



Jak stać się lepszym golfistą (1)

W golfa na świecie gra ponad 100 mln ludzi, łączy ich miłość do tej wspaniałej gry i jeszcze jedno. 90% z nich chce grać coraz lepiej, przełamywać kolejne bariery 100, 90 czy 80 uderzeń. Spójrzmy najpierw jak wygląda sytuacja z poziomem gry na świecie.

	AVERAGE HANDICAP	
	<u>MEN</u>	<u>WOMEN</u>
USA	14.4	26.4
UK	16	25
England	17.2	26.5
Australia	16.9	26.7

Jak widać najniższe średnio handicapy są w USA wśród mężczyzn, a w UK wśród kobiet. Jak wygląda dokładnie ten rozkład wśród mężczyzn w USA ?

Handicap	Mężczyźni USA
od 0 do 4,9	7,82%
od 5 do 9,9	19,55%
od 10 do 13,9	21,16%
od 14 do 17,9	19,93%
od 18 do 23,9	18,47%
od 24 do 29,9	7,67%
od 30 do 35,9	3,48%
	98,08%

Pozostałe prawie 2% to handicapy dodatnie.

Przypominam, że dotyczy to amatorów.

I dotyczy to kraju gdzie średni handicap wynosi 14.

W Polsce z pewnością jest on wyższy i graczy z handicapami poniżej 10 jest znacznie mniej.

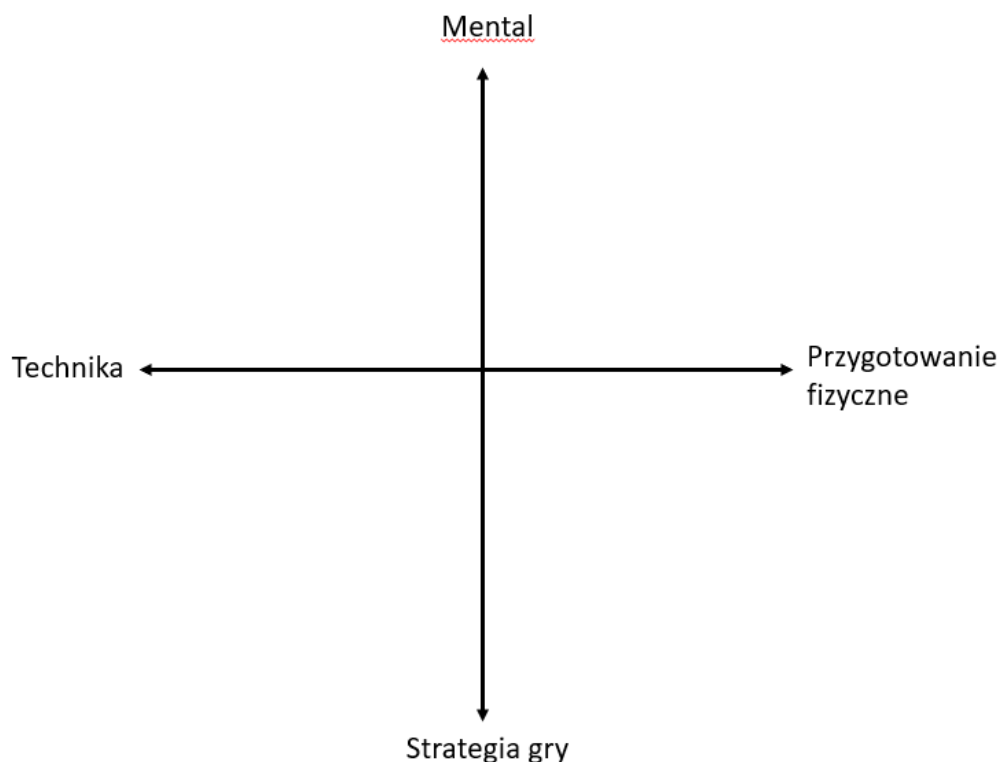
Spójrz więc najpierw na swój handicap i oceń jaki on jest.

O ile możesz go obniżyć, czyli polepszyć swój poziom gry ?

I teraz dochodzimy do sedna sprawy – jak to zrobić ?

W tej serii artykułów opisze ten proces dokładnie, ale na początku ogólny opis od czego zależy skuteczna gra w golfa.

Można to przedstawić na osi współrzędnych:



Początkujący golfista zaczyna na przecięciu tych osi i teoretycznie posuwa się do góry i w dół, oraz w prawo i w lewo. Tak dzieje się u graczy zawodowych od wczesnego dzieciństwa.

Natomiast u amatorów na ogół jest to ciągłe dążenie do poprawnej techniki i czasem ewentualnie poprawa strategii gry, czyli posuwanie się w lewo i w dół.

Mało który amator pracuje nad przygotowaniem fizycznym oraz przygotowaniem mentalnym.

W tej serii kilku artykułów poruszę więc głównie problemy Techniki wszystkich głównych uderzeń golfowych, które są absolutną podstawą skutecznej gry w golfa.

Opowiem również o pozostałych elementach, niezbędnych do poprawy swojego poziomu gry – Strategii, Przygotowaniu mentalnym i fizycznym.

Na początku bardzo ważne trzy uwagi dotyczące nauki bądź korekty Techniki.

a. Proces nauki lub korekty danego ruchu w swingu golfowym trwa. Czasem trwa kilka tygodni, czy nawet miesięcy. Korekta nieprawidłowego ruchu jest bardziej żmudna i wymaga cierpliwości.

b. Proces ten należy najpierw wykonywać bez kija i bez piłki oraz wolno i świadomie.

W ten sposób nauka nowego ruchu lub korekta starego przebiega szybciej.

c. Rolę trenera w tym procesie (nawet u czołowych zawodowców na świecie) najlepiej określają takie 3 cytaty. Tiger Woods – „Dwie pary oczu widzą lepiej niż jedna”

Usain Bolt – „Do czego mi potrzebny trener ? Żeby powiedział „Zrób to jeszcze raz” „

Tom Landry (uważany za najlepszego trenera futbolu amerykańskiego) - „Trener jest kimś, kto mówi, czego nie chcesz słyszeć, który widzi to, czego nie chcesz widzieć – po to, abyś stał się kimś, kim zawsze chciałeś być”.

Informacje „a” i „b” uzyskałem od trenerów czołowych zawodników świata tj Tigera Woods’a, Atthaya Thitikul (numer 1 wśród kobiet, obecnie numer 5) czy Kiradecha Apibarnrata (były numer 20 na świecie).

Z ich trenerami pracowałem wspólnie lub jak w przypadku Hanka Haneya (były trener Tigera Woodsa) miałem workshopy.

Natomiast co do tego, że każdy (nawet amator) powinien mieć swojego instruktora czy trenera, (nawet raz na jakiś czas), to chyba nikt nie ma wątpliwości. Świątek, Lewandowski, Stoch, Małysz, Messi – wszyscy oni mieli lub mają swoich trenerów, a są to zawodnicy klasy światowej.

Cóż więc mówić o amatorze, który chce poprawić swój handicap z 24 na 18 ?

A więc zaczynamy....

I. Plan treningowy.

Bez planu, treningi nie tylko będą chaotyczne i nieregularne, ale na dodatek nie będziemy wiedzieli co dokładnie ćwiczymy.

Jak zrobić dobry i realistyczny plan treningowy ?

a. Określ ile godzin tygodniowo możesz i chcesz poświęcić na treningi. Nie na gry, ale na treningi.

Potem pomnóż tę ilość godzin przez 4 i otrzymasz liczbę godzin miesięcznie.

To jest już podstawa.

b. Określ które elementy swojej gry będziesz ćwiczył.

Jak ?

Zagraj najlepiej jak potrafisz 3 gry (4 lub 5 byłoby lepiej, ale 3 wystarczą na początek).

W trakcie tych gier zanotuj następujące elementy.

- Wynik brutto

- Ilość Puttów

- Ilość Greenów w regulacji

- Procent Scramblingu tj ilość dołków gdzie nie zrobiłeś greenu w regulacji podzielona przez ilość z nich gdzie zrobiłeś par lub lepiej.

Przykładowo zrobiłeś 3 greeny w regulacji – czyli masz 15 dołków gdzie ich nie zrobiłeś.

Na 4 z tych 15 dołków zrobiłeś par.

Tak więc dzielisz $4/15 = 26\%$ scramblingu

Zrób średnią tych elementów z 3 gier.

Przykładowo masz handicap 18 i osiągnąłeś następujące wyniki

- Wynik brutto – 95, 96, 92 = $283/3 = 94$

- Ilość Puttów – 34, 36, 35 = 35

- Ilość Greenów w regulacji – 2, 3, 2 = $7/3 = 2,3$

- Procent Scramblingu – 10, 25, 15 = 16,6%

Z tabel norm (możesz je znaleźć w Internecie) dla Twojego handicapu wynika, że:

Średni wynik jest zbyt wysoki, powinien być na poziomie 86-90

Ilość puttów jest w normie - 35

Ilość GIR jest zbyt mała, powinna być ok. 4

Scrambling masz w normie - 16%

Tak więc problemem tutaj jest długa gra, której wskaźnikiem jest wynik i ilość GIR.

Pozostałe elementy są w normie.

Pracując na długą grą i podtrzymując poziom puttingu i krótkiej gry, obniżysz swój wynik o 3-4 uderzenia, a więc osiągniesz handicap 14-15.

To Twój pierwszy cel.

II. Rozłóż treningi w okresie miesięcznym

W okresie miesiąca powinieneś poświęcić więc 80% czasu treningowego na długą grę czyli doskonalenie full swingu i po 10% na podtrzymanie puttingu i krótkiej gry na obecnym poziomie (one i tak się polepszą wskutek regularnych treningów).

Zakładając, że zadeklarowałeś 3 godziny tygodniowo na treningi, to miesięcznie masz 12 godzin z których:

- 9 godzin poświęcasz na treningi swingu – rozkładasz to na 12 x 45 minut
- 1,5 godziny na trening puttingu – rozkładasz to na 2 x 45 minut
- 1,5 godziny na trening krótkiej gry – rozkładasz to na 2 x 45 minut

Oto jak przykładowo może wyglądać Twój cykl treningowy w ciągu 4 tygodni.

Oczywiście możesz dopasować dni treningów do swojego rozkładu pracy, zajęć domowych itp.

Dziennie jednak nie powinieneś przekraczać 2 godzin treningów przy tym założeniu.

Dni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
Putting	45						45								0	45						45								0	
Krótką gra	45						45								0	45						45								0	
Swing			45		45		90	45	45		45	45		180			45	45			90	45	45		45	45		180			
							180							180								180							180	720	
																														12	godzin
																															miesięcznie

Wolne dni w tygodniu możesz przeznaczyć na gry, a i tak zostają Ci miesięcznie 2-3 dni wolne.

Możesz je poświęcić na dodatkowe treningi, gry lub na odpoczynek 😊

W kolejnych artykułach omówię jak trenować poszczególne elementy gry i na co zwracać uwagę.