

## Golf-kurssi 6.10.-17.11.

---

### Tausta

Useat golfia harrastavat asiakkaat olivat yhteydessä Fustra-ohjaajiinsa ja kertoivat, että heidän lyöntiensä pituudet ovat kasvaneet Fustra-harjoittelun ansiosta niin, että joutuvat käyttämään yhtä numeroa pienempää mailaa. Yhden mailan vaihtaminen lyönnissä tarkoittaa keskimäärin noin 10 metrin muutosta lyönnin pituudessa. Henkilöt olivat tehneet Fustran perusohjelmia: Fustra10, Fustra20 ja Fustra30.

### Tavoite

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaisia vaikutuksia golfareille suunnitellulla Fustra-ohjelmalla on heidän lyöntiensä pituuteen ja fysiikkaansa. Fustra-ohjelma ei sisältänyt lyöntiharjoituksia.

### Toteutus

Tutkimus tehtiin aikavälillä 6.10.-17.11.2013. Tutkimukseen osallistujat hankittiin lähettämällä sähköposti Forever Helsingin, Variston, Hiekkaharjun ja Matinkylän asiakkaille tarjoamalla tämä Golf-kurssi alennettuun hintaan.

Tutkimukseen osallistui 22 vapaaehtoista. Osallistujista 10 kpl oli miehiä ja 12 kpl oli naisia. Taidoiltaan he edustivat aloittelijoista lähes kilpapelaajiin. Kaikki osallistujat pysyivät mukana tutkimuksen loppuun saakka, joten drop out prosentti oli 0.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet kävivät 6.10. Peltomäki Golfissa golf-analysaattorissa, jossa laite mittasi lyönneistä mm seuraavat arvot: mailanpään nopeus, pallon lentomatka, lyönnin kokonaispituus ja pallon nopeus. Testi uusittiin ohjelman lopuksi 17.11. Mailanpään nopeudella on kiistatta merkitystä pallon lentämään matkaan.

Ensimmäisellä harjoitusviikolla jokainen osallistuja osallistui myös fyysiseen testiin. Siinä mitattiin golfissa tärkeitä ominaisuuksia: sivutaivutus, hartiaseudun liikkuvuus ja jalkojen staattinen lihaskestävyys. Fyysinen testi toistettiin harjoitusjakson jälkeen vko:lla 46-47.

Harjoitusjakso koostui yhteensä 18 harjoituskerrasta. Kukin kerta oli pituudeltaan 60 minuuttia. Harjoituksessa tehtiin liitteen 1. mukainen ohjelma. Harjoitus tehtiin 3 kertaa viikossa. Testissä käytetyn FustraGolf1-ohjelman tavoitteena on kehittää asiakkaan kestävyyttä, kehon tasapainoa ja parantaa asiakkaan liikkuvuutta. FustraGolf2 on jatko-ohjelma, jonka tavoitteena on kehittää asiakkaan voimaa ja kehon tasapainoa ja FustraGolf3:n tavoitteena on kehittää asiakkaan räjähtävää voimaa ja kehon tasapainoa.

## Yhteenveto tuloksista

### *Golf-analysoijan tulokset:*

**Mailanpään nopeus** kasvoi ryhmällä keskimäärin 3,7 km / h. (129,5 – 133,2 km / h). Mailanpään nopeus nousi 17 henkilöllä ja 5:llä se pysyi samana tai putosi hieman. Erikoista oli, että myös kaikilla henkilöillä, joilla mailanpäännopeus ei noussut, lyönnin pituus kuitenkin kasvoi.

Lyönnin pituus koostuu matkasta, jonka pallo lentää ilmassa + matkasta, jonka pallo etenee maata pitkin.

**Pallon lentomatka** ilmassa kasvoi ryhmällä keskimäärin 13,9 metriä (128,8 – 142,7 m), joka on 11 % kehitys. 21 henkilöllä pallon lentomatka kasvoi, vain yhdellä henkilöllä se putosi hieman. Tälläkin henkilöllä lyönnin kokonaismatka (ilmalento + maata pitkin kuljettu matka) kasvoi.

**Lyönnin kokonaispituus** kasvoi ryhmällä keskimäärin 11,2 metriä (154,9 – 166,1 m), joka on 7 %. Kaikkien 21 henkilön lyönnin kokonaispituus kasvoi. Yhden ihmisen kohdalla kone jätti ilmoittamatta lyönnin kokonaispituuden 2. testissä, joka jouduttiin jättämään huomioimatta. Voidaan olettaa, että myös tämän henkilön lyönnin kokonaispituus kasvoi, sillä hänen pallonsa tekemä lentomatka kasvoi kokonaista 39 %.

**Pallon nopeus** kasvoi keskimäärin 8,4 km / h (175,7 – 183,9 km / h). Pallon nopeus kasvoi kaikkiaan 19 henkilöllä. Niilläkin 3:lla henkilöllä, joilla pallon nopeus ei kasvanut kasvoi lyönnin kokonaispituus.

### *Fysiikkatestin tulokset:*

**Sivutaivutus** parani henkilöillä keskimäärin 22 % (oikea 23 % & vasen 21 %). Oikealle puolelle henkilö taipui testin lopussa keskimäärin 3,95 cm pidemmälle ja vasemmalle puolelle 3,61 cm. Kaikkien 22 testihenkilön liikkuvuus parani sivusuunnassa.

**Hartiaseudun liikkuvuus** parani keskimäärin 23,5 % (oikea 23 % ja vasen 24 %). Kaikkien 22 henkilön hartiaseudun liikkuvuus pysyi samana tai parani. 5 koehenkilöllä hartiaseudun liikkuvuus oli jo ensimmäisessä testissä erinomainen (maksimipisteet) eikä tulosta näin ollen voinut parantaa.

**Jalkojen staattinen lihaskestävyys** parani keskimäärin 64 % (51,1 sekuntia). Kaikilla 22 testihenkilöllä tulos pysyi samana tai parani.

### *Kirjalliset asiakaspalautteet:*

Tähän vapaaehtoiseen palautekyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 14 / 22 henkilöä.

Kyselyssä käytettävä skaala oli 1-5 (1 huono, 2 välttävä, 3 tyydyttävä, 4 hyvä, 5 erinomainen).

Kysymykseen **Minkälainen kurssi oli mielestänne kokonaisuutena** vastanneiden keskiarvosanaksi tuli **4,50**. Vastanneista kukaan ei antanut arvosanaksi alle 4.

Kysymykseen **Minkälaisen arvosanan antaisitte omalle ohjaajallenne** vastanneiden keskiarvosanaksi tuli **4,86**. Vastanneista kukaan ei antanut arvosanaksi alle 4.

**87 %** vastanneista piti **liikkeitä sopivina**. Liian helpeiksi ja Liian helpoksi / sopiviksi piti liikkeitä 1 henkilö.

**93 %** vastanneista piti **harjoitustuntia sopivana**. Liian helpoksi / sopivaksi piti harjoitustuntia 1 hlö.

**93 %** vastanneista uskoi kurssista **olevan apua heidän pelaamiseensa**.

Kaikki vastanneet eli **100 % suosittelisi kurssia ystävälleen**.

Lisäksi vastanneet saivat antaa kurssista vapaita kommentteja, jotka huomioidaan kurssin kehittälyssä.

### **Yhteenveto**

Aiempien asiakkaiden kommentit Fustran hyödyistä lyöntipituuteen osoittautuivat oikeiksi, vaikka harjoitettiin Fustra Golf1 –ohjelman mukaisesti pääosin vain kestävyyttä, liikkuvuutta ja kehon tasapainoa. Lyöntipituus kasvoi keskimäärin yli 10 m, joka voi jo oleellisesti vaikuttaa asiakkaan tasoituksen kehittymiseen. Mielenkiintoista on nähdä, kuinka lyöntipituus kehittyy FustraGolf2 ja FustraGolf3:n avulla, kun harjoitetaan lisäksi voimaa ja räjähtävää voimaa.

Vapaissa kommentteissa useat totesivat ryhdin, lyöntiasennon ja kestävyuden kehittyneen. Myös fyysiset testit osoittivat henkilöiden kehittyneen kaikilla osa-alueilla (21 – 64 %). Nämä ominaisuudet ovat varsin tärkeässä roolissa kierrettäessä koko 18 reikäinen golfkierros.

Asiakaspalautteiden pohjalta kurssi päätettiin tulevaisuudessa tehdä niin, että harjoituksia on 2:sti viikossa (3 kerran sijaan).