



Antti Mähäniemi opettaa kesäisin Master Golfissa ja talvisin Golfin Vermon House Prona. Hän on tutkinut golfsvingiä omatoimisesti yli kymmenen vuoden ajan. Mähäniemi on oppinut, että vain kyseenalaistamalla asioita pelaaja voi oppia ajattelemaan itsenäisesti, löytämään seurausten perimmäisiä syitä — ja parantamaan golflyöntiään.

NÄIN EROTAT HARRASTELIJAN AMMATILAISESTA

ANTTI MÄIHÄNIEMI LISTASI VIISI EROAVAISUUTTA KIERTUEPELAAJIEN JA KLUBIGOLFARIEN VÄLILLÄ.

Toimittanut Jussi Miettinen Kuvat: Antti Luukkonen



AMMATILAISET SAAVAT VOIMAA JALOISTA

AMATÖÖRIT MENETTÄVÄT TUEN MAAHAN

Jalat paljastavat, onko pelaaja oivaltanut swingin aikana tehokkaan tavan liikkua. Jaloista on mahdollista saada irti valtavat tehot, varsinkin jos lantio on oikealla tavalla mukana swingissä.

Ammattilaisilla jalat liikkuvat niin chipeissä kuin draiveissakin, koska polvet ja nilkat myötäilevät lantion kiertoa. Lantion kääntäminen vaikuttaa suoraan myös ylävartalon isojen lihaksien liikkeeseen.

Polvien tärkeimpiä tehtäviä on säilyttää tasapaino ja stabiloida pään liikettä swingissä. Hyvä jalkojen liike muistuttaa rytmiltään kävelyä.

Klubipelaajat monesti seisovat jo alkuasennossa tönkköjaloilla, jolloin swingistä tulee kevyt voimantuotoltaan ja pelaaja menettää tuen maahan.

MUISTA:

”JALAT RYTMITTÄVÄT SVINGIÄ.”

AMMATTILAISET KÄYTTÄVÄT VARTALOAN KLUBIPELAAJISTA SUURIN OSA LYÖ KÄSILLÄ

Suurin osa klubipelaajista ei käytä vartalon rotaatiota hyödyksi swingissä. Menestyvien kiertuepelaajien svingejä yhdistää eniten vartalonkierto.

Klubipelaajat tuppaavat aloittamaan taakseviennin työntämällä mailaa käsillään ylöspäin, jolloin jo tässä vaiheessa swingiin syntyy suuri ajoitusongelma.

Mailan työntäminen käsillä on kompensatiota heikosta rotaatiosta, ja swingissä joudutaan ohjailemaan liikettä käsillä koko lyönnin ajan.

Kun klubipelaaja tulee opetukseeni ensimmäisen kerran, on yleistä, että tutustutan hänet jo kättelyssä vartalon rotaatioon.

MUISTA:

”TEHOJEN JA VOIMAN SEKÄ LIIKKEEN TALOUDELLISUUDEN ALKULÄHDE ON AINA ROTAATIO.”



AMMATTILAISET KÄÄNTYVÄT TAAKSE- VIENTIIN PAIKALLAAN

KLUBIPELAAJIEN VARTALO LIIKKUU SIVUSUUNNASSA

Ammattilaisten tehokkaissa golfsvingeissä painopiste pysyy koko taakseviennin ajan samassa kohtaa. Harrastajan painopiste muuttuu jo back-swingissä, kun pelaaja liikkuu sivuttaissuunnassa kohteesta pois päin.

Näin klubipelaajan tasapaino häilyy, tehot heikkenevät ja hän ei hallitse enää swingiään.

AMMATTILAISET VETÄVÄT MAILAA PERÄSSÄÄN

KLUBIPELAAJAT TYÖNTÄVÄT MAILAN POIS VARTALON EDESTÄ

Downswingin alussa ammattilaiset vetävät mailaa vartalollaan, jolloin maila lähtee seuraamaan liikettä pienellä viiveellä. Veto jatkuu aina osumaan asti.

Klubipelaajilla on tyypillistä, että he heittävät osuma-alueella mailanlavan kulkemaan vartalon ja käsien edellä. Samalla he heittävät hukan suuren määrän tehoja swingistä.

Virheen voit itsekkin tunnistaa. Jos swingisi tuntuu sinusta liian nopealta, et ole todennäköisesti vetänyt mailaa perässäsi vaan heittänyt lavan ohi vartalostasi.



AMMATTILAISILLA PÄÄ PYSY Y LANTION TAKANA

KLUBIPELAAJAT KULKEVAT OSUMAAN PÄÄ EDELLÄ

Ammattilaisilla pää pysyy pallon takana osumahetkellä. Heikoimmilla pallonlyöjillä pää on swingin loppuasennossa lantion edellä, lähempänä kohdetta. Ylävartalo liikkuu tällöin liian aikaisin myös downswingissä. Tämä aiheuttaa slaissia, koska mailan liikerata tulee tuolloin pallolle ulkoa sisälle.

Pään jääminen osumassa vartalon taakse tukee vahvaa vartalon läpimenoa.

MENESTYNEIDEN TOUR- PELAAJIEN SVINGEISSÄ ON PALJON YHTÄLÄISYYKSIÄ:

- Heidän swinginsä ovat yleensä harmoniassa fysiikan lakien kanssa
- Pelaajat ovat löytäneet oman helpoimman tavan liikkua sekä tuottaa tehoa oikeaan suuntaan.
- Ammattilaisten osuessa palloon se puristuu ja lentää pidemmälle ja tarkemmin.
- Maila liikkuu oikealla tasolla ja tuottaa siten lyöntiin paljon tehoja.

