



## Czego żaden golfista wiedzieć nie powinien, a co każdy Pro musi znać

Golf to jeden z najtrudniejszy sportów na świecie, podobno tylko skok o tyczce jest trudniejszy z punktu widzenia techniki niż swing golfowy.

Można się go uczyć i uczyć, a efektów będzie brak. Bardzo często brak postępów wynika z nieprawidłowych sposobów treningu.

Każde uderzenie golfowe to określony ruch, a na świecie przeprowadzono tysiące badań odpowiadających na pytania jakimi prawami rządzą się ruchy, jak najszybciej ich się uczyć, co jest nieskuteczne itd.

Jest to podstawowa wiedza każdego poważnego trenera sportów technicznych od boksu, poprzez szermierkę, aż do golfa.

Jednak jak mówią Francuzi „helas”, czy Tajowie „ǎǎ”, a znaczy to „niestety”, niewielu Pro tę wiedzę posiada, z czego wynika, że żaden praktycznie golfista amator również nie zna praw rządzących nauczaniem ruchu.

Na początku 3 pytania, aby uzmysłowić Wam problem.

1. Mamy dwóch golfistów z handicapem powiedzmy 10. Chcą oni opanować nowe uderzenie np. lob z dystansu 20 m lub piękny, wysoki draw driverem.

Jednemu z nich trener zaleca wykonywanie dziennie 100 uderzeń tego typu, a drugiemu trener zaleca uderzanie w cyklu „Dane uderzenie do nauki (np. lob) - Normalny krótki pitch na ten sam dystans kijem PW - Długi pitch na dystans 70m kijem wedge56 i znowu Dane uderzenie (np. lob)” Ma tak uderzać dziennie też 100 uderzeń łącznie.

Który golfista szybciej nauczy się nowego uderzenia ?

Która metoda jest lepsza do opanowania danego uderzenia ?

2. Dwóch golfistów na tym samym poziomie tj. handicap 5, ma problemy za średnim puttingiem tj. często chybia na dystansie od 6 do 10 stóp. Jednemu z nich trener zaleca pracę nad poprawą techniki i koncentracją na ruchach puttera i ciała (ramiona, barki, ręce) tak, aby łopatką kija prowadziła piłkę po linii na cel.

Drugiemu graczowi trener zaleca koncentrację na dołku i drodze piłki, którą ma się toczyć piłka do dołka.

Który gracz zrobi szybsze postępy ?

3. Dwóch graczy z handicapem 18 ma następujące problemy z trafianiem w green z dystansu 120m Pierwszy z nich 80% piłek posyła na prawo od greenu, a pozostałe 20% trafia w green.

Drugi z nich 40% piłek trafia w green, a pozostałe 60% posyła raz na prawo, raz na lewo od greenu.

Co należałoby zalecić każdemu z tych graczy i który szybciej zacznie trafiać częściej w green ?

Oto są problemy z którymi spotykamy się w badaniach nad nauką ruchu i czynnikami, które przyspieszają lub opóźniają opanowanie nowego ruchu, poprawiają jego skuteczność lub korygują jego nieprawidłowe elementy. To codzienność w pracy golfowego Pro.

Z pewnością chcielibyście znać odpowiedzi na te 3 pytania ?

Nie ma lekko : - ) , trzeba pomyśleć, poczytać lub napisać do mnie.

Ale skupmy się nad jednym z zagadnień nauki prawidłowego ruchu, w tym przypadku swingu golfowego. W teorii nauki o ruchach wyróżnione są tzw. Pętle otwarte i Pętle zamknięte.

We wszystkich uderzeniach golfowych mamy do czynienia z pętlami otwartymi tj. takimi gdzie nie jesteśmy w stanie skorygować ruchu w jego trakcie, gdyż jest zbyt krótki i szybki.

Nie dać się w jego trakcie otrzymać informacji zwrotnej, pozwalającej na jego korektę gdy trwa.

Pętle zamknięte występują wtedy, gdy w trakcie ruchu można dokonać jego korekty, opierając się na informacji zwrotnej.

Wszystko jasne jak do tej pory : - ) ?

Teraz meritum sprawy.

Pętla otwarta nazywana jest inaczej ruchem balistycznym tj. takim, gdy po jego rozpoczęciu możliwości jego korekty są niemożliwe. Podobnie jak strzał z działa. Można je ustawiać dowolnie długo, ale gdy pocisk już odpala, nie mamy żadnej możliwości korekty jego lotu.

Wielu golfistów i ich Pro wierzy, że w trakcie swingu można dokonywać korekt, panować nad ruchem części ciała czy drogą kija. Niestety żadne badania nie tylko tego nie potwierdziły, ale na dodatek udowodniły coś wręcz przeciwnego.

Gdy ruch w Pętli otwartej się zaczął, nic nie może go zmienić w trakcie.

Wszelkie próby w tym kierunku to „walka z wiatrakami”.

Ale uwaga....

Mówimy o ruchu z normalną prędkością, który w przypadku Full swingu trwa ok 1,5 sek.

Jeżeli ten sam ruch będziemy wykonywali z prędkością 10 sek, to oczywiście mamy możliwości dowolnej korekty ruchu, gdyż wtedy jest to ruch w Pętli zamkniętej, umożliwiający korektę w jego trakcie.

Teraz problem. I to problem powszechny, można powiedzieć podstawowy w nauce swingu u amatorów. Dwa ruchy, które są najtrudniejsze do opanowania dla przeciętnego amatora to:

- a. Przesunięcie ciężaru ciała na przednią nogę w pierwszej fazie Forward swingu, a dokładnie na jej piętę.
- b. Wyrzucanie skrętem bioder ruchu rąk w trakcie całego Forward swingu.

Ilustrują to zdjęcia poniżej.

Punkt „a” czyli przesunięcie środka ciężkości ciała



Czerwona kreska na zdjęciu poniżej pokazuje stały punkt. Proszę zwrócić uwagę gdzie był środek ciężkości ciała w szczycie Backswingu (znacznie na lewo od tej kreski) i gdzie jest w pierwszej fazie Forward swingu (na środku ciała). Nastąpiło wyraźne przesunięcie środka ciężkości ciała na przednią nogę. Jest to nawiasem mówić element, który ma największy wpływ na odległość uderzenia, co potwierdziły badania doktora Kwona.

Punkt „b” czyli skręt bioder.  
Oto jak to powinno wyglądać.





Proszę zwrócić uwagę, że na pierwszym zdjęciu powyżej, linia barków jest skrzyżowana ok. 90 stopni w stosunku do linii celu, a linia bioder ok 45 stopni.

Na drugim zdjęciu w tzw. Fазie Delivery, linia barków jest cały czas lekko zamknięta, powiedzmy 10 stopni, linia bioder już lekko otwarta (powiedzmy 10 stopni). Utrzymana jest więc różnica w skrycie górnej i dolnej części ciała.

Oba te zjawiska występują u wszystkich graczy zawodowych i wszyscy gracze amatorscy mają z nimi problemy.

Jak w świetle badań nad ruchem oraz faktu, że nie jesteśmy w stanie korygować ruchu swingu w trakcie, nauczyć się tych dwóch ruchów ?

Cała nauka powinna przebiegać w dwóch etapach.

Etap 1 to wykonywanie całego ruchu w pętli zamkniętej czyli bardzo wolno i świadomie. Mamy wtedy możliwość korekty ruchu w trakcie jego trwania posługując się lustrem lub trener na bieżąco informuje co i jak powinno się poruszać. Cały swingu jest wtedy 10 krotnie dłuższy i trwa od 10 do 15 sekund.

To pierwszy etap i dopóki gracz nie jest w stanie wykonać powoli prawidłowo całego ruchu nie ma sensu iść dalej.

Jednak dalej zaczynają się schody.

Otóż znam mnóstwo graczy, którzy są w stanie powoli wykonać bardzo prawidłowy ruch swingu z oboma tymi elementami.

Jednak gdy tylko przyspieszają do normalnej prędkości, natychmiast pojawia się „chicken wing” i inne objawy nieprawidłowego ruchu czyli nieprzenoszenia ciężaru ciała na piętę przedniej stopy i niedostatecznego skrętu bioder.

Co więc robić skoro ruch jest balistyczny i nie ma możliwości jego korekty w trakcie normalnej prędkości ?

Bardzo długo dyskutowałem ten problem z naukowcami zajmującymi się nauką ruchu. Profesor Zbigniew Waśkiewicz z katowickiego AWF, Christian Marquerd twórca SAM Putt Lab i kilku innych. Doszliśmy do dwóch wniosków.

1. Każdy amator podświadomie koncentruje się na ruchu kija lub/i rąk, które ten kij trzymają. Tego typu koncentracja uruchamia program motoryczny wykluczający prawidłową sekwencję w trakcie ruchu. I nie ma na to siły.

Gracz myślący „ręce i kij” co by nie robił i jakby nie myślał w trakcie ruchu, zawsze wykona nieprawidłowy ruch.

2. Koncentracja na ciele, a dokładniej na jego dolnych partiach (nogi, miednica, brzuch) od samego początku czyli s Setupu, powoduje, że cały ruch ma znacznie większe szanse powodzenia. Oczywiście pod warunkiem, że pierwszy etap treningu (wolne powtórzenia) został prawidłowo przeprowadzony.

Co to znaczy „koncentracja” ?

Jest to „odzyskiwanie czucia” dolnych partii ciała oraz równoczesne „eliminowanie czucia” w górnych partiach, szczególnie rękach.

Jest to proces zarówno fizyczny (powtórzenia) jak i mentalny (koncentracja i skupianie uwagi).

Teraz uwaga !

Jeżeli cały ruch swingu zacznie się prawidłowo tj.

- a. Koncentracja na dolnych częściach ciała
- b. Prawidłowy rytm Backswingu (3 do 1 w stosunku do Forward swingu)

To są duże szanse, że wszystkie inne fazy ruchu będą prawidłowe.

Tak właśnie to działa, ale tak czy inaczej wymaga to dużo czasu i dużo wysiłku mentalnego w trakcie każdego swingu.

Kilku znajomych graczy zawodowych mówiło mi, że 200 prawidłowych powtórzeń dziennie przez okres 2 miesięcy, spowoduje, że ruch ten zostanie wyuczony i utrwalony : - ).

oczywiście u dzieci jest zupełnie inaczej. One nie są w stanie wykonać ruchu rękami, więc siłą rzeczy wykonują to ciałem i to się utrwała od dziecka na zawsze.

Tak właśnie stosowanie nauki może pomóc w szybszym i prawidłowym opanowaniu skutecznego swingu golfowego.

Na zakończenie jeszcze 2 kolejne pytania z teorii ruchu.

3. Co ma większy wpływ na oczekiwane efekty uderzenia:

a. Wyobrażenie sobie, że piłka robi to co powinna ?

b. Brak wyobrażenia tzw. „pusty umysł” ?

Tj. czy wyobrażenie sobie piłki wpadającej do dołka przy putt z 10 stóp wpłynie bardziej pozytywnie niż brak jakiegokolwiek myślenia czy wyobrażenia ?

Czy może jest odwrotnie ?

4. Jeżeli weźmiemy gracza z handicapem 2 oraz gracza z handicapem 32, to jakie będą różnice w informacjach które powinniśmy im przekazywać aby szybciej opanowali dany ruch ?

a. Gracz z handicapem 2 potrzebuje znacznie częstszych informacji zwrotnych

b. Gracz z handicapem 32 potrzebuje znacznie bardziej precyzyjnych informacji zwrotnych

c. Gracz z handicapem 32 potrzebuje mniej precyzyjnych i ogólnych informacji zwrotnych

d. Gracz z handicapem 2 potrzebuje niezbyt częstych informacji zwrotnych

I dla ułatwienia, tylko 2 odpowiedzi są prawidłowe : - )

Powodzenia