



Koniec sezonu i swing Nelly Kordy

Sezon golfowy 2021 w Polsce praktycznie się skończył. Oczywiście jeszcze będzie parę turniejów, ale te najważniejsze już poza nami.

Ten sezon był również bardzo bogaty i wyczerpujący dla naszych szkoleń Target54.

Od połowy czerwca do połowy września było aż 27 tygodniowych Golfowych Obozów Sportowych i 3 dniowych Golfowych Klinik Specjalnych. Odwiedziliśmy 7 pól golfowych i szkoliliśmy ok 150 golfistów wszystkich poziomów. Niektórzy z uczestników naszych szkoleń osiągnęli znaczące sukcesy i przede wszystkim wybija się wśród nich Bogdan Bigus, który obniżył handicap do 0,8 wygrywając kilka ważnych turniejów oraz Agnieszka Słowik która osiągnęła handicap 15, wygrywając Iron Golfer w czerwcu. Dumni jesteśmy również z kilku innych, ale tych dwoje naprawdę dokonało dużego postępu.

Jak co roku można podsumować nasze doświadczenia z poziomu uczestników naszych szkoleń, ich błędów i zalet. Oto co pojawia się przede wszystkim.

1. Nieśmiertelny grip

Cały czas jest to jeden z elementów długiej gry, który wymaga korekty i doskonalenia.

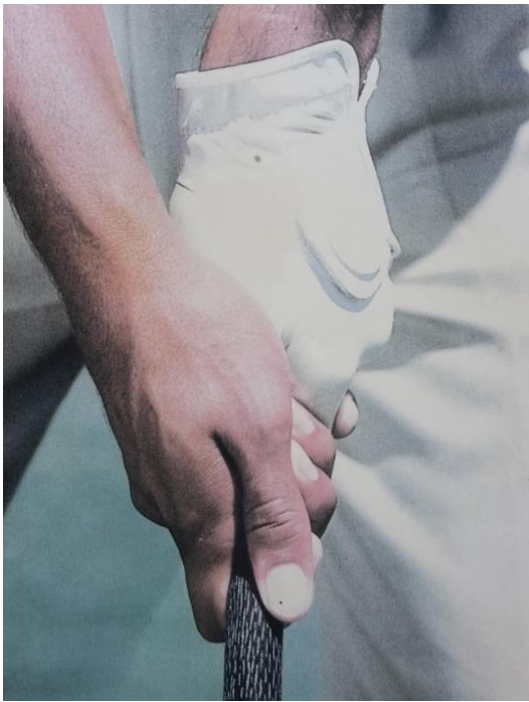
Większości amatorów wydaje się, że to mają już poza sobą jednak nie zawsze jest to prawda.

Wiele razy widzieliśmy gripy takie jak poniżej.



Trudno z tego typu gripami grać w sposób powtarzalny.

Oto jak wygląda prawidłowy grip neutralny i jego najważniejsze elementy (dla praworęcznych)



- a. Lewy kciuk jest lekko z prawej strony środka rączki kija, a prawy kciuk lekko z lewej strony. Efektem jest całkowicie niewidoczny lewy kciuk, schowany pod prawą dłoń.
- b. Linia łącząca koniec prawego kciuka i zgięcie prawego palca wskazującego jest prawie pozioma. Kij opiera się na drugim paliczku prawego palca wskazującego.
- c. Obie tzw. V czyli zgięcie pomiędzy lewym kciukiem i lewym palcem wskazującym oraz prawym kciukiem i prawym palcem wskazującym są równoległe do siebie i wskazują pomiędzy prawym uchem a prawym barkiem.
- d. Powinno być widać z pozycji oczu 2 kostki lewej dłoni.

Jest to chwyt Neutralny, najbardziej rozpowszechniony i odpowiedni dla każdego typowego golfisty. Inne warianty chwytu kija (słaby, silny, butterfly) są możliwe do uderzeń specjalnych i dla golfistów na wysokim poziomie.

2. Postawa

Najbardziej typowym błędem w postawie w przypadku ironów jest wyciąganie rąk przed siebie.



Ręce w przypadku ironów powinny zwisać luźno pionowo pod barkami.
Widać tutaj też różnicę pomiędzy Tigerem Woodsem (zdjęcie z prawej) i młodą golfistką.



Gdy tak jest swing jest szybszy (luźne ręce), a grawitacja sprawia, że opadają w to samo miejsce w Forward swingu. Natomiast ta golfistka po korekcie wygląda jak poniżej, czyli znacznie poprawiła postawę.



3. Zaciąganie kija za ciało w Takeaway

Jest to bardzo rozpowszechniony błąd utrudniający utrzymanie kija na prawidłowej płaszczyźnie swingu.



Kij w tej fazie swingu powinien być równoległy do linii uderzenia i do ziemi. Główka kija może być lekko zamknięta (jak na zdjęciu poniżej) lub skierowana pionowo do góry.



Osiąga się to rozpoczynając Takeaway skrętem barków, a nie ruchem rąk, co jest kluczowe dla dalszych faz swingu.

4. Wyprost prawego kolana i zmiana kąta nachylenia kręgosłupa w szczycie Backswingu w stosunku do setupu



Prawe kolano powinno pozostać lekko zgięte (może się minimalnie wyprostować), a kąt nachylenia kręgosłupa, powinien być taki jak w setupie.

Żółta linia na zdjęciach powyżej ilustruje jaki był kąt nachylenia kręgosłupa, a czerwona na zdjęciu powyżej z prawej jaki powinien pozostać.

Na zdjęciach poniżej widać zachowany kąt nachylenia kręgosłupa.



5. Nieśmiertelny „chicken wing”

Oto jak najczęściej to wygląda. Jest to efekt dominacji prawej ręki i braku dostatecznego skrętu bioder w forward swingu.



A oto te same osoby, na tych samych stanowiskach, po naszej „kuracji” anty-chicken



Oczywiście to nie wszystkie błędy, które zaobserwowaliśmy, ale gdyby poprawić tylko te opisane powyżej, to z pewnością wyniki przeciętnego golfisty amatora byłyby lepsze.

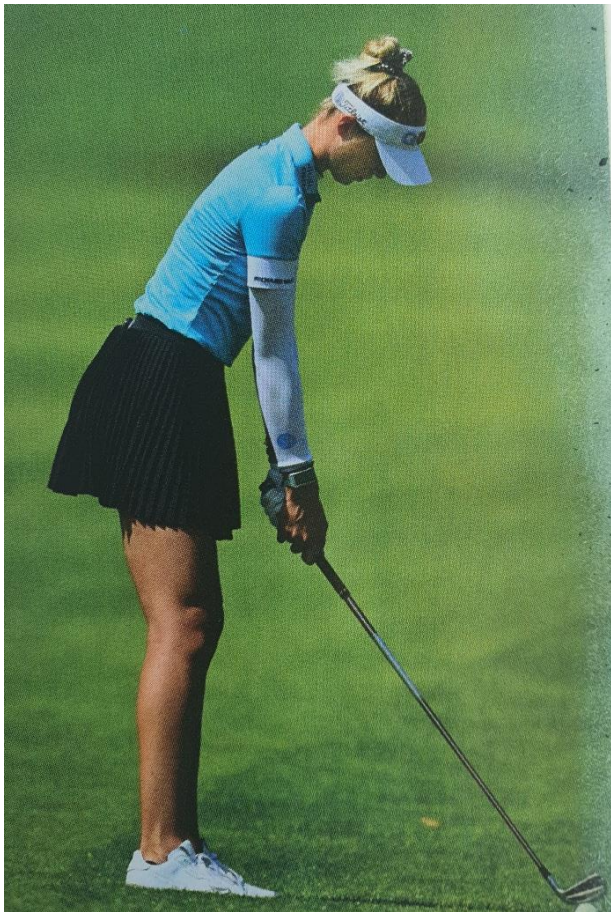
Jaki więc powinien być idealny swing ?

Wszyscy Pro zgadzają się, że idealnego swingu nie ma, a ich różne koncepcje, czasem nawet wzajemnie się wykluczają. Aby było jednak wiadomo co i jak, to spójrzmy na swing Nelly Kordy, obecnej numer 1 na świecie wśród kobiet i jej swing, który jest prawie wzorcowy.

Warto dodać dwie rzeczy:

- a. Elementy jej swingu, które omawiamy poniżej dotyczą tylko jednego aspektu biomechaniki, a mianowicie kinematyki czyli tego co widać czyli ruchu. Nie widać na nich drugiego aspektu biomechaniki czyli kinetyki czyli sił działających w trakcie swingu.
- b. Swing w tych fazach, które omawiamy jest bardzo podobny u wszystkich graczy zawodowych, a więc jest jakimś wyznacznikiem.

Oto jak wygląda swing obecnej numer 1 na świecie.



Ręce są prawie pionowo (Korda ma nogi dłuższe niż tułów), a kolana minimalnie tylko ugięte. Zapobiega to „sprężynowaniu” podczas swingu.



W fazie pół swingu lewy bark przesunął się w dół, pod brodę i utrzymane jest zgięcie prawego kolana. Koniec kija (czerwona linia) pokazuje w okolicy piłki, a więc kij jest na prawidłowej płaszczyźnie.



Piękna pozycja w szczycie backswingu, główka kija pokazuje trochę na lewo od linii celu, lewa ręka na tej samej płaszczyźnie jak pochylenie barków. Lewy nadgarstek płaski, a braki obrócone znacznie więcej niż biodra.



Faza transition, czyli kluczowa faza na początku forward swingu. Koniec kija pokazuje na linię celu, w okolicy piłki.

Biodra już są lekko otwarte, a barki cały czas zamknięte.
Ciężar ciała powoli przechodzi na lewą stopę.



Kluczowa pozycja całego swingu czyli kontakt z piłką.

Korda ma pięknie otwarte biodra, linia barków równoległa do linii celu i utrzymane boczne nachylenie kręgosłupa. Ciężar ciała jest na lewej stopie, ale prawa pozostaje w kontakcie z ziemią, jest tylko lekko „zrolowana” na lewo.



Początek fazy follow through. Utrzymany boczny kąt nachylenia kręgosłupa, ciężar na lewej stopie.

Tak powinien wyglądać doskonały swing, z lekkimi modyfikacjami, wynikającymi jedynie z osobistej preferencji.