



Jak stać się lepszym golfistą (5) Długa gra-Full swing

Długa gra czyli full swing.

Jest to najtrudniejszy technicznie element gry w golfa, angażujący dziesiątki mięśni, które muszą działać w skoordynowany sposób.

Każdy amator oraz zawodowiec w początkowej fazie rozwoju słyszał dziesiątki uwag.

Pochyl się. Ręce prosto. Nie unosz się, Skręć biodra bardziej. Nie patrz na lot piłki itp. itd...

W głowie się kręci i koniec końców nie wiadomo co robić.

W tym artykule chciałbym znacznie uprościć cały proces nauki czy korekty swingu (na tyle na ile się da) i zwrócić uwagę na kluczowe elementy, łatwo do rozpoznania.

Trudniejsze do wyćwiczenia, ale jak się wie co trzeba robić i to się robi, to efekty będą.

Na samym początku 2 uwagi.

1. Naukę i ewentualnie korektę swingu dokonujemy stopniowo i ćwicząc tylko 1 element na raz.

Na jednym treningu, o ile trwa dłużej, można ćwiczyć 2 elementy, ale nie na raz. Najpierw jeden potem drugi.

2. Proces nauki i korekty swingu jest długi i wymaga cierpliwości i koncentracji.

Nie wszystkiego można nauczyć się szybko.

U najlepszych graczy na świecie zwykła korekta gripu czasem trwa wiele dni.

Chciałbym tutaj przytoczyć przykład z życia, o którym dowiedziałem się od trenera Atthaya Thitikul, która jest w pierwszej piątce na świecie wśród kobiet, a była numerem 1.

Otóż gdy zaczęła myśleć o karierze zawodowej była numerem 40 na świecie w rankingu WAGR, czyli amatorskim. Dla porównania obecnie najlepsi polscy amatorzy są w okolicach drugiej, trzeciej setki.

Grała więc bardzo dobrze, ale....nie na poziomie zawodowym.

Jej trener w ciągu 7 miesięcy zmienił u niej WSZYSTKO w swingu, od gripu i setupu począwszy.

Pracowała bardzo ciężko, po 8-9 godzin dziennie. Nagrodą po kilku latach treningów było pierwsze miejsce w zawodowym rankingu kobiet na świecie.

A wiesz jak ćwiczyła zmianę gripu ?

Miała bardzo mocny grip i nie była w stanie grać fade.

Siadała sobie przy stole, kij leżał przed nią. Chwytała go zalecanym gripem, trzymała kilka sekund i odkładała na stół. I tak kilkadziesiąt minut powtórzeń co dzień.

Dopiero gdy czuła się komfortowo z nowym gripem zaczęła uderzać piłkę.

Który normalny amator to wytrzyma 😊 ?

Ale wracając do tematu.

Otóż chciałbym abyś wytrenował, poprawił, skorygował, utrwalił (do wyboru) następujące elementy swingu.

1. Chwyć kija czyli grip
2. Setup
3. Takeaway
4. Transition
5. Impakt

A więc tylko 5 elementów swingu, z których na dodatek 2 pierwsze są stosunkowo łatwe do opanowania. Jest jeszcze sam proces-ruch swingu, ale gdy pozycje 3, 4 i 5 w jego trakcie są prawidłowe, to sam ruch też będzie poprawny i odwrotnie – poprawny ruch swingu powoduje poprawne te pozycje.

Chciałbym jeszcze tylko dodać, że podstawy techniki swingu są takie same dla wszystkich.

Jest tak w technice każdego sportu technicznego.

Jest oczywiście postęp ogólny, zmiany techniki wynikające z poprawy jakości sprzętu, zmiennych reguł czy niespodziewanych odkryć jak flop Dicka Fosburego czy styl V w skokach narciarskich.

Jednak gdy dana zmiana techniki nastąpi, to wszyscy początkujący zawodnicy uczą się tej samej bazowej techniki.

Dlaczego więc w swingu golfowym było i ciągle jest tyle „koncepcji” swingu ?

Pisze „koncepcji” w cudzysłowie, gdyż bardzo często pomysły niektórych instruktorów czy trenerów golfa nie miały wiele wspólnego z prawami biomechaniki, budową człowieka czy po prostu geometrią.

Jim Hardy (swing jedno i dwu płaszczyznowy), Mike Adams (budowa człowieka vs charakter swingu), A swing Ledbettera, koncepcja Stack & Tilt itd. itd., można długo wymieniać.

Spróbujmy uporządkować to co jest wspólne i co wiadomo na podstawie badań nad biomechaniką swingu.

Na początek odpowiedzmy sobie na podstawowe pytanie ?

Co jest celem poprawnego swingu ?

Celem pchnięcia kulą, rzutu oszczepem jest odległość, celem rzutu wolnego w koszykówce jest trafianie do kosza, celem serwisu tenisowego jest szybkość piłki i dokładność trafienia.

A co jest celem swingu golfowego ?

Są tutaj 3 cele.

- a. Poślanie piłki na możliwie dużą odległość dla danego kija
- b. Precyzja tego uderzenia tj. trafienie jak najbliżej obranego celu
- c. Powtarzalność ruchu swingu

Jaki więc powinien być swing aby realizować te 3 cele ?

Powinien to być ruch prosty mechanicznie, zgodny z budową człowieka (stawy, siła mięśni), zgodny z prawami fizyki (prawa Newtona, dźwignia) oraz z zasadami geometrii.

Wynika z tego że najlepszy biomechanicznie swing jest:

- a. Ruchem po okręgu – daje to większe przyspieszenie i stałą trajektorię ruchu, a więc powtarzalność
- b. Używającym głównie dużych, silnych i stabilnych mięśni (uda, pośladki, grzbiet), a nie słabych i ruchliwych (ręce, ramiona i dłonie). Użycie dużych mięśni zapewnia powtarzalność i prędkość
- c. Wykorzystującym prawa fizyki czyli siły akcji i reakcji oraz sekwencyjność, co daje prędkość główki kija czyli odległość
- d. Ruchem angażującym stopniowo różne grupy mięśniowe i wykonywanym ergonomicznie, co zapewnia powtarzalność, precyzję i prędkość główki kija

Czy można sobie wyobrazić różne sposoby osiągnięcia w/w celów ?

Jakoś w innych sportach technicznych nie ma takich problemów 😊

Jest opracowany jeden optymalny wzorzec biomechaniki ruchu i każdy zawodnik jest szkolony zgodnie z nim. Na wyższym poziomie niektórzy zawodnicy mają własne preferencje (np. forhand Rafaela Nadala vs klasyczny Rogera Federera, czy silny chwyt Dustina Johnsona vs neutralny Tigera Woodsa), ale każdy uczył się na początku tak samo, a poza tym mieści to się w określonym prawidłowym biomechanicznie wzorcu ruchowym. Czy można sobie wyobrazić jakiegokolwiek zawodnika sportów technicznych, który jest mierzony, ważony, sprawdzana jest jego sprawność ruchowa i w zależności od tego proponowana jest różna technika danego ruchu ?

Nie wiem, ale wydaje się, że nie.

Każdy pływak, skoczek narciarski, piłkarz, koszykarz jest uczony poprawnej techniki zgodnie z wzorcem biomechanicznym danego sportu, a nie zgodnie z budową jego ciała i możliwościami ruchowymi. Oczywiście pewne osoby nadają się lepiej lub gorzej do danego sportu, ale to już wpływa potem na poziom ich osiągnięć. Osoba o wzroście 200 cm i wadze 120 kg będzie raczej słabym skoczkiem narciarskim. Siatkarz o wzroście 160 cm nie będzie raczej dobrze atakującym itd.

Golf w tym zakresie jest bardziej demokratyczny. Byli mistrzowie małego wzrostu jak Woosnan, gracze atletycznie zbudowani jak Tiger Woods i drobnej postury jak Gary Player.

Rory McIlroy ma 175 cm wzrostu, a Dustin Johnson 195 cm.

Ale czy ich technika jest tak różna w zależności od budowy ich ciała ?

Tak więc koncepcje były różne, ale są pewne cechy wspólne, zgodne zresztą z prawidłowym wzorcem biomechanicznym.

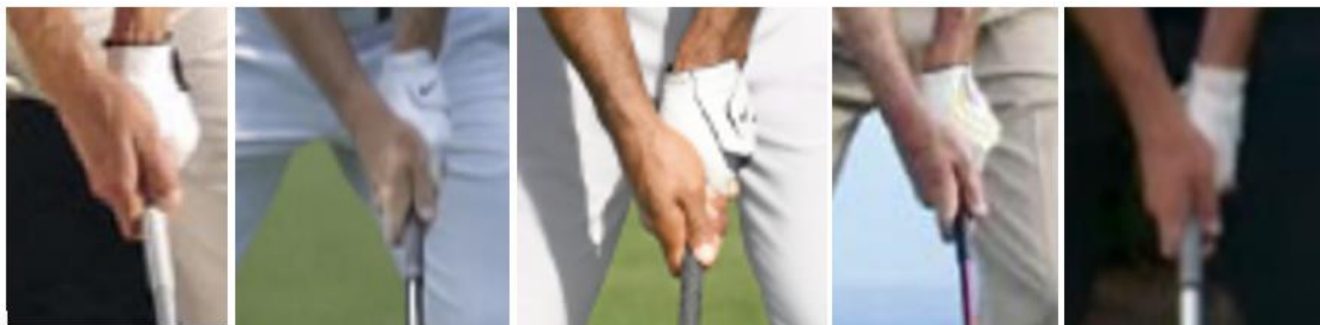
Tak więc:

1. Chwyć kija czyli grip

Może być tzw. słaby, silny lub neutralny, ale ma zawsze ma trzy wspólne cechy:

- a. Wnętrza obu dłoni są równoległe do siebie
- b. Lewy kciuk (u praworęcznych) jest zawsze schowany pod prawą dłoń i niewidoczny.
- c. Prawy kciuk (u praworęcznych) leży po lewej stronie gripu kija

Spójrzmy na takie gripy.



To od lewej Dustin Johnson, Rory McIlroy, Tiger Woods i dwaj gracze o nietypowym swingu Matt Kuchar i Matthew Wolff. U każdego z nich lewy kciuk jest niewidoczny i wnętrza dłoni są równoległe do siebie.

Oczywiście nawet z nieprawidłowym gripem można całkiem nieźle grać.

Wymaga to jednak ogromnej liczby powtórzeń i nigdy nie będzie to do końca prawidłowe.

Wspomniana powyżej Attahaya Thitikul miała bardzo mocny grip i nie do końca prawidłowy.

Na 40 miejsce na świecie wśród amatorów to wystarczyło, ale żeby być najlepszą wśród zawodowców musiała ten grip zmienić.

Tak więc dążcie do takich gripów jak poniżej i pomimo, że są one różne, to spełniają 3 w/w warunki – kciuk lewej dłoni jest niewidoczny i leży po lewej stronie gripu kija, a wnętrza dłoni są równoległe do siebie.



2. Setup

To drugi element swingu, który jest niezwykle istotny i niezwykle często zaniedbywany przez amatorów. Oto sylwetki kilku graczy światowego formatu w Setupie do ironów.

Widok po linii celu tzw. DTL.



a. Czy ręce (czerwone linie) któregośkolwiek z nich nie zwisają pionowo ?

Powinny być pionowo w setupie do ironów.

b. Czy pionowa linia od szczytu barków do ziemi (żółte linie) u któregośkolwiek z nich pada na stopę ?

Powinna padać przed linią stóp.

c. Czy kąt nachylenia kręgosłupa (niebieskie linie) u któregośkolwiek z nich jest mniejszy od 35 stopni i większy od 45 stopni ?

Powinien on być pochylony w przedziale od 35 do 45 stopni, średnio 38 stopni przy ironach.

d. Czy odstęp między zielonymi liniami (linia pośladków, środka stopy, czubków stopy) są bardzo różne ?

Powinny być bardzo podobne, to pozycja równowagi.

e. Czy kręgosłup jest prosty na odcinku lędźwiowym ?

Powinien być jak najbardziej prosty.

Oto Adrian Meronk w Setupie



Widok z przodu tzw. FO



a. Czy shaft kija (czerwone linie) któregośkolwiek z nich jest pionowo ?

Powinien być lekko w zależności od kija pochylony w stronę celu

b. Czy linia łącząca mostek z pępkiem (żółte linie) jest pochylona w stronę celu lub pionowa u któregośkolwiek z nich ?

Powinna być odchylona od celu.

c. Czy linia łączące barki (niebieskie linie) u któregośkolwiek jest pozioma ?

Powinna być lekko pochylone w prawo u praworęcznych.

Jak widać wszyscy oni w Setupie stoją przestrzegają pewnych podstawowych zasad, pomimo, że różnice we wzroście pomiędzy nimi sięgają 20 cm. To samo dotyczy długości rąk, tułowia itd.

Spójrzmy dla odmiany na pozycję Setupu u kilku 3 amatorów.



Sądzę, że różnice widać od razu.

Jest kilka rzeczy do poprawy, a szczególnie pozycja rąk i kąt nachylenia kręgosłupa.

Jeżeli zgodzimy się z tymi podstawowymi zasadami Setupu podkreślonymi i pogrubionymi powyżej, to powstaje oczywiście pytanie jak nauczać prawidłowego Setupu w kontekście sylwetki ciała.

Są dwie metody:

- a. Trening z partnerem
- b. Kamera ewentualnie lustro

Trening z partnerem polega na przyjęciu postawy Setupu i zweryfikowaniu przez partnera wymienionych powyżej punktów. Powinien mieć to na kartce i sprawdzać każdy z 8 punktów po kolei.

W momencie gdy ocenia on, że Twój Setup jest prawidłowy, to stoisz tak 5-10 sekund aby dobrze go poczuć. odchodzisz od piłki i powtarzasz całość. I znowu i znowu 20-40 razy bez uderzenia piłki.

Gdy kilka razy pod rząd Setup jest prawidłowy uderzasz piłkę.

I znowu Setup-Kontrola-Uderzenie.

Na jednym treningu minimum 50 razy z prawidłowym Setupem i uderzeniem piłki.

Trening z kamerą czy lustrem jest podobny tylko utrudniony tym, że trzeba mieć wysokie lustro i obracać głowę, co utrudnia widok, a z kamerą nie możemy korygować Setupu na bieżąco.

Ale da radę 😊

Oczywiście zawsze należy pamiętać, żeby główka kija była prostopadle do linii uderzenia.

U tej golfistki przykładowo jest zamknięta.



Kolejne elementy swingu w następnym artykule.