



## Jak stać się lepszym golfistą (8) Długa gra-Full swing

Pora na ostatni ważny element full swingu (a w zasadzie najważniejszy) – Impakt, czyli moment kontaktu główki kija z piłką.

Omówiłem do tej pory w poprzednich artykułach pozycje

1. Setup
2. Takeaway
3. Transition

i teraz pora na...

### 4. Impakt

W tej fazie piłka „podejmuje” dwie decyzje:

- a. Jak daleko polecieć ?
- b. W jakim kierunku polecieć ?

Mówię tutaj o standardowym uderzeniu prosto, bez żadnych rotacji powodujących fade czy draw. Od strony mechaniki czy fizyki sprawa jest jasna.

Aby piłka poleciała prosto muszą być spełnione 4 warunki:

- Pierwszy – główka kija musi być ustawiona prostopadle do linii celu w momencie kontaktu z piłką
- Drugi – droga prowadzenia główki kija w momencie kontaktu z piłką powinna być równoległa do linii celu
- Trzeci – kontakt z piłką musi być środkiem główki kija
- Czwarty – kierunek swingu musi być adekwatny do celu

Aby piłka poleciała daleko dochodzą jeszcze 3 rzeczy:

- Prędkość poruszania się główki kija w momencie kontaktu z piłką
- Najniższy punkt swingu
- Kąt ataku piłki

To jest od strony czystej fizyki czy mechaniki i z tym się nie dyskutuje 😊

Problemem jest natomiast jak to wszystko zrobić, aby piłka poleciała prosto.

Nie mówię tutaj o uderzeniach typu Fade i Draw, gdzie jest trochę inaczej.

Pozycja ciała i kija w Impakcie jest (jak już pisałem poprzednio) skutkiem poprzednich faz i całego ruchu swingu.

Oto jak ona wygląda (Adrian Meronk, Adam Scott, Luke Donalds, Matthew Wolff, Matt Kuchar i Tiger Woods)



Widzisz cechy wspólne tej pozycji, nawet u graczy o tak różnym swingu jak Kuchar i Wolff ?

Elementy wspólne występujące u każdego z nich to:

- Biodra są znacznie skręcone w stronę celu (otwarte)
- Linia barków jest równoległa (lub prawie) w stosunku do linii celu
- Prawa ręka jest lekko ugięta (u praworęcznych)
- Tylna stopa jest tylko lekko uniesiona
- Pionowa linia biegnąca od pośladków do ziemi jest w tym samym położeniu jak w Setupie i w innych fazach Backswingu.

A tak wygląda Impakt z przodu (Tiger Woods, Sean O’Hair, Jon Rahm) i znowu proszę zobaczyć elementy wspólne tej pozycji.



Elementy wspólne występujące u każdego z nich to:

- a. Linia łącząca przednią kostkę, szczyt biodra i szczyt przedniego barku jest prawie pionowa.
- b. Shaft kija jest pochylony w stronę celu
- c. Tylne kolano jest przesunięte w stronę celu

W przypadku drivera jest tylko jedna różnica (Rory McIlroy, Jason Day, Jon Rahm)



Linia łącząca przednią kostkę, szczyt biodra i szczyt przedniego barku jest pochylona w przeciwną stronę od celu.

I na te właśnie elementy Impaktu trzeba zwracać uwagę.

A u niektórych amatorów wygląda to tak.



- a. Brak skrętu bioder
- b. Tylna stopa na ziemi
- c. Wyprostowany kręgosłup



- a. Brak skrętu bioder
- b. Tylna stopa na ziemi
- c. Shaft odchylony od celu
- d. Prawo kolano nie zgięte

Tak więc teraz wiesz na jakie elementy należy zwracać uwagę oceniając fazę Impaktu w swingu.

Na zakończenie omawiania full swingu jeszcze jeden bardzo ważny wskaźnik kontrolny jego całej prawidłowości.

Spójrz na swing Jona Rahma w 5 podstawowych fazach – początek Takeaway, koniec Takeaway, Szczyt Backswingu, Transition, Impakt.

Zwróć uwagę na żółtą linię łączącą pępek z mostkiem.



W każdej fazie swingu jest ona pod takim samym kątem i co bardzo ważne, nigdy nie jest poczyłona w stronę celu, a zawsze od celu. Ta właśnie linia świadczy o stałości czy powtarzalności swingu. To dzięki niej między innymi, Jon Rahm jest numerem 1 na świecie obecnie.

A jak ćwiczyć Impakt w swingu ?

Poszukując nowych ciekawych ćwiczeń Impaktu obejrzałem na ten temat dziesiątki filmów, przeczytałem dziesiątki artykułów i wiele książek.

Na filmach na youtube jest ciekawe zjawisko, szczególnie na tych od amerykańskich trenerów.

Najpierw dany trener ogłasza, że ma pewną, super skuteczną receptę na Impakt tj. jak do tego dojść.

Potem sugeruje zaabonowanie się na jego kanał, a potem opisuje dany trening czy ćwiczenie.

Ciekawe, że najpierw sugeruje zaabonowanie się, a potem mówi o co chodzi.

Nie wiem, nie znam się, nie rozumiem – może w Ameryce tak trzeba 😊

Bo normalnie jak ktoś ma coś ciekawego do powiedzenia, to oglądający sam dojdzie do wniosku, że warto się zaabonować.

No i najciekawsze odnośnie treningów Impaktu.

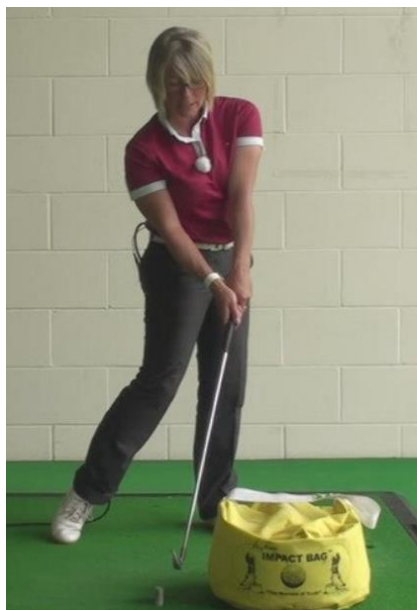
Po ogłoszeniu „prawdy objawionej”, 99% z nich proponuje te same ćwiczenia co reszta 😊

Zresztą trudno się dziwić, bo Impakt trwa setne, a nawet tysięczne części sekundy i trudno coś mądrego wymyślić.

Tak czy inaczej na potrzeby amatorów, sugeruję 4 ćwiczenia.

Ich długotrwałe powtarzanie poprawi fazę Impaktu.

### **Ćwiczenie 1 – Impact Bag**



Ustawiasz Impact Bag przy przedniej stopie i następnie wykonujesz swingi (od małych do pełnych) uderzając w Impact Bag jak pokazano na zdjęciu powyżej.

Impact Bag zatrzymuje kij i masz możliwość sprawdzenia w/w punktów poprawności fazy Impaktu czyli

- a. Biodra są skręcone w stronę celu (otwarte)
- b. Linia barków jest równoległa (lub prawie) w stosunku do linii celu
- c. Prawa ręka jest lekko ugięta (u praworęcznych)
- d. Tylne stopa jest tylko lekko uniesiona
- e. Linia łącząca przednią kostkę, szczyt biodra i szczyt przedniego barku jest prawie pionowa.
- f. Shaft kija jest pochylony w stronę celu
- g. Tylne kolano jest przesunięte w stronę celu

Na jednym treningu wykonujesz 30-50 tego typu uderzeń.  
Nie uderzasz z pełną siłą, gdyż grozi to kontuzją nadgarstków. Ruch jest płynny i swobodny.

### **Ćwiczenie 2 – Pozycja Impaktu**

Stajesz w Setupie i od razu, bez zamachu przyjmujesz pozycję Impaktu (jak na zdjęciu pierwszym z lewej). Sprawdzasz poprawność tej pozycji zgodnie z punktami powyżej i stoisz w niej nieruchomo 3-5 sekund. Następnie wracasz do Setupu, ale natychmiast zaczynasz Backswing i dążysz w Forward swingu do odwzorowania pozycji Impaktu uderzając piłkę. Na początku robisz małe swingi i po uderzeniu piłki kij powinien się zatrzymać w pozycji „prawa ręka na godzinę 4”, jak na zdjęciu z prawej strony.



W ten sposób możesz uderzyć dowolną ilość piłek, różnymi kijami, ale nie mniej niż 100.  
Stopniowo zwiększasz zamach aż do pełnego swingu.

### **Ćwiczenie 3 – Bramka z tee**

Ustaw bramkę z tee jak pokazano poniżej na zdjęciu.



Następnie uderzaj serie piłek (minimum 5 x 10 serii) starając się czysto trafić w piłkę i nie dotknąć żadnego z tee. Na początku robisz małe swingi i po uderzeniu piłki kij powinien się zatrzymać w pozycji „prawa ręka na godzinę 4”. Potem stopniowo zwiększasz zamach.  
Ćwiczenie to uczy trafić w piłkę centralną częścią główki kija.  
Divot powinien zaczynać się dokładnie w bramce z tee.

## Ćwiczenie 4 – Ręcznik

Położ ręcznik przed piłką jak pokazano na zdjęciu poniżej.  
Jego brzeg powinien znajdować się mniej więcej 10 cm przed piłką.



Następnie uderzaj serie piłek (minimum 5 x 10 serii) starając się czysto trafić w piłkę i nie dotknąć ręcznika.  
Na początku robisz małe swingi i po uderzeniu piłki kij powinien się zatrzymać w pozycji „prawa ręka na godzinę 4”. Potem stopniowo zwiększasz zamach.  
Aby prawidłowo wykonać to ćwiczenie i nie dotknąć ręcznika musisz naprawdę solidnie przenieść ciężar ciała w Forward swingu na przednią stopę skręcając biodra.

A teraz do dzieła 😊

Ćwicz, ćwicz i ćwicz.