



„Krajobraz po bitwie”, czyli Cyganka prawdę Ci powie

Tytuł filmu Andrzeja Wajdy można by jeszcze uzupełnić cytatem z „Pana Tadeusza” – „O roku ów! Kto ciebie widział w naszym kraju!” itd.

Rok 2020 jest jednym z najgorszych na świecie w ostatnich 30-40 latach. Covid spowodował totalne zatrzymanie gospodarki światowej, ruinę wielu firm z sektora turystyki (spadek rynku o 90%), lęk, strach przed podróżami itp. itd.

Na golfa też miało to wpływ, choć może nie tak wielki jak na klasyczną turystykę, bo golfiści jak wiadomo są bardziej umotywowani i naprawdę „zakręcenii”.

Aby być w zgodzie z przepisami i sytuacją ograniczyliśmy w szkoleniach Target54 liczbę uczestników w naszym pojedynczym szkoleniu, ale za to zwiększyliśmy ilość szkoleń.

Łącznie w sytuacji „covidowej” Target54 przeprowadził od czerwca do września 25 szkoleń w Polsce i 2 za granicą (Czechy) plus planowane 3 w październiku (Hiszpania) w formie Specjalnych Klinik Golfowych, Golfowych Obozów Sportowych i tzw. Master Class.

Udział w nich wzięło 134 golfistów na poziomach od hcp 3 do 54.

W tym artykule chcielibyśmy się podzielić wnioskami i uwagami na temat ich poziomu wyszkolenia, wiedzy i umiejętności gry.

Szkolenia Target54 już od 7 lat cieszą się niesłabnącą popularnością i jak to mówią „im dalej w las” czyli z roku na rok mamy raczej problem z nadmiarem uczestników, pomimo raczej kontrowersyjnych opinii niektórych Pro w Polsce na temat intensywności naszych szkoleń oraz ilości wiedzy, którą przekazujemy.

Osobiście słyszeliśmy parę opinii typu „to szarlataneria” co z jednej strony nas cieszy (lepiej być szarlatanem niż nikim 😊) a z drugiej martwi.

Nawiasem mówiąc ta „szarlataneria” doprowadziła kilku graczy do hcp 2-3, do wielu wygranych turniejów, do polepszenia jakości i zadowolenia z gry.

A dlaczego nas to martwi ?

Otóż 90% uczestników naszych szkoleń miało już przedtem kontakt i lekcje z różnymi Pro w Polsce. Nie chcemy niczego generalizować, ale niektóre rzeczy są dla nas nie do pojęcia.

Jak to możliwe, żeby na przykład po 10 lekcjach golfista nie miał pojęcia jaki jest prawidłowy grip, co to jest ustawienie na cel czy jaka powinna być rutyna przed uderzeniem ?

To są absolutne podstawy !

Co gorsza wiemy, że znakomita większość uczących Pro doskonale to wie i samemu robi to w sposób niemal doskonały. Dlaczego nie mogą tego nauczyć swoich podopiecznych ?

Wyjaśnienia są możliwe różne, od niechęci do przekazywania „wiedzy tajemnej” do braku umiejętności dydaktycznych. Nie wiadomo na pewno, ale to co wiadomo, to że luki w podstawowym wyszkoleniu amatorów są olbrzymie.

Dlaczego znakomita większość starszych amatorów jest tak źle wyszkolona przez klubowych Pro po 10-20 lekcjach czy całych tzw. pakietach lekcji ?

Nie chce się, nie umie czy jak 😊 ?

Poniżej opisujemy największe błędy techniczne, które zauważyliśmy u uczestników naszych szkoleń, a które wynikają z ich niedoinformowania, niedouczenia czy jak to inaczej nazwać, bo trudno nam sobie wyobrazić, żeby po „X” lekcjach z Pro, uczeń miał takie braki.

Przy czym jesteśmy w stanie zrozumieć, jak trudno jest nauczyć kogoś poprawnego gripu, wiemy, że trzeba nieustannie to korygować i zwracać uwagę.

Ale o ile zrozumielibyśmy komentarz ucznia „Wiem, że robię to nie do końca prawidłowo, mam z tym ciągły problem, mówiono mi to już wiele razy”, to nie możemy pojąć komentarza „Nigdy mi tego nikt nie mówił, pierwsze słyszę, dlaczego mój Pro w klubie nigdy na to nie zwrócił uwagi?”. Tego nie rozumiemy.

Jak można nie zwrócić uwagi i nie korygować rzeczy zupełnie podstawowych, elementarnych?

Butch Harmon, jeden z najlepszych trenerów golfa w historii golfa, na jednym ze swoich wykładów powiedział: „To wielki wstyd dla trenera, jeśli po kilku lekcjach jego uczeń nie umie: przyjąć postawy wyjściowej, prawidłowo trzymać kij i ustawić się na cel”.

Oto te największe niedociągnięcia i błędy, które zauważyliśmy u uczestników naszych szkoleń w tym roku. A niektórzy mieli po kilkanaście lekcji ze swoimi klubowymi Pro.

1. GASP +2

GASP to absolutne podstawy techniki każdego uderzenia w golfie.

Grip czyli chwyt kija, Alignement czyli ustawienie na cel, Stance czyli położenie stóp, Posture czyli sylwetka.

My dodajemy do tego +2 czyli Pozycję piłki i Pozycję główki kija.

Te dwa elementy są na tyle ważne, że sądzimy, iż należy je dodatkowo wyróżnić.

Najbardziej przerażające są najróżniejsze gripy, czyli chwyt kija.

Przeważa tzw. gorilla grip gdzie dłonie są ustawione do siebie pod kątem, zamiast być równoległe. Na dodatek często kciuk prawej dłoni ściska kij od góry.

Wszystko to razem utrudnia, o ile nie uniemożliwia, prawidłowe ustawienie się główki kija w kontakcie z piłką. Dlaczego wtedy gdy jest to najłatwiejsze, czyli na samym początku nauki, Pro nie zadbał, nie wytłumaczył, nie pilnował prawidłowego gripu?



„Gorilla grip”



Grip po wstępnej korekcie, jeszcze nie ideał, ale dobry początek.



Prawidłowy grip

Praca nad gripem jest trudna, ale naprawdę w trakcie 2-3 lekcji można go porządnie „ustawić”.

Inny problem to Posture, czyli Sylwetka.

Oto jak wyglądają generalnie sylwetki do setupu driverem i ironami u przeciętnego uczestnika naszych

szkoleń, który poprzednio miał „X” lekcji z Pro.



A powinno być jak poniżej.

Widać różnicę w położeniu rąk, nachyleniu tułowia oraz ugięciu kolan ?



I można to skorygować naprawdę łatwo jak pokazaliśmy poniżej.



„Przed” i „Po”

Dlaczego więc pierwszy Pro o to nie zadbał ?

Nieprawidłowa sylwetka to często skutek złego kontaktu z piłką, szczególnie przy driverze.

Przy ironach zresztą korekta sylwetki jest też bardzo często niezbędna.



„Przed” i „Po”

Kolejny element to pozycja piłki.

Na temat pozycji piłki krąży jeszcze ciągle koncepcja przestawiania piłki w stronę przedniej stopy w zależności od długości kija.

Koncepcja ta dominowała w czasach AustroWęgier 😊, czyli w czasach gdzie nie było kleju epoksydowego, shafty były drewniane i główkę robił kowal.

I wtedy naprawdę miało to swoje uzasadnienie.

Jednak już Ben Hogan w latach 50 zauważył że tylko jedna pozycja piłki do wszystkich kijów jest korzystna i nawet odkrył to, co potem potwierdziło odkrycie Trackmana, że ustawienie stóp powinno zmieniać się w zależności od kija (irony i driver).

Jakie jest obecnie uzasadnienie różnej pozycji piłki w zależności od użytego kija ???

Zagadka 😊

Sami chcielibyśmy, żeby nam Pro, który tak uczy to wytłumaczył 😊

2. Rutyna przed uderzeniem

Jest to jeden z kluczowych elementów skutecznego uderzenia i na dodatek chyba jeden z łatwiejszych do opanowania.

Na filmie <https://www.youtube.com/watch?v=UUywWTremIM> od 54 sekundy widać jak robi to Tiger Woods i dodatkowo widać tutaj idealny setup, o czym pisaliśmy powyżej.

Prawidłowa rutyna składa się z kilku niezbędnych elementów i każdy gracz może dodać swoje elementy dodatkowo.

Niezbędne elementy to:

- Ustawienie się za piłką w tzw. Thinking zone (strefa myślenia) gdzie dokonuje się wyboru celu, wyboru kija uwzględniającego warunki zewnętrzne.
- Wykonanie kilku pełnych próbnych swingów, których celem jest rozluźnienie i powtórzenie rytmu. Swingi wykonuje się w stronę celu.
- Ustawienie się jeszcze raz za piłką i wykonanie wizualizacji jej lotu do wybranego celu oraz wybranie punktu do prawidłowego ustawienia się na cel.
- Setup i określony rodzaj koncentracji – przejście do tzw Action zone (strefa akcji)
- Swing (uderzenie)
- Zakończenie swingu i zatrzymanie się na 1-2 sekundy
- Rozluźnienie całego ciała

Całość trwa od 30 do 40 sekund i powinna być stała dla danego gracza.

Natomiast przeciętny amator jak najszybciej „gna” do piłki i uderza czekając na cud 😊

A przecież pokazać i wyćwiczyć prawidłową rutynę jest bardzo łatwo.

Dlaczego na 2 czy 3 lekcji nauki długiej gry tego nie zrobiono i na dodatek nie wytłumaczono ?

Punkty „a” do „d” to rutyna przed uderzeniem, punkty „f” i „g” to rutyna po uderzeniu.

3. Putting

O przygotowaniu do puttingu też można by długo rozmawiać.

Brak informacji o podstawowych sposobach trzymania puttera, sprzeczne informacje o pozycji piłki (powinna być idealnie na środku postawy) i powodach dla których Phil Mickelson ma ją z przodu środka postawy, brak wiedzy o różnicy pomiędzy krótkim i długim puttingiem itd. itd.

Tutaj chcielibyśmy zwrócić uwagę na rzecz bardzo prostą, która występuje u każdego gracza zawodowego, a o której większość amatorów nie słyszała, bo ich pierwszy czy drugi Pro im tego nie powiedział.

Spójrzmy na 4.20 minutę filmu pokazującego puttującego Ricky Fowlera.

<https://www.youtube.com/watch?v=oqYbG8Zhoag>

Co on robi po uderzeniu ?

Jaka jest jego rutyna po uderzeniu ?

Podobnie w 29 i 59 sekundzie filmu z Tigerem Woodsem

<https://www.youtube.com/watch?v=UzRmUq2KfkU&list=RDCMUCSZxaHGo1OEs06vQumlooug&index=2>

Otóż po uderzeniu stoją nieruchomo z putterem w skrajnej pozycji follow through.

Dlaczego znakomita większość amatorów nie dowiedziała się od swoich Pro dlaczego tak trzeba robić i oczywiście tego nie robi ?

4. Krótka gra

W krótkiej grze u uczestników naszych szkoleń, którzy mieli już zajęcia z klubowym Pro można znaleźć wszystko – kompletne poplątanie z pomieszaniem.

Nikt nie słyszał o tzw. regule 12, znanej od dawna i znakomicie ułatwiającej wybór kija w okolicy greenu. Gdy opowiadamy o niej ciągle słyszymy pytanie „Dlaczego mój Pro mi o tym nie powiedział ?”.

Nie wiemy, to jest przecież elementarz strategii krótkiej gry w okolicy greenu.

Tradycyjnie już pozycja piłki w setupie do krótkiej gry jest nieprawidłowa.

Piłka w setupie jest ustawiana z tyłu środka postawy i niektórzy amatorzy dziwią się, że ma być pośrodku. A przecież tak znani trenerzy krótkiej gry jak James Ridyard czy James Sieckman wyraźnie zalecają jej ustawienie na środku postawy do wszystkich normalnych uderzeń.

Mało tego, w Polsce Pro w większości to wiedzą, bo sami tak robią !

A więc dlaczego ich uczniowie dowiadują się o tym dopiero na naszych kursach ?

W dodatku z uporem godnym lepszej sprawy wszystkie uderzenia wokół greenu chcą grać wedgem 56 i dziwią się gdy jest mowa o ironie 8 ?

Nikt nie wytłumaczył im dokładnie, że piłka która krótko leci i dłużej się toczy jest dokładniejsza i obciążona mniejszym ryzykiem aniżeli ta, która długo leci i krótko się toczy.

A przecież już Brad Faxon, jeden z najlepszych zawodników w krótkiej grze, kilka lat temu dokładnie to tłumaczył w swoich filmach o krótkiej grze <https://www.youtube.com/watch?v=EGQY9MGHP0Q>

5. Swing

Tutaj dopiero się dzieje 😊

Spójrzmy na tę pozycję ?



To zakończenie fazy Takeaway, która w zasadzie warunkuje poprawność całego Backswingu, co ma z kolei wpływ na Forward swing.

Proszę porównać powyższą pozycję (dodam powszechną wśród amatorów) z pozycją Adama Scotta.



Proszę zwrócić uwagę na położenie kija i skręt barków obu golfistów.

Widać różnice ?

A przecież tak łatwo tego na samym początku nauki swingu nauczyć.

Dlaczego więc tak mało amatorów wykonuje tę pierwszą i najłatwiejszą fazę swingu nieprawidłowo i na dodatek wcale o tym nie wie ?

Na drugi dzień, po naszym treningu tej pozycji przy pomocy specjalnie ustawionego prosticki wygląda ona o niebo lepiej.



Proszę zwrócić uwagę na znacznie lepszy skręt barków, prostą prawą rękę i oczywiście pozycję kija. Różnica jest widoczna.

Należy jeszcze popracować na położeniu główki kija (jest zbyt zamknięta), ale to było po jednym dniu !

A co mówić o 10 treningach ?

Jest to do perfekcyjnego dopracowania, a więc dlaczego mało kto tak robi ?

A oto gracz z hcp 3 w pozycji po impakcie, która jak wiadomo jest skutkiem tego co było przedtem, a więc również najważniejszej fazy swingu czyli impaktu.



Podoba się ?

No chyba nie za bardzo 😊

Powinno to wyglądać mniej więcej tak.



A tak może to wyglądać po zaledwie godzinie prawidłowego treningu.



Prawda, że znacznie lepiej ?

Zresztą ów golfista też się zdziwił, że tak może i zadał tradycyjne już pytanie „Dlaczego nikt przedtem mi o tym nie powiedział i nie pokazał ?”

Lata na dojście do hcp 3 z fatalną pozycją po uderzeniu, a mógłby być nawet hcp 0, gdyby od początku nauka była prawidłowa.

A oto nasza kolekcja zdjęć „chicken wingów” w sekwencji „Przed” i „Po” dokonanej korekcie po naszych treningach.







Widać różnicę ?

„Chicken wing” podobnie jak „Early Extension” to przypadłość powszechna i co gorsza nikt nie wie, że robi to źle i co robić, żeby było dobrze.

Dlaczego Pro, który uczył swingu na początku nie zwrócił na to uwagi i nad tym nie popracował ?

A niektórzy golfiści mieli całe pakiety lekcji ze swoim Pro !

Nie wspominamy już o całej sekwencji kinematycznej Forward swingu, gdzie 90% amatorów dowiaduje się czasem po kilku latach jak powinna pracować góra ciała w stosunku do dołu ciała.

Ciężka praca 😊

I tak jest niestety bardzo często, z tym właśnie musimy się uporać, aby golfista zaczął robić prawdziwe postępy.

Prawidłowa technika jest absolutną podstawą dobrej gry w golfa i nauczana od początku w sposób prawidłowy, powoduje, że po okresie kilku miesięcy swing wygląda jak w sekwencji poniżej.

Czerwonymi, zielonymi, żółtymi i niebieskimi kreskami zaznaczone są niektóre kluczowe elementy kontrolne.





I takiego swingu wszystkim amatorom życzymy 😊