



## Chcesz być numerem 1 na świecie ? Trenuj jak oni Część 1

W swojej karierze golfowej miałem okazję dwa razy spotkać się z trenerami golfistów będących numerem 1 na świecie.

Pierwszy raz był to trener Tigera Woodsa - Hank Haney, w którego workshopie uczestniczyłem kilka lat temu na Phuket.

Dowiedziałem się wtedy kilku istotnych rzeczy zarówno o treningu Tigera, jak i o zalecanym przez Haneya treningu dla amatorów.

Drugi raz było to w zeszłym tygodniu, gdy spotkałem się w Bangkoku z trenerem obecnej numer 1 na świecie wśród kobiet, Atthaya Thitikul - Pro Krissem.

Była to również okazja do wymiany poglądów na temat swingu mojej córki i sposobów jego korekty.

Przekonałem się, że to co proponuję moim uczniom jest słuszną drogą.

Dodatkowo poruszyłem z nim szereg tematów na temat światowego golfa, o czym również napiszę w tym artykule.

Spotkania z tego typu fachowcami utwierdzają mnie w przekonaniu, że to, co ja próbuję robić na szkoleniach Target54 jest słuszną drogą z jednym ale...

Tym „ale” jest postawa znakomitej większości amatorów, w tym uczestników szkoleń Target54.

Zanim szerzej omówię ten problem spójrzmy na te dwa swingi.

<https://www.youtube.com/shorts/dVekSCKB8n8>

<https://www.youtube.com/shorts/O5MYxe33QsQ>

Dla niewprawnego oka wyglądają bardzo dobrze, jednak oko wykwalifikowanego trenera zauważy tutaj kilka błędów.

Istotne są nie tylko te błędy, ale również sposób ich korekty.

I tutaj wkraczam w sedno problemu golfa amatorskiego, przy czym mówię o „prawdziwych” amatorach tj. osobach które rozpoczęły naukę gry w golfa w wieku ponad dwudziestu paru lat.

Wszyscy którzy zaczęli przygodę z golfem w wieku 8-10 lat, zetknęli się być może z opisywanym problemem, ale nawet go nie zauważyli 😊

Poznajecie tego Pana ?

<https://www.youtube.com/shorts/MtHIHFp34SQ>

Tak, to Adrian Meronk.

Co on robi ?

Dlaczego nie odbija piłek tylko dziwne ruchy robi ?

Otóż on ćwiczy, a raczej przypomina sobie podstawowe ruchy swingu.

Do tego ani kij, ani piłka nie są potrzebne.

Jak więc trenować technikę swingu, ewentualnie poprawiać jego nieprawidłowe elementy ?

W swingu mojej córki wykryliśmy wspólnie z Pro Krissem kilka nieprawidłowych elementów (o niektórych z nich mówię mojej córce od kilku miesięcy, ale jak to z dzieckiem bywa nie słucha ono swoich rodziców 😊) i jednym z nich jest tzw. Early extension, czyli zbyt wczesne wypychanie bioder do przodu w forward swingu (zmiana kąta nachylenia tułowia i uda).

Ilustruje to „odejście” pośladków od czerwonej linii.



Jest to zresztą również rozpowszechniony błąd wśród golfistów amatorów, którego skutkiem jest brak celności i powtarzalności uderzeń.

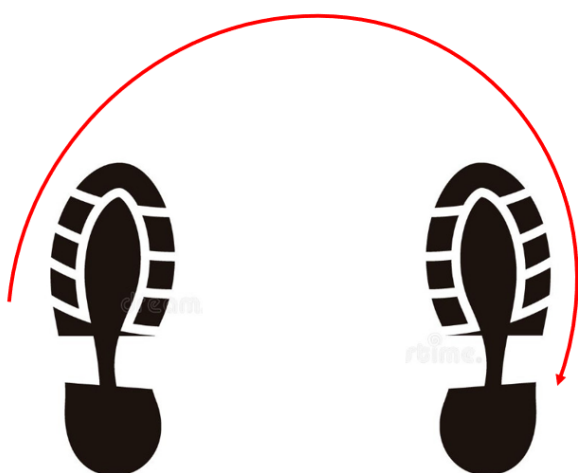
Skraca się bowiem wtedy odległość pomiędzy tułowiem a piłką w momencie impaktu i aby w ogóle trafić w piłkę, należy dokonywać szeregu kompensacji.

Dlaczego występuje „early extension” ?

Jedną z przyczyn jest nieprawidłowe przenoszenie ciężaru ciała (czy bardziej prawidłowo nacisku na ziemię) zarówno w backswingu jak i w forward swingu.

Prawidłowo powinno wyglądać to w następujący sposób.

W backswingu nacisk przechodzi ze stanu równowagi na obu stopach na prawą piętę (dla praworęcznych). Jest to pokazane na rysunku poniżej czerwoną strzałką.



Brak jest tzw. Sway, czyli przesunięcia całego tułowia na prawo (szczególnie bioder).

Na zdjęciu poniżej jest to pokazane czerwoną linią, w stosunku do której jak widać prawe biodro jest w tej samej odległości.



Istotne są jeszcze 2 inne elementy.

Żółta linia pokazuje boczne odchylenie tułowia i brak tzw. Reverse pivot czyli odchylenia tułowia w stronę celu. Jest to naturalna konsekwencja skrętu pochylonego tułowia.

Drugi element, to przesunięcie pozycji głowy na prawo, co ilustruje zielony okrąg.

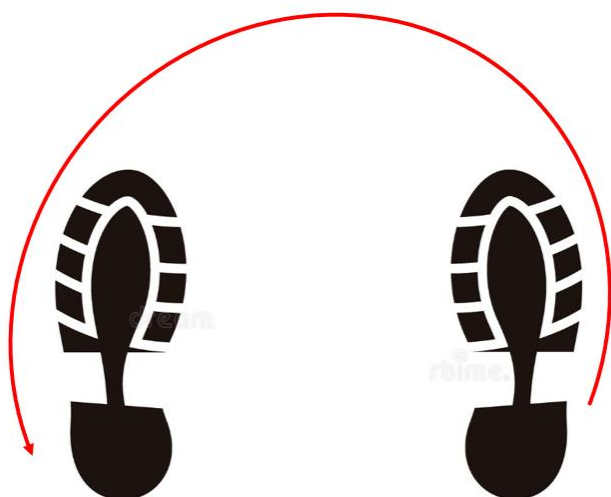
U mojej córki występował natomiast „sway”, lekki „reverse pivot” i głowa pozostawała prawie w tym samym miejscu.



To należało skorygować o czym będzie poniżej.

W forward swingu natomiast nacisk przenosi się po okręgu z prawej pięty (dla praworęcznych) na przednią część prawej stopy, potem na przednią część lewej stopy i kończy się na lewej pięcie.

Pokazuje to rysunek poniżej.



W trakcie następuje przesunięcie tułowia w lewo, skręt bioder i na końcu wyprost lewej nogi wraz z uniesieniem lewego biodra.



Sekwencję tę ilustruje poniższe zdjęcie.



Tego typu forward swing zapobiega „early extension” co widać na poniższym zdjęciu.



Pośladki cały czas „trzymają się” pionowej linii biegnącej do ziemi. Zapewnia to powtarzalność i celność uderzeń.

U mojej córki wyglądało to tak.



Jak widać już w szczycie backswingu „odchodziła” od tej linii.

Tak więc należało zacząć korektę jej swingu od sposobu przenoszenia ciężaru ciała (nacisku na ziemię) zarówno w backswingu, jak i w forward swingu.

W jaki sposób ?

I to jest właśnie zła wiadomość dla większości amatorów 😊

Ale o tym będzie w drugiej części tego artykułu.