

Jak uderzać prosto driverem ?

Driver to najtrudniejszy kij i czasem największa zhora golfistów.

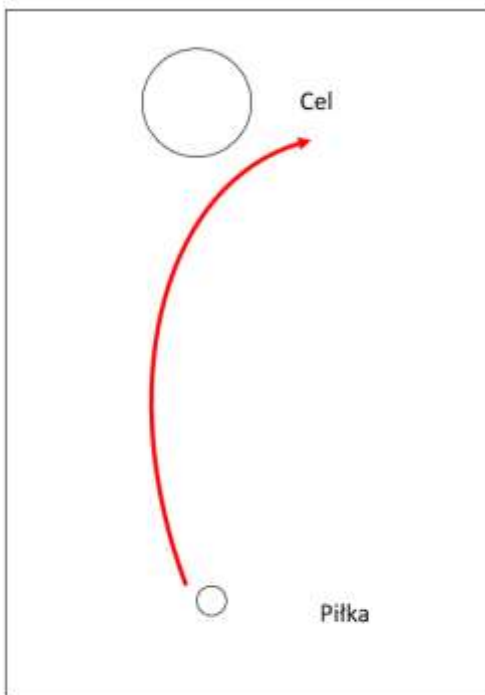
Na dodatek dominującym błędnym uderzeniem jest slajs tym właśnie kijem.

Oczywiście innym błędnym uderzeniem jest hook, ale on zdarza się znacznie rzadziej u amatorów i nie będziemy się nim tutaj zajmować.

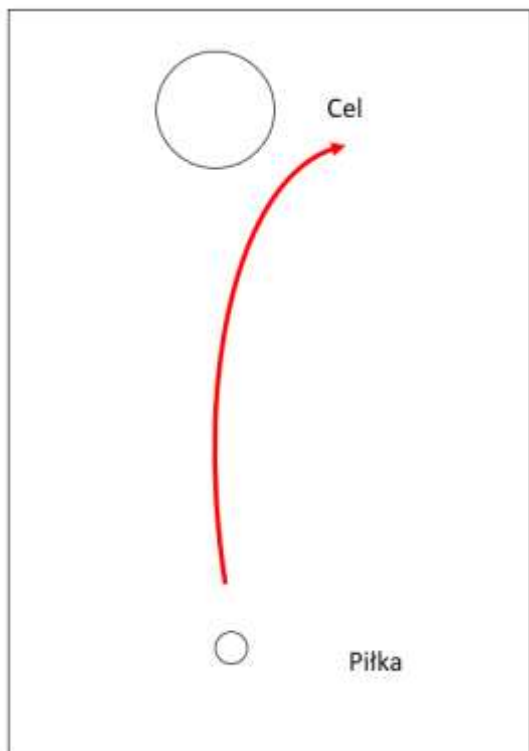
Zresztą 80% artykułów w wiodących czasopismach golfowych jest poświęcone właśnie eliminacji slajsu.

Zanim omówię co robić aby uderzać prosto driverem, rozróżnijmy 3 rodzaje slajsów.

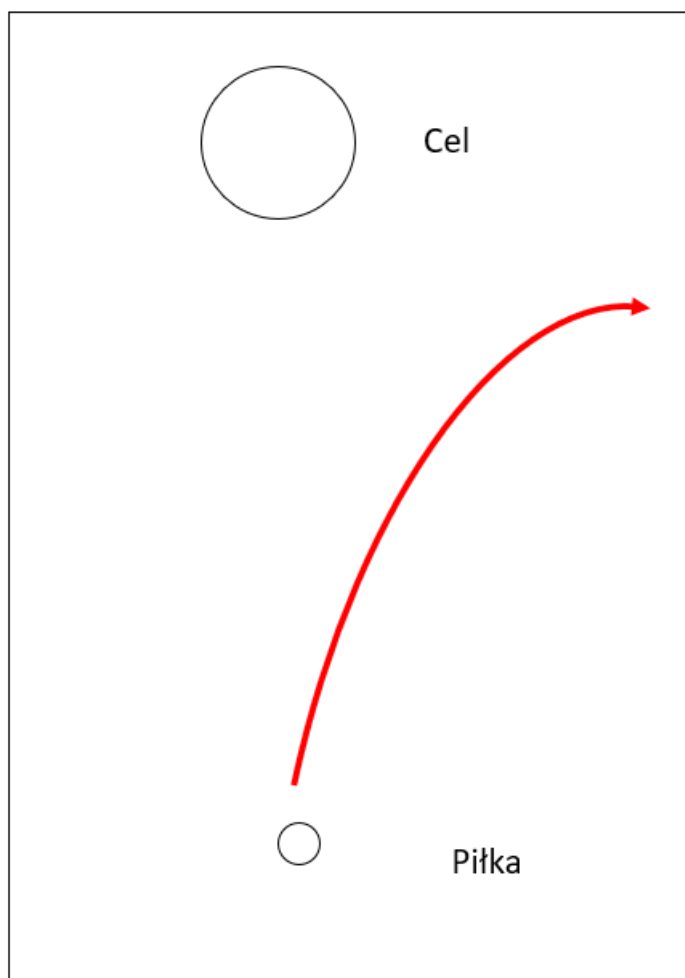
a. Pull slajs to taki lot piłki, gdy startuje ona na lewo od celu i potem skręca za bardzo w prawo.



b. Klasyczny slajs to taki lot piłki, gdy startuje prawie prosto na cel i potem skręca za bardzo w prawo.



c. Push slajs to taki lot piłki, gdy startuje ona od razu w prawo od celu i zakręca jeszcze bardziej.



Każdy z tych slajsów na dwa rodzaje przyczyn:

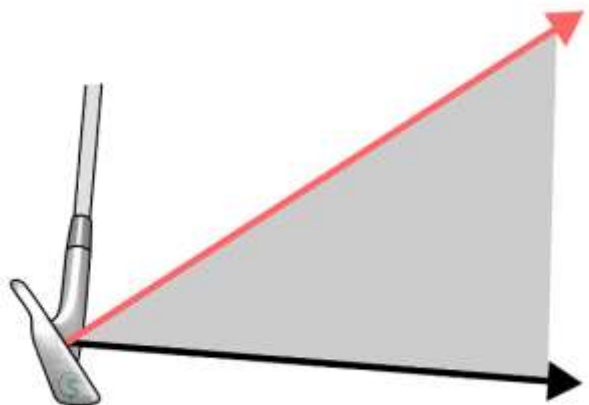
1. Przyczyny fizyczne tj. co się dzieje z główką kija, drogą jej prowadzenia i ewentualnie innymi elementami jak np. lie kija czy kąt ataku

2. Przyczyny swingu tj. co robi ciało, że elementy 1 zachowują się tak, a nie inaczej.

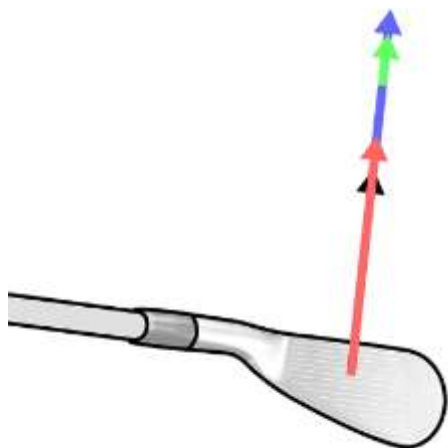
Przyczyny fizyczne są proste.

Jest to tzw D-Plane czyli płaszczyzna D czyli Descriptive Plane.

Płaszczyzna D jest to po prostu kąt nachylenia płaszczyzny pomiędzy kierunkiem prowadzenia główki kija w impakcie (czarna strzałka), a kierunkiem w którym pokazuje środek tej główki (czerwona strzałka).



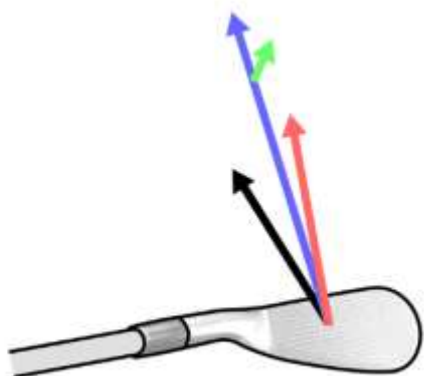
Gdy piłka leci prosto to ten kąt wynosi 90 stopnie czyli płaszczyzna nie jest pochylona.



Kierunek prowadzenia główki kija w impakcie jest taki sam jak kierunek w którym skierowana jest główka kija.

Gdy pika zakręca to płaszczyzna ta jest pochylona w prawo (slajs) lub w lewo (hook).

Poniżej przedstawiam to dla slajsa, czerwona strzałka to kierunek w którym pokazuje główka kija, czarna droga jej prowadzenia, niebieska kierunek startu piłki, a zielona to kierunek w którym piłka będzie zakręcać.



Jak widać powyżej D Plane będzie pochylone w prawo, czyli powstanie slajs.

Aby sobie to łatwiej wyobrazić pomyślmy o samolocie który ma skręcić w prawo czyli „zrobić slajs”.



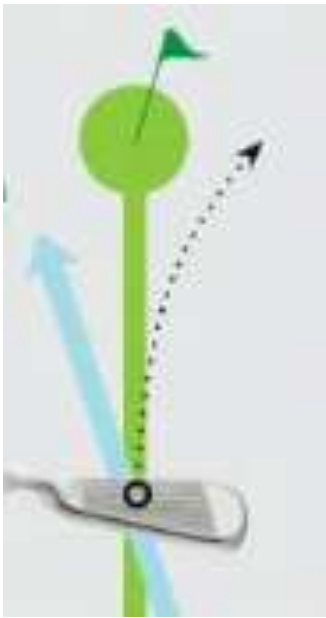
Im kąt nachylenia D Plane jest większy, tym ostrzejszy będzie skręt.

Dla omówionych powyżej 3 rodzajów slajsu zależności są następujące.

Pull slajs – główka kija jest skierowana na lewo od celu i otwarta w stosunku do drogi jej prowadzenia, która jest jeszcze bardziej na lewo od celu (out-to-in)



Slajs - główka kija jest skierowana na cel i otwarta w stosunku do drogi jej prowadzenia, która jest trochę na lewo od celu (out-to-in)



Push slajs - główka kija jest skierowana na prawo od celu i otwarta w stosunku do drogi jej prowadzenia, która jest skierowana cel (in-to-in)



Możliwy jest jeszcze jeden wariant, a mianowicie główka kija skierowana jest na prawo od celu (otwarta), a droga jej prowadzenia jest na lewo od celu (out-to-in).

Wtedy piłka jeszcze bardziej skręci w prawo, jest to więc odmiana push slajsa.

Tyle o fizycznych przyczynach slajsu.

Można tylko dodać, że również tzw. lie kija oraz kąt ataku, również mogą wpływać na kierunek lotu piłki, ale mają one mniejsze znaczenie aniżeli te 2 elementy omówione powyżej.

Na zakończenie należy dodać, że kierunek w którym skierowana jest główka kija w impakcie ma wpływ na 75-80% kierunku lotu piłki, a droga jej prowadzenia na 20-25%.

Teraz przejdźmy do punktu 2 czyli błędów swingu, które mogą powodować slajs, a co za tym idzie jak go unikać.

Nie chciałbym tutaj wymieniać wszystkich możliwych błędów prowadzących do slajsa jak np. nieprawidłowy grip, czy nieprawidłowe ustawienie na cel.

Założmy, że błąd tkwi w samym ruchu swingu, a wszystkie inne elementy tj setup wraz z pozycją piłki i ustawieniem główki są prawidłowe.

Jak już wiemy z D Plane, aby powstał slajs musi być różnica kątów pomiędzy ustawienie główki kija w impakcie i droga jej prowadzenia.

Dlaczego więc główka może być otwarta w impakcie, droga jej prowadzenia w lewo od celu albo jedno i drugie ?

Powodów może być bardzo wiele, począwszy od nieprawidłowego setupu, aż do nadmiernej pracy górnej części ciała w forward swingu. Można by je długo analizować i roztrząsać szczegóły.

Proponuje coś prostszego.

Trzeba „zmusić” nasze ciało do prawidłowej pozycji główki drivera w impakcie oraz do drogi in-to-in również w impakcie.

Jak to zrobić ?

Najpierw spójrzmy na te zdjęcia.



Są na nich 4 golfiści posiadający kompletnie inny swing – Matthew Wolff, Matt Kuchar, Tiger Woods i Dustin Johnson.

A jednak w pozycji jak na zdjęciach tj. tuż po impakcie, gdy kij wskazuje na godzinę 4.00, wyglądają oni bardzo podobnie.

1. Obie ręce są proste
2. Shaft kija i ręce tworzą literę Y
3. Shaft kija wskazuje na środek korpusu

Jest to kluczowa pozycja sprawdzająca czy swing był poprawny w impakcie.

Przeciętny amator niestety w tej samej fazie swingu wygląda tak.

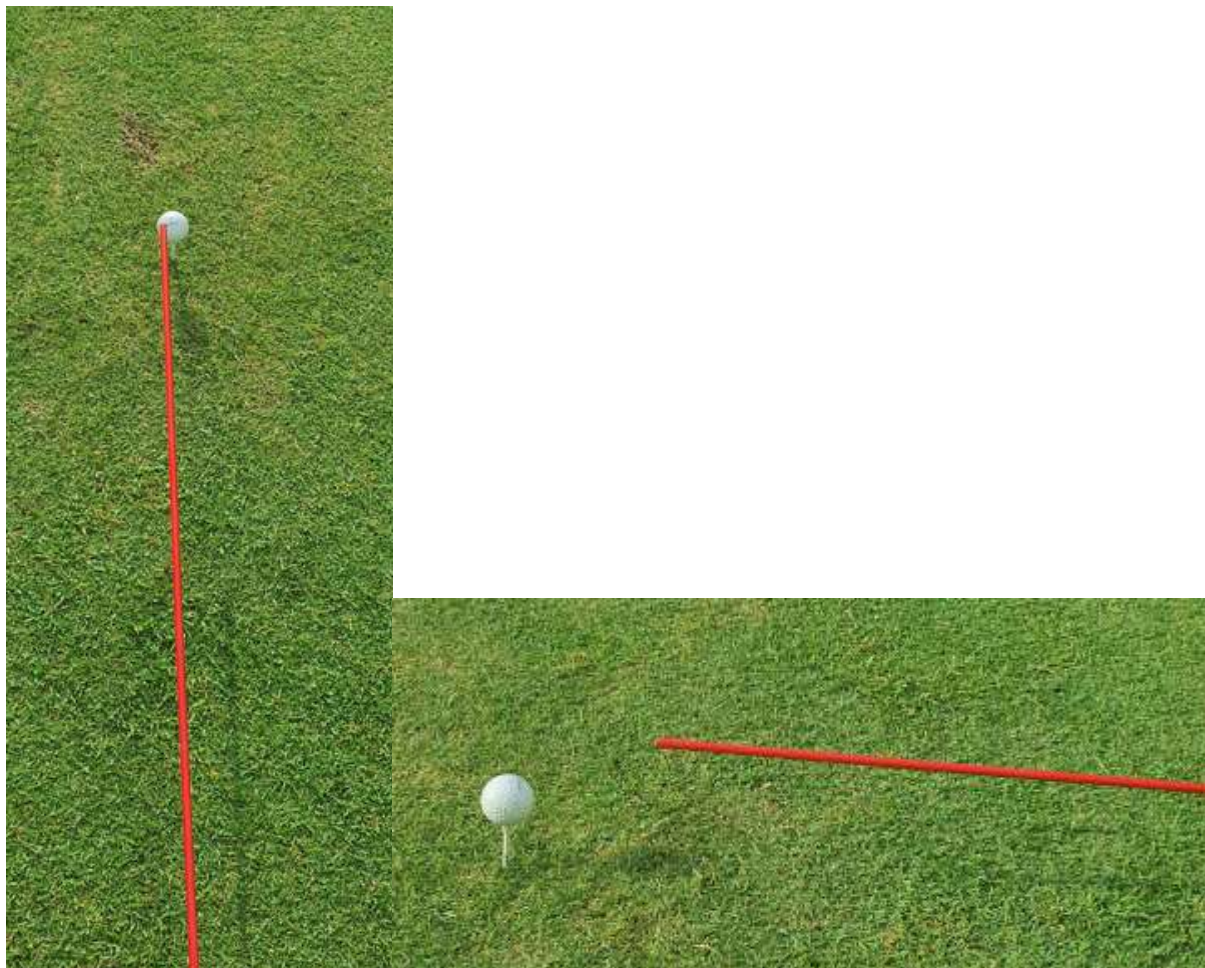


Pozycja „zawodowa” wynika z dwóch elementów swingu, o których wspominałem poprzednio.
Drogi prowadzenia kija „in-to-in” oraz prawidłowego ustawienia główki drivera w impakcie.

Jak dokonać korekty tych dwóch elementów ?

Można to zrobić przy pomocy 1 ćwiczenia, które wykonamy w 4 fazach i stosując tylko dwie „pomoc naukowe”.

Wszystkie 4 fazy ćwiczenia które opiszę, będziesz wykonywał stosując pierwszą „pomoc” tzw. „Monster”, czyli po prostu Prostick ustawiony jak pokazują zdjęcia poniżej.



Jest on nad piłką dokładnie na linii celu i znajduje się na wysokości mniej więcej 2 główki drivera od ziemi lub maty. Jest oddalony od piłki o ok 20 cm.

To Twoje stanowisko pracy przez najbliższe kilka tygodni do treningów z driverem.

„Monster” wymusi prowadzenie główki kija od wewnątrz. W przeciwnym bowiem przypadku czyli drodze „out-to-in” będziesz uderzać w prostick. Ani główce drivera, ani prostickowi nic się nie stanie, ale wrażenie będzie nieprzyjemne.

Tak więc ten przyrząd „wymusi” poprawność jednego z elementów slajsa czyli drogę prowadzenia główki drivera.

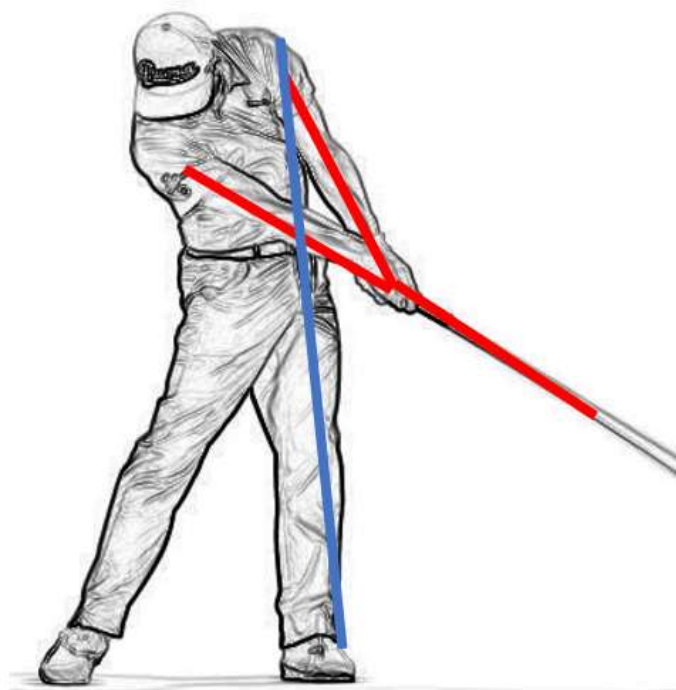
Pozostaje drugi element czyli położenie główki drivera w impakcie.

Jest to trudniejsza sprawa, gdyż impakt trwa tysięczne części sekundy i trudno jest go kontrolować.

Do tego właśnie służy nasze ćwiczenie.

Faza 1 – Bez piłki

Przyjmujesz dokładnie taką pozycję jak na rysunku poniżej



Istotne elementy to:

- a. Proste obie ręce
- b. Ręce i shaft kija tworzą prawie idealną literę Y, zaznaczona jest na czerwono
- c. Ciężar ciała jest na przedniej stopie (pięcie)
- d. Biodra są otwarte, a barki również, ale mniej
- e. Wzrok jest cały czas skierowany na piłkę
- f. Linia łącząca lewą kostkę i lewy bark jest lekko odchylna od celu, zaznaczona jest na niebiesko
- g. Główna drivera będzie lekko zamknięta w stosunku do linii celu

Zostajesz w tej pozycji 5 sekund.

Następnie z normalnego setupu do drivera robisz mały zamach (maksimum pół swing) i POWOLI wracasz do opisanej wyżej pozycji w której się zatrzymujesz.

Wykonujesz tak 10 serii po 10 powtórzeń w każdej.

Oczywiście robisz przerwę co 2-3 serie.

Tę fazę ćwiczysz minimum 5 razy (tj. 5 treningów) zanim przejdziesz do fazy następnej.

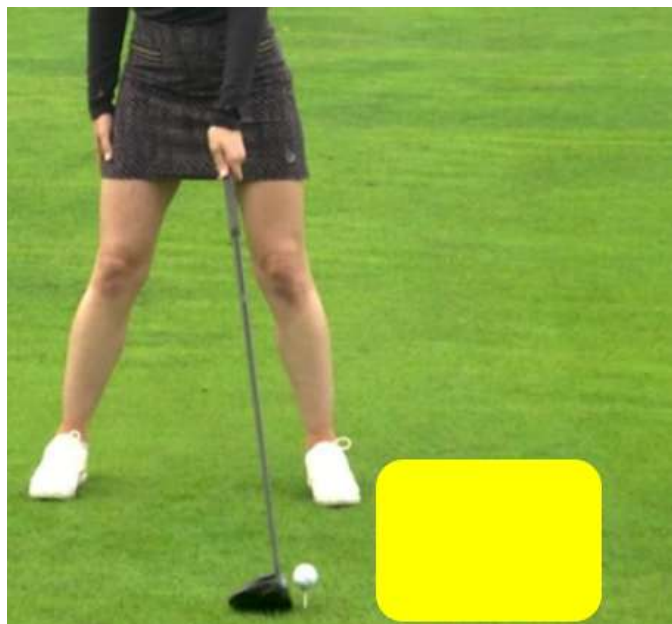
Oczywiście cały czas ćwiczysz z „Monsterem”.

Faza 2 – Impact bag, bez piłki

Oto nasza druga „pomoc naukowa” tzw. „impact bag”.



Ustawiasz „impact bag” przed hipotetyczną pozycją piłki, jak zaznaczono na zdjęciu poniżej (około 30 cm) za piłką w stronę celu. Oczywiście nie ma piłki.



Następnie z normalnego setupu do drivera robisz mały zamach (maksimum pół swing) i POWOLI wykonujesz swing uderzając na końcu w „impact bag”, gdzie sprawdzasz pozycję, jak opisano powyżej.

Wykonujesz tak 10 serii po 10 powtórzeń w każdej.

Oczywiście robisz przerwę co 2-3 serie.

Tę fazę ćwiczysz minimum 5 razy (tj. 5 treningów) zanim przejdziesz do fazy następnej.

Oczywiście cały czas ćwiczysz z „Monsterem”.

Stopniowo możesz zwiększać zamach i prędkość swingu, o ile Twoja pozycja po kontakcie z „impact bag” jest prawidłowa jak opisałem powyżej.

Faza 3 – Z piłką

Jest to ćwiczenie podobne do Fazy 1 i Fazy 2.

Stajesz w setupie, zaczynasz od małych i wolnych swingów. Oczywiście stosujesz „Monster”

Uderzasz piłkę i starasz się zatrzymać w takiej pozycji.



Wykonujesz tak 10 serii po 10 powtórzeń w każdej.

Oczywiście robisz przerwę co 2-3 serie.

Cały czas robisz taki zamach i stosujesz taką prędkość swingu, aby móc zatrzymać się w pozycji jak wyżej i sprawdzić czy jest prawidłowa.

Tę fazę ćwiczysz również minimum 5 razy (tj. 5 treningów) zanim przejdziesz do fazy 4.

Oczywiście cały czas ćwiczysz z „Monsterem”.

Punkty kontrolne to podobnie jak opisałem wyżej

- a. Proste obie ręce
- b. Ręce i shaft kija tworzą prawie idealną literę Y, zaznaczona jest na czerwono
- c. Ciężar ciała jest na przedniej stopie (pięcie)
- d. Biodra są otwarte, a barki prawie równoległe
- e. Wzrok jest cały czas skierowany na piłkę
- f. Linia łącząca lewą kostkę i lewy bark jest lekko odchylona od celu, zaznaczona jest na niebiesko
- g. Główka drivera będzie lekko zamknięta w stosunku do linii celu

Faza 4 – Z piłką

Teraz już uderzasz normalnym swingiem, na początku wolniej, potem coraz szybciej.

Uderzasz serię 10 piłek i na jednym treningu minimum 10 serii.

Co jakiś czas możesz również wykonywać swing bez uderzania w piłkę, aby sprawdzić czy wszystko jest OK.

Tak więc wszystkie fazy zajmą Ci co najmniej 20 treningów, czyli kilka tygodni lub miesięcy.

Będą one jednak miały zbawienny wpływ zarówno na kierunek uderzania driverem, jak i na odległość.