



Masz problem z driverem ? Oto jak temu zaradzić

Driver to marzenie każdego golfisty amatora. Uderzać daleko i prosto, a Ci bardziej zaawansowani koniecznie chcą uderzać draw.

W praktyce bywa bardzo różnie, czasem blisko, czasem hook i najczęściej slajs.

Kilka lat temu prowadziłem ciekawą statystykę artykułów w „Golf Digest” i „Golf Magazine”.

Otóż artykułów poświęconych dalekim uderzeniom driverem było w okresie roku ponad 50%, z czego ponad 80% problemowi slajsu.

Z marketingowego punktu widzenia jasno to mówi co interesuje golfistów najbardziej.

Chciałbym opisać tutaj JEDNO jedyne ćwiczenie (co prawda w 4 fazach), które nie tylko definitywnie wyleczy Cię ze slajsu, ale również poprawi Twoją odległość uderzeń driverem.

Najpierw spójrzmy czym jest slajs z punktu widzenia fizyki.

Przyczyny fizyczne slajsu mogą być tylko 3:

1. Otwarta główka drivera w momencie kontaktu z piłką w stosunku do drogi po której się porusza w tym samym momencie. Oto jak to wygląda.



Zielona linia to droga prowadzenia główki drivera w momencie kontaktu z piłką (i linia celu), a czerwona linia to linia prostopadła do środka główki drivera. Wtedy jak widać główka jest otwarta.

Taka sytuacja powoduje duży slajs, gdyż pozycja główki kija w impakcie ma wpływ aż na 85% kierunku lotu piłki

2. Główna kija w momencie kontaktu z piłką jest prostopadłe do linii celu, ale w tym samym momencie porusza się w lewo od celu. Oto jak to wygląda.



Zielona linia to linia celu (i pozycja główki), a czerwona linia to droga po której porusza się główka drivera w momencie kontaktu z piłką.

Taka sytuacja powoduje mniejszy slajs, gdyż droga prowadzenie główki ma wpływ tylko na 15% kierunku lotu piłki.

3. Zarówno główka jest otwarta w momencie kontaktu, jak i droga jej prowadzenia jest na lewo w stosunku do linii celu.. Oto jak to wygląda.



Zielona linia to linia celu, czerwona linia to droga po której porusza się główka drivera w momencie kontaktu z piłką, a niebieska linia to kierunek w którym pokazuje główka kija w momencie kontaktu z piłką.

Taka sytuacja powoduje średni lub duży slajs, w zależności od tego jaka była różnica kątów pomiędzy drogą prowadzenia główki a kierunkiem w którym była skierowana w momencie kontaktu z piłką.

Generalna reguła mówi, że piłka startuje w kierunku, w którym pokazuje główka kija.

Jeżeli jednak piłka najpierw poleciała na lewo, a potem zakręciła na prawo, oznacza to, że droga po której poruszała się główka drivera była bardzo mocno na lewo od linii celu.

Tyle o fizyce i to jest prosta sprawa, dokładnie zbadana.

Pojawia się natomiast pytanie jakie są powody w swingu, które powodują:

- a. Otwartą główkę drivera w momencie kontaktu z piłką
- b. Nieprawidłową drogę (out-to-in) w momencie kontaktu z piłką

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.



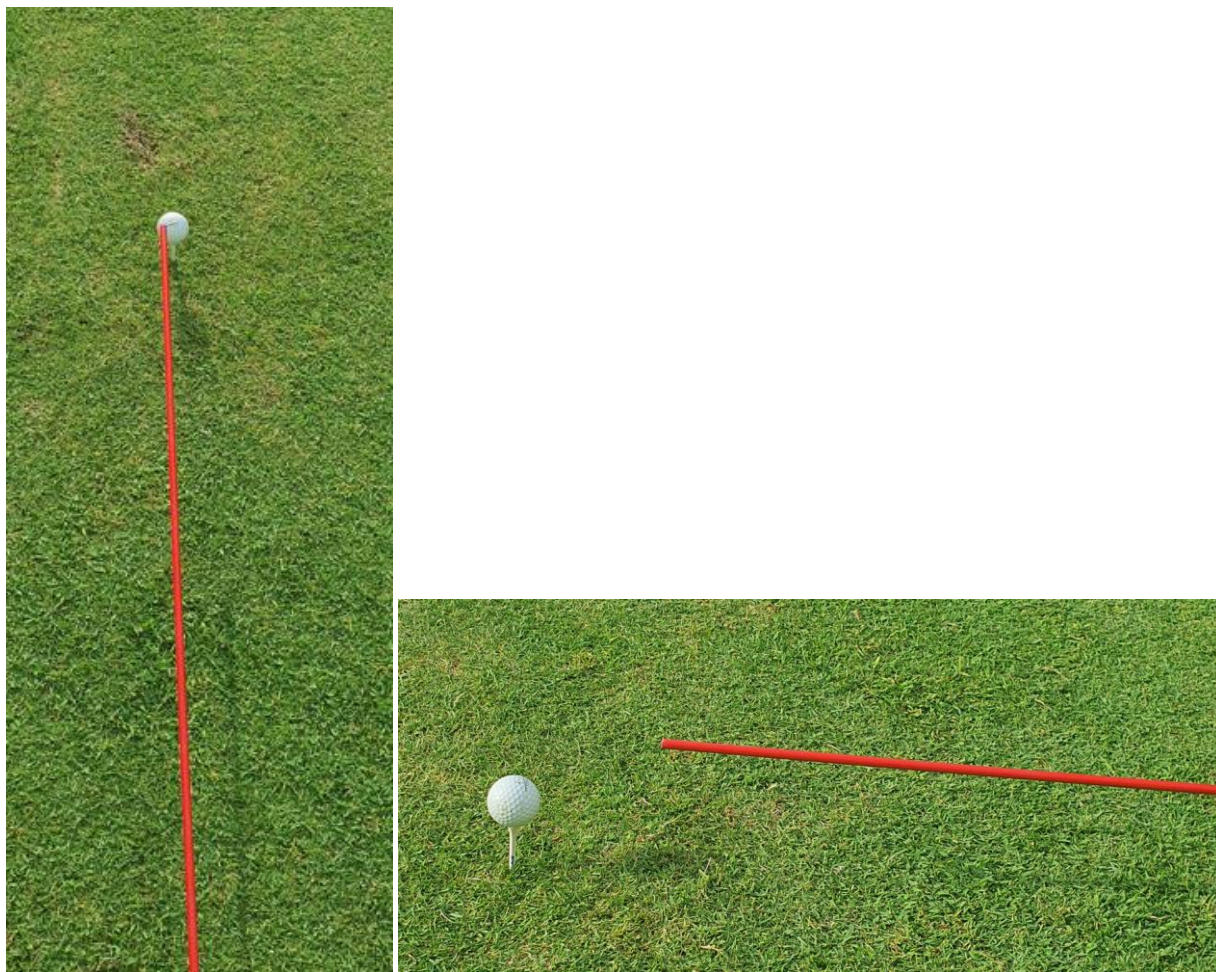
A niestety nie są to odosobnione przypadki.

Tego typu pozycja może spowodować właśnie zarówno otwarcie główki drivera w impakcie jak i drogę prowadzenia out-to-in.

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 ?

Jak wspominałem na początku 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.

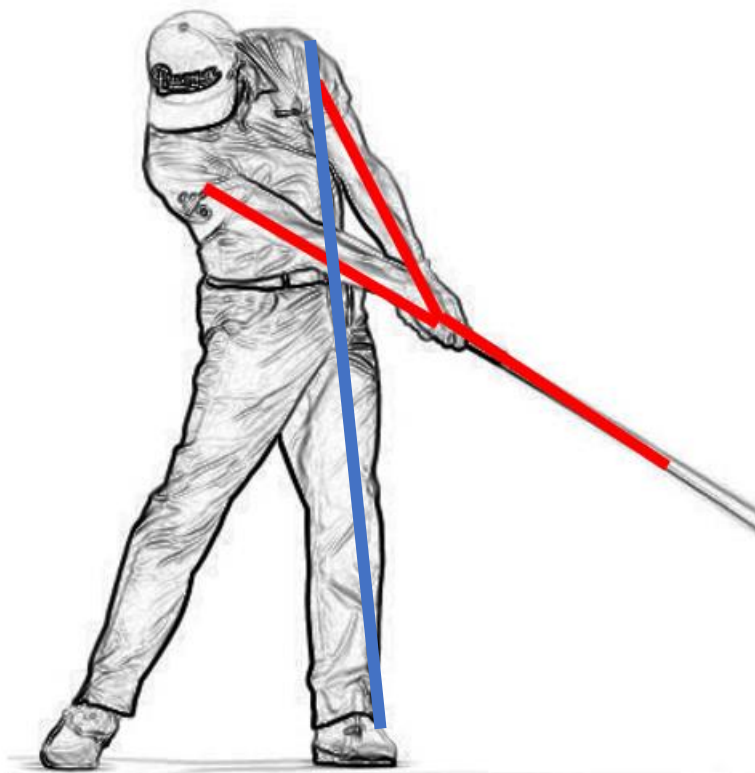
„Monster” wymusi prowadzenie główki kija od wewnątrz. W przeciwnym bowiem przypadku czyli drodze „out-to-in” będziesz uderzać w Prostick. Ani główce drivera, ani Prostickowi nic się nie stanie, ale wrażenie będzie nieprzyjemne.
Tak więc ten przyrząd „wymusi” poprawność jednego z elementów slajsa czyli 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:

- Proste obie ręce
- Ręce i shaft kija tworzą prawie idealną literę Y, zaznaczona jest na czerwono
- Ciężar ciała jest w 90% na przedniej stopie (pięcie)
- Biodra są otwarte, a barki prawie równoległe
- Wzrok jest cały czas skierowany na piłkę
- Linia łącząca lewą kostkę i lewy bark jest lekko odchylona od celu, zaznaczona jest na niebiesko
- Główka 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.

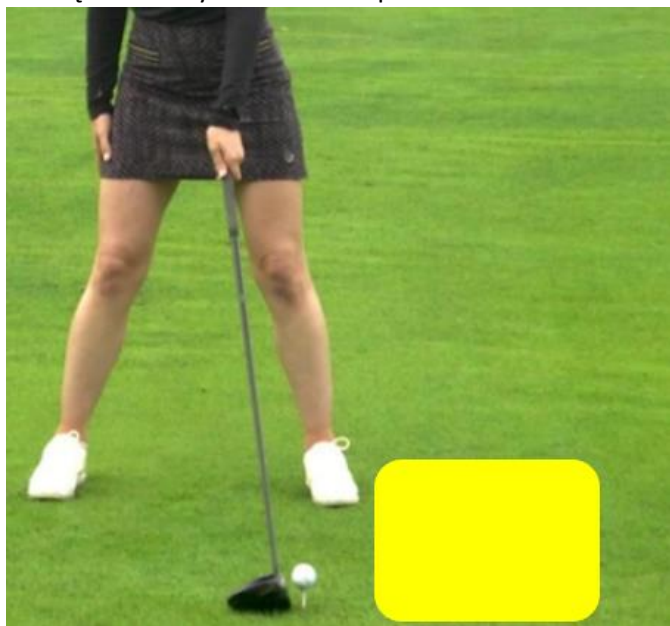
Tę fazę ćwiczysz minimum 5 razy (tj. 5 treningów) zanim przejdziesz do fazy następnej. Oczywiście cały czas ćwiczysz z „Monsterem”.

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.

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.

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

Oczywiście cały czas ćwiczysz z „Monsterem”.

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

- a. Proste obie ręce
- b. Ręce i shaft kija tworzą prawie idealną literę Y, zaznaczona jest na czerwono
- c. Ciężar ciała jest w 90% 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.

Spróbuj !