Jak trenować swing „na sucho” - 3

6. Faza Transition

Transition to fazy gdy koczy się Backswing i zaczyna Forward swing. Uchodzi ona za najtrudniejszą do opanowania i jest to prawda. Dlaczego tak jest ?
Jest kilka powodów:
a. W tej fazie zmienia się praca rodzaju z mięśni zaangażowanych w Backswing (górna część tułowia) na mięśnie dolnej części – uda, pośladki, mięśnie brzucha
b. Widok piłki i chęć jej mocnego uderzenia uruchamiają u amatorów naturalny (i zgubny) odruch uruchomienia rąk i barków
c. Mięśnie zaangażowane w Transition nie są używane na co dzień, więc uruchamianie ich nie jest opanowane tak jak np. rąk

To powoduje, że opanowanie prawidłowych ruchów w tej fazie trwa i czasem trwa miesiącami.
Na samym początku tej fazy występują dwa ruchy – poziome przesunięcie ciężaru ciała na lewą stopę oraz skręt części biodrowej (miednicy).
Faza ta kończy się gdy lewa ręka jest równolegle do ziemi.
Barki powinny być wtedy jeszcze zamknięte, a biodra równolegle do linii celu.

Tym co jest najważniejsze w tej fazie jest przeniesienie ciężaru ciała na lewą stopę.
Jak wspominaliśmy przy omawianiu szczytu Backswingu, najlepsi zawodnicy zaczynają ten ruch jeszcze zanim zakończą Backswing.
Dobry zawodnik jeszcze nie osiąga jeszcze szczytu Backswingu, a już zaczyna przenosić ciężar ciała na lewą stopę.
U gorzej skoordynowanych graczy proces przenoszenia ciężaru ciała na lewą stopę (lateralny ruch bioder) zaczyna się natychmiast po osiągnięciu szczytu Backswingu.
Jest to ruch absolutnie kluczowy i od niego zależy powodzenia całego Forward swingu.
Ustawia on kij na dobrej płaszczyźnie do ataku na piłkę i nadaje mu początkowego przyspieszenia.

1. Kąty nachylenia kręgosłupa są zachowane, takie same jak w szczycie Backswingu.

2. Występuje boczne przesunięcie bioder w stronę celu (o około 5-10 cm) i tak zwany „squat” czyli lekkie ugięcie kolan.
Należy przy tym zwrócić uwagę, że nie wystąpiło samo przesunięcie bioder (tzw. slide).
W lewo przesuwa się cała górna część ciała, lewe biodro nie wysuwa się zbytnio poza lewą stronę korpusu.
Występuje też skręt bioder.

3. Kąt skrętu barków zmienia się do 54 stopni, a bioder do 2 stopni.
Tak więc biodra są już prawie równolegle do linii celu, a barki cały czas mocno skręcone, pomimo że pokonały już drogę od 120 stopni do 54 stopni. Różnica pomiędzy ich skrętem wynosi cały czas około 50 stopni.
Tak więc należy starać się utrzymać linie barków „zamkniętą” podczas całej fazy Transition.

4. U bardzo dobrych graczy zwiększa się kąt pomiędzy kijem a lewą ręką (lag) do ponad 100 stopni.

5. Linia pośladków pozostaje w tym samym miejscu jak w poprzednich fazach.

6. Istotnym elementem, będącym efektem lateralnego ruchu bioder jest pozycja kija w stosunku do piłki. Otóż koniec kija wskazuje na najbliższe okolice piłki patrząc wzdłuż linii uderzenia.
Tego typu pozycja kija oznacza, że kij jest na prawidłowej płaszczyźnie i występuje ona u WSZYSTKICH dobrych graczy. Pozwala ona w kolejnych fazach swingu rozwinąć pełną prędkość główki kija.

7. Ważna jest pozycja shaftu o główki kija w stosunku do prawej ręki w końcowej części fazy Transition. Otóż kij „przecina” prawe ramię pomiędzy łokciem a barkiem.
Taka pozycja kija wskazuje, że w dalszym ciągu jest on na prawidłowej płaszczyźnie.
Jeżeli kij „opadłby” w tej fazie poniżej prawego łokcia lub „wyszedłby” przed prawy bark, oznaczałoby to, że znajduje się na nieprawidłowej płaszczyźnie i znajduje się albo w pozycji tzw. „over the top” (nad piłką) lub jest w tzw. pozycji „stuck” czyli zbyt daleko z tyłu ciała.

W obu tych przypadkach jest bardzo trudno doprowadzić łopatkę kija do dobrego kontaktu z piłką w fazie Impaktu.
Należy zwrócić uwagę, że kij może „przecinać" prawe ramię na różnej wysokości.
U niektórych graczy PGA Tour kij jest bardzo nisko, prawie równolegle do prawego przedramienia, lecz nie schodzi poniżej prawego łokcia.
U innych graczy kij „przecina" prawe ramię znacznie wyżej, ale nigdy u żadnego gracza PGA Tour kij nie „wychodzi" przed prawy bark.

8. Należy zwrócić uwagę na pozycję głowy w trakcie całego ruchu
Nie porusza się ona ani do góry, ani do dołu, ani na boki. Nie jest ona sztywna czy nieruchoma, po prostu nie bierze udziału w całym ruchu, pozostaje w naturalnej pozycji, a wzrok skierowany jest na piłkę.
U bardzo dobrych graczy występuję tzw. Squat czyli lekkie obniżenie pozycji w pierwszej fazie Transition.

9. Początkowe tempo ruchu jest wolne, przyspieszenie następuje stopniowo.

Jak wykonać prawidłowo fazę Transition
Na wstępie należy zdać sobie sprawę, że wyobrażenia i odczucia każdego gracza o ruchach które wykonuje i pracy mięśni są bardzo indywidualne. Nie jest możliwe dokładne opisanie uniwersalnego odczucia pracy do wykonania dla każdego gracza. Należy próbować i eksperymentować starając się odnaleźć własne wrażenia. Oto jak należy to wykonać w fazie Transition.

1. Pierwszym i zdecydowanie najważniejszym ruchem jest boczny transfer ciężaru ciała na lewą stopę.
Bardzo ważne jest przenoszenie całego ciała, a nie po prostu wypychanie bioder w lewo.
Przy czym to przenoszenie ciężaru ciała występuje gdy jesteśmy jeszcze odwróceni plecami w stronę celu tj. linia łącząca nasze barki pokazuje mniej więcej na godzinę 5.
Można mieć wrażenie, że lewa łopatka i lewe biodro naciskają na ścianę, która jest po ich lewej stronie i ciągną prawą stronę ciała.
Inne osoby mają wrażenie przenoszenia ciężaru ciała na lewą piętę i napięcia lewego pośladka.
Jeszcze inne osoby mają poczucie napinania prawego pośladka, co wypycha biodra do przodu ze skrętem.

Należy pamiętać, że w tej fazie następuje prawie równocześnie boczne przesunięcie ciężaru ciała oraz skręt bioder. Bardzo trudno jest je rozdzielić, gdyż występują prawie łącznie.
Bardzo ważne jest wrażenie „ciągnięcia" przez lewą stronę ciała, a nie „popychania" przez prawą stronę.
Można sobie to wyobrazić jako „siąść na swoim lewym pośladku".

2. Cała górna część ciała (od pasa w górę oraz ręce) jest bardzo pasywna. Dużym błędem jest pchanie rękami, czy w ogóle rozpoczynanie fazy Transition górną częścią ciała. Prowadzi to do ruchu over-the-top czyli poprowadzenia kija na zewnątrz od piłki. Jest to jedna z przyczyn slajsów, fat shotów i innych błędów kontaktu z piłką.

3. Cały ruch zaczyna się dolną częścią ciała (nogi i biodra) najpierw w lewo i potem skrętnie.
Również prawe kolano pochyla się w stronę lewego.

4. Wreszcie rzecz bardzo istotna, a mianowicie prędkość całego ruchu w tej fazie. Otóż należy unikać gwałtownego przyspieszania od samego początku tej fazy. Tego typu przyspieszenie zaburza rytm kolejnych faz, a ponadto świadczyć może o wykonaniu na początku ruchu rękami czy górną połową ciała, a nie dolną.
Kij powinien się rozpędzać stopniowo i ogólnie można przyjąć, że jeżeli w momencie kontaktu z piłką jego prędkość ma wynieść 100, to na początku fazy Transition jego prędkość nie może przekroczyć 20, a pod koniec tej fazy 40.

Oto lista pytań kontrolnych które należy sobie zadać w odniesieniu do końca tej fazy.
1. Czy kąty nachylenia kręgosłupa są takie same jak w setupie ?
2. Czy przenieśliśmy ciężar ciała na lewą stopę ?
3. Czy linia bioder jest równolegle do linii celu ?
4. Czy linia barków jest zamknięta ?
5. Czy linia pośladków nie zmieniła się ?
6. Czy koniec shaftu kija pokazuje na piłkę lub jej okolice i shaft przecina prawy biceps ?

Jak trenować fazę Transition
Największym błędem w fazie Transition jest nadmierny skręt górnej części ciała i ruch rąk, przy niedostatecznym skręcie bioder.
Można to doskonale ćwiczyć przy pomocy Prosticka zatkniętego za szlufki spodni.
Pokazane to jest na poniższych zdjęciach.

Widoczny jest tutaj tzw. squat (zejście niżej-ugięcie kolan), wypchnięcie lewego pośladka do tyłu oraz równoległą pozycje Prosticka przy jeszcze zamkniętej linii barków.
Wymusza to prawidłowy początkowy skręt bioder.

a. Podnosimy kij do szczytu Backswingu i zaczynamy fazę Transition.
b. Dochodzimy do momentu gdy lewa ręka jest równolegle do ziemi
c. Sprawdzamy powyższe punkty kontrolne, a szczególnie czy biodra są równolegle do linii celu
d. Wracamy do szczytu Backswingu

Tego typu ruch wykonujemy minimum 100 razy w seriach po 10.

Warto poza tym obejrzeć filmy
https://www.youtube.com/watch?v=naAaHLUZtC8
https://www.youtube.com/watch?v=Xe-xEUswLbc&t=149s
https://www.youtube.com/watch?v=wLcBCnBvsu8
na temat fazy Transition.