



## Golf

Golfin viehätys kuntoilu muotona perustuu hyvin pitkälle siihen, että siinä on lähes rajaton mahdollisuus kehittyä ja lajin aloittaminen asettaa vain vähän fyysisiä rajoitteita. Laji vaatii suhteellisen hyvän perustekniikan onnistuakseen hyvin. Tärkein tekninen osaaminen liittyy lyöntitekniikkaan. Lajin harjoitusvaikutus kohdistuu lähinnä aerobiseen matalatehoiseen pitkäkestoiseen kestävyyteen sekä vartalon ja erityisesti keskivartalon hallintaan. Lajissa on yhteen suuntaan tapahtuvia kiertoja, joiden merkitys on huomioitava myös lajin tukiharjoittelussa. Lisäksi golfilla voidaan vaikuttaa yleisen ja silmä-käsi koordinaation sekä keskittymiskyvyn että yleisen mielenhallinnan kehittämiseen. Golfin yhtenä merkittävinä tavoitteina on myös harrastuksesta syntyvät sosiaaliset vaikutukset. Erityispiirteenä on lajista mainittava siihen liittyvät käyttäytymisnormit ja niiden noudattaminen.

### Välineistö

Välineistöön kuuluvat lajin harrastamisen edellyttämät kengät ja pelitasoon soveltuvat mailat. Pelin luonteeseen sisältyy myös asiaankuuluva vaatetus. Myös pallojen valinnalla on vaikutusta pelin onnistumiseen. Liikkumalla jalan väylältä toiselle on olennainen merkitys harjoitusvaikutuksen syntymisen näkökulmasta. Tähän olennaisesti vaikuttaa taas kenttien erilaisuus ja etenkin niiden profiilit.

### Harjoittelu

Lajin harjoittelussa voi erottaa toisistaan pelaamisen ja lyöntiharjoittelun. Lyöntiharjoittelussa on erikseen lähestymislyönnit ja lähipeli. Lyöntiharjoittelu edellyttää hyvää vartalon hallintaa ja keskittymiskykyä. Lihaskuntoharjoittelu vähintään 2-3 x viikossa kuuluu olennaisena osana lajin harjoittelua. Itse peli toimii erittäin hyvänä harjoituksena lihasten kapilarisaation kehittämiseen sekä elimistön energiatalouden parantamiseen. Viikoittaisessa ohjelmassa on hyvä olla 1-2 x viikossa pelikierros, joka sisältää 3-4 tuntia aktiivista peruskestävyyttä kehittävää kävelyä kerrallaan.

### Kaiken ikäisille

Golf sopii lajina kaiken ikäisille, kokoisille ja sekä miehille että naisille. Laji sopii erityisen hyvin myös ikääntyville ihmisille.

Golfissa tapahtuu erittäin harvoin varsinaisia äkkinäisestä suorituksesta johtuvia urheiluvammoja. Lajissa on suuri määrä samantyyppisiä ja samalta puolelta toistuvia suorituksia. Tämä aiheuttaa paljon golfia pelaavalle alaselän ja yläraangan alueelle helposti kuormitusoireita. Keskivartalon lihaskuntoharjoittelu sekä alarajojen että keskivartalon lihasten venyttäminen vaatii lajin harrastajan lihaskuntoolosuhteissa erityishuomiota. Pitkien lähestymislyöntien oikean tekniikan hallinta vaatii hartian seudun liikkuvuuden erityishuomioimista.

Reijo Jylhä  
Valmentaja