



Chcesz grać lepiej w golfa ?

Oto jedna rzecz której musisz się nauczyć aby pokonać granicę 80 uderzeń.

Doskonalenie gry w golfa polega generalnie na:

a. Doskonaleniu techniki wszystkich uderzeń

Jest to proces długotrwały, który zajmuje generalnie kilka lat. Opanowanie prawidłowej techniki ułatwia trafianie w cel i skuteczną grę.

b. Treningu wszystkich uderzeń w zakresie wyczucia odległości, kontroli lotu piłki i trafianiu w cel.

Są to takie same treningi jak w innych dyscyplinach sportu – systematyczne utrudnianie ćwiczeń, zwiększanie obciążeń, urozmaicanie wykonywanych zadań.

c. Coraz lepszej strategii gry na polu, dostosowaniu swoich umiejętności i typów uderzeń do warunków na polu oraz własnego samopoczucia.

d. Doskonaleniu odporności psychicznej na grę w warunkach napięcia psychologicznego, tj. poza tzw. Strefą komfortu.

Odbywa się to za pomocą specjalnych ćwiczeń i gier turniejowych.

e. Wzmacnianiu mięśni odpowiedzialnych za full swing oraz ogólnej wydolności organizmu.

Runda golfa to 10 km marszu (w przypadku zawodowców to czasami 5-6 x 10 km) i kryzys może nastąpić w drugiej połowie rundy, zmniejszając efektywność uderzeń.

Ambitny amator i wszyscy gracze zawodowi ciągle pracują nad tymi 5 elementami i dzięki temu osiągają coraz lepsze wyniki.

W tym artykule chciałbym się skoncentrować na punkcie „a” czyli na doskonaleniu techniki, a konkretnie na jej jednym elemencie i jego treningu.

Na początek małe wyjaśnienie na temat roli prawidłowej techniki w grze w golfa.

Wyobraźmy sobie osobę po wypadku, która chodzi o kulach w okresie kilku miesięcy.

W takim okresie można bardzo dobrze nauczyć się chodzić o kulach – wchodzić i schodzić po schodach, poruszać się całkiem szybko.

Jednak nigdy nie nauczymy się ani skakać o kulach, ani poruszać równie szybko jak biegnący człowiek.

Zawsze będziemy „upośledzeni”, „niepełnosprawni” czyli będziemy mieli Handicap w stosunku do normalnego człowieka.

Bardzo podobnie jest w grze w golfa. Amatorzy posiadający Handicap są niepełnosprawni w stosunku do golfisty z handicapem 0, nie mówiąc już o graczach zawodowych z dodatnimi handicapami.

Ten „niepełnosprawny” człowiek poruszający się dobrze o kulach broni się mentalnie przed ich odrzuceniem.

Poruszanie się bez kul jest na początku trudne – traci się równowagę, nogi bardziej się męczą itp. Jednak w perspektywie jest bieg, skakanie i pełna sprawność w poruszaniu się.

Podobnie jest z amatorami posiadającymi handicapy. Boją się oni zmienić i korygować swoją technikę, gdyż nauczyli się z mniejszymi lub większymi błędami grać. Grać czasem nawet całkiem dobrze na poziomie handicapu 3 czy 5. Jednak to jest ich granica, tak jak chodzący o kulach nie będzie poruszał się szybciej niż z pewną określoną prędkością.

Aby dalej doskonalić się należy definitywnie poprawić swoją technikę i wtedy droga do handicapu 0 stoi otworem.

W zakresie techniki swingu 95% amatorów popełnia jeden podstawowy błąd, który ma 1 przyczynę i który jest odpowiedzialny za krótkie i niecelne uderzenia.

Chciałbym omówić ten błąd i podać sposoby treningów aby się go pozbyć.

Najpierw jednak przyczyna tego błędu.

Jest to chęć mocnego uderzenia piłki.

Po co nie wiadomo ale, że trzeba uderzyć daleko to wiadomo. Z „daleko” wynika „mocno”.

A czym i jak uderza się „mocno” ?

Oczywiście rękami.

Otóż nie !

Badania biodynamiki dokładnie określają jakie powinny być optymalne ruchy naszego ciała, aby główka kija osiągnęła jak największą prędkość, co ma największy wpływ na odległość lotu piłki.

Nasze ręce mają 2 główne wady – są słabe i bardzo ruchliwe. To pierwsze powoduje, że rękami nie uderzymy daleko, to drugie, że uderzenia będą trudno powtarzalne.

Prawidłowa technika swingu polega na wykorzystaniu silnych mięśni ciała (uda, pośladki, grzbiet), które są mniej ruchliwe (większa powtarzalność).

Przejdźmy teraz do konkretów – jak spowodować aby ręce stały się pasywne i uaktywnić odpowiednie mięśnie w swingu.

Efektorem nadaktywnych rąk jest tzw. „Chicken wing” co ilustrują poniższe zdjęcia.



Jak widać wskutek nadmiernej pracy prawej ręki w Forward swingu, lewa ręka zgina się w łokciu w trakcie kontaktu z piłką (utrata długości ramienia) i pierwsze co pojawia się patrząc po linii uderzenia to lewy łokieć, a nie łopatką kija.



Dla porównania po prawej stronie pokazano jak wygląda to prawidłowo przy pasywnych rękach. Również u dzieci ręce w swingu są pasywne z innego powodu. Ich ręce są bowiem zbyt słabe aby samodzielnie manewrować kijem. Dzieci muszą używać całego ciała, co jest jak najbardziej prawidłowe.



Co i jak więc robić, aby ręce stały się bardziej pasywne, dzięki temu nasze uderzenia dalsze i bardziej powtarzalne ?

Chciałbym abyście zapamiętali 2 podstawowe reguły korekty nieprawidłowego ruchu oraz 3 etapy ćwiczenia prawidłowego ruchu.

Dwie reguły to:

- a. Ćwiczenie danego ruchu wolno, bardzo wolno.
- b. Ćwiczenie przez długi okres niepełnego swingu tzw. Mini swingu

Tylko wolne i świadome powtarzanie prawidłowego ruchu powoduje, że staje się on potem automatyczny i podświadomy.

Natomiast ćwiczenie mini-swingu powoduje, że dany prawidłowy ruch jest wdrażany stopniowo.

Trzy etapy treningu prawidłowego ruchu to:

- a. Ćwiczenie bez kija i piłki z luźnymi rękami
- b. Ćwiczenie z kijem ale bez uderzania piłki
- c. Ćwiczenie z uderzaniem piłki z zastosowaniem pierwszej reguły opisanej powyżej czyli „wolno”

Przestrzeganie tych etapów powoduje, że prawidłowy ruch utrwała się szybciej.

Oto jak można ćwiczyć swing z pasywnymi rękami.

Etap 1

Stajemy w pozycji Setup bez kija.

Zaczynamy imitację ruchu swingu koncentrując się na skręcie ciała – biodra, tułów i starając się utrzymywać pasywne ręce.

Wygląda to tak:



Najpierw następuje boczne (lateralne) przesunięcie ciężaru ciała na lewą stopę, ale prawie natychmiast towarzyszy mu skręt bioder. Doprowadzamy powoli biodra do pozycji równoległej do linii uderzenia, a barki w tym momencie są zamknięte (zdjęcie 3 z lewej).

Następnie dochodzimy do fazy Impaktu, gdzie nasze biodra są już otwarte, a barki równoległe do linii uderzenia (zdjęcie 2 z prawej). Zwracamy uwagę, aby:

- ciężar ciała był znacząco na lewej stopie
- prawy bark był bardzo pochylony
- prawy łokieć był lekko zgięty
- linia łącząca prawe - kostkę, kolano, biodro i bark była możliwie prosta w impakcie

Ręce są całkowicie bierne i pasywne – nie robią nic !

Cały ten ruch wykonujemy bardzo wolno i świadomie. Powinien od trwać ok 10 sekund.
W ten sposób wykonujemy 10 powtórzeń i robimy 2-3 minutową przerwę.
I znowu 10 powtórzeń i przerwa.
I tak minimum 5 serii.

Etap 2

Wykonujemy dokładnie takie samo ćwiczenie ale trzymając kij.
Musimy oswoić się z odczuciem, że trzymamy w rękach kij, ale ręce są pasywne, nie poruszają się „same”, a jedynie dzięki skrętowi ciała.

Cały ten ruch wykonujemy bardzo wolno i świadomie. Powinien od trwać ok 10 sekund.
W ten sposób wykonujemy 10 powtórzeń i robimy 2-3 minutową przerwę.
I znowu 10 powtórzeń i przerwa.
I tak minimum 5 serii.

Etap 3

Na początku bierzemy 2 kije – PW i iron 7.
Uderzamy 10 piłek kijem PW naszym „normalnym” swingiem i zapamiętujemy dokładnie miejsce ich upadku.
Najlepiej aby była to imitacja greenu albo bunkier na driving rangu.
Następnie bierzemy iron 7 czyli kij o 3 numery większy.
Zaczynamy wolne uderzenia mini-swingiem (w zamachu lewa ręka maksymalnie na godzinę 9.00, ale lepiej na 8.00) z minimalnie zgiętymi nadgarstkami. Uderzenie powinno mieć taką prędkość i zamach aby piłka poleciała na podobną odległość i trafiła w cel jak dla kija PW.
Musimy „zwalczyć” chęć uruchomienia rąk. Musimy uwierzyć, że ręce i kija same trafią w piłkę, a wykonujemy tylko skręt ciała. Jeżeli trafiamy w ziemię przed piłką, oznacza to, że uruchomiliśmy ręce. W trakcie całego mini-swingu staramy się utrzymywać lewą rękę jak najbliżej ciała, przyciśnięta do lewego boku.
Możemy włożyć pod lewą pachę pokrowiec od drivera i utrzymywać go tam podczas całego mini-swingu.
Poczujemy wtedy, że lewa ręka jest pasywna, nie bierze udziału w swingu.
Na jednym treningu uderzamy w ten sposób 5 serii po 10 piłek – wolno i spokojnie.

Gdy po kilku treningach zaczynamy regularnie trafiać ironem 7 w cel, na normalną odległość kija PW przechodzimy do kolejnej fazy tego ćwiczenia.

Najpierw uderzamy mini-swingiem 10 piłek kijem iron 7 jak poprzednio.
Potem bierzemy kij iron 8 i znowu uderzamy w ten cel. Nasz swing będzie trochę szybszy i zamach trochę większy. Staramy się kontrolować pasywność rąk cały czas.
Uderzamy tak 20 piłek.

Potem to samo robimy z ironem 9, swing będzie znowu trochę szybszy i zamach większy.
Wreszcie dochodzimy do kija PW, czyli tego którym normalnie uderzamy na tę odległość.
Powinniśmy zauważyć, że nasz swing nie musi być taki szybki jak poprzednio, zamach też może być mniejszy, a piłka mimo to poleci na potrzebną odległość.
I przede wszystkim uderzenie będzie bardziej powtarzalne.

Ćwiczymy tak parę tygodni lub nawet miesięcy.

Gdy mamy opanowane kije od PW do i7, bierzemy iron 7 i uderzamy na normalną odległość.
Potem robimy analogiczne ćwiczenie jak opisane powyżej kijami hybryda, iron 5 i iron 6, cały czas kontrolując pasywność rąk i pozycję lewej ręki.

I wreszcie na samym końcu, po kilku miesiącach treningów bierzemy hybrydę, wood 5, wood 3 i driver. Uderzamy najpierw hybrydą na „normalny” jej dystans. Potem kolejno na ten sam dystans driverem (20 piłek) i woodami (po 20 piłek) aż znowu dojdziemy do hybrydy.

Ćwicząc w ten sposób wszystkimi kijami w okresie kilku miesięcy powinniśmy się pozbyć nadaktywnych rąk i nasz swing powinien stać się bardziej powtarzalny.

Powinniśmy poprawić nasze wyniki o kilka uderzeń i droga do jednocyfrowego handicapu (a niektórych graczy do handicapu 0) stanie otworem.