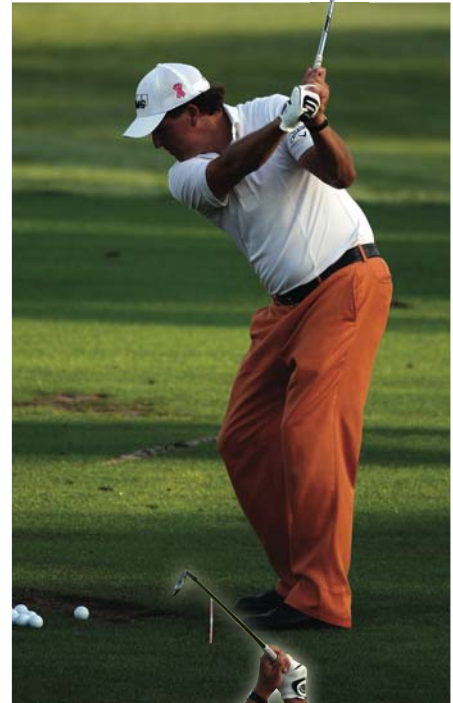
# 3.

**VARTALO JATKAA ROTAATIOTA** ja etummainen käsi swingaamista. Polvet myötäilevät kääntyvää lantioita. Maila on jo hieman liikaa sisällä optimaalisesta planesta, mikä onkin syy Mickelsonin draivien ajoittaiselle lipsumiselle vasemmalle.



# 4.

**VARTALO ON LADATTU** ja kädet ovat vartalon etupuolella, jolloin mailan pystyy vääntämään vartalolla läpi. Maila on hieman pystyssä asennossa, josta tulee turhan jyrkkä tulokulma pallolle. Toimii hyvin lyhyillä raudoilla, mutta puilla voi johtaa ongelmiin. Oikea hartia on leuan alla, vasen kyynärpää lantion edessä ja alavartalo valmiina downsvingiin.



# 7.

**KASVOT MAATA VASTEN**, maila hieman liikaa sisäpuolella optimaalisesta planesta. Erinomaista jalkatyökentelyä, jossa takimmainen jalkaterä taittaa sisäpuolelle. Kantapää pysyy pitkään alhaalla, mikä kertoo lantion oikeaoppisesta liikkeestä. Tällainen alavartalon liike antaa swingiin toistetavuutta.



# 8.

**TODELLA TASAPAINOINEN LOPPUASENTO**. Oikea kyynärpää vartalon etupuolella, eli käsien yhteys vartaloon on säilynyt. Huomaa kuinka pitkään selkäranka pysyy uudessa swingissä samassa kulmassa kuin alkuaikoinen. Se antaa mahdollisuuden saada pitkä veto downsvingiin.

