



Chcesz być numerem 1 na świecie ? Trenuj jak oni, Część 2

Jak dokonywać korekt swingu, czy nawet szerzej – jak uczyć się nowych ruchów ?

W tym konkretnym przypadku chodzi o sposób przenoszenia ciężaru ciała (nacisku na ziemię) zarówno w backswingu, jak i w forward swingu.

Sięgnij pamięcią w przeszłość.

Jak uczyłeś/aś się chodzić ?

Jak pisać ?

Jak jeździć samochodem ?

Powiem Ci jak.

Wolno i stopniowo.

Każdy nowy ruch (lub korekta starego) im wolniej i bardziej świadomie jest wykonywany tym szybciej go opanujesz.

Ale nie ma cudów i potrzeba na to tysięcy powtórzeń.

Ile czasu dziecko uczy się płynnie chodzić ?

A przecież jak tylko staje na nogi to chodzi cały czas.

W przypadku swingu cykl nauki danego ruchu jest następujący.

1. Ruch bez rąk
2. Ruch z rękami, ale bez kija
3. Ruch z kijem, ale bez piłki
4. Wolne uderzenia piłki z mini swingu
5. Normalne uderzenia

Nie można przejść do kolejnego etapu bez doskonałego opanowania poprzedniego.

Oto jak to wyglądało w przypadku mojej córki przy asyście Pro Krisa.

<https://www.youtube.com/shorts/-Zm7w04sSXw>

A tutaj Pro Kris pokazuje jak można to wykonywać potem tj. szybciej i płynniej.

<https://www.youtube.com/shorts/OUSkrTmWJ1w>

Proszę zwrócić uwagę, że przy prawidłowym przenoszeniu nacisku stóp na ziemię w forward swingu znika zupełnie „early extension”



Swing staje się celniejszy i bardziej powtarzalny.

Ile trzeba wykonać tego typu powtórzeń ?

I to jest ta smutna wiadomość dla amatorów 😊

Tyle ile się da, robiąc co 10-20 powtórzeń przerwę.

Myślę, że 300 dziennie to dobra ilość.

Oczywiście w okresie minimum 5 dni w tygodniu 😊

Wtedy ten ruch powinien być już jako tako opanowany, tj. przenoszenie nacisku na ziemię zarówno w backswingu jak i w forward swingu.

Wtedy można przystąpić do punktu 2, czyli dodać rękę.

I znowu 300 powtórzeń dziennie przez 7 dni.

Dodatkowo można dodawać inne elementy robiąc swing samymi rękoma, jak pokazane jest na tym filmie.

<https://www.youtube.com/shorts/II9nfgbQRJ8>

Można też użyć kija opartego o brzuch, aby było łatwiej jak pokazuje Pro Kris.

<https://www.youtube.com/shorts/6OLLbJfjLA0>

I potem punkt „3” (czyli z kijem bez piłki) i znowu, i znowu.

W ciągu minimum 3 tygodni (ćwicząc 5 dni w tygodniu po ok 30 minut) wykonamy 4.500 powtórzeń bez uderzania piłki.

Ciężko mi sobie wyobrazić amatora, który tego dokona.

Jak widać bowiem do odbijania piłek przystąpi się mniej więcej po miesiącu codziennych ćwiczeń.

A mówimy tylko o jednym elemencie swingu.

I właśnie dlatego pozostanie on zawsze amatorem daleko, daleko w tyle za zawodowcami.

Ale jeżeli się do tego tak zabierze, to w okresie roku może dokonać ogromnego skoku.

Teraz jest bardziej jasne jak należy ćwiczyć swing i różne jego elementy ?

Z moich doświadczeń wynika, że kluczowe są następujące fazy swingu, które trzeba w ten sposób przećwiczyć.

1. Setup, łącznie z gripem



2. Takeaway



3. Half swing



4. Top of backswing



5. Transition



6. Impakt



7. Wczesne follow through



8. Płynne przejście od punktu 1 do punktu 7

Zajmie to trochę czasu prawda 😊

Teraz gdy już wiecie jak ćwiczyć swing, to na zakończenie parę ciekawostek z drogi Atthayi Thitikul na szczyt kobiecego golfa zawodowego.

Gdy rozpoczęła pracę ze swoim trenerem była 40 na liście WAGR czyli najlepszych amatorów na świecie. Grała więc bardzo dobrze, bo dla porównania obecnie najlepszy polski amator Alejandro Pedryc jest 223. Wśród kobiet Dorota Zalewska jest 230.

Jak powiedział mi Pro Kris gdy spotkał się z Attahyą (przydomek Jeen, który ma każdy Taj czy Tajka) umiała ona uderzać prosto i miała w swoim repertuarze w zasadzie jedno uderzenie.

W ciągu 7 miesięcy intensywnej pracy, jak powiedział mi, zmienił u niej wszystko.

Od gripu i setupu do całego swingu.

Musiała mieć w swoim repertuarze wiele różnych uderzeń, bo tylko tak można się dostać na szczyt.

Efektem po kilku latach jest numer 1 na świecie wśród zawodowców 😊

Pomyślmy teraz, czy któryś z polskich najlepszych amatorów zdecydowałby się na taki krok ?

Zmianę wszystkiego ?

A może znajdzie się ktoś w wieku 14-15 lat, będący w pierwszej 500 ranking WAGR, kto podejmie takie wyzwanie ?

Przyjedzie do Tajlandii i zacznie trenować pod okiem Pro Krisa.

To nie jest kwestia finansów, to jest kwestia decyzji, zaufania i poświęcenia wszystkiego dla kariery zawodowego golfisty.

Ile Jeen trenuje teraz ?

Pięć dni w tygodniu.

Zadałem też głupie pytanie – po ile godzin dziennie 😊 ?

Domyślacie się ile ?

Nie, nie 8 i nie 10 godzin.

Tyle ile może, tyle, aż będzie zmęczona.

I tak cały czas.

Inne zagadnienie, które poruszaliśmy w naszej rozmowie, to sposób pracy z golfistami na najwyższym poziomie. Tam liczą się naprawdę detale, przy czym mówimy tylko o aspekcie techniki. Mental oczywiście odgrywa kluczową rolę. Napięcie usztywnia mięśnie i swing nie jest już taki jak jest na luzie. Natomiast setup, w tym ustawienie na cel są równie istotne. Detale i rutyna.

Wreszcie zadałem moje tradycyjne pytanie o dominację w kobiecym golfie zawodniczek z Azji – Korei i Tajlandii. To zagadnienie jest i było wiele razy omawiane na różnych forach. Sam mieszkam już 22 lata w Tajlandii, więc też coś tam wiem na ten temat.

Odpowiedź Krisa streszczała się w dwóch słowach – dyscyplina i poświęcenie. W azjatyckiej kulturze kobieta znajduje się na niższym poziomie niż mężczyzna. Przepraszam wszystkie polskie golfistki oraz feministki ale tak jest.

Wynika z tego, że jest bardziej posłuszna i nie dyskutuje z trenerem.

Kris mówił mi, że gdy ćwiczy mężczyzn (a trenuje też tajskich zawodników z LIV Golf), to zawsze są pytania i problemy.

A dlaczego ?

A po co ?

A może inaczej ?

ltd.

U azjatyckich kobiet tego nie ma.

Wykonują wszystko to, co każe trener bez żadnych uwag.

Ponadto gdy Azjata osiąga pewnie wysoki poziom w golfie (powiedzmy pierwsza 50 na świecie), to „rozmienia się na drobne” – wino, kobiety i śpiew jak to się mówi.

U kobiet tego nie ma, a zawodnicy jak Apibarnrat czy Meesawat, mimo że byli prawie na szczycie potem gdzieś znikli.

Wyjątkiem był Tongchai Jaidee (też miałem okazję go poznać), ale on był „nienormalny” – tytan pracy, ponad normalnie sprawny fizycznie.

Oto jego swing, wykonany podczas wspólnego obozu sportowego w Tajlandii, kilka lat temu.



Jaidee zaczął grać w golfa w wieku 18 lat i miał tylko 1 kij, 3 iron.

Ćwiczył od 6 rano (wtedy w Tajlandii wstaje słońce), do zmroku, czyli do 18-19.00.

Po służbie wojskowej (gdzie ćwiczył i grał) miał do wyboru karierę wojskową lub zawodowego golfisty.

Wybrał to drugie i był w czołówce światowej.

Ale to był fenomen, „freak” jak się mówi 😊

U Koreanek i Koreańczyków dochodzi jeszcze jeden element – żelazna dyscyplina i kary z biciem włącznie. Pro Kris miał kilku kolegów Koreańczyków, młodych, dobrych zawodników.

Gdy osiągnęli pełnoletność i samodzielność z ulgą rzucali golfa – nareszcie byli wolni 😊

Takie są kulisy sukcesów Azjatek.

W pierwszej 10 najlepszych na świecie jest 5 Azjatek i 2 golfistki pochodzenia azjatyckiego.

A więc dominacja jest absolutna i teraz może trochę rozumiecie dlaczego.

I to chyba wszystko na temat treningu zawodowców.

Praca, nuda, monotonia treningów, praca, nuda i jeszcze raz praca.

Piłkę można też czasem uderzyć, gdy ruch jest w miarę opanowany 😊

Przynajmniej już wiecie jak się do tego zabrać.

A w przyszłym roku planuję Golfowy Obóz Sportowy w Tajlandii z udziałem Pro Krisa czyli Assawapimonporna, bo tak się on naprawdę nazywa.