



Ground force czyli jaki forward swing mają najlepsi.

W ostatnich latach dużą popularność zdobyło wykorzystanie tzw. ground force, czyli siły ziemi w swingu, a dokładniej w forward swingu.

O co w tym wszystkich chodzi ?

Spójrzmy na początek na swing jednego z najlepszych golfistów Justina Rose.

Jego swing jest bardzo klasyczny i wygląda w forward swingu tak:



Jak widać w fazie transition (zdjęcie środkowe) Rose minimalnie obniżył pozycję i jeszcze trochę bardziej w fazie impaktu (zdjęcie z prawej).

To obniżenie pozycji, poprzez ugięcie kolan jest u niego bardzo małe.

Spójrzmy teraz na swing Tigera Woodsa w tych samych fazach.

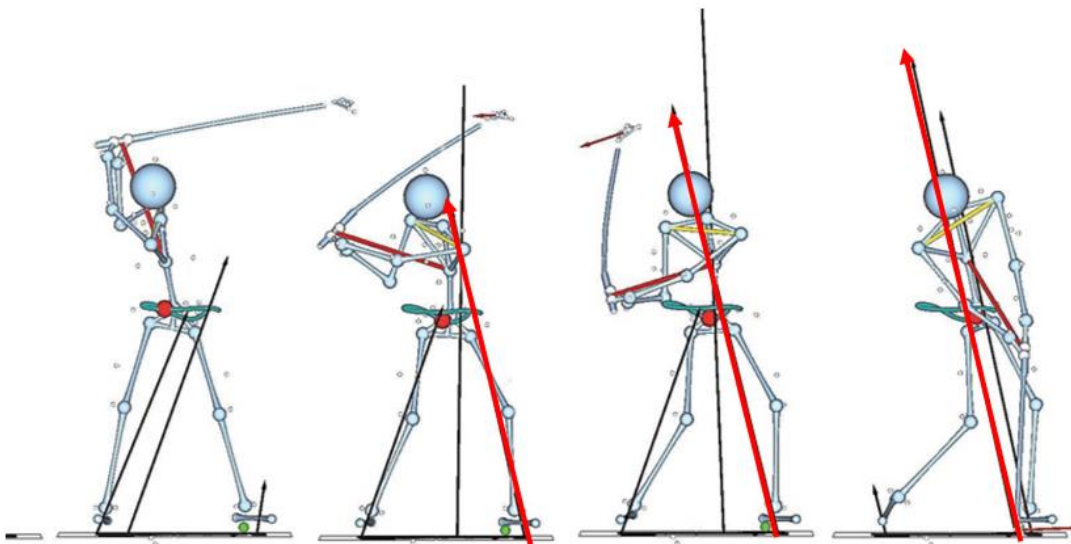


Jak widać to obniżenie pozycji jest większe i Tiger utrzymuje je od fazy transition (środkowe zdjęcie), aż do fazy impaktu.

To właśnie on wprowadził to obniżenie zwane „squat”. Wprowadził je pewnie nieświadomie, gdyż na przełomie lat 1999-2000 nie było jeszcze tak szerokich badań nad biomechaniką swingu jak obecnie. Tiger Woods jak pierwszy zaczął wykorzystywać właśnie „ground force” czyli silniejsze oparcie się na ziemi w forward swingu.

Jak wynika z badań doktora Young Ho-Kwona i innych biomechaników, to „oparcie” na ziemi powinno występować w forward swingu, gdyż zwiększa ono jego dynamikę i siłę.

Słynny obraz-wykres Kwona pokazuje ją wzrasta siła nacisku przedniej stopy podczas forward swingu.



Czerwona strzałka obrazująca tę siłę, jest nieobecna w szczycie backswingu, a potem stopniowo zwiększa się w forward swingu, osiągając maksimum w impakcie.

Widać tutaj również jak obniża się pozycja gracza w poszczególnych fazach forward swingu (patrz pozycja głowy).

O tego typu swingu mówi się, że gracz wykorzystuje właśnie siłę ziemi czyli ground force.

Obecnie wszyscy gracze światowej czołówki tak właśnie robią.

Spójrzmy na 4 przypadki.

Oto Rory McIlroy w fazie szczytu backswingu i transition.



Widać wyraźne obniżenie pozycji przez silniejsze ugięcie kolan,

Oto Dustin Johnson



Widać tutaj bardzo ciekawe zjawisko, a mianowicie Dustin zaczyna obniżać pozycję już w szczycie backswingu i potem utrzymuje ją w fazie transition.

O oto Jessica Korda



Jak widać ona również zaczyna obniżać pozycję już w szczycie backswingu i kontynuuje to przez cały forward swing, aż do wczesnej fazy follow through.

Wreszcie nasz „rodzimy” Adrian Meronk.



U niego też widać obniżenie pozycji w pierwszej fazie forward swingu i potem utrzymanie jej do imapktu.

Wszyscy Ci gracze wykorzystują właśnie „ground force” do większej dynamiki i w sumie skuteczności swojego swingu.

Warto tutaj dodać, że obecnie nawet małe dzieci od początku nauki gry w golfa uczą się tego ruchu.

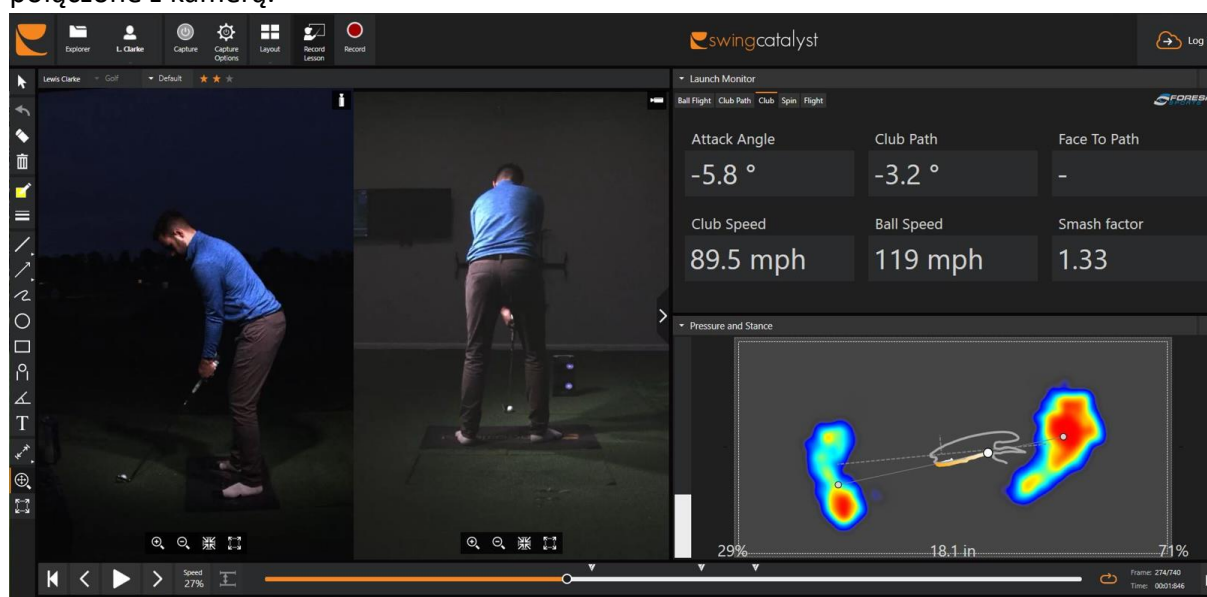


Jak mierzyć siłę oraz jak opanować używanie „groug force” ?

Służy do tego specjalna mata zwana Bidy Track pokazująca nacisk stóp w trakcie całego swingu.



Jeszcze lepiej robi to urządzenie zwane Swing Catalyst łączące funkcje trójwymiarowego pomiaru sił w swingu połączone z kamerą.



Umożliwia ono dokładne pomiary różnych parametrów swingu, w tym właśnie „ground force”.

W Polsce niestety istnieje tylko jedno takie urządzenie, którym dysponuje w swoim studio Marcin Bartkowski, wielki zwolennik koncepcji Mike Adamsa w zakresie typów golfisty, co określa się między innymi i doskonali przy pomocy Swing Catalyst.

Mam nadzieję, że obecnie każdy golfista amator zrozumie jak należy rozpoczynać forward swing aby był on bardziej dynamiczny i skuteczny.