

Klubipelaajan kehityspolku – Golf Talma Ry

Päivitetty 17.05.2023

Työryhmä

Ben Sundelin, Tuomas Forss, Maja Selin, Jukka Pennanen, Kari Manninen

Yleistä

Jokainen pelaa golfia omalla tavallaan. Jotta voi kehittyä omassa pelissään pitää ensin tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohdat. Tunnistamalla omat kehitysalueesi, voit keskittää harjoittelusi niihin ja vähentää harjoittelua alueilta, joissa olet jo pelitasoosi nähden riittävän hyvä. Kehittämällä parannettavaa osa-alueitasi, voit nostaa taitosi seuraavalle tasolle.



Harjoittelu

Kuinka paljon minun tulisi harjoitella, jotta pelini kehittyisi seuraavalle tasolle? Tämä vaihtelee suuresti pelaajan urheilustaustasta ja fyysisistä ominaisuuksista. Nyrkkisääntönä, mitä enemmän harjoittelee oikeita asioita, sitä paremmaksi tulee. Valmentaja voi laatia kanssasi

henkilökohtaisen suunnitelman, miten sinun kannattaisi harjoitella. Harjoittelu voi sisältää esimerkiksi seuraavia osa-alueita.

- Liikkuvuusharjoitteita
- Voimaharjoitusta/lyöntipituutta
- Lähipeliä
- Lähestymislyöntejä
- Avauksia
- Pelistrategia
- Psyykkisiä ominaisuuksia

Kehityksen mittarit

Miten mittaat oman pelitasosi? Kirjaa ylös osa-alueiden tulokset vähintään viiden pelikierroksen aikana ja vertaa niitä alla listattuihin taulukkoihin.

Alla olevat tilastot perustuvat ShotScope applikaation kautta kerättyihin tilastoihin. Ota huomioon, että pelaajan ikä, sukupuoli ja fyysinen kunto vaikuttavat erityisesti lyöntipituuteen

HCP 36

- Miesten drive lyöntipituus (total) 157 m
- Naisten drive lyöntipituus (total) 119 m
- Väyläosumat 8/18
- Griiniosumat (birdieputti) 0,5/18
- Up and down 20 %
- Puttimäärä 35
- Putin upotus 0-2 m, 80 %
- Kolmen putin griinit max 5/18

HCP 30

- Miesten drive lyöntipituus 174 m
- Naisten drive lyöntimitta 138 m
- Väyläosumat 8/18
- Griiniosumat 1/18
- Up and down 20 %
- Puttimäärä 34
- Putin upotus 0-2 m, 80 %
- Kolmen putin griinit max 5/18

HCP 25

- Miesten drive lyöntipituus 186 m
- Naisten drive lyöntipituus 152 m
- Väyläosumat 8/18
- Griiniosumat 2/18
- Up and down 25 %
- Puttimäärä 33
- Putin upotus 0-2 m, 82 %
- Kolmen putin griinit max 4/18

HCP 20

- Miesten drive lyöntipituus 200 m
- Naisten drive lyöntipituus 167 m
- Väyläosumat 9/18
- Griiniosumat 3/18
- Up and down 33 %
- Puttimäärä 32
- Puttiupotus 0-2 m 83 %
- Kolmen putin griinit max 4/18

HCP 15

- Miesten drive lyöntipituus 213 m
- Naisten drive lyöntipituus 179 m
- Väyläosumat 9/18
- Griiniosumat 4/18
- Up and down 33 %
- Puttimäärä 32
- Puttiupotus 0-2 m 85 %
- Kolmen putin griinit max 3/18

HCP 10

- Miesten drive lyöntipituus 226 m
- Naisten drive lyöntipituus 196 m
- Väyläosumat 9/18
- Griiniosumat 6/18
- Up and down 40 %
- Puttimäärä 31
- Puttiupotus 0-2 m 88 %
- Kolmen putin griinit max 2/18

HCP 5

- Miesten drive lyöntipituus 239 m
- Naisten drive lyöntipituus 209 m
- Väyläosumat 9/18
- Griiniosumat 8/18
- Up and down 50 %
- Puttimäärä 30
- Puttiupotus 0-2 m 90 %
- Kolmen putin griinit max 1,5

HCP 0

- Miesten drive lyöntipituus 252 m
- Naisten drive lyöntipituus 221 m
- Väyläosumat 9/18
- Griiniosumat 11/18
- Up and down 50 %
- Puttimäärä 29
- Puttiupotus 0-2 m 93 %
- Kolmen putin griinit max 0,5

HCP +4

- Miesten drive lyöntipituus 263 m
- Naisten drive lyöntipituus 235 m
- Väyläosumat 12/18
- Griiniosumat 13/18
- Up and down 66 %
- Puttimäärä 28,5
- Puttiupotus 0-2 m 95,5 %
- Kolmen putin griinit 0,5

AMMATTILAISET:

European Tour tilastot (2022) (turnauksissa mitatut tilastot)

- Drive lyöntipituus 272 metriä
- Väyläosumat 8 (draiverilla)/18
- Griiniosumat 12/18
- Up and down 57,5
- Puttimäärä 29.1

- Putin upotus 0-1m: 99,65%
- Putin upotus 1-2m: 71,21%
- Kolmen putin griinit max 0.5

Ladies European Tour tilastot (turnauksissa mitatut tilastot)

- Drive lyöntipituus 231 metriä
- Väyläosumat: 9.3 (draiverilla)/18
- Griiniosumat: 12/18
- Up and down:
- Puttimäärä: 30
- Putin upotus 0-1m: 99%
- Putin upotus 0-2m: 73%
- Kolmen putin griinit max: 0.5