

# HVORDAN OG HVORFOR VI ØNSKER Å UTVIKLE SVINGHASTIGHET HOS AMATØRGOLFEREN



Norges  
Golfforbund

I SAMARBEID MED PGA OF NORWAY OG GOLFFORUM



**GOLF**  
PERFORMANCE



ambassador  
swingcatalyst



FLOWCODE®  
**GOLF ACADEMY**  
GET IN THE ZONE

HACKMOTION

# AGENDA

## Hvorfor skal vi trene hastighet

- Den statistiske fordelten
- Mer moro – gleden av å spille golf uten å slite for lengde
- En effektiv bevegelse – Er en skånsom bevegelse

## Hvordan skal vi trene hastighet

- Den fysiske komponenten
- Den tekniske komponenten
- Eksempler på amatør-golfere, profesjonelle og long-drivere

## Hvilke resultater kan vi forvente

- Live session med spiller → hvordan tolker vi data, og hva vi ser etter.
- Øvelser og protokoller for bedre kinematikk.
- Spørsmål / Q&A



# LITT OM HVEM JEG ER OG HVORFOR JEG STÅR HER

- TOPPIDRETT VGS 2007 – SPESIALISERING I TRENINSLÆRE
- PGA OF NORWAY – UTDANNET 2012
- PT1 (PERSONLIG TRENER) M/ AKTIVE EDUCATION 2013 (ORLANDO)
- SPEEDBLAST – CERTIFIED TRAINER (2013, ORLANDO)
- OSTEOLAST – CERTIFIED TRAINER (2013, ORLANDO)
- TRX – CERTIFIED INSTRUCTOR (2013, OSLO)
- TRIGGERPOINT – CERTIFIED INSTRUCTOR (2013, OSLO)
- PT2 (ELITE/REHAB TRAINER) M/ AKTIVE EDUCATION 2014 (OSLO)
- TRACKMAN LV2
- SWING CATALYST LV2
- HACKMOTION (2020)
- AMBASSADOR SWINGCATALYST – NORGE (2021)
- DAVID LEADBETTER CERTIFIED INSTRUCTOR (2021)
- STYREMEDLEM – PGA OF NORWAY (2022)
- FLOWCODE GOLF COACH (2022)





# HVA JEG TROR PÅ

Menneske først → kroppen dikterer potensialet

Mindset → hva er de mentale begrensningene og styrkene

Visjon → kan bli målsetninger → skaper forutsetninger for planer

Teknikk → hva er historikken, og hva er nivået på forståelsen og gjennomføringen

Effektivitet og funksjonalitet fremfor geometriske preferanser → form følger funksjon

Kinematisk sekvens og timing som ferdigheter → de kan trenes.

Teknikk er hvordan – Ferdigheter er hvor bra en utfører teknikken.



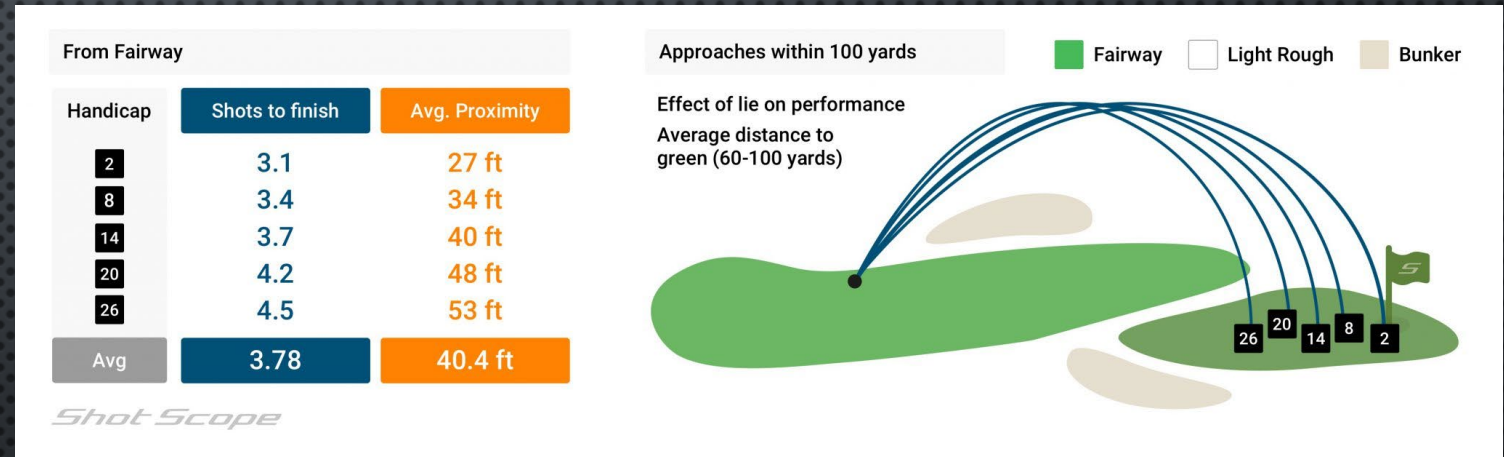
# HVORFOR TRENE HASTIGHET

- Folk flest vil slå lengre → gi kunden det de vil ha.
- Hva er den statistiske fordelingen for herrer?
  - Par 4 (350m) → drive 210m (140m) → 6 jern 137m
  - Hva skjer om en øker distansen med 10%?
  - Par 4 (350m) → drive 231m (119m) → 9 jern 116m
- 3 køller mindre på samme hull.

Club	Distance for men (metres)	Distance for women (metres)
Driver	210	148
3-wood	197	138
4-wood	183	128
5-wood	178	125
7-wood	160	112
4-iron	155	101
5-iron	146	95
6-iron	137	89
7-iron	128	83
8-iron	119	77
9-iron	105	68
Pw	96	62
Gap wedge	87	56
Sand wedge	73	47
Lob wedge	64	42

# HVORFOR TRENE HASTIGHET

- Hva med spredningen?
- Dersom lengden øker → bruker en mindre kølle → øker presisjonen relativt til hullet som spilles.
- Spredningen i seg selv blir ikke mindre av å slå lenger → scoren blir bedre.

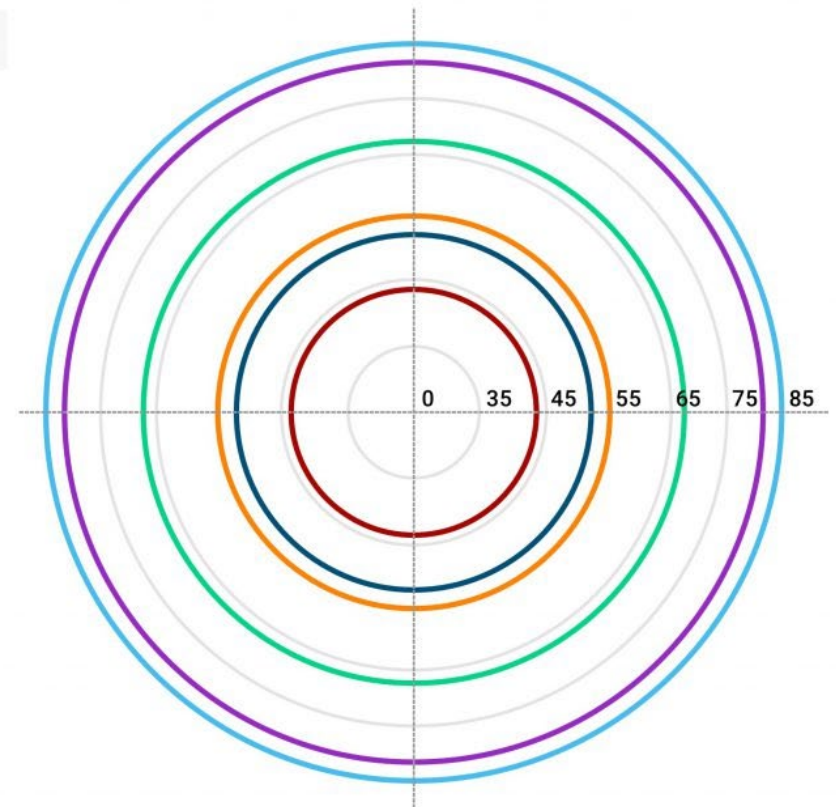


# HVORFOR TRENE HASTIGHET

- Hva med handicap?
- Med 10% økt distanse → Litt mer enn 1 kølle lenger → ca. 18% redusert spredning på samme distanse.
- Med 10% økt distanse → 3 køller midre ved innspill til greenen som senker spredning med 34,3% relativt til hullet som spilles.

Average proximity by club

	4 iron = 85 ft
	5 iron = 79 ft
	6 iron = 67 ft
	7 iron = 55 ft
	8 iron = 48 ft
	9 iron = 44 ft





# HVORFOR TRENE HASTIGHET

- Så hva skal til for å øke distansen med 10%?
- Gj.sn. ballhastighet må øke fra 135mph → 145mph
- Fra 93 mph CHS → 100 mph CHS (forutsetter SF 1,45 på TM4)
- Så hvor skal vi hente 7 mph (7,5% økning i svinghastighet)?

Club	Distance for men (metres)	Distance for women (metres)
Driver	210	148
3-wood	197	138
4-wood	183	128
5-wood	178	125
7-wood	160	112
4-iron	155	101
5-iron	146	95
6-iron	137	89
7-iron	128	83
8-iron	119	77
9-iron	105	68
Pw	96	62
Gap wedge	87	56
Sand wedge	73	47
Lob wedge	64	42





## DET STARTER MED FYSIKKEN

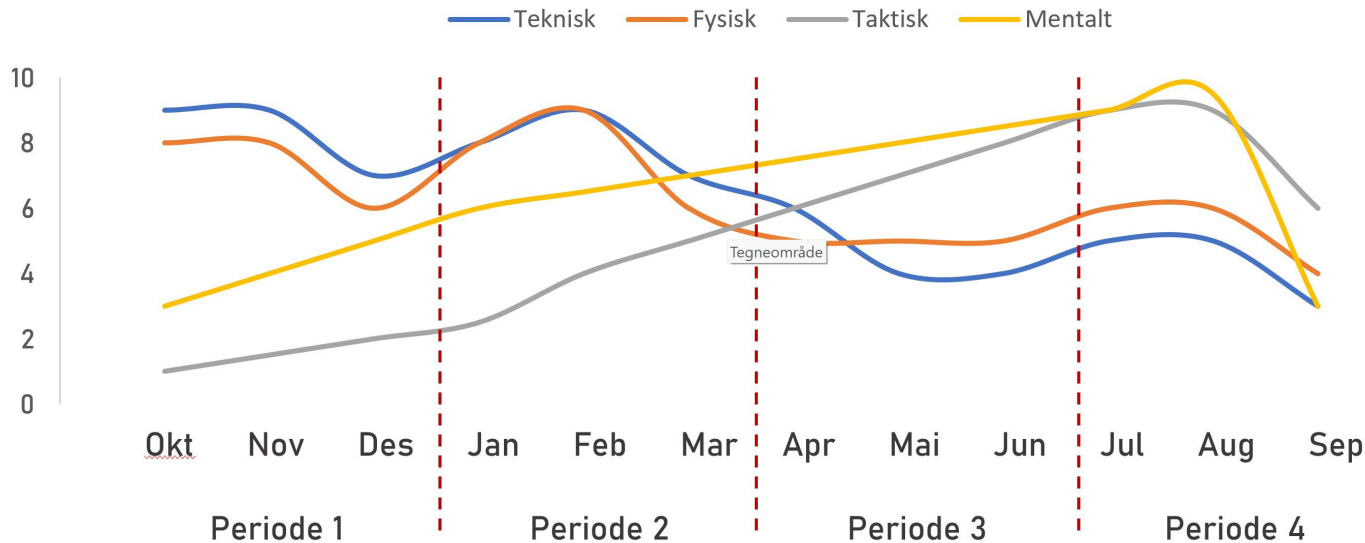
- Er spilleren fysisk kapabel til å svinge med større hastighet?
- Er spilleren forberedt på trene for å øke hastighet – eller er spilleren kun ute etter å endre teknikken (som og krever trening)?
- Velg en screening metode som du er komfortabel med.
  - FMS
  - TPI
  - The Grey Institute swing stability screen
  - Styrketester (markløft, knebøy, benkpress, skulderpress, etc.)
  - Antropometriske mål



# HVORDAN BØR FYSIKKEN ENDRES

- Programmering og periodisering

## PERIODISERING AV TRENINGSMENGDEN



### Period #1

Week 1-4							
Day	Theme/ focus	Exe 1	Exe 2	Exe 3	Exe 4	Exe 5	Exe 6
1	Lower body	Kettlebell swing 4x16	Kettlebell squat 4x16	Kettlebell deadlift 4x16	Kettlebell lunge 4x20	V-sit ups 3x max	½ Tabata plank 4x20/10 sec
2	Rest day						
3	Upper body + anterior shoulder	Push ups 3x max	One arm inclined DB press 4x16	Cable chest flys 4x16	One arm overhead dumbbell press 4x16	TRX ab-crunch 4x16	½ Tabata plank 4x20/10 sec
4	Rest day						
5	Upper body + posterior shoulder	Pullups 3x max	Seated pull down 4x16	Seated cable rows 4x16	Single arm Dumbbell row 4x16	Reversed cable flys 4x16	½ Tabata plank 4x20/10 sec
6	Rest day						
7	Endurance + arms	Running ½ 4x4 (2x4)	Chin ups 3x max	Diamond push ups 3x max	Dumbbell bicep curls 4x16	Overhead tricep cable pull 4x16	

### Period #2

Week 5-8							
Day	Theme/ focus	Exe 1	Exe 2	Exe 3	Exe 4	Exe 5	Exe 6
1	Lower body	Frog jumps (max distance) 4x5	Kettlebell swing 4x12	Kettlebell deadlift 4x12	Kettlebell squat 4x12	Kettlebell lunge 4x20	Tabata plank 8x20/10 sec
2	Rest day						
3	Upper body + anterior shoulder	Push ups 3x max	Incline dumbbell bench press 4x12	Cable flys 4x12	Seated overhead dumbbell press 4x12	TRX ab-crunch 4x16	Tabata plank 8x20/10 sec
4	Rest day						
5	Upper body + posterior shoulder	Pullups 3x max	Seated pull down 4x12	Seated cable rows 4x12	Single arm Dumbbell row 4x12	Reversed cable flys 4x12	Tabata plank 8x20/10 sec
6	Rest day						
7	Endurance + arms	Running 4x4 (2x4)	Chin ups 3x max	Diamond push ups 3x max	Dumbbell bicep curls 4x12	Overhead tricep cable pull 4x12	



# HVORDAN BØR FYSIKKEN ENDRES

- Stimuli og belastning
  - Over speed trening → er det verdt belastningen?
  - Pass på totalbelastning → restitusjon er et krav
  - Reduser skaderisiko ved bedre styrketrening
- Øvelser og intensjon
  - Generell styrke er ALLTID bedre
  - Hvordan en øvelse utføres er viktigere enn selve øvelsen
  - Mobilitet kan trenes gjennom styrke
  - All adaptasjon må støttes av fundamentet
  - Hva er core? → hvordan trene core (kort versjon).
- For amatører så er hverdagen viktigere enn golfen.



# NÅR TEKNIKKEN ER BEGRENSENDE FAKTOR

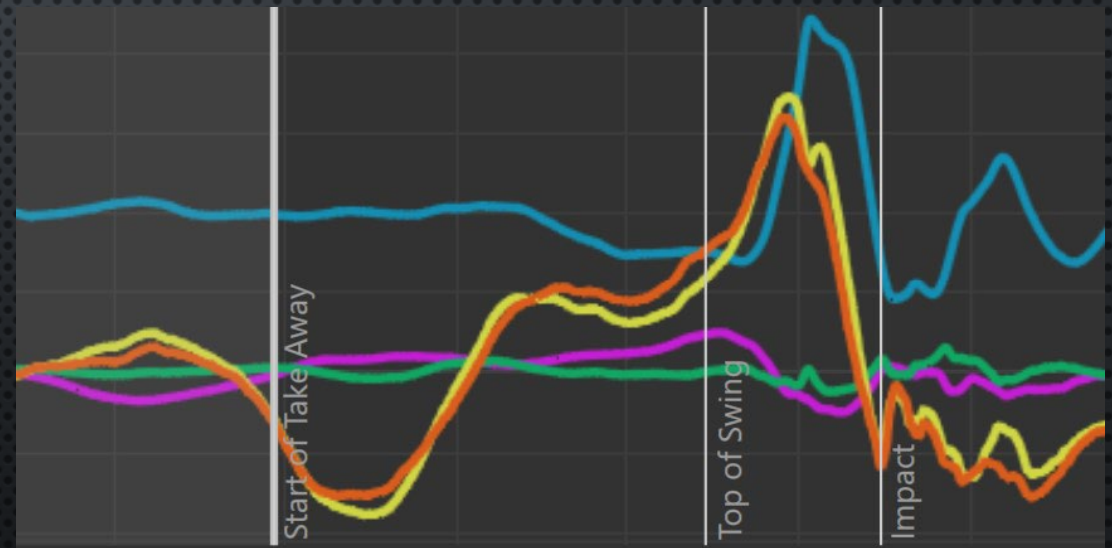
- Hvor starter vi og hva skal til?
  - Hvor er vi nå?
  - Dominerende kraftkilde
  - Spillerens historikk → tidligere instruksjon / konseptforståelse
  - Screening
  - Hvilke kompensasjoner eksisterer basert på fysikken
- Øvelser / driller
  - Kinematiske step-driller → re-programmering
  - RNT (Reactive Neuromuscular Training) → utøveren må gjøre jobben
  - Anti-lag drill

# NÅR TEKNIKKEN ER BEGRENSENDE FAKTOR

- Hva sier data og erfaringer fra bruk av 3D systemer og trykkplater?



- La oss se på noen eksempler.



# ARNE SIN REISE

- Meget motivert 60-åring (i 2021).
- Ønsket å slå lenger og gå ned i handicap.
- Vår historikk var hovedsakelig nærspill og putting.
- God treningsbakgrunn → styrketrening 3-4 ganger i uken.
- Reisen startet i november 2021 med handicap 16,4.





# FRANCESCO MOLINARI

- Gikk fra 107 mph til 113 mph avg. fra 2016-2018.
- Vinner The Open 2018 på Carnoustie (tørr sommer).
- Begynner å jakte på mer hastighet → plages av ryggsmarter.
- Taper mot Tiger i The Masters 2019 → jakter på mer hastighet.
- Spiller Ryder Cup med smerter i 2019 → klarte ikke å knyte skolissene etter turneringen.
- Så hva skjedde?



# MARTIN BORGMEIER

- Vinner av World Long Drive Championship 2022





# DREW COOPER

- Verdens raskeste amatør?



# LIVE LESSON

- Hvordan ser dette ut i praksis?



# LIVE LESSON

- Spørsmål?



TAKK FOR MEG



# KILDER

- [Performance Of The Average Male Amateur Golfer \(trackmangolf.com\)](https://trackmangolf.com) – TrackMan, 2014
- [What Is the Average Distance With Each Golf Club? | Golflink.com](https://golflink.com) - Teresa Justine Kelly, ukjent
- [Golf Club Distances | Golf Mentor \(thegolfmentor.com\)](https://thegolfmentor.com) – The Golf Mentor, ukjent
- [Distance Insights \(usga.org\)](https://usga.org) – USGA, 2020
- [The R&A - Distance Insights Update \(randa.org\)](https://randa.org) – R&A, 2022
- [How To Hit The Perfect Distance With Your Approach Shot \(shotscope.com\)](https://shotscope.com) – Shot Scope, 2020
- How To Swing Faster & Avoid Injury With Low Volume Overspeed Training – Par4Success, 2019 (meta review + study).
- Swing Catalyst v/ Dr. Scott Lynn, personlige samtaler, seminarer, PGA Trade Show.