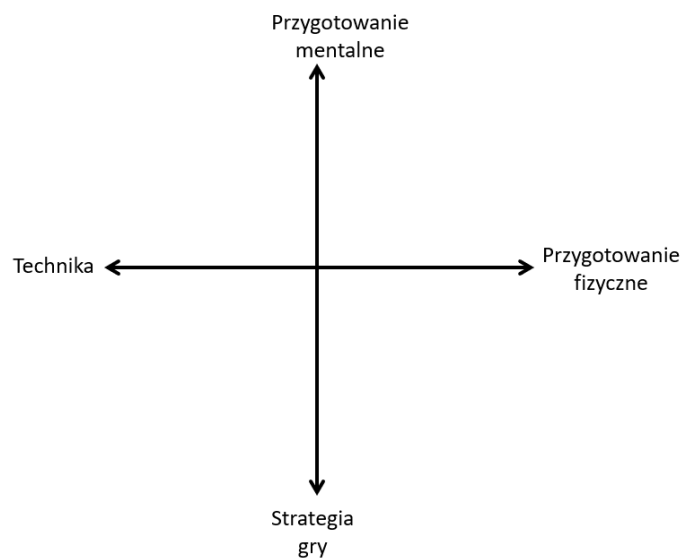




Jak korygować swing

W grze w golfa są 4 elementy na których opiera się skuteczna gra. Elementy te to – Technika, Przygotowanie fizyczne, Strategia gry i Przygotowanie mentalne. Obrazowo można to przedstawić na dwóch osiach.



Punkt przecięcia tych oś, to golfista całkowicie początkujący, ten, który bierze pierwszy raz kij do ręki. Następnie, w rezultacie gier i treningów stopniowo posuwa się do końca danej osi, czyli w górę i w dół oraz w lewo i w prawo.

Technika to prawidłowy biomechaniczne ruch oraz różne jego parametry takie jak sekwencja, tempo, rytm itd. Również Setup należy do tej grupy.

Przygotowanie fizyczne to kondycja ogólna, ale również elastyczność mięśni i siła niektórych z nich. Również określona dieta wchodzi w dobre przygotowanie fizyczne.

Strategia gry to dobór określonych kijów, rodzajów uderzeń, miejsc upadku piłki w zależności od sytuacji w grze.

Przygotowanie mentalne to odporność na stres, umiejętność koncentracji, umiejętność „wyłączenia się”, kalkulacja ryzyka itd.

I tutaj następują pierwsze różnice pomiędzy golfem zawodowym i amatorskim.

Golfista amator całą swoją „karierę” poświęca na ogół na doskonalenie techniki oraz w pewnym stopniu na doskonalenie strategii gry (choć bez specjalistycznych treningów w tym zakresie).

Rzadkością jest amator pracujący nad specjalistycznym przygotowaniem fizycznym i mentalnym.

Gracz zawodowy natomiast w momencie przejścia na zawodowstwo posiada bardzo dobrą technikę (małe korekty występują zawsze) i jest idealnie przygotowany fizycznie.

Na poziomie zawodowym największe różnice występują w strategii gry i w przygotowaniu mentalnym zawodników.

Tak więc amatorzy pracują (o ile w ogóle trenują) głównie nad techniką swoich uderzeń i w tym przede wszystkim nad full swingiem.

Jak wygląda taki trening przeciętnego golfisty amatora ?

Niestety w większości przypadków polegają one na wybijaniu dziesiątków (rzadziej setek) piłek gdzieś w przestrzeń.

Z pewnością coś to daje – poprawia koordynację oko-ciało-ręka, wzmacnia niektóre mięśnie, ale nie jest to najlepsza metoda na poprawę techniki swingu.

Bardzo początkujący golfiści najczęściej mają lekcje z instruktorem, podczas których (w zależności od ich i jego zaangażowania), szlifują poszczególne fazy swingu.

Jednak po 10-20 lekcjach, w trakcie których technika swingu zajmuje maksimum 60% czasu (reszta to putting i krótka gra), zarzucają oni dalsze doskonalenie techniki swingu.

Efektom jest żmudne i mozolne dochodzenia nawet do handicapu 18, a tylko 10% golfistów amatorów osiąga handicapy jednocyfrowe i to po wielu latach.

Zupełnie inaczej wygląda sprawa z dziećmi i młodymi juniorami, którzy są objęci szkoleniem ciągłym.

Ich technika po 3-4 latach osiąga wysoki poziom (w zależności od częstotliwości i indywidualnych zdolności), a handicap 1-2 jest normą po 5-6 latach treningów.

Dlaczego tak się dzieje ?

Otóż trenują oni pod nadzorem w sposób systematyczny i poprawny nad poszczególnymi fazami swingu, wykonując określone ćwiczenia.

Generalnie naukę swingu, jak każdego skomplikowanego biomechanicznie ruchu, można wykonywać na 2 sposoby. Albo wykonując całościowy ruch, albo wykonując i korygując jego poszczególne fazy.

Dobre wyniki u początkujących golfistów osiąga się stosując obie te metody.

Pierwsza służy do ogólnego pojęcia całego ruchu swingu (rozbuwanie ciała, pasywność rąk itp.), a potem drugą metodą doskonalili się poszczególne fazy swingu.

W pierwszej fazie idealna do zastosowania jest metoda Manuela de La Torre, polegająca na koncentracji na ruchu kija golfowego. Ciało ma się „podać” temu ruchowi i „podążać” za kijem.

W drugiej fazie trzeba doskonalilić poszczególne fazy swingu, aby stawały się one coraz bardziej prawidłowe.

Poniżej chciałbym na przykładzie, omówić jak przebiegał proces doskonalenia i korekty swingu u amatorki z handicapem powyżej 36, a więc raczej początkującej.

Na początek dwie ważne uwagi.

Na poziomie amatorskim, a nawet w przypadku wykwalifikowanego instruktora, trudno jest pracować nad jednym z aspektów biomechaniki swingu, a mianowicie kinetyką.

Jest to praca nad rozkładem sił działających podczas swingu i bez specjalistycznych przyrządów w rodzaju Swing Catalyst, bardzo trudno jest to osiągnąć. Po prostu tych sił nie widać i można jedynie z położenia ciała wnioskować co się dzieje.

Natomiast drugi aspekt biomechaniki czyli kinematyka jest dla wykwalifikowanego instruktora łatwy do korekty. Problemem jest tylko dobór właściwej metody i ćwiczeń.

Druga uwaga dotyczy zawartości i sposobu treningu techniki swingu.

Jak w każdym sporcie technicznym (skok wzwyż, o tyczce, judo, rzut dyskiem itp.), trening techniki ma jakiś cel. Nie jest nie po prostu uderzanie piłki.

Po analizie i diagnozie swingu instruktor określa które elementy wymagają korekty lub nauki i temu poświęcone są kolejne treningi.

To trwa czasem kilka miesięcy.

Spójrzmy na przykład umotywowanej golfistki, posiadającej dobrą sprawność ogólną (regularna joga) i pragnącej wypracować poprawny technicznie swing.

Po analizie i diagnozie jej swingu określiliśmy pierwsze 4 elementy, które wymagały poprawy.

Elementy te to:

1. Takeaway – pozycja kija
2. Szczyt backswingu – pozycja lewej ręki
3. Transition – ruch bioder i pozycja kija oraz dominacja górnej części ciała
4. Likwidacja „chicken wing” – stromy swing, skręt bioder

Korektę każdego z tych elementów można dokonać na 2 sposoby.

Żmudne i powolne powtarzanie danego ruchu dosłownie tysiące razy.

Zastosowanie określonych przyrządów „wymuszających” prawidłowy ruch.

Oczywiście w praktyce stosuje się obie metody w różnym natężeniu i proporcjach.

1. Takeaway – pozycja kija

Bardzo rozpowszechnionym błędem jest odprowadzenie kija za bardzo do wewnątrz (za ciało) w pierwszej fazie backswingu czyli w Takeaway.

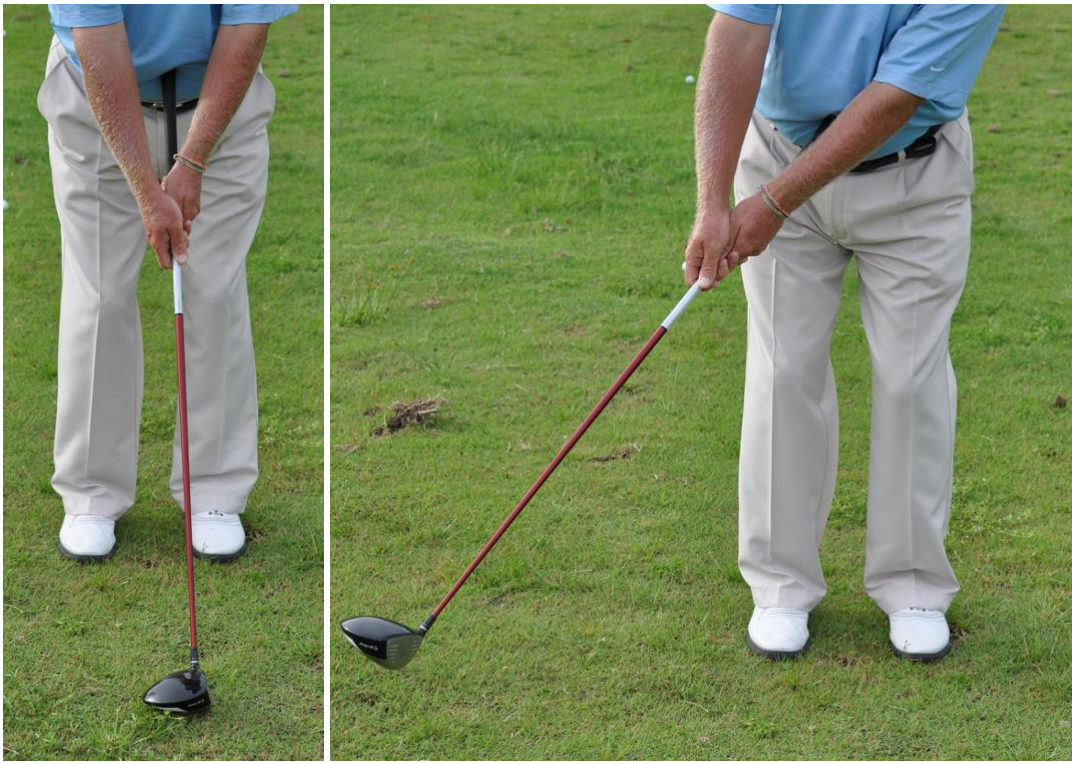
Wynika to najczęściej z nadmiernej pracy rąk i braku skrętu tułowia.

U naszej golfistki wyglądało to tak.



Korektę tego elementu swingu można skutecznie wykonać stosując dwie pomoce.

Pierwsza to driver oparty o mostek lub brzuch.



Ręce są proste i jedynym sposobem prawidłowego odprowadzenia kija jest skręt tułowia. Powtórzenie tego ruchu kilkadziesiąt razy, daje dobre wyobrażenie i odczucie na czym polega prawidłowy Takeaway.

Drugą pomocą jest przyrząd nazwany przez mnie Monster. Jest to prostek umocowany pod określonym kątem za piłką.



Uniemożliwia on poprowadzenie kija za bardzo do wewnątrz w fazie Takeaway.

Na zdjęciu z prawej strony golfistka wykonuje przesadny Takeaway na zewnątrz, ale na pierwszym etapie treningu jest to korzystne, gdyż stanowi duży kontrast z prowadzeniem kija zbyt do wewnątrz. Przy pomocy tego przyrządu wykonuje się wiele ruchów bez piłki (jak na zdjęciach powyżej), aż do utrwalenia prawidłowego wzorca ruchu.

2. Szczyt backswingu – pozycja lewej ręki

Tak wyglądał szczyt backswingu przed korektą.



Lewa ręka jest zbyt płasko, co ma dwie negatywne konsekwencje.

Po pierwsze jest krótsza droga do rozpędzenia główki kija, a więc do dalekich uderzeń.

Po drugie trudniej jest o zachowanie prawidłowej płaszczyzny swingu, a więc o powtarzalność uderzeń.

Korektę tej fazy można osiągnąć stosując przedłużony podwójny Monster, który wygląda tak.



Wymusza on ruch kija po prawidłowej płaszczyźnie w backswingu. Kij musi przejść pomiędzy dwoma prostickami poruszając się w zamachu.

Dodatkowo pracowaliśmy nad większym skrętem barków i pozycją lewej ręki w szczycie backswingu. Po kilkudziesięciu wolnych powtórzeniach pozycja wyglądała tak.



Oczywiście na kolejnych treningach należy utrwalać ten ruch i pozycję wykonując 3-4 próbne swingi bez uderzenia piłki (sam zamach) i potem w kolejnym swingu uderzenie. Na jednym treningu należy w ten sposób uderzyć ok 50 piłek, a więc wykonać od 150 do 200 prawidłowych ruchów.

3. Transition – ruch bioder i pozycja kija oraz dominacja górnej części ciała

Kolejną fazą nad którą zaczęliśmy pracować było Transition.

Tutaj głównym problemem była dominacja górnej części ciała na początku tej fazy, czego skutkiem była nieprawidłowa pozycja kija (stromy swing) i droga główki kija od zewnątrz do wewnątrz.

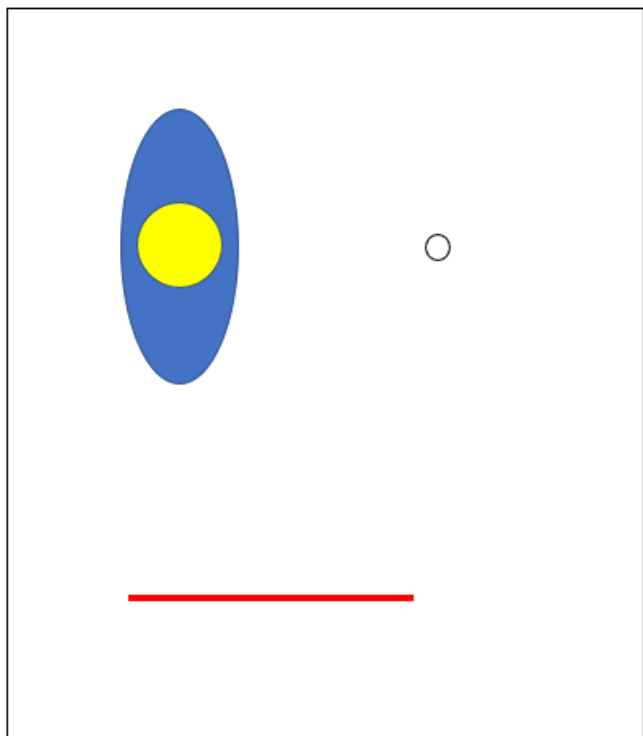
Wyglądało to tak.



Innym problemem z tym związanym był zbyt późny ruch skrętny bioder, co skutkowało również stromym swingiem oraz pojawieniem się „chicken wingu” w fazie Follow Through.

Korektę tych dwóch głównych błędów wykonywaliśmy znowu przy pomocy nieco zmodyfikowanego Monstera.

Normalnie do korekty Takeaway jest on ustawiony tak w stosunku do ciała i piłki.

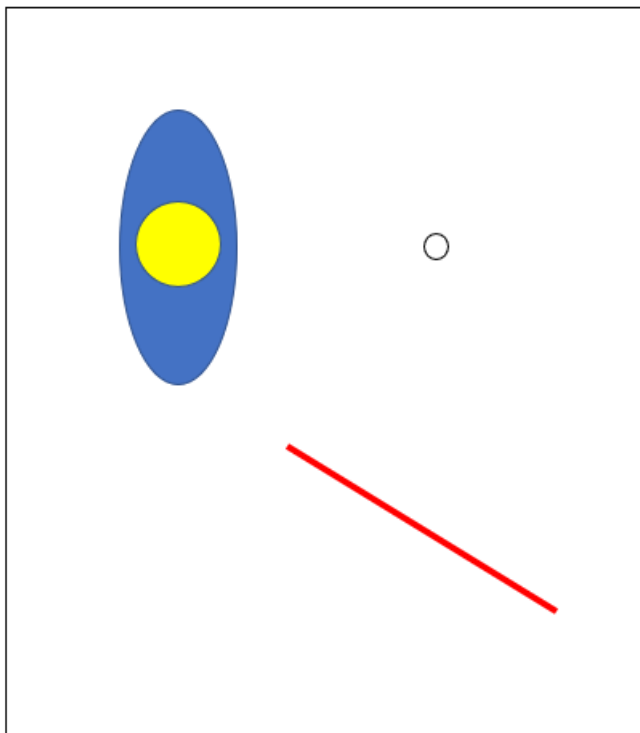


Niebieski owal to gracz, żółty okrąg to jego głowa. Czerwona linia to Monster ustawiony oczywiście pod pewnym kątem w stosunku do ziemi.

Na zdjęciu wygląda to tak.



Do korekty fazy Transition ustawiony jest on tak.



Jest więc pod kątem nie tylko w stosunku do ziemi, ale również w stosunku do gracza.

Ćwiczenie polegało na wykonaniu 3 próbných pełnych, wolnych swingów bez uderzania piłki i potem jednego z uderzeniem. Wszystkie swingi były wykonywane wolny i bardzo płynnie.

Na jednym treningu wybijanych w ten sposób było 50 piłek, a więc znowu łącznie od 150 do 200 prawidłowych ruchów.

Efektom była tak pozycja kija w tej fazie.



Swing jest bardziej płaski i główka zbliża się do piłki od wewnątrz.

4. Likwidacja „chicken wing” – stromy swing, skręt bioder

Wreszcie przeszliśmy do skutków nieprawidłowych poprzednich faz, a mianowicie do likwidacji „chicken winga”.

W tym przypadku był on efektem 2 elementów – zbyt stromego swingu w fazie Transition oraz zbyt małego skrętu bioder w fazie Transition i potem w Impakcie.

Pierwotna pozycja w Follow Through wyglądała tak, z dużym jak widać „chicken wing”.



Pracowaliśmy nad tym wolno wykonując cały swing przy pomocy Monstera ustawionego jak do korekty Transition oraz poprawie pozycji w fazie Impaktu, dbając o większy skręt bioder.

Golfistka głównie wykonywała swingi „na sucho” (6-7 swingów) i dopiero potem uderzała piłkę.

Na jednym treningu wykonywała minimum 200 swingów.

Jej pozycja systematycznie się poprawiała i po kilku treningach zaczęła wyglądać tak.



Tak więc widać jak żmudna i powolna była praca nad jej swingiem.

Oczywiście musi kontynuować tego typu treningi jeszcze przez kilka tygodni lub nawet miesięcy, aby utrwalić poprawne ruchy.

Wtedy jej swing „treningowy” zacznie stosować w grze na polu, a jej gra się znacznie poprawi.

Opisane powyżej treningi zajęły łącznie 8 dni po ok 2 godziny dziennie, a trenowała codziennie.