

Jak stać się lepszym golfistą (7) Długa gra-Full swing

W tym artykule chciałem omówić najtrudniejszą fazę swingu, a mianowicie Transition. Nie jest to faza najistotniejsza, gdyż jest nią Impakt, ale Transition jest chyba najtrudniejszy do opanowania przez amatorów, a od jego prawidłowego przebiegu zależy zarówno odległość jak i precyzja uderzenia. Faza Transition jest to pierwszy moment ruchu po osiągnięciu szczytu Backswingu czyli końca zamachu.

4. Transition

Oto jak wyglądają golfiści zawodowi pod koniec tej fazy (Matt Kuchar, Matthew Wolff, Adrian Meronk, Luke Donalds, Steve Stricker, Adam Scott)



Widać, że nawet gracze o tam różnym swingu jak Kuchar i Wolff wyglądają w tej pozycji bardzo podobnie.

Pod koniec fazy Transition lewa ręka jest równoległe do ziemi.

Oto jak wygląda koniec tej fazy patrząc z przodu (Adam Scott, Jason Day, Francesco Molinari)



Jakie są najważniejsze elementy w tej fazie ?

Jest ich kilka i oto 5 najważniejszych do kontroli.

- a. Pozycja shaftu kija
- b. Pozycja bioder w stosunku do barków
- c. Pozycja pośladków
- d. Przeniesienie ciężaru ciała, nacisku na ziemię
- e. Pozycja głowy

ad a. Pozycja shaftu kija

Patrzemy na nią po linii uderzenia.

Shaft przecina prawe ramię (w praworęcznych) pomiędzy łokciem a barkiem i wskazuje na okolice piłki, prawie dokładnie na piłkę, jak widać to u Justina Rose poniżej.



b. Pozycja bioder w stosunku do barków

Biodra są pod koniec tej fazy równoległe do linii uderzenia a barki są cały czas zamknięte.



c. Pozycja pośladków

Pośladki „trzymają się” tej samej pionowej linii jak było w Setupie.



d. Przeniesienie ciężaru ciała, nacisku na ziemię



Należy tutaj podkreślić, że przeniesienie ciężaru ciała i zwiększenie nacisku na przednią stopę odbywa się łącznie ze skrętem bioder co widać na zdjęciach powyżej.

e. Pozycja głowy

Głowa się nie unosi, jest na tej samej wysokości jak w Setupie, ewentualnie lekko się obniża wskutek nacisku na ziemię nóg i ugięcia kolan.

Dlaczego faza Transition jest tak ważna i dlaczego jest tak trudna do opanowania przez amatorów ?

Faza ta jest kluczowa w Forward swing, gdyż zapewnia 3 ważne elementy.

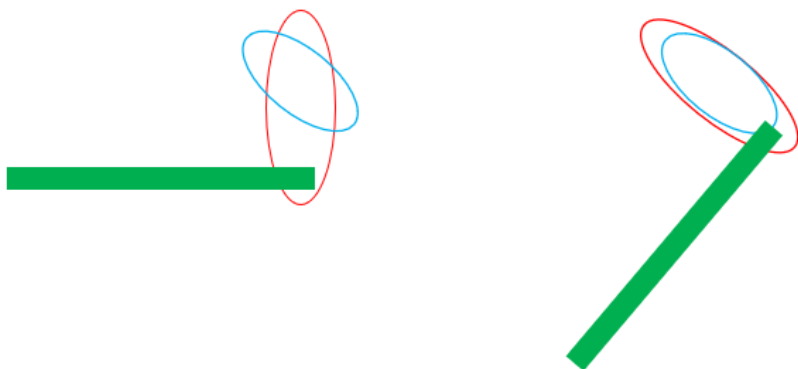
- Prędkość główki kija
- Prawidłową drogę jej prowadzenia
- Powtarzalność swingu

Prędkość główki kija

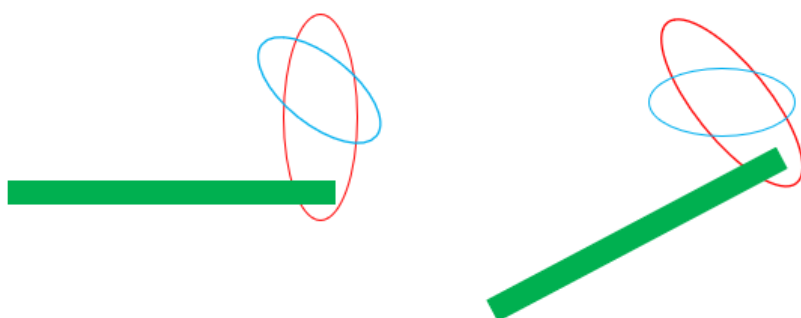
Wyobraźmy sobie 2 różne katapulty.

Czerwony owal to biodra, niebieski barki, zielony prostokąt to ręce z kijem.

Katapulta 1



Katapulta 2



Kiedy ręce i kij rozpędzą się bardziej zakładając tę samą predkość skrętu bioder ?

W Katapulcie 1 będzie to wolniej, gdyż prędkości bioder i barków nie sumują się i na dodatek barki obracają się szybciej niż biodra co zaburza drogę prowadzenia kija.

W Katapulcie 2 występuje sumowanie i sekwencyjność prędkości, najpierw rozpędzają się biodra, a potem barki. Jest to zresztą zasada działania katapult 1 i 2 ramiennych. Te dwuramienne wyrzucały pociski dalej. Prawidłowa faza Transition to właśnie wykorzystanie tej zasady i najpierw ruszają biodra i następuje separacja z górną częścią ciała.

Prawidłowa droga prowadzenia główki kija

Rozpoczynając ruch biodrami (miednicą) kij automatycznie ustawia się od wewnątrz w stosunku do linii celu. Jest on ciągnięty (najpierw biodrami, potem barkami), a nie pchany rękami na drogę out-to-in

Powtarzalność swingu

Ponieważ biodra i barki są wolniejsze niż ręce, a więc ruch nimi jest bardziej stabilny i w związku z tym bardziej powtarzalny. Łatwiej ciągnąć niż pchać 😊

Dlatego właśnie faza Transition jest tak ważna i wymaga dyżo pracy aby ją prawidłowo opanować, o czym napisze poniżej.

A dlaczego jest trudna do opanowania ?

Bo całe życie robimy więcej ruchów rękami niż biodrami i w związku z tym połączenia nerwowe z górną częścią ciała są bardziej aktywne. Należy w rezultacie wielu ćwiczeń uaktywnić dolną część ciała w Forward swingu.

Prównajmy jeszcze tę fazę u gracza zawodowego (LukeDonalds) i pewnego amatora.



Kij u amatora jest bardzo stromo , znacznie bardziej pionowo niż należy.

To powoduje konieczność uniesienia się w Impakcie (inaczej kij uderzy w ziemię), a więc trudności w powtarzalnym kontakcie z piłką.



Nawiasem mówiąc biodra tuż przed impaktem (zdjęcie z prawej) są tak obrócone jak powinny być w fazie Transition.

Drugim widocznym błędem jest różnica w skręcie bioder i barków.

U Donaldsa biodra są równoległe do linii uderzenia, a barki jeszcze zamknięte.

U naszego amatora biodra i barki są skręcone bardzo podobnie (brak separacji)

Jak ćwiczyć fazę Transition ?

Jest to dokładnie pokazane na filmie

<https://www.youtube.com/watch?v= OmzBYmi6WY>

Należy na każdym treningu długiej gry przeznaczać minimum 30 minut na trening tej fazy.

Po około 20 treningach zacznijemy lepiej czuć tę fazę, a po 100 treningach (tak, niestety tak) powinniśmy mieć ją opanowaną i będzie wyglądała tak jak poniżej, czego Ci życzę.

