

## Jak stać się lepszym golfistą (6) Długa gra-Full swing

W poprzednich artykułach o full swingu była mowa o dwóch najłatwiejszych elementach tj. gripie i Setupie. Dlaczego najłatwiejszych ?

Bo są one statyczne i łatwo je wyćwiczyć. Ale teraz zaczyna się ruch i jest to znacznie trudniejsze.

Cała idea skutecznego swingu w odniesieniu do ruchu ciała i kija streszcza się w następujących punktach.

a. Swing wykonywany jest tzw. „dużymi” mięśniami ciała tj. udami, mięśniami pośladków, grzbietu i brzucha. „Małe” mięśnie czyli ręce, dłonie i częściowo ramiona są słabe i ruchliwe, a więc trudno o siłę i powtarzalność ruchu.

b. Swing ma pewną sekwencyjność używania różnych mięśni ciała. Pomaga to coraz bardziej rozpędzać kij, aż do momentu kontaktu z piłką. Obrazowo widać to na poniższym zdjęciu w odniesieniu do Forward swingu. Zaczynają dolne partie ciała (nogi i pośladki), potem tułów (mięśnie brzucha i grzbietu) i dopiero na końcu ramiona.



c. W Backswingu góra ciała ciągnie dół, w Forward swingu dół ciała ciągnie górę. Zapewnia to powtarzalność w drodze prowadzenia kija. Można to porównać do samochodu ciągnącego przyczepę, a nie pchającego jej.

Proste prawda ?

Ale niestety nauczenie się tego nie jest proste 😊

Ważna uwaga zanim przejdę do omawiania pozycji swingu.

Prawidłowy swing powoduje prawidłowe pozycje ciała i kija w jego trakcie, a nie odwrotnie.

Przybrać statycznie określone pozycje swingu jest łatwo, ale gdy zaczyna się ruch pojawiają się problemy.

Aby nie mieszać za bardzo w głowie podczas treningów, chciałbym się skoncentrować tylko na 3 kluczowych pozycjach czy fazach ruchu swingu. Takeaway, Transition i Impakt.

Za chwilę zrozumiesz dlaczego właśnie one są najważniejsze.

### 3. Takeaway

Oto to jak wygląda u Tigera Woodsa, Adama Scotta i Adriana Meronka.



Widać tutaj następujące elementy:

- Shaft kija jest równoległy do ziemi i do linii celu
- Główka kija jest lekko zamknięta
- Prawa ręka jest prawie prosta
- Barki skrócone są o 40-45 stopni, a biodra zaledwie minimalnie

Jest to, jak pisałem powyżej, skutek-efekt tego, że cały ruch Backswingu rozpoczął się od skrętu górnej części ciała (zobacz obrót barków), a nie od ruchu rąk.

Jest to bardzo ważny aspekt swingu, bowiem jak wiadomo z teorii ruchu, jeżeli ruch zaczynają małe mięśnie czyli głównie ręce, to potem jest praktycznie niemożliwe przestawienie się na duże mięśnie w Forward swingu. Dlatego właśnie prawidłowy ruch Takeaway warunkuje potem całą resztę swingu.

I czasem błędy w późniejszych fazach są właśnie efektem nieprawidłowego Takeaway.

Spójrzmy na tego amatora w porównaniu do Adama Scotta.



Powyżej (na zdjęciu z lewej) mamy nieprawidłowy ruch Takeaway – kij za bardzo do wewnątrz za ciało, mały skręt barków, główka kija znacznie mniej zamknięta.

Można to porównać do Adama Scotta, na zdjęciu z prawej.

Jeżeli narysujemy płaszczyznę swingu (będzie to linia biegnąca od piłki przez łokieć i środek tułowia), to w prawidłowym ruchu Takeaway, wykonanym przez skręt górnej części ciała i pasywne ręce, w tej pozycji główka kija będzie na lub nad tą płaszczyzną i będzie lekko zamknięta.

Oto Adam Scott, Steve Stricker i Adam Meronk w tej pozycji z zaznaczonymi w/w elementami.



W przypadku drivera, shaft kija jest skierowany jeszcze bardziej na zewnątrz.



Nawet w przypadku jak specyficznego swingu jak Matthew Wolff (zdjęcie z prawej strony). Shaft nigdy nie jest skierowany do wewnątrz jak u tego amatora.





A oto jak wygląda pozycja Takeaway z przodu. Jest tutaj jeszcze jeden ważny aspekt. Widać mianowicie (czerwona linia) jak górna część ciała „odeszła” od pozycji Setupu co widać u Jona Rahma. Proszę porównać kąty nachylenia czerwonych linii w Setupie i na koniec fazy Takeaway. Również pozycja głowy (zielony okrąg) ruszyła się na prawo od celu. Wynika to z przesunięcia ciężaru ciała (czy zwiększenia nacisku na prawą stopę) na prawo od celu.



A tak to wygląda u pewnej amatorki. Widać wyraźnie różnicę w kącie nachylenia linii prawe biodro-prawy bark w stosunku do Jona Rahma.



Brak tego „odejścia” w Takeaway, może spowodować potem pozycję tzw. „reverse pivot”, która jest poważnym błędem całego Backswingu i która zresztą wystąpiła u tej amatorki.



Natomiast ta sama pozycja szczytu Backswingu o Jona Rahma wygląda tak.



Chciałbym tutaj poruszyć jeszcze jeden bardzo ważny aspekt swingu.

Otóż to co widzimy, to jest kinematyka czyli ruch.

Natomiast tego czego nie widać, ale można zmierzyć, to kinetyka, czyli siły działające podczas tego ruchu.

Do pomiaru kinetyki niezbędne są specjalne urządzenia (jak Swing Catalyst) i dopiero to, daje pełny obraz swingu.

Te dwa elementy składają się na całą biomechanikę swingu czyli ruch i siły.

Tym niemniej obserwacja i wiedza o ruchu w fazach swingu bardzo pomaga w jego prawidłowym wykonaniu.

Jak ćwiczyć prawidłowy Takeaway ?

Trzeba rozłożyć to na 5 etapów i wykazać się dużą cierpliwością.

### **Etap 1**

a. Stań w pozycji Setupu, połóż ręce na barkach na krzyż i połóż na nich kij, równoległe do linii uderzenia.



b. Skręć górną część ciała, dbając aby lewy bark (dla praworęcznych) przesunął się w skrócie do dołu



c. Skręt górnej części ciała powinien wynieść 40-45 stopni

d. Nie myśl wcale o biodrach, które albo same skręcą się minimalnie albo pozostaną równoległe do linii uderzenia. Zwracaj uwagę na „odejście” górnej części ciała, co ilustruje czerwona linia na zdjęciu powyżej.

e. Powróć do pozycji Setupu

Wykonaj tak 3 x 50 powtórzeń na każdym treningu, przez okres minimum 5 treningów.

## Etap 2

a. Stań w pozycji Setupu i weź kij opierając go o brzuch.



b. Wykonaj dokładnie taki sam ruch jak w Etapie 1 skrętem ciała.



c. Powróć do pozycji Setupu

Wykonaj tak 3 x 50 powtórzeń na każdym treningu, przez okres minimum 5 treningów.



### **Etap 3**

a. Stań w pozycji Setupu

Masz teraz dwie możliwości.

- Albo trzymasz ręce całkowicie pionowo, luźno jak w normalnej pozycji Setupu, składając je razem wewnątrz
- Albo zakładasz prawą dłoń za lewą (patrz zdjęcie)



b. Wykonujesz dokładnie taki sam skręt górną częścią ciała jak w Etapie 1



Zwróć uwagę, że dłonie „pójdą” do tyłu po linii prostej, co obrazuje na zdjęciu z prawej kij leżący wzdłuż linii stóp.

c. Powróć do pozycji Setupu

Wykonaj tak 3 x 50 powtórzeń na każdym treningu, przez okres minimum 5 treningów.



#### **Etap 4**

a. Stań w pozycji Setupu z kijem do piłki.



b. Wykonaj ruch Takeaway dokładnie tak samo jak robiłeś w poprzednich etapach tj. skręcając wyłącznie górną część ciała i „odchodząc” nią w prawo od pozycji w Setupie



c. Powrót do pozycji Setupu

Wykonaj tak 3 x 50 powtórzeń na każdym treningu, przez okres minimum 5 treningów.  
Generalnie na tym Etapie nie powinieneś jeszcze uderzać piłki.  
Chodzi o przyzwyczajenie się do jej widoku w prawidłowym ruchu Takeaway.

Zwróć też uwagę, gdzie na początku tego ruchu znajduje się główka kija.  
Jest ona bardziej przed Tobą i z pozycji oczu (żółta linia) znajduje się nad linią celu (czerwona linia).



### Etap 5

Normalne uderzenia piłki, kontrolując prawidłowość fazy Takeaway.

Ponieważ do Etapu 5 wykonałeś normalnie  $3 \times 50 \times 5 \times 4 = 3000$  powtórzeń, to fazę Takeaway powinieneś mieć z grubsza opanowaną.

Nie martw się, najlepsi na świecie bardzo często ćwiczą tę fazę, bo od niej często zaczyna się łańcuch błędów.

I na koniec jeden przykład.

Oto jak wygląda w tej fazie Rory McIlroy (zdjęcie z lewej), a tak jeden z polskich graczy z handicapem +2,5.



Handicap +2,5 to doskonały poziom dla amatora, niedościgłe marzenie, 99,8% golfistów amatorów.

Ale nie ma się to nijak do poziomu zawodowego.

Widzisz błędy w pozycji Takeaway ?

Zgięta prawa ręka, kij pociągnięty do wewnątrz - to nadaktywne ręce.

Może, być może, korekta tych błędów, czyli prawidłowy Takeaway, spowodowałyby kolejny postęp w grze tego golfisty ?