

# NEWSLETTER 4

Tervehdys kumppanit,

Kesä menee kovaa vauhtia eteenpäin ja tässä ollaankin jo pelattu jo hieman yli puolet Nordic Golf -kiertueen kaudesta. Paljon hyvää on tapahtunut viimeisten viikkojen aikana ja olen tällä hetkellä saavuttanut noin puolet kauden pistetavoitteestani (top 5 sijoitus rankingissa ja Challenge Tour -kortti takaisin taskuun). Hyvällä iskutäisyydellä siis ollaan kauden toista ja tärkeintä puolikasta ajatellen.

Pelini on jo pidemmän aikaa tuntunut hyvältä ja kesäkuun lopulla Norjassa pelatussa Gamle Fredrikstad Openissa hyvä tulokseteko sai varsinaisesti alkunsa. Siellä toisen kierroksen bogey-free 66 (-6) nosti minut mukaan kärkitaisteluihin, mutta harmittavasti viimeisen kierroksen tulos 70 (-2) ei riittänyt sijaa 8 korkeammalle. Tästä huolimatta tasainen kilpailu nosti itseluottamusta ja katse on siitä lähtien ollut vahvasti kärkitaisteluissa.

Seuraavassa kilpailussa Tanskan Odense-saarella onnistuin tuulisissa olosuhteissa kiertämään kentän ilman bogeja 64 lyönnillä. Kierroksen tulos, -8, oli uusi kenttäennätys ja sen turvin lähdin kilpailun viimeiseen päivään yhden lyönnin johtoasemasta. Viimeisen päivän etuysin jälkeen olin päivää 3 alle parin, mutta samassa ryhmässä pelaava "vastustaja" oli kirinyt tämän aikana tasoihin. Muut pelaajat olivat tässä vaiheessa jo 4 lyöntiä meitä perässä, joten viimeiset 9 reikää tarjosivat hienon kaksintaistelun. Oma pallonlyöminen ei kuitenkaan ollut lopulta tarpeeksi vahvaa, jotta olisin pystynyt vastaamaan vastustajan vahvaan peliin. Kilpailusta sain silti anastettua tämän kauden toisen 2. sijan, mikä toi tärkeitä ranking-pisteitä.

Miten sitten olen saanut pelistäni enemmän irti? Tärkein seikka liittyy harjoitteluun ja valmistautumiseen. Olen esimerkiksi viettänyt enemmän aikaa puttigriinillä ja harjoitellut puttia hieman eri tavalla kuin ennen. Huomatuaani, että puttini on mekaanisella tasolla riittävän hyvä, olen pyrkinyt parantamaan rytmiä ja pituuskontrollia. Metronomin avulla olen löytänyt minulle sopivan tahdin, joka on 84 lyöntiä minuutissa. Tämä on helppo ylläpitää silloin, kun metronomi on käytössä, mutta kentällä sellaista ei tietenkään saa käyttää. Tämän vuoksi olen "trial-and-errorin" kautta löytänyt itselleni sopivan 2-tavuisen sanan, joka täsmää lähes täydellisesti tähän 84 lyönnin tahtiin. Kun aloitan sanan lausumisen, putteri lähtee liikkeelle. Kun sana loppuu, putterin tulisi osua palloon. Sanon sanan vielä kerran, jonka jälkeen nostan katseeni reikää kohti. Ideana on, että tasaisella rytmillä putteri pääsee heilumaan vapaasti omalla painollaan. Näin liike on vapaampi ja samalla pituuskontrolli paranee.

Toinen seikka, joka on parantunut harjoittelun myötä, on ollut kyky muokata pallon kierrettä kumpaankin suuntaan ja säädellä korkeutta. Olen esimerkiksi vakiinnuttanut tietyt pallon paikat, jonka avulla pystyn tasaisemmin muokata pallon kierrettä kilpailutilanteessa. Toisin sanoen, vaihtamalla pallon paikkaa mutta swingaamalla samalla tavalla, pystyn toteuttamaan eri kierteitä sekä eri korkuisia kaaria. Tämä auttaa myös swingin kalibroimiseen kilpailuviikon aikana. Asetan pallon siihen paikkaan, mistä tiedän, että minulle pitäisi tulla suora lyönti. Jollei suora lyönti toteudu, tiedän että pitää tehdä pieniä hienosäätöjä. Tämän jälkeen muutkin pallonpaikat toimivat ja on helppo antaa vaan mennä itse kilpailussa sen sijaan, että ajatukset pyörisivät mekaanisissa asioissa.

Valmentajani oli myös suositellut, että aloittaisin yhteistyön mentaalivalmentajan kanssa. Kyseinen mentaalivalmentaja on auttanut mm. lukuisia korkea-arvoisia yritysjohtajia, huippu-urheilijoita sekä traumatisoituneita lapsia sekä sotilaita. Aiempien kokemusteni perusteella olen ollut skeptinen mentaalivalmentajien suhteen. En ole aikaisemmin onnistunut löytämään sopivaa ja osaavaa henkilöä, mutta nyt olen lisännyt rutiiniini tiettyjä harjoitteita, jotka ovat tuottaneet nopeasti positiivisia yllätyksiä. Harjoitteiden jälkeen syke, stressi ja mieli rauhoittuvat nopeasti -ajatukset ovat jännällä tavalla hyvin tyhjiä. Teen näitä harjoituksia ennen nukkumaan menoa, aamulla herättyäni, sekä tarvittaessa golfkentällä.

Seuraavat kaksi viikkoa käytän levon, harjoittelun sekä intensiivisemmän fysiikkaohjelman parissa Dubaissa. Täältä lennän pariiksi päiväksi Suomeen viettämään tehokkaat harjoituspäivät valmentajani kanssa. Elokuu on minulle tärkeä kuukausi siinä mielessä, että kuun päätteeksi top-6 pelaajaa rankingissa pääsevät suoraan European Tourin karsinnan 2. vaiheeseen. Olen tällä hetkellä rankingissa sijalla 12. Elokuun puolessa välissä on myös tämän kauden arvokkain Nordic Golf -kiertueen kilpailu. Lisäksi elokuun lopussa on luvassa tämän kauden ensimmäinen kilpailu Suomessa.

- Linus

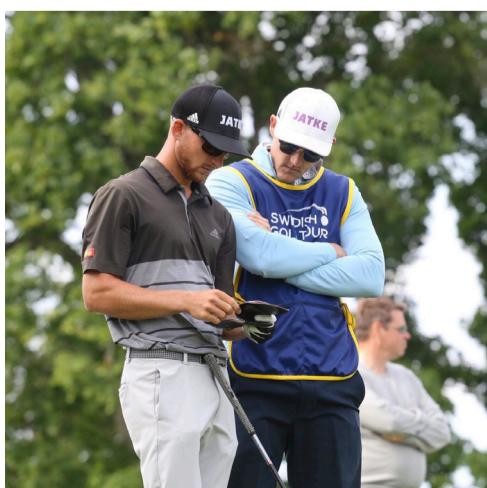
47% TAVOITTEESTA

## MENNEET KILPAILUT

- 22.-24.5. Elisefarm Open - MC - 73, 74 (+3)
- 30.5-1.6. Barsebäck Resort Masters - 45. Sija - 76, 76, 76 (+9)
- 13.-15.6. PGA Championshipo hosted by Ingelsta Kalkon - MC - 71, 74 (+3)
- 18.-20.6. Gamle Fredrikstad Open - 8. Sija - 71, 66, 70 (-9)
- 26.-28.6. Tinderbox Charity Challenge - 2. Sija - 71, 64, 70 (-11)
- 4.-6.7. Camfil Nordic Championship - 16. Sija - 74, 69, 68 (-5)
- 10.-12.7. Svea Leasing Open - 25. Sija - 70, 72, 70 (-4)

## TULEVAT KILPAILUT

- 1.-3.8. Bråviken Open
- 7.-9.8. Landeryd Masters
- 15.-17.8. Åhus KGK ProAm 2019
- 21.-23.8. Esbjerg Open
- 29.-31.8. Timberwise Finnish Open hosted by Jaakko Mäkitalo



Veljeni oli mukana kädinä Svea Leasing Openissa

