

Target 54

„I have a dream”

Te słowa wypowiedział Martin Luther King w 1963, marząc o równouprawnieniu ludzi o różnym kolorze skóry w USA.

Również w golfie mógłbym powtórzyć te słowa w odniesieniu do jednego prostego elementu techniki swingu, na dodatek chyba najłatwiejszego do opanowania.

Marzy mi się, aby każdy amator miał ten element opanowany gdy zaczyna już poważną naukę i treningi swingu.

Element ten jest chyba najbardziej nieprawidłowym elementem techniki swingu wśród amatorów, natomiast każdy gracz zawodowy ma go opanowany do perfekcji, mało tego, czasem również nad tym elementem pracuje.

Znakomita większość amatorów po 1-3 lekcjach ewentualnie po 1-2 tygodniach nauki uważa, że ma ten element opanowany, pomimo że tak nie jest, a jest wręcz odwrotnie.

Jeden z najlepszych technicznie graczy w historii golfa – Ben Hogan – powiedział, że nie ma dobrego golfa, o ile ten element nie jest prawidłowy.

I jest to niestety prawda. Bez opanowania tego elementu kontakt z piłką nie będzie dobry i powtarzalny.

Domýślasz się o jaki element techniki swingu chodzi ?

O chwyt kija czy tzw. grip.

Oto z czym można się spotkać wśród przeciętnych amatorów z hcp od 36 do 5, a nawet niżej.



Tego typu „wynałazki” (bo trudno nawet nazwać to gripem 😊) skutecznie utrudniają prostopadłe ustawienie łopaty w stosunku do linii celu w impakcie w sposób powtarzalny.

Raz wyjdzie, raz nie wyjdzie i stąd handicap gracz albo posuwa się w dół latami, albo zatrzymuje się na jednym poziomie już nie do przeskoczenia.

Oto jak powinien wyglądać prawidłowy grip neutralny, czyli ten najbardziej powszechny.



Ten z lewej strony to Tiger Woods w latach swojej świetności, ten z prawej to ja 😊.

Co charakteryzuje dobry grip ?

Grip ma 2 różne parametry – ustawienie dłoni na rączce kija oraz siłę nacisku.

Tutaj chciałbym się skupić tylko na tym pierwszym parametrze.

Dlaczego ?

Otóż ustawić dłonie na rączce kija jest stosunkowo łatwo. Powinno się tego nauczyć na pierwszej lekcji swingu i potem należy bardzo uważnie to kontrolować i korygować.

Natomiast nauczenie siły nacisku dłoni na rączkę kija jest bardzo trudne i przychodzi samo z czasem. Są oczywiście specjalne ćwiczenia, które mają to ułatwić i przyspieszyć, tym niemniej jest to proces i zajmuje znacznie więcej czasu.

Ustawienie dłoni jest natomiast proste i aż dziw, że tak mało amatorów ma prawidłowy grip.

Jaki więc powinien on być ?

Na samym wstępie chciałbym jeszcze zaznaczyć, że zmiana czy korekta gripu to niestety proces długotrwały, niewygodny i żmudny.

Wspomniany Tiger Woods modyfikował swój grip będąc numerem 1 na świecie i zajęło mu to ok. 2 tygodni. A trenował po parę godzin dziennie, codziennie.

Należy więc uzbroić się w cierpliwość i mieć zawsze na uwadze, to co powiedział Ben Hogan „Bez dobrego gripu nie ma dobrego golfa”.

Poniżej chciałbym omówić podstawowe wskaźniki dobrego gripu neutralnego w zakresie ustawienia dłoni „od góry”.

Ich ustawienie „od spodu” czyli jak na zdjęciach od lewej strony grip interlocking, Vardona lub baseballowy, ma mniejsze znaczenie.



Warto jednak wiedzieć, że dwóch najlepszych golfistów wszechczasów czyli Jack Nicklaus i Tiger Woods ma grip interlocking. Może coś w tym jest 😊 ?

A więc jakie są wskaźniki prawidłowego gripu neutralnego w zakresie ustawienia dłoni „od góry” ?

1. Najważniejszy wskaźnik to wnętrze prawej dłoni (dla praworęcznych) i wierzch lewej dłoni.

Powinny być one prostopadłe do linii uderzenia. Aby tak się stało to biorąc pod uwagę budowę ludzkiej dłoni, prawy kciuk powinien znajdować się lekko z lewej strony rączki kija, a lewy kciuk z prawej strony.



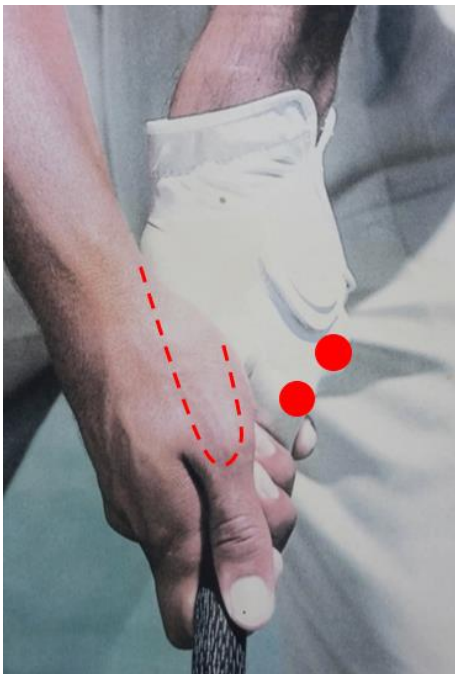
Oto pozycja lewego kciuka w stosunku do środka rączki kija

A oto pozycja prawego kciuka.



Jeżeli dłonie są tak właśnie ustawione, to:

- a. Lewy kciuk jest całkowicie schowany pod prawą dłońią
- b. Z pozycji oczu gracza widać tylko 2 kostki lewej dłoni



Tak więc mamy 2 pierwsze wskaźniki prawidłowego gripu neutralnego – niewidoczny lewy kciuk i tylko 2 kostki lewej dłoni.

2. Pozycja prawego kciuk i prawego palca wskazującego.

Wiemy już, że prawy kciuk powinien być z lewej strony rączki kija ale nie aż tak 😊



Powinien się on znajdować tylko trochę z lewej strony jak pokazano na wzorcowych zdjęciach powyżej.

Natomiast prawy palec wskazujący powinien być lekko zgięty i ustawiony w stosunku do kciuka w pozycji przypominającej położenie na cynglu.



Kij powinien się opierać na drugim paliczku palca wskazującego prawej dłoni.

Takie położenie prawego kciuka i palca wskazującego zapobiega nadmiernemu ścisaniu rączki kija, co utrudnia naturalny obrót główki kija w Forward swingu.

3. Położenie tzw. V.

Ponieważ różne osoby mają różne dłonie, to po ustawieniu jak opisałem w pkt 1 i 2 należy sprawdzić jeszcze jeden parametr.

Otóż obie tzw. V czyli zagięcia pomiędzy kciukami a palcami wskazującymi, powinny być równoległe do siebie



i przy gripie neutralnym pokazywać mniej więcej pomiędzy prawym uchem a prawym barkiem.



Przy prawidłowym gripie neutralnym rączki kija przechodzi przez lewą dłoń jak pokazano na zdjęciu poniżej.



Wiesz już więc teraz Golfisto jak powinien wyglądać prawidłowy grip neutralny.

Jak go korygować czy nauczyć się ?

Otóż najlepsza jest metoda wizualna.

Przestrzegając opisanych powyżej parametrów ustawienia dłoni chwytamy kij.

Sprawdzamy wzrokowo jeszcze raz czy punkty 1-3 są prawidłowe.

Niczego nie zmieniamy, nawet jak czujemy się niekomfortowo !

To normalne przy modyfikacji gripu.

Ustawiamy się do piłki, niczego nie zmieniając i uderzamy.

I tak wiele razy, setki a nawet tysiące piłek, aż prawidłowy grip stanie się naturalny i komfortowy.

Zapewniam Was, że to się opłaci.