

Jak trenować swing „na sucho” - 4

7. Faza Impaktu

To jest ten moment do którego zmierza cały swing golfowy – kontakt główki kija z piłką.

Wszystkie poprzednie fazy swingu służą tylko do tego aby po prawidłowym wykonaniu tej fazy czyli Impaktu piłka poleciała daleko i celnie.

W tym celu główka kija w momencie kontaktu powinna:

- Być ustawiona prostopadłe do celu uderzenia (z wyjątkiem uderzeń specjalnych jak fade i draw)
- Mieć możliwie dużą prędkość i przyspieszać w momencie kontaktu
- Poruszać się równoległe do linii celu w momencie kontaktu z piłką (z wyjątkiem uderzeń specjalnych jak fade i draw)
- Mieć adekwatny kąt natarcia (kąt pionowy ataku na piłkę)

Oto jak wygląda faza Impaktu w pozycjach FO i DTL



Jakie elementy tej pozycji zwracają uwagę ?

1. Po pierwsze widać jak ważną pozycję spełnia prawa stopa, która w tej fazie niewiele odrywa się od ziemi.



U niektórych starszych graczy odrywa się ona bardziej co wynika z znacznego przesunięcia i obrotu bioder w lewo, celem osiągnięcia jak największego dystansu.

Obecnie, wskutek rozwoju technologii i jakości sprzętu lecz również ze względu na trudność pól, prawa stopa nie unosi się tak bardzo w tej fazie. Pięta unosi się trochę bardziej w stosunku do fazy Delivery, jednak jest raczej przy ziemi. Zapewnia to lepszą kontrolę nad kontaktem z piłką i precyzję uderzenia, a odległości się zbytnio nie traci z uwagi na lepszą jakość kija i piłek.

Prawa stopa „roluje się” raczej do wewnątrz aniżeli skręca z uniesieniem.

2. Kolejny ważny element tej fazy to prosta lewa ręka.



Jest to poniekąd oczywiste gdyż prosta lewa ręka oznacza dłuższe ramię dźwigni. Ponadto lewa ręka, która jest praktycznie cały czas wyprostowana w całym Backswingu nie musi niczego dodatkowego robić, po prostu pozostaje prosta.

Również lewy nadgarstek powinien być prosty (płaski), a u najlepszych graczy na świecie jest on nawet lekko wygięty w łuk.

3. Dłonie przy uderzeniach ironami znajdują się wyraźnie przed piłką, a przy uderzeniach driverem za piłką lub na równi z piłką.

Shaft kija jest pochylony przy ironach w stronę celu.



4. Kolejny element to linia biegnąca lewej kostki, przez lewe biodro do lewego barku. Powinna ona być w miarę możliwości pionowa przy uderzeniach ironami.

Świadczy to o dobrej równowadze i prawidłowym przesunięciu ciężaru ciała w lewo.



5. Pozycja bioder i barków, skręt i przesunięcie

Proszę zwrócić uwagę, że linia łącząca barki jest w momencie impaktu prawie równoległa do linii celu, podczas gdy linia bioder jest otwarta (36 stopni).



U najdalej uderzających driverem graczy linia bioder jest otwarta do 60 stopni, a linia barków zamknięta do 12 stopni. Daje to bardzo silne przełożenie na odległość uderzenia, jednak wymaga ogromnej elastyczności ciała. Tak więc obrót bioder jest znacznie większy niż obrót barków, a różnica to minimum 37 stopni.

Jeżeli nasze barki obrócą się za szybko (za dużo) w tej fazie, to wykonamy najprawdopodobniej uderzenie typu pull lub slajs.

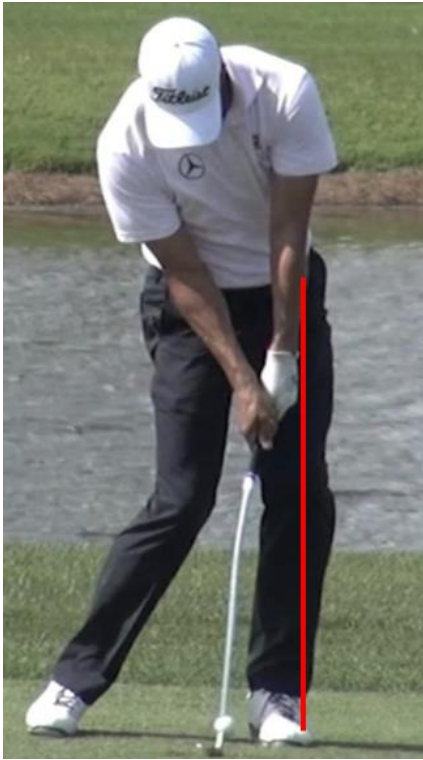
6. Kąt nachylenia kręgosłupa do przodu w Impakcie jest podobny jak w Setupie.



Bardzo częstym błędem amatorów jest szybkie wyprostowanie pochylenia kręgosłupa tuż przed Impaktem, co może powodować slajs.

Trzeba utrzymywać kąt nachylenia kręgosłupa w trakcie Impaktu i po nim.

7. Lewa noga jest możliwie najbardziej wyprostowana.



8. Prawa ręka jest lekko zgięta, aby kij nie uderzył w ziemię.



9. Linia pośladków jest taka sama jak w Setupie.



Jak wykonać prawidłowo fazę Impaktu

Po pierwsze należy zdać sobie sprawę, że trwa ona najkrócej z całego swingu, kij styka się z piłką na tysięczne części sekundy i trudno jest cokolwiek kontrolować.

Tym niemniej należy dążyć do prawidłowych ruchów i ustawień kilku elementów, które w ćwiczeniach jesteśmy w stanie mniej więcej kontrolować.

Należy dążyć do kontroli istotnych elementów impaktu.

1. Prawa stopa powinna unosić się naprawdę minimalnie tj. przesuwać się (rolować) w lewą stronę.

Z uwagi na bezwładność ciała i szybkość ruchu prawa stopa uniesie się sama, należy po prostu dążyć do tego aby tuż przed i w momencie Impaktu trzymać ją lekko na ziemi, nie przyciskać.

2. Skręt bioder versus skręt barków.

Jest to bardzo ważny element impaktu zapewniający daleki i prosty lot piłki. Należy dążyć do utrzymania linii barków równoległe do linii uderzenia w momencie Impaktu, natomiast linia bioder powinna być otwarta.

3. Należy za wszelką cenę dążyć do utrzymania stałego kąta nachylenia kręgosłupa w momencie kontaktu z piłką. Można sobie wyobrazić, że prawym barkiem mamy uderzyć piłkę, zapobiegnie to jego zbyt niemu unoszeniu się.

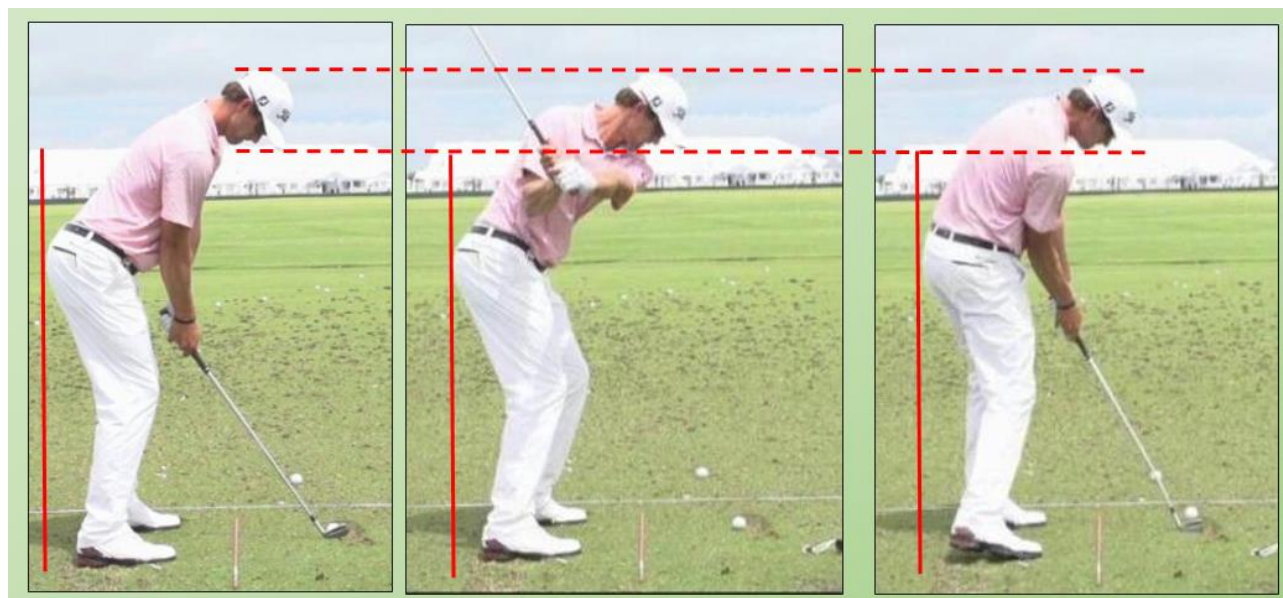
4. Trzeba również wyraźnie kontrolować lewą rękę, aby w momencie kontaktu był wyprostowana.

Zapewnia to najdłuższą dźwignię i stały, pewny lot piłki. Można sobie wyobrażać, że uderza się piłkę wierzchem lewej dłoni. Prawa ręka lekko zgina się w łokciu w momencie Impaktu.

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

1. Czy linia barków jest równoległa w stosunku do linii celu ?
2. Czy biodra są zwrócone wyraźnie do przodu ?
3. Czy głowa jest w podobnej pozycji jak w setupie (lewe ucho w okolicach piłki) ?
4. Czy linia pośladków nie zmieniła się w stosunku do poprzednich pozycji ?
5. Czy prawa ręka jest lekko zgięta w łokciu a lewa prosta ?
6. Czy shaft kija jest pod kątem do przodu w uderzeniach ironami i pod kątem do tyłu w uderzeniach driverem?
7. Czy prawa stopa jest lekko zrolowana ?
8. Czy wzrok skierowany jest na piłkę ?
9. Czy utrzymujemy kąt nachylenia kręgosłupa do przodu zbliżony do Setupu ?
10. Czy linia lewy bark, lewe biodro, lewe kolano i lewa kostka jest w miarę pionowa i prosta ?
11. Czy główka kija jest ustawiona prostopadłe do linii celu ?

Oto jak wygląda przejście do Impaktu z poprzednich faz swingu



Jak trenować fazę Impaktu

Najlepszym sposobem na trening tej fazy jest stosowanie tzw. Impakt Bag.

Ustawia się go w miejscu gdzie normalnie znajduje się piłka.



- a. Wykonujemy zamach (na początku tylko do fazy Half swingu)
- b. Powoli uderzamy w Impakt Bag
- c. Kontrolujemy wszystkie punkty opisane powyżej, a szczególnie położenie główki kija
- d. Stopniowo zwiększamy zamach (aż do pełnego) oraz prędkość swingu

Wykonujemy w ten sposób minimum 100 uderzeń na jednym treningu w seriach po 10.

Jeżeli dysponujemy siatką do łapania piłek lub wykonujemy trening na driving range to możemy wykonywać następujące ćwiczenie.

- a. Stajemy w pozycji Setupu
 - b. Bez wykonywania zamachu przechodzimy do pozycji Impaktu i sprawdzamy punkty kontrolne
 - c. Stoimy w tej pozycji ok 5 sekund
 - d. Wykonujemy zamach (na początku do Half swingu)
 - e. Staramy się powrócić do pozycji Impaktu uderzając piłkę
 - f. Kij po uderzeniu powinien zatrzymać się nie dalej niż na godzinę 4.
- Chodzi o wolne i staranne przejście przez fazę Impaktu

Możemy w ten sposób uderzać dowolną ilość piłek ale nie mniej niż 100 na jednym treningu.