

## Jak trenować swing „na sucho” - 1

Trenowanie swingu „na sucho” czyli bez uderzania piłki może dać bardzo dobre rezultaty pod warunkiem, że robi się to prawidłowo.

Niektórzy zapaleni amatorzy mają w domu symulator czy siatkę do łapania piłek, więc mogą posunąć się krok dalej.

Ale ćwiczenie samego swingu bez uderzania piłki może dać nawet lepsze rezultaty z dwóch powodów.

a. Występuje większa koncentracja na ciele i jego ruchach, nie ma czynników zakłócających – inne osoby, niebo, cel do uderzania itp.

b. Nie ma największego „wroga” golfisty amatora czyli piłki 😊

Ona bowiem często powoduje nieprawidłowy, zbyt gwałtowny ruch swingu.

Co więc i jak można trenować w warunkach domowych ?

Oto elementy swingu, które w okresie zimowym można znacznie poprawić.

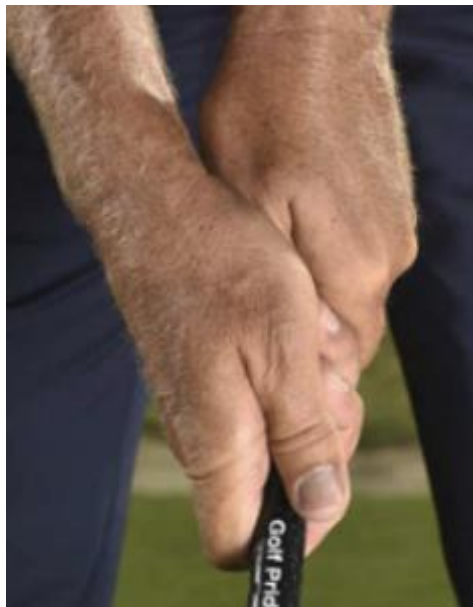
1. Grip czyli chwyt kija
2. Pozycja Setupu
3. Faza Takeaway
4. Faza pół swingu
5. Faza szczytu Backswingu
6. Faza Transition
7. Pozycja Impaktu
8. Wczesne Follow Through
9. Pełny swing

Każdy z tych elementów należy trenować minimum 20 minut na sucho i nie więcej niż 3 elementy danego dnia. Dopóki każdy z tych elementów nie jest doskonale opanowany nie należy przechodzić do kolejnej „trójki”.

A więc zaczynamy....

### 1. Grip czyli chwyt kija

Oto jak wygląda grip tzw. Neutralny z przodu.



Jakie są jego elementy kontrolne dla praworęcznych ?

a. Prawy kciuk jest lekko z lewej strony gripu kija, a lewy z prawej strony.



b. Lewy kciuk jest całkowicie zasłonięty prawą dłonią



c. Z pozycji oczu widać 2 kostki lewej dłoni



d. Tzw. V pomiędzy kciukami a nasadami palców wskazujących są równoległe do siebie i wskazują pomiędzy prawym uchem a prawym barkiem.



e. Zagięty prawy palec wskazujący jest ciut poniżej (lub na poziomie) końca prawego kciuka i jest zagięty jak na cynglu pistoletu



f. Kij opiera się na drugim paliczku prawego palce wskazującego



Od spodu chwyt może być albo tzw. Vardona



albo tzw. Interlock



Jest to indywidualna preferencja.

Jak ćwiczyć poprawny grip Neutralny ?

- a. Siadamy wygodnie przy stole na którym kładziemy kij.
- b. Chwytny kij chwytem neutralnym i sprawdzamy wszystkie w/w punkty jego poprawności.
- c. Trzymamy kij ok 5 sekund
- d. Odkładamy na stół

Całość powtarzamy w okresie 10 minut.

Następnie robimy podobnie ale na stojąco i po poprawnym chwycie stajemy w pozycji Setup (patrz niżej).  
Stoimy tak również 5 sekund.

Całość powtarzamy w okresie 10 minut.

## 2. Pozycja Setup

Oto jak wygląda prawidłowy Setup do uderzeń ironami po linii uderzenia (DTL – Down The Line)



A tak w pozycji z przodu (FO – Face On)



Elementy kontrolne.

### **Pozycja DTL**

- a. Linia pionowa od szczytu barków jest przed dłońmi i pada kilka centymetrów przed stopami. Powoduje to, że ręce zwisają pionowo w przypadku ironów. Przy driverze jest inaczej ale o tym będzie dalej.



- b. Plecy są wyprostowane na odcinku od kości ogonowej do linii łopatek.



c. Postawa jest w równowadze tył-przód tj. ciężar jest rozłożony równomiernie na palcach i piętach. Linie pionowe od barków, pośladków i linii przechodząca przez środek stopy są tych samych odległościach.



d. Kolana są tylko minimalnie ugięte

e. Linie stóp, kolan, bioder, barków i przedramion są równoległe do linii celu

### **Pozycja FO**

a. Prawy bark jest pochylony w stosunku do lewego i linia ta jest prostopadła do linii nachylenia kręgosłupa.



b. Prawa stopa jest prostopadle do linii uderzenia, a lewa prostopadle lub lekko otwarta. Stopy są rozstawione trochę szerzej aniżeli kości biodrowe



c. Dłonie znajdują się w okolicy wewnętrznej części lewego uda, shaft kija jest pochylony w stronę celu.





d. łokcie pokazują do tyłu



e. Piłka leży na lewo od środka postawy na wysokości lewego ucha, ewentualnie logo na koszulce.

Jak ćwiczyć prawidłowy Setup ?

Jest to nudne i żmudne, ale niezbędne ćwiczenie.

a. Stajesz w prawidłowej pozycji Setup

b. Sprawdzasz w lustrze lub przy pomocy partnera prawidłowość w/w punktów.

Również Grip !

c. Przyłóż kij do piłki, tak, żeby jego główka była prostopadle do linii celu

d. Stój tak 5 sekund

e. Rozluźnij się odstaw kij

Powtórz to co najmniej 50 razy na jednym treningu.

Dopiero gdy mamy opanowany prawidłowy Setup łącznie z prawidłowym Gripem kija, możemy przejść do samego ruchu Backswingu.

Będzie on rozłożony na 3 fazy, i każdą z nich należy ćwiczyć osobno, aż do jej doskonałego opanowania.

Fazy te to Takeaway, Half swing i Top of the Backswing.

Posłużę się tutaj przykładem bardzo znanego tajskiego trenera, który w okresie kilku lat doprowadził golfistkę będącą na 40 miejscu na świecie w rankingu amatorów, na zawodniczkę będącą numerem 1 na świecie wśród zawodowców.

Na samym początku swojej kariery instruktora, starał się uczyć każdego ze swoich uczniów prawidłowych ruchów swingu. Nie miał wtedy wielu uczniów, gdyż wszyscy po 1-2 lekcjach pytali go o driver i grę na polu. Oraz oczywiście o uderzenia piłki.

On natomiast starał się nauczyć ich prawidłowo ruchu ciała, a nie ruchów rąk.

80% jego uczniów rezygnowało lub odchodziło do innych instruktorów.

Natomiast gdy po kilku latach rozeszła się wiadomość, że wytrenował on zawodniczkę na numer 1 na świecie, to wtedy 100% uczniów bez żadnych zastrzeżeń robiło to, co im kazał 😊

Tak więc cierpliwości i dużo motywacji w nauce prawidłowych ruchów swingu.

### 3. Faza Takeaway

Jest to pierwsza faza Backswingu i jej nieprawidłowe wykonanie prowadzi do szeregu kompensacji, a co za tym idzie do braku powtarzalności całego swingu.

Wykonuje się ją (podobnie jak cały Backswing) skrętem górnej połowy tułowia przy tylko minimalnej pracy rąk (zagięcie nadgarstków).

Oto jak wygląda ta faza od Setupu do jej zakończenia w pozycji DTL.



a tak wygląda w pozycji FO.



Kluczową pozycją poprawności tej fazy jest jej zakończenie.

Oto elementy kontrolne.

## Pozycja DTL

a. Shaft kija jest równoległe do ziemi i do linii uderzenia, a główka kija jest lekko zamknięta. Dzieje się tak dlatego, że wykonujemy tylko skręt barków o około 45 stopni przy całkowicie pasywnych rękach.



b. Nie zmienia się kąt nachylenia kręgosłupa w stosunku do ziemi, nie unosimy się.



c. Prawe kolano pozostaje ugięte jak w Setupie



d. Pośladki nie odchodzą od pionowej linii do ziemi



### **Pozycja FO**

a. Obie ręce są proste



b. Dłonie odchodzą jak najdalej od prawego biodra



c. Brak jest tzw. sway czyli przesuwania się prawego biodra w prawo. Występuje tylko jego lekki skręt.



d. Nadgarstki zginają się tak, że shaft kija i lewe przedramię tworzą kąt około 120 stopni.



Ruch w fazie Takeaway wykonywany jest równocześnie dłońmi, rękami, tułowiem oraz barkami. Żadna z tych części ciała nie wyprzedza innych, wszystko jest jednym ruchem i porusza się po łuku z tą samą prędkością kątową.

Lewy bark zaczyna pochylać się do przodu i „odchodzi” od celu.

Jeżeli chodzi o inne części ciała to:

- a. Głowa – jest nieruchoma. Błędem jest pochylenie głowy w lewo tj. w stronę celu.
- b. Barki, ręce (ramiona i przedramiona) oraz dłonie równocześnie są odprowadzane w prawo. Proszę zwrócić uwagę że występuje skręt barków i to właśnie odprowadza ręce i kij od piłki
- c. Biodra skręcają się same naturalnie
- d. Główka kija – jest prostopadła do płaszczyzny swingu tj. lekko zamknięta. Błędem jest otwieranie główki kija w tej fazie swingu poprzez skręt przedramion lub nadgarstków.

Sam ruch nie ma w zasadzie żadnej sekwencji gdyż części ciała go wykonujące poruszają się równocześnie.

Tempo ruchu jest wolne

Kąt nachylenia kręgosłupa (boczny i do przodu) jest stały, taki sam jak w Setupie.

### **Jak wykonać prawidłowo fazę Takeaway**

1. Wyobraź sobie, że wykonujesz bardzo długi putt. Twoje dłonie trzymające kij poruszają się do tyłu (w prawo) po linii prostej, równoległej do linii celu.
2. Wskutek nachylenia shaftu kija w stosunku do ziemi, główka kija zatacza w trakcie tej fazy mały łuk. Jednak z punktu widzenia Twoich oczu powinieneś ją widzieć na przedłużeniu linii prostej za piłką.
3. Lewy bark opuszcza się, a prawy unosi, gdyż ruch skrętny dokonywany jest wzdłuż osi kręgosłupa, który zachowuje stałe nachylenie. Kąt nachylenia wynosi pod koniec fazy Takeaway prawie 25 stopni.
4. Dobrze jest czuć jakbyśmy pokonywali opór z prawej strony, coś w rodzaju odpychania główką kija leżącego na ziemi przedmiotu.

Im bardziej skręcimy górną część ciała bez skrętu dolnej, tym lepiej „naciągniemy sprężynę” naszego ciała

Zakończenie fazy Takeaway na ogół jest pierwszą fazą w której ujawniają się błędy, a błędy te w kolejnych albo kumulują się coraz bardziej, albo wymagają kompensacji. Obie te konsekwencje są niekorzystne dla skutecznego tj. powtarzalnego swingu.

Trzy najważniejsze elementy na które należy zwrócić uwagę w tej fazie to:

- Prawie proste obie ręce, prawy łokieć może być minimalnie zgięty.
- Płaski lewy nadgarstek, co ustawia prawidłowo łopatkę kija.
- Utrzymanie stałych kątów nachylenia kręgosłupa, bocznego i do przodu.

Oto lista pytań kontrolnych które należy sobie zadać w odniesieniu do tej fazy.

- Czy obie ręce są proste (prawa może być minimalnie zgięta) ?
- Czy lewy nadgarstek jest płasko ?
- Czy prawe przedramię jest nad lewym ?
- Czy kąty nachylenia kręgosłupa (boczny i do przodu) są takie same jak w setupie ?
- Czy prawe kolano jest zgięte jak w Setupie ?
- Czy biodra nie skręciły się więcej niż 20 stopni, a barki o więcej niż 40 stopni ?
- Czy głowa jest w podobnej pozycji jak w Setupie ?
- Czy łopatkę kija nie jest otwarta ?
- Czy kij jest równoległy do ziemi i linii celu ?

Jak ćwiczyć fazę Takeaway ?

Najważniejszym elementem ćwiczenia tej fazy jest nawyk rozpoczęcia ruchu skrętem barków, a nie ruchem rąk. Dlatego też nauka składa się z 4 stopni-poziomów

1. Nauka ruchów (skrętów ciała) w pozycji pionowej bez rąk



2. Nauka ruchów (skrętów ciała) w pozycji Setupu bez rąk



### 3. Nauka ruchów (skrętów ciała) w pozycji Setupu z rękami bez kija



### 4. Nauka ruchów (skrętów ciała) w pozycji Setupu z kijem.



Każdy z wyżej wymienionych stopni poziomów należy ćwiczyć wykonując na jednym treningu minimum 100 prawidłowych ruchów.

Wtedy będzie można przystąpić do kolejnej fazy czyli pół swingu.