

CV – Jari Viitanen



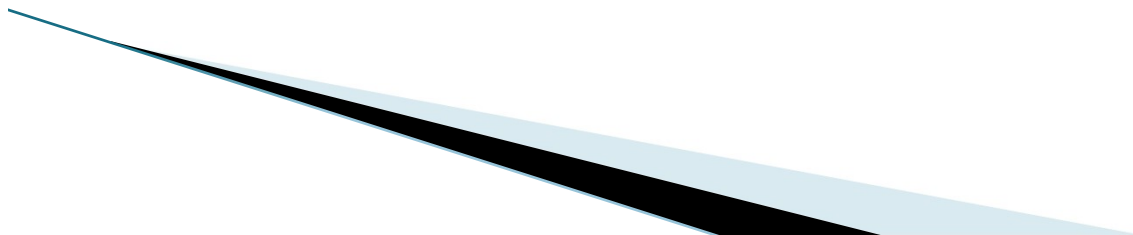
- ▶ Yhteiskuntatieteiden maisteri
 - University of Oulu, 1993
- ▶ *Gym Instructor (6/2013), CYQ Level 2*
- ▶ *Titleist Performance Institute (TPI) Certified*
 - Level 1 (2012)
 - *Level 2 (2014)*
- ▶ Pätevöitynyt golfari
 - 1. sija, V Finnmasters, Copa Ole 1995, Senores Scratch, Espana, Malaga
 - 4. sija, Pohjois-Suomen mestaruuskilpailut, Oulu, Sankivaara 1995, Scratch miehet (samalla lyöntimäärällä 3. kanssa)
 - Hole in one, Keimola Golf, 1996 (RH)
 - Hcp: 5,6
 - Motto: Oikein hyvänä päivänä saattaa mennä alle 80 lyöntiä RH & LH.



Perustehtävä

Jari Viitanen

- ▶ Tahtoisin jakaa kokemuksiani ja auttaa klubigolfareita (common golfer) parantamaan suoristustasoaan lajinomaisella sekä täysin lajinomaisella Golf Fitness -harjoittelulla.
- ▶ Toivon 100% lajinomaisen Swing Motion Drill -konseptin lisäävän kiinnostusta ja tuovan mielekkyyttä sekä variaatiota lajin harrastamiseen.
- ▶ Eritoten haluan auttaa senior-golfareita kehittämään ja ylläpitämään fyysisiä golfsvingillisiä ominaisuuksiaan & kehonkuntoa.
- ▶ Yhtä lailla toivon kykeneväni auttamaan keholähtöisen golfsvingin omaksumisprosessia kaiken tasoisilla pelaajilla - alkaen heistä, jotka vasta suunnittelevat kokeilevansa lajia.



Sertifikaatit



CONGRATULATIONS

Jari Viitanen

Power Coach Two Stockholm July 31-August 1, 2013 16 HOURS



MY CERTIFICATION

Test Results

Test Result: Passed

Power Level 2 - 7/20/2014 5:05 AM

Proficiency Breakdown

Score	100%
The Science of Power	8 / 8
Power Observations	6 / 6
Power Screening	3 / 3
Power Training	3 / 3

[Back to Tests](#)



Level 2 Certificate in Fitness Instructing (QCF) – Gym-Based Exercise

This is to certify that

Jari Viitanen

Has achieved the above qualification

Date Awarded:
25/06/2013

Certificate Number:
291178

Accreditation Number:
500/8269/3

Level:
2 (EQF 3)

Centre:
FAF Finland

Validation Number:
00076653-01-62T2

Jenny Patrickson
Head of CYQ





CONGRATULATIONS JARI VIITANEN

On Successful Completion of The
TPI Level One Workshop



16 Credit Hours



Provider # P3454

Titleist Performance Institute (Acushnet Company) is recognized by the Board of Certification, Inc. to offer continuing education for Certified Athletic Trainers. This program has been approved for a maximum of (#) hours of Category A continuing education. Certified Athletic Trainers are responsible for claiming only those hours actually spent participating in the CE activity.

BOC Approved Provider number: P3454 Number of hours actually participated: 16

[Signature]
TPI, Inc. Co-Founder

[Signature]
Dan Phillips, C.A.T.

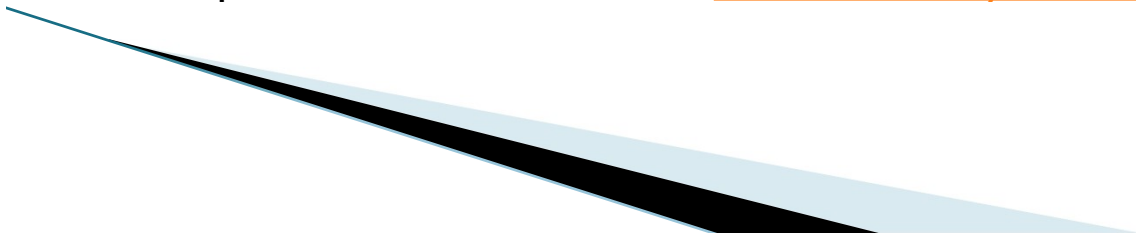
Denmark – May, 21st & 22nd, 2012

269-536-0482

Tarina

Jari Viitanen

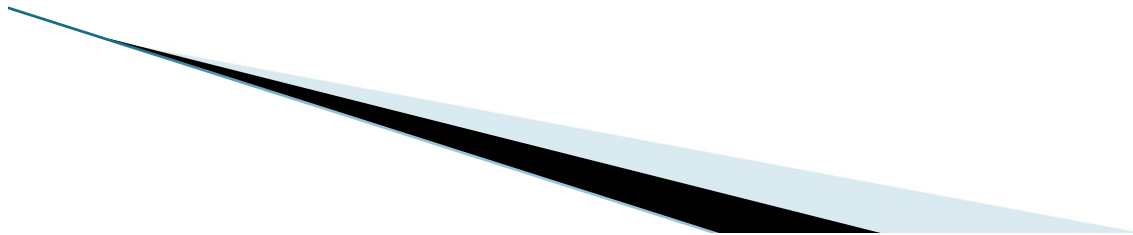
- ▶ Olen harrastanut lukuisia urheilulajeja & kehonhallintaa sisältäen ainakin:
 - Yleisurheilu, jääkiekko, jalkapallo, jääpallo, koripallo, alppilajit, pingis, tennis, squash, sulkapallo, golf, snooker, karate, jooga, uinti, gym.
- ▶ SM tai piiritason osallistumisia on muutamasta eri lajista ja mitaleitakin.
- ▶ Golfiin hurahdin v. 1990. Ikosen Timpan kanssa pelasimme ensimmäiset kesät antaumuksella Oulussa ja kummallakin tippui tasoitus hcp-5 ympärille vuoden 1995 aikana. Timppa oli Oulun mittakaavassa kovan luokan jalkapalloilija ja pillerinpyörittäjä SM-tasoa myöten.
- ▶ Golfin pelaamiseni väheni tasaisesti milleniumin ympärillä sillä oikean puolen (RH) alaselkäni tila oli kehittynyt sille tasolle, että kierroksia saattoi tulla kaudessa ihan muutama tai ainoastaan yksi, sillä en kyennyt lyömään palloa enää ollenkaan kuten olisin tahtonut tai olin ennen kyennyt tai että selässäni ei vihloisi downswingin aikana, eritoten kohti osumaa tultaessa ja sen läpi. Syynä tähän oli krooninen vaiva oikean puolen alaselässä (TPI: "[Lower Back Syndrome](#)").



Tarina

Jari Viitanen

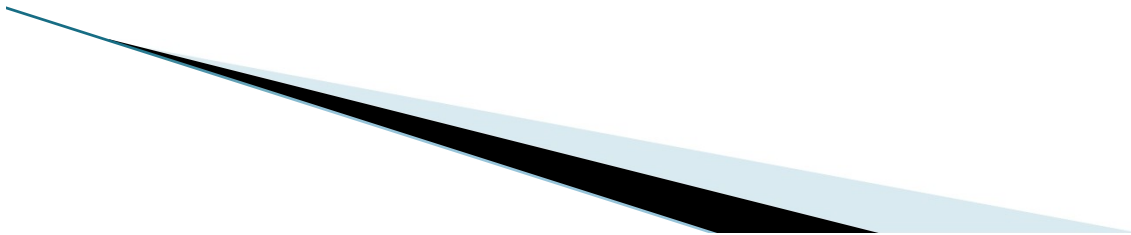
- ▶ Muistan vielä vuonna 2003 sinnitelleeni selkävaivaisena silloisen työkaverini Ahosen Teron kanssa Espoon Ringsidessa 9-reikää paritulokseen (RH). Viimeisellä reiällä onnistuin kuin onnistuinkin missaamaan korkeintaan parimetrinen birdie-putin. Hyvin jäi mieleen. 😊
- ▶ Golfin lopettamisen vaihtoehtona sain kipinän alkaa kokeilemaan harjoittelua itselleni väärältä puolelta eli vasemmalta (LH) vuoden 2004 aikoihin.
- ▶ Olin aina ollut talvisin jonkin sortin olohuone-svingaaja ilman palloa, joten aloittaminen oli henkilökohtaisesti siinä mielessä edes jollain tavalla luonteva ajatus.
- ▶ Vasen kehon puoliskoni oli alkuun täysin mykkä golfsvingille. Kentälle uskaltauduin vasta noin kahden vuoden Swing Motion Drill & range-vaiheen” jälkeen v. 2006 ystäväni Ruismäen Masan kanssa hänen kotikentällään Espoon Masterissa.



Tarina

Jari Viitanen

- ▶ Olin varmasti alkuaikoina erityisen huvittava näky rangella. Muistan kuinka ystäväni Kuirin Juuso (PGA) ja valmennettava J-P Savolampi (PGA, Talin kenttäennätys) virnuilivat samaisella Espoon Masterin rangella kun herra Viitanen vääntyi aivan ihmemutkille yrittäessään näyttää ammattilaisille, että kyllä tämä tästä vielä iloksi muuttuu... (ehkä 100-v. kuluttua ajattelivat varmaan kaverit ;).
- ▶ Vasemman puoleni harjoittelu muuttui vuosien varrella dramaattisesti kun kokemus & ymmärrys lisääntyivät ja työkalut kehittyivät.
- ▶ Tietynlainen mullistus tapahtui vuoden 2009 aikaan kun törmäsin sattumalta Momentus Golfin Strength Trainer -tuotteisiin, jotka olivat minulle täysin tuntemattomia suuruuksia. Siihen asti olin itse intuitiivisesti viritellyt normaaleista golf-mailoista kotikutoisia painomailoja.



Tarina

Jari Viitanen

- ▶ Parhaiden työkalujen välityksellä harjoitteluni kehittyi. Menetelmänä käytin samaa mitä parhaat pelaajat tekevät lyöntiensä välissä, Swing Motion -drillejä, joiden aikana svingiä sahataan edestakaisella yhtäjaksoisella liikkeellä osuman ympärillä hakien ja hioen ylä- ja alavartalon välistä keskinäistä ajoitusta sekä swingin liikerataa ja -tasoa.
 - ▶ Saatoin monesti aloittaa tämän tavaksi tulleen ns. indoor-harjoitteluni tekemällä edestakaista puttausliikettä 100 kertaa molemmilta puolilta raskaimmalla Strength Trainerilla, joka painaa 5,2 kg. Takaan että harva asia ottaa yhtä mukavasti selän päälle hyvällä tavalla.
 - ▶ Omaksi vahvuudekseni tiedonvälittäjänä, ajatellen golfin harjoittelua kokonaisnäkökulmasta, katson sen, että harjoittelen svingaamista elämäntapana monipuolisesti, seuraan tarkasti mitä parhaat asiantuntijat toteavat ja testaan harjoittelun tuloksia niin rangella kuin kentällä autenttisissa olosuhteissa (RH & LH) hakien samalla vahvistusta sille, mikä "toimii" ja "mikä ei" (ainakin omalla kohdalla).
 - ▶ [Linkki draiver swing + launch data RH \[tulossa\]](#)
 - ▶ [Linkki draiver swing + launch data LH \[tulossa\]](#)
- 