



# Target 54

## Jak „myśli” piłka golfowa ?

W pierwszej części tego artykułu wyjaśniłem jak „myśli” piłka golfowa i dlaczego jedynym ważnym momentem w swingu jest kontakt główki kija z piłką.

Na zakończenie pierwszej części tego artykułu postawiłem 2 pytania.

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

Oto odpowiedzi na te pytania.

Jaki sens ma trenowanie wszystkich faz swingu (zgodnie ze wzorcami) skoro i tak wszystko rozstrzyga się w Impakcie i można by trenować sam Impakt (co opiszę poniżej) ?

Otóż odpowiedź na to pytanie jest prosta.

Wiemy już, z części 1 tego artykułu, że główka kija ma być w Impakcie:

- a. Ustawiona prostopadle do kierunku w którym się porusza (dla uderzeń standardowych)
- b. Ma trafić w piłkę tzw. sweet spotem czyli swoim środkiem

Wtedy piłka polecą prosto.

Żeby poleciała daleko, główka kija musi dodatkowo:

- c. Ma mieć odpowiednią prędkość
- d. Mieć odpowiedni kąt ataku na piłkę co wpływa również na loft dynamiczny główki kija

Otóż prawidłowe wykonanie wszystkich faz swingu przed Impaktem (łącznie z gripem kija) ułatwia „wykonanie” przez główkę kija punktów od „a” do „d” powyżej.

Teoretycznie można mieć swing a la Jim Furyk, Matthe Wolf czy Matt Kuchar (od lewej do prawej)



jednak wtedy należy spełnić 2 warunki.

1. Trenować latami żeby wyćwiczyć niezbędne kompensacje
2. Zacząć w młodym wieku

W przeciwnym przypadku powtarzalne osiągnięcie prawidłowej pozycji główki w Impakcie będzie trudne.

Pozycja Tigera Woodsa w szczycie Backswingu jest pozycją idealną, która ułatwia powtarzalne i prawidłowe ustawienie główki w Impakcie.



Nawet Ricky Fowler będąc 30 na świecie zmienił swój swing na bardziej prawidłowy technicznie i wszedł po tym do pierwszej 10 na świecie.

Jego zmianę ilustrują poniższe zdjęcia (po lewej „Przed” po prawej „Po”)



Reasumując, prawidłowe fazy Setupu (łącznie z gripem kija), Backswingu, Transition **UŁATWIAJA** prawidłowe ustawienie główki w Impakcie i dlatego jest sens je opanować.

Kolejnym pytaniem (pytanie numer 2 na początku artykułu) jest co i jak należy przede wszystkim trenować jeżeli chcemy aby nasza piłka leciała tam, gdzie zamierzaliśmy ?

Odpowiedź jest prosta.

Należy trenować wszystkie fazy swingu (co jest wyjaśnione powyżej) i przede wszystkim fazę Impaktu.

Jak trenować ?

Można zastosować dwie metody.

Żmudne, powolne i poprawne powtarzanie danej fazy tysiące razy. Tak zaczynali wszyscy zawodowcy i tak zaczynają dzieci, które potem mają swing jak pokazany na tym filmie

<https://www.youtube.com/watch?v=ouXS5qwNqSA>

Druga metoda jest zbliżona do pierwszej, ale stosujemy w niej różne „pomoc naukowe” wymuszające prawidłowy ruch. Przykład takiej „pomocy” pokazany jest na zdjęciu z prawej poniżej.

To poziomo ustawiony prostick nad piłką, który „wymusza” prawidłową drogę prowadzenia główki kija.

Na poniższych zdjęciach widać jak zastosowanie tej „pomocy naukowej” ustawia shaft kija w bardziej prawidłowej pozycji przed Impaktem.

Lewe zdjęcie jest „Przed”, prawe zdjęcie „Po” zastosowaniu „pomocy”.



Widać jak shaft kija jest bardziej płasko ułatwiając drogę „in-to-in”, a nie „out-to-in”.

Oczywiście również w tym przypadku należy wielokrotnie powtarzać daną fazę, a „pomoc naukowa” tylko ułatwia wykonanie prawidłowego ruchu.

Najtrudniej jest trenować fazę Impaktu. Oto jaka jest najlepsza metoda jak to robić.

1. Ustawiamy się w prawidłowej pozycji Impaktu przestrzegając 6 punktów:

a. Biodra są lekko otwarte (20-40 stopni) w stosunku do linii celu

b. Barki są równoległe do linii celu (w rzeczywistości są lekko otwarte, ale dla celów tego ćwiczenia trzeba je trzymać równoległe)



- c. Linia łącząca lewą kostkę, kolano, szczyt lewego biodra i lewy bark jest prosta i prawie pionowa w przypadku ironów, a lekko odchylna od celu w przypadku drivera – czerwona linia
- d. Główna kija jest ustawiona prostopadle do linii celu
- e. Dłonie znajdują się przed piłką (dla ironów) lub na poziomie piłki lub za piłką (dla drivera)
- f. Prawy łokieć jest lekko zgięty**



Stoimy tak 5 sekund.

2. Następnie robimy pół swing (lub nawet mini-swing) normalnie tj. skręcając barki i biodra.



3. Wracamy powoli do pozycji Impaktu, myśląc tylko o przestrzeganiu punktów od „a” do „f” powyżej i zatrzymujemy się w tej pozycji. Dobrze w tym momencie jest zastosowanie tzw. impact bagu.



Wykonujemy tak 10 powtórzeń.

4. Następnie robimy dokładnie tak samo (tj. najpierw stoimy 5 sekund), ale tym razem już uderzamy piłkę.



Podkreślam, że robimy to najpierw z mini-swingu (lewa ręka w zamachu na godzinę 8.00, shaft na godzinę 10), a potem z pół swingu.

Robimy tak serie po 10 powtórzeń co najmniej 10 serii na jednym treningu.

W rezultacie kilku treningów poprawi się nasza pozycja w Impakcie, podobnie jak pozycja główki kija.

Mam nadzieję, że teraz rozumiecie lepiej jak „myśli” piłka golfowa i jak spowodować aby „myślała” ona tak, jak tego chcemy.