



Jak „myśli” piłka golfowa ?

Każdy golfista (nawet zawodowiec) pracując nad swoim swingiem koncentruje się generalnie albo na ruchach ciała albo na ruchach kija. Te dwie koncepcje były obecne zawsze w nauce golfa, choć ta pierwsza zdecydowanie przeważała, a druga raczej umarła.

Jak przykładowo odbywa się ten proces w sensie poprawności technicznej ?

„W fazie Takeaway cała górna część ciała powinna skręcać się razem, biodra powinny pozostać w miarę nieruchome, ręce są pasywne itd. itp.”

Teraz postarajmy sobie wyobrazić, co myśli o tym piłka golfowa.

Warto wiedzieć że golfista tak naprawdę nie gra kijem, lecz piłką golfową, bo ona ma polecieć tam gdzie on chce, ona ma trafić do dołka. Kij jej w tym pomaga, ale to piłka leci i ona czeka na informacje i podjęcie decyzji jak ma polecieć lub jak ma się potoczyć.

Warto więc chyba zrozumieć jak piłka myśli, na co czeka i co robi ?

Otóż piłka rozumie tylko kilka rzeczy i na dodatek wszystkie te rzeczy dzieją się tylko w jednym niesłychanie krótkim momencie – kontakcie główki kija z piłką.

Wszystko co dzieje się przedtem i potem jest dla piłki absolutnie obojętne.

A więc jak myśli piłka i co ona rozumie ?

Dla niej Twój wspaniały technicznie Takeaway czy cały Backswing, a nawet trudna faza Transition nie mają żadnego znaczenia, bo nie mają dla niej żadnych informacji.

Ona spokojnie leży i czeka na kontakt, który dostarczy jej niezbędnych informacji na temat tego co ma robić. Pierwsza i najważniejszą informacją dla piłki jest pozycja główki kija w momencie kontaktu.

Przy czym pozycja główki kija to 3 płaszczyzny.

- a. Kąt nachylenia główki (loft dynamiczny) w stosunku do ziemi
- b. Tzw. kąt „lie” główki kija czyli położenie główki na osi jej „palec” (czyli końcówka) w stosunku do jej „pięty” (miejsce styku z shaftem)
- c. Ustawienie środka główki kija czyli główka otwarta, prostopadła czy zamknięta w stosunku do linii celu

Drugą informacją dla piłki jest droga po której porusza się główka kija w momencie impaktu.

Tutaj chodzi o 2 płaszczyzny – kąt ataku (mniejszy lub większy) i droga w stosunku do linii celu (równoległa, od zewnątrz do wewnątrz, od wewnątrz na zewnątrz).

Trzecią informacją dla piłki będzie miejsce jej kontaktu z główką kija – środek (sweet spot), bliżej „palca” czy bliżej „pięty”, niżej czy wyżej.

Na podstawie tych informacji piłka będzie wiedziała gdzie ma lecieć, ale jeszcze nie wie jak wysoko i jak daleko.

Piłka musi wiedzieć z jaką prędkością została uderzona czyli jak szybko poruszała się główka kija w momencie kontaktu.

Wtedy piłka ma kompletną informację co ma robić czyli w jakim kierunku, z jaką trajektorią i jak daleko lecieć.

Co się dzieje po kontakcie z główką kija piłki również nie obchodzi, gdyż już poleciała.

Jest jeszcze kilka elementów o których piłka nie wie, gdyż zdarzyły się one przed kontaktem, ale te elementy mają wpływ na jedną z w/w informacji dostarczonych piłce.

Przykładowo najniższy punkt swingu może być za piłką w stronę celu, pod piłką i przed piłką. Piłka o tym nie wie, ale te elementy mają wpływ na szybkość główki kija i kąt ataku, a czasem też na drogę i miejsce kontaktu z piłką na główce kija.

Jak więc widać ciągła praca np. nad Backswingiem i jego doskonałość techniczna nie ma dla piłki żadnego znaczenia bo nie dostarcza Backswing jej żadnej informacji.

Z tego typu rozumowania wynikają dwa podstawowe pytania.

1. Co i jak należy przede wszystkim trenować jeżeli chcemy aby nasza piłka leciała tam, gdzie zamierzaliśmy ?
2. Czy warto trenować Setup, Backswing, Transition i Follow Through, skoro nie ma to dla piłki żadnego znaczenia ?

Odpowiedzi na te pytania w części 2 tego artykułu.