



Jak można w 60 minut powiększyć dystans średnio o 10 metrów, czyli Pan Władek na driving rangu

Jakie problemy ma przeciętny golfista amator w zakresie długiej gry ?

Można je podzielić na 5 grup.

1. Zwiększenie dystansu uderzeń (szczególnie driverem)
2. Większa celność (precyzja) trafiania w cel (kierunek i wyczucie odległości)
3. Likwidacja niekontrolowanego lotu piłki typu slice, hook, pull itp.
4. Likwidacja problemów w kontakcie z piłką typu top czy fat shot
5. Większa powtarzalność dobrych uderzeń

Każdy z tych problemów wymaga dokładnej analizy przyczyn błędów i poszukiwania sposobu rozwiązania problemu.

Przy czym rozwiązanie problemu na poziomie fizyki uderzenia jest proste.

Wiadomo na przykład, że slice dla praworęcznych powstaje gdy w momencie kontaktu z piłką, środek główki kija pokazuje zbyt w prawo w stosunku do drogi, po której porusza się ona porusza.

Bardziej fachowo mówiąc D-Plane jest pochylona w prawo.

Jednak określenie co gracz robi, że tak się dzieje, i co ważniejsze, jak ma ćwiczyć żeby to poprawić, to już bardziej skomplikowana sprawa.

Oto praktyczny przykład próby rozwiązania pierwszego z w/w problemów tj. zwiększenia dystansu uderzeń poszczególnymi kijami.

Od czego zależy dystans lotu piłki ?

Sprawa jest znowu prosta z punktu widzenia fizyki.

Elementem, który ma największy wpływ na odległość jest prędkość główki kija w momencie kontaktu z piłką.

Prócz prędkości jest jeszcze kilka innych elementów mających wpływ na odległość jak miejsce kontaktu na główce kija, kąt wznoszenia się piłki itd.

Jednak prędkość główki jest najważniejsza i jest ona najłatwiej mierzalna. Nawet najprostsze radary mierzą ten parametr podobnie jak prędkość piłki, która jest tego efektem.

Na prędkość główki kija ma wpływ technika uderzenia – wielkość zamachu, sekwencyjność swingu, płaszczyzna swingu itp.

Widać więc, że sprawa nie jest taka prosta i jak wiele elementów należy wziąć pod uwagę.

Teraz nasz konkretny problem.

Nasz gracz, nazwijmy go Pan Władek, gra generalnie w okolicach 100 uderzeń i osiąga następujące, średnie odległości w metrach poszczególnymi kijami (pomiar kilku uderzeń każdym kijem na radarze)

Wedge 60 - 44

Wedge 56 - 48

Wedge 52 - 57

Pitching Wedge - 65

Iron 9 - 73

Iron 8 - 78

Iron 7 - 83

Iron 6 - 88

Iron 5 - 87

Hybryda 4 - 93

Hybryda 3 - 103

Wood 3 - 106

Nie są to odległości nadzwyczajne, ale należy pamiętać, że Pan Władek ma ponad 60 lat, ma 163 cm wzrostu i jak to się mówi lubi dobre rzeczy.

Oto jak wygląda w Setupie, który nawiasem mówiąc można poprawić, ale jest to nieco trudne z uwagi na budowę ciała Pana Władka 😊



Wróćmy jednak do jego odległości.

Pomijając dystanse lotu piłki jak widać różnice uderzeń poszczególnymi kijami są bardzo zmienne. Aby lepiej to zobrazować spójrzmy na to w formie obrazkowej.

- Wedge 60 - 44
- Wedge 56 - 48
- Wedge 52 - 57
- Pitching Wedge - 65
- Iron 9 - 73
- Iron 8 - 78
- Iron 7 - 83
- Iron 6 - 88
- Iron 5 - 87
- Hybryda 4 - 93
- Hybryda 3 - 103
- Wood 3 - 106



Jak widać jest tutaj duży problem różnicy dystansu uderzeń poszczególnymi kijami.

Różnice nie tylko są nieduże, ale w niektórych przypadkach kijem dłuższym gracz uderza bliżej niż krótszym (iron 5 i iron 6).

Są więc dwa główne cele pracy z Panem Władkiem.

Po pierwsze wyrównanie w/w różnic pomiędzy kijami. Różnica pomiędzy danym kijem a kolejnym powinna być w okolicach 10m.

Po drugie zwiększenie odległości uderzeń poszczególnymi kijami.

Pierwszy cel, to ustabilizowanie prędkości główki danego kija i poprawa kontaktu.

Drugi cel, to po prostu zwiększenie prędkości główki kija.

Bez specjalnych przyrządów, z analizy swingu Pana Władka, wynikło, że musi on zwiększyć zamach, czyli odległość jaką pokonuje główka kija w backswingu. Im większy zamach, tym więcej czasu na rozpędzenie główki kija. Oczywiście zamach prawidłowy tj. osiągnięty większym skrętem ciała.

Oto jak Pan Władek wyglądał na początku w „swoim” szczycie backswingu.



Po kilkunastu minutach próbnych swingów, rozciągania itp.. jego sylwetka w szczycie backswingu wyglądała tak.



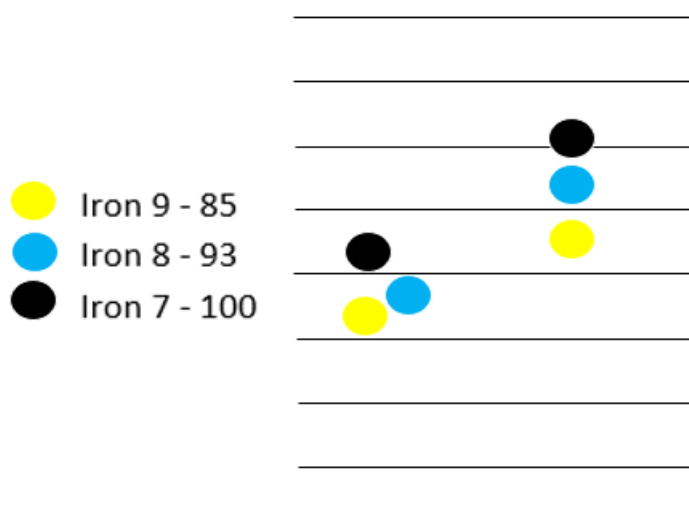
Różnicę widać od razu.

Przeszliśmy do uderzeń i na warsztat wzięliśmy 3 kije, gdzie różnice były najmniejsze tj. iron 9, iron 8 i iron 7.

Pan Włodek miał się skoncentrować tylko na większym, „nowym” zamachu.

Na razie zostawiliśmy inne możliwe elementy wpływające również na dystans np. luźny chwyt, nacisk na podłoże, przenoszenie ciężaru ciała itp.

Po kilkudziesięciu minutach treningu odległości tymi 3 kijami wyglądały tak (z lewej strony poprzednio, z prawej po treningu)



Widać tutaj 2 pozytywne efekty.

Po pierwsze zwiększyły się odległości uderzeń poszczególnymi kijami.

Ironem 9 o 8m, ironem 8 o 15m i ironem 7 o 17m !

Są to bardzo duże różnice.

Po drugie różnice uderzeń pomiędzy poszczególnymi kijami zaczęły być większe, co widać na powyższym rysunku.

Iron 9-Iron 8 = 8m (poprzednio 5m)

Iron8-Iron7 = 7m (poprzednio 5m).

Są to wszystko średnie z kilkunastu uderzeń.

Tak więc ten krótki, zaledwie 60 minutowy trening przyniósł już bardzo pozytywne efekty, przy oddziaływaniu tylko na jeden element swingu – długość zamachu.

Na kolejnych treningach z Panem Władkiem będziemy dążyli do podobnej poprawy innymi kijami, a następnie będziemy pracować nad innymi elementami swingu mającymi wpływ na dystans lotu piłki.