

Arnar Már Ólafsson

PGA golfkennari

Núverandi störf:

Skólastjóri PGA Golfkennaraskólans

Afrekspjálfari hjá GKG, Golfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar.

ELVA golfkennari og hluti af tækni, sölu og markaðsteymi ELVA Golf.



Lífshlaupið:

- 2023 Stofnaði fyrirtækið ELVA Golf ásamt fagfólki í biomechanics, hugbúnaði og gervigreind
- 2023- Stjórnarmaður í Confederation of Professional Golf (CPG)
- 2021- Tók við stjórnun Golfkennaraskólans
- 2019- Afrekspjálfari í Golfklúbbi Kópavogs og Garðabæjar (GKG)
- 2009-2019 Afrekspjálfari drengja og karla í Golf- und Land Club Berlin Wannsee
- 2007-2008 Landsliðspjálfari unglunga
- 2004-2006 Setti upp Golfkennaraskóla PGA á Íslandi árið 2006 sem ég sinnti til 2014. 2004-2006 Afrekspjálfari drengja og karla í Golf- und Land Club Berlin Wannsee
- 1996-2004 Head Pro við golfklúbbinn Gut Düneburg í Haren, Þýskaland
- 1988-1996 Golfkennari hjá Golfklúbbum Keili frá 1988 til 1996
- 1989-1991 Fyrsti Íslendingurinn til að klára PGA nám.

Viðurkenningar

Sæmdur gullmerki GSÍ 2011

Sæmdur gullmerki Golfklúbbsins Keilis 2017

Sæmdur nafnbótinni 5 star golf professional af CPG árið 2023

Prisvar sinnum kosinn Golfkennari ársins af félögum í PGA á Íslandi

Endurmenntun og reynsla:

Ég hef sótt mörg endurmenntunarnámskeið í flestu sem tengist golfleiknum, sem dæmi þá mætti ég á flest Teaching and Coaching Conference viðburði EPGA (European PGA, nú CPG)

sem haldin voru. Ég hef einnig haft mikinn metnað í að auka við mig í kennslu og samskiptafræði, þar á meðal 10 vikna nám í Communicology. www.kommunikologi.no .

Ég hef þjálfað leikmenn á Challenge Evróputúrnum og verið kylfuberi á þeim mótum. Sumir eru enn að spila á þessu stigum s.b. Bjarka Pétursson og Philipp Mejow.

Ég hef þjálfað fjölmarga Íslandsmeistara í öllum aldursflokkum, þar á meðal Huldu Clöru Gestsdóttur íslandsmeistara í högggleik, og Önnu Júlíu Ólafsdóttur íslandsmeistara í holukeppninni.

Samhliða þessu hef ég sinnt almennri kennslu.

Aðal áhugamálið fyrir utan vinnuna er rokk www.flyingelbows.biz

ELVA greiningarkerfið

ELVA er hugbúnaður sem notar 6 hágæða myndavélar til að greina hreyfingar líkamans. Niðurstöðurnar eru nákvæmar mælingar á öllum hreyfingum golfsveiflunnar.

Með því að skoða sveifluna frá fjórum sjónarhornum samtímis í “slow motion” og nota tölurnar sem ELVA mælir, þá verður greiningin mjög nákvæm. Þetta gerir kennsluna árangursríkari og skilvirkari. Nemandinn er rétt upplýstur og það er lítil hætta á misskilningi.

ELVA mælir nú þegar 2200 parametra og skilar þeim sem mælingum í gráðum, sentimetrum eða sem gröfum um x - y og z ás. Lestur úr þessum mælingum er auðveldur þegar búið er að kenna hvað mælingarnar þýða.



Trackman og aðrir höggmælar

Ég hef unnið með höggmæla síðan 2012 og mest með Trackmann höggmælinn.

Höggmælar og ELVA vinna vel saman og upplýsingarnar eru mikilvægar fyrir markmiðasetningu og leiðréttingu.

Púttgreining með SAM

[SAM púttgreiningartækið](#) hefur verið mest notaða greiningartæki í púttum í meira en 20 ár. SAM notar hljóðbylgjur til að greina hreyfingu púttersins. Niðurstöðurnar eru ótrúlega nákvæmar og gefa leikmanni og þjálfara skýra mynd hvernig pútturinn er að hreyfast í strokunni.



Afrekspjálfun

Stærsti hluta minnar þjálfunar hefur verið þjálfun afrekskylfinga.

Afrekskylfingar eru þeir sem hafa skýr markmið um árangur, spila fyrir lið síns klúbbs og/eða lands. Þeir stefna oft á atvinnumennsku eða eru þegar orðnir atvinnukylfingar.

Að þjálfra afrekskylfinga er margþætt og má skipta niður í nokkra megin flokka:

Tækniþjálfun allra þátta leiksins s.b. sveiflu, púttstroku osfrv.

Huglæg þjálfun s.b. vanaferli, einbeiting, ákvarðanatökur, væntingastjórnun ofl.

Líkamsþjálfun, þrek og styrkur. Samhæfing og liðleiki.

Skipulag æfinga og keppnisplan.

Markmiðasetning frá litlum markmiðum dagsins til stóru markmiðanna.

Til að gera skynsamleg æfingaplön er gott að halda góða tölfræði og ég vinn með leikmanninum í því.

Þegar markmiðin eru klár er hægt að setja niður verkáælu, tímaramma og skipta niður verkefnum.

Það eru margir sem koma að þjálfun afrekskylfingsins. Samskipti þjálfaranna þurfa að vera góð og samræmd til að koma í veg fyrir tvíverknað og misskilning.

Af þessum ofangreindu þáttum hef ég mest séð um sveifluþjálfun, stutta spils þjálfun, púttþjálfun og vanaferli. Ég nota ELVAGolf.com greiningartækið til að gera fullkomna greiningu á tækninni.

Líkamsþjálfun og hugarþjálfun (ef nauðsynleg) læt ég annað fagfólk um og vinn náðið með því.

Ég vinn eftir þeirri reglu í sveifluþjálfun að 3 þættir verða að vera til staðar; a) jafnvægi b) rétt röð hreyfinga (sequence) og ferlar nálægt hlutlausum ferlum.

“Það er aldrei rangur tími til að verða betri”

