



## **Dwa najbardziej powszechne błędy golfistów amatorów.**

Wiele czasu spędziłem na Golfowych Obozach Sportowych Target54. Trochę godzin spędziłem też na driving rangach obserwując amatorów oraz niektórych Pro udzielających lekcji.

W oczy rzuciły mi się dwa główne błędy występujące u 90% amatorów, a które to błędy „kosztują” wiele uderzeń w grze na polu. Jeden z tych błędów jest stosunkowo łatwy do korekty, natomiast drugi wymaga znacznie więcej czasu i wysiłku ze strony gracza.

Jednak warto nad nimi popracować, gdyż nagrodą jest bardzo znaczące obniżenie handicapu.

Co jednak jest ciekawe, to to, że z kilku obserwowanych podczas lekcji Pro, żaden nie zwracał uwagi na te błędy, choć pierwszy z nich aż kłuł oczy.

W stosunku do drugiego błędu 2-3 Pro zwracało na niego uwagę, ale nie zastosowało adekwatnej metody do jego korekty.

Oto te błędy, ich przyczyny, skutki oraz metody ich korekty.

### **Błąd 1 – Grip**

Znakomita większość amatorów, szczególnie z handicapami powyżej 10, ma nieprawidłowy grip czyli chwyt kija, a szczególnie jego jeden element.

Oto jak wyglądać powinien prawidłowy grip neutralny.



Jest to grip stosowany do większości standardowych uderzeń ironami, wodami i driverem.

Proszę zwrócić uwagę na 5 istotnych elementów tego gripu.

1. Lewy kciuk jest całkowicie schowany pod prawą dłoń. Zapewnia to dobre trzymanie kija.
  2. Z pozycji oczu widać 2 kostki lewej dłoni. Oznacza to prawidłową pozycję tej dłoni na kiju.
  3. Tzw. Litera V pomiędzy prawym kciukiem a prawym palcem wskazującym pokazuje prawie pionowo do góry, ewentualnie lekko na prawo. Jest ona równoległa do tej samej litery V lewej dłoni. Świadczy to o prawidłowej pozycji dłoni na kiju, prostopadłej do linii celu.
  4. Prawy palec wskazujący, a konkretnie jego drugi paliczek, jest na tym samym poziomie co prawy kciuk. Jest to tzw. Krótki kciuk, który zapewnia prawidłowy nacisk na kij.
- I wreszcie 5 element, niezwykle ważny - prawy kciuk znajduje się lekko z lewej strony rączki kija. Zapewnia to prawidłowy nacisk na kij oraz prawidłową pozycję prawej dłoni na kiju.

I właśnie ten 5 element, czyli pozycja prawego kciuka, jest bardzo często nieprawidłowy i nie wiadomo dlaczego lekceważony przez Pro udzielającego lekcji.

Proszę spojrzeć na to zdjęcie.



Zrobiłem je z „ukrytej kamery” podczas lekcji jednego z Pro, chwyt ten był u jego ucznia.

Widać tutaj nieprawidłowy grip.

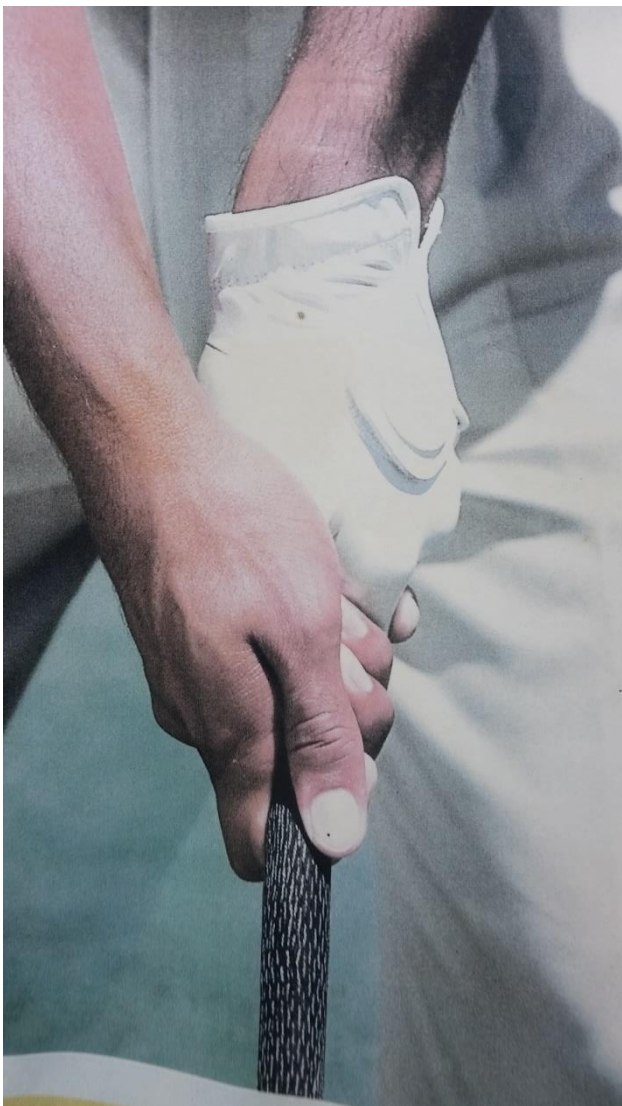
- a. Widoczny jest lewy kciuk
- b. Prawy kciuk jest ułożony prosto na kiju
- c. Brak tzw. Krótkiego kciuka, widać wyraźnie wysunięty prawy kciuk

Co ciekawe, to, że ów Pro udzielający lekcji, sam miał bardzo dobry i poprawny grip.

Zagadką pozostaje dlaczego nic nie mówił swojemu uczniowi, choć ten nieprawidłowy grip rzucał się w oczy.

Dlaczego pozycja prawego kciuka na kiju jest tak ważna i dlaczego powinien on znajdować się lekko z lewej strony ?

Oto jeszcze raz grip wzorcowy i dodam, że jest to grip Tigera Woodsa, który właśnie wrócił do czołówki światowej.



Widać tutaj zarówno, że prawy kciuk jest lekko z lewej strony, jak i tzw. Krótki kciuk.

Tego typu pozycja prawego kciuka zapewnia 2 rzeczy.

1. Powoduje, że pozycja prawej dłoni na kiju jest prawidłowa tj. że jej wnętrze jest prostopadle do linii celu.
2. Nacisk prawego kciuka na kij jest mniejszy niż gdyby kciuk leżał z góry na środku kija. Powoduje to, że powstaje naturalny obrót łopatk kija w trakcie kontaktu z piłką, tj. łopatka łatwiej ustawia się prostopadle do kierunku uderzenia.

Aby skorygować ten błąd i generalnie poprawić swój grip należy złapać kij dokładnie jak na dwóch zdjęciach powyżej ilustrujących poprawny grip neutralny.

Następnie należy unieść kij poziomo i sprawdzić wzrokowo opisane powyżej 5 elementów.

Tylko kontrola wzrokowa zapewnia poprawność gripu, gdyż tzw. odczucia fizyczne mogą spowodować powrót do starego, nieprawidłowego gripu.

O prawidłowy grip należy dbać i stale go kontrolować wizualnie. Po kilku tygodniach stanie się naturalny i jakość kontaktu z piłką poprawi się.

## Błąd numer 2 – Nadaktywne ręce

Na początku spójrzmy na takie dwie klasyfikacje.

1		LANGASQUE, Romain	-5	18	-15	66	69	71	67
2		SJÖHOLM, Joel	-1	18	-12	68	68	69	71
		GIRRBACH, Joel	-1	18	-12	69	69	67	71
4		LEON, Hugo	-3	18	-10	67	67	75	69
		PEREZ, Victor	+2	18	-10	72	64	68	74
6		ROUSSEL, Robin	-3	18	-9	72	67	71	69
		LAW, David	-2	18	-9	70	66	73	70
		JOHANNESSEN, Kristian Krogh	-2	18	-9	77	65	67	70
		FORD, Matt	+2	18	-9	69	60	76	74
10		FORREST, Grant	-5	18	-8	70	68	75	67

To klasyfikacja z ostatniego turnieju pierwszej dziesiątki graczy „trzeciej ligi” światowego golfa czyli Challenge Tour. Po 4 rundach wyniki są od -8 do -15 uderzeń w stosunku do par pola.

A teraz taka klasyfikacja

Główna				StrokePlay Brutto	StrokePlay Netto	Stableford Brutto	Stableford Netto	
Poz.	Nazwisko i imię	HCP	Klub	R 1	R 2	R 3	To Par	Suma
1	 Carey William	0.8	First Warsaw Golf & Country Club	73	75	77	+10	225
2	 Sęk Ireneusz	4.3	Kalinowe Pola Golf Club	78	80	74	+17	232
3	 Kordek Tomasz	4.9	Gdański Golf & Country Club	76	81	79	+21	236
4	 Łosko Cezary	3.8	Mazury Golf & Country Club	78	75	85	+23	238
5	 Casella Stefano	9.1	First Warsaw Golf & Country Club	86	83	79	+33	248
6	 Wyrzykowski Paweł	7.1	Kalinowe Pola Golf Club	85	79	87	+36	251
7	 Tian Marek	9.2	Rosa Private Golf Club	82	84	87	+38	253
8	 Woźniak Krzysztof	9.3	Amber Baltic Golf Club	83	87	86	+41	256
T9	 Mroczek Jakub	10.2	WaWa Golf Club	86	80	92	+43	258
T9	 Zięba Marcel	11.6	Olympic Golf Club	86	84	88	+43	258

To klasyfikacja pierwszej dziesiątki graczy amatorów w Finale Deutsche Bank Masters w Warszawie.

W turnieju tym startują generalnie najlepsi amatorzy w Polsce. Jak widać wyniki po 3 (a nie 4 rundach) są na poziomie od +10 do +43.

Jest to więc różnica w stosunku do graczy zawodowych (po 4 rundach) od 25 do ponad 35 uderzeń. Czyli średnio ok 2 uderzenia na dołek.

Na dodatek nie ma porównania z tzw. setupem pola zawodowego (długość, trudności) i pola amatorskiego.

Gdyby Ci najlepsi w Polsce amatorzy grali na polu zawodowym to po 3 rundach najlepsi mieliby nie +10, a prawdopodobnie +20 uderzeń więcej.

Przepaść !

Z czego wynika tak ogromna różnica między zawodowcami „trzeciej ligi” i najlepszymi amatorami w Polsce ?

Oczywiście przyczyn jest wiele – wiek rozpoczęcia gry w golfa, ilość czasu poświęcanego na treningi, lepsza strategia gry, wiek itp. itd.

Jest jednak jeden element techniki swingu, który mają opanowany do perfekcji wszyscy zawodowcy, a którego brak amatorom, nawet tym z handicapami 1-2, nie mówiąc już o innych. Poprawa tego elementu pomogłaby obniżyć wyniki najlepszych amatorów nawet o 5-6 uderzeń, a więc prawie zawsze osiągać par pola.

Trafianie w green przestałoby być problemem, a jedyną niewiadomą byłoby jak blisko flagi upadnie piłka.

Jaki to element ?

Spójrzmy na poniższe zdjęcia





Piękne pozycje w Follow Through nieprawdaż ?

Na zdjęciu powyżej amator z hcp 15, w wieku 38 lat, na tym poniżej golfistka w wieku 50 lat z handicapem 30.

Pozycje w których wyglądają jak ten zawodowiec.



Jest tylko jeden problem.

Przedstawieni amatorzy wykonywali próbne swingi, bez piłki.

Gdy pojawiała się piłka i było to prawdziwe uderzenie wyglądali tak:







Kolosalna różnica – prawda ?

Z czego to wynika ?

Zjawisko to zwane „chicken wing” (zgięta lewa ręka w Follow Through) jest skutkiem kilku nieprawidłowych elementów swingu, z których najważniejszym są nadaktywne ręce, a szczególnie ręka dominująca czyli na ogół prawa.

Proszę zwrócić uwagę, że z powodu budowy człowieka gdy wykonujemy skręt ciała w lewo, to prawa ręka sięga „krócej” niż lewa. Żeby dłonie obu rąk były w tym samym miejscu w skręcie ciała w lewo (tak jak to jest na gripie kija) należy wykonać kilka rzeczy.

- a. Należy pochylić mocno prawy bark – skierować go w dół
  - b. Należy otworzyć biodra – obrócić je mocno w lewo
- i wreszcie najważniejsze
- c. Nie można pchać prawą ręką.

Jeżeli uaktywnimy w momencie uderzenia nadmiernie prawą ręką to zamiast pójść do przodu w stronę celu, skręci on za ciało i wtedy lewa ręka zegnije się tworząc „chicken wing”. „Chicken wing” jest dowodem nadaktywnych rąk co ma dwa złe skutki dla swingu.

a. Mięśnie rąk są znacznie słabsze aniżeli mięśnie ud, pośladków i grzbietu. Nie są więc one w stanie tak rozpedzić kija jak uczyniłby to mięśnie korpusu ciała i nóg

b. Ręce są bardzo ruchliwe, a więc możliwości manipulacji łopatką kija są większe. Skutkiem jest brak powtarzalności uderzeń, gdyż uderzając rękami mamy większe „możliwości” wpływania na pozycję łopatki w impakcie.

Wykonując natomiast swing ciałem z pasywnymi rękami, nie mamy „chicken wing” czego efektem jest bardziej powtarzalny swing oraz większa prędkość główki kija.

Jak pozbyć się „chicken wing” czyli innymi słowy jak uaktywnić ciało i spowodować aby ręce były pasywne ?

Spójrzmy na to zjawisko z punktu widzenia teorii ruchu, gdyż swing golfowy to taki sam ruch jak prowadzenie samochodu, chodzenie czy skoki.

Wszelkie celowe ruchy człowiek wykonuje uruchamiając tzw. program motoryczny czyli określoną sekwencję ruchów mięśni nakierowaną na osiągnięcie określonego celu.

Tej sekwencji można uczyć się w sposób naturalny (nieświadomy) lub w sposób świadomy.

Przykładem pierwszego jest nauka jedzenia łyżką czy kopanie piłki, a drugiego trening techniki dowolnego sportu.

Jak działa program motoryczny ?

Gdy chcemy osiągnąć określony cel (w naszym przypadku uderzyć piłeczkę golfową), uruchamiamy określoną kolejność działania pewnych mięśni.

Gdy program ruszy jest praktycznie niemożliwe zmienienie tej sekwencji działań mięśni. Innymi słowy jak źle zaczniemy, to niemożliwe jest skorygowanie ruchu w trakcie jego trwania.

W przypadku „chicken wing” uruchamiamy program, nazwijmy go Program A, którego głównym hasłem jest „Uderzyć piłkę i to mocno”.

Czym uderzamy ?

Oczywiście rękami, bo tak się nieświadomie nauczyliśmy w trakcie naszego życia.

Natomiast prawidłowym programem jest Program B, którego głównym hasłem jest „Rozpocząć swing i kontynuować skrętem ciała i przenoszeniem ciężaru ciała”

Jak „wykasować” program A i zastąpić go Programem B ?

Nie oszukujmy się – to długotrwały proces, czasem trwa nawet kilka miesięcy.

Największym błędem jest chęć korekty tego problemu wykonując pełny swing.

Należy zacząć od wolnego tempa i tzw. mikro, mini i pół swingów.

Demonstruje to na filmie -

<https://www.youtube.com/watch?v=fJwO4WcFmhA&feature=youtu.be>

Cały ten proces należy wykonywać bardzo sumiennie i spokojnie. Nie należy go przyspieszać.

Nagrodą będzie to, że zaczniemy nie tylko wyglądać jak gracz zawodowy, ale również nasza gra stanie się o niebo skuteczniejsza.

A zatem.... do roboty i powodzenia