



Najtrudniejszy ruch w swingu golfowym część 1

Każdy przeciętny amator marzy o dwóch rzeczach:

- a. Uderzać jak najdalej (w sumie nie wiadomo po co ?)
- b. Grać coraz lepiej tj. mieć coraz mniej uderzeń (to jasne i oczywiste)

Tak się składa, że obie te rzeczy w bardzo dużym stopniu zależą od jednej fazy swingu, tzw. fazy Transition, którą generalnie wszyscy amatorzy mają opanowaną najslabiej.

Tak więc nijako z założenia, nie spełniają oni podstawowego warunku aby uderzać daleko i grać coraz lepiej.

W tym artykule postaram się opisać dwie podstawowe rzeczy.

1. Na czym polega prawidłowa faza Transition, a także dwie kolejne czyli Delivery i Impakt
2. Jak ćwiczyć te fazy

Jeżeli dowolny amator znajdzie w sobie dość motywacji, samozaparcia i wytrwałości aby opanować fazę Transition w sposób prawidłowy, to sam zdziwi się jaki golf może być przyjemny, jak daleko i prosto może lecieć piłka.

Jego marzenia o handicapie 0 staną się wtedy naprawdę realne.

Na początek mała uwaga-historyjka.

Każdy junior czy dziecko w wieku ok 12-13 lat, który jest objęty normalnym szkoleniem w klubie, ma w miarę opanowaną prawidłowo tę fazę przynajmniej w takim stopniu, że zdecydowanie wyróżnia go to na plus wśród przeciętnych amatorów.

Dlaczego ?

Otóż sprawa wygląda następująco, przy czym powiem to na przykładzie szkolenia juniorów w Tajlandii, gdzie mam okazję obserwować to na co dzień.

Dzieci w wieku 6-12 lat trenują w tutejszym klubie 3-4 razy w tygodniu po 2-3 godziny.

Ćwiczą w grupie ok 12 osób pod opieką 3 Pro czyli 4 osoby na 1 instruktora.

Treningi generalnie składają się z godziny treningu techniki swingu (w tym tych najważniejszych faz) oraz 1-2 godzin krótkiej gry (łącznie z puttingiem i grą z bunkra).

Trening swingu składa się z kilku form, wśród których bardzo wyróżniają się tzw. Ćwiczenia ukierunkowane. Polegają one na imitowaniu ruchu swingu samym ciałem (bez kija), kijem do baseball, ćwiczeniami ruchu przed lustrem itp. Stanowią one minimum 50% wszystkich ćwiczeń. Każdy ruch jest na bieżąco korygowany przez instruktora. Na jednym treningu swingu dziecko wykonuje ok. 100 ruchów bez uderzania piłki i mniej więcej drugie tyle z uderzeniem piłki.

Proces ten trwa około 1-2 lata i po tym okresie prawidłowy ruch w fazach Transition,

Delivery i Impakt jest automatyczny.

Oczywiście pewną część treningu zajmują uderzenia na cel imitujące grę na polu.

Tak wygląda prawidłowy trening techniki golfowej i trudno się dziwić, że większość juniorów w wieku 15-16 lat dochodzi w okolice handicapu 0.

W Polsce jest zresztą podobnie.

Tak więc pierwsza konkluzja jest taka, że proces nauki wykonania prawidłowo technicznie najważniejszej fazy Forward swingu czyli Transition trwa i to trwa grubo ponad rok, a nawet 2 lata przy regularnych i prawidłowych treningach.

Na czym więc polega prawidłowa technicznie faza Transition zwana czasem „magicznym ruchem” w swingu golfowym ?

Oto młody gracz z handicapem 0 w trakcie swingu. Podkreślam, że to 17 latek przygotowujący się do kariery zawodowej, a nie gracz zawodowy. Czerwonymi liniami zaznaczyłem dwa bardzo ważne elementy „stabilizujące”. Poziomą głowę, odzwierciedlającą kąt nachylenia kręgosłupa do przodu oraz tzw. linię pośladków. Obie mają duży wpływ na kontakt z piłką i jej prosty lot.



W Setupie i w szczycie Backswingu obie te linie są na tym samym poziomie. Proszę zwrócić uwagę na skręt barków w szczycie Backswingu do 90 stopni oraz niewielki skręt bioder, z pewnością mniej niż 45 stopni. Tworzy to duży tzw. X Factor w zamachu czyli dużą różnicę w skręcie bioder i barków.



Oto dwie kluczowe fazy tj. Transition i Delivery.

Jak widać gracz zrobił tzw. Squat czyli lekko przysiadł, głowa obniżyła się, ale kąt nachylenia kręgosłupa pozostał taki sam.

Ważne są inne elementy w tych fazach, a mianowicie:

1. Linia pośladków pozostała dokładnie w tym samym miejscu, gracz jedynie przesunął się lateralnie w stronę celu, przeniósł ciężar ciała na lewą stopę.
2. Gdy lewa ręka jest równoległa do ziemi (zdjęcie z lewej) biodra już są w pozycji równoległej do linii celu. Barki cały czas są zamknięte.
3. Gdy lewa ręka pokazuje na godzinę 8, biodra są już znacząco otwarte, a barki cały czas zamknięte. Kij jest idealnie na płaszczyźnie, przecina prawy biceps.

Tak więc różnica kątów pomiędzy linią barków a linią bioder ze szczytu Backswingu jest cały czas zachowana. Główka kija zbliża się do piłki wyraźnie od wewnątrz.



Wreszcie w pozycji „prawdy” czyli w Impakcie widać:

1. Ten sam poziom pozycji głowy jak w fazie Transition
2. Zachowanie linii pośladków jak w Setupie
3. Otwarte wyraźnie biodra
4. Równoległą do linii celu linię barków
5. Lekko ugiętą prawą rękę w łokciu

Te opisane elementy w tych fazach zapewniają dwie kluczowe rzeczy – dalekie uderzenie i prosty lot piłki.

Chodzi o utrzymanie różnicy kątów pomiędzy linią barków i bioder jak w szczycie Backswingu aż do momentu Impaktu (biodra otwarte, barki równoległe), stały poziom głowy od momentu początku fazy Transition aż do Impaktu, oraz utrzymanie niezmienionej linii pośladków od Setupu aż do Impaktu.

Słowo o ruchu prawego łokcia, bardzo często omawianym w fazie Transition. Tak zwana „prawda ogólna” mówi, że prawy łokieć i dłoń powinny poruszać się pionowo do dołu, coś przypominającego ruch pociągania pionowo za sznur np. dzwonu.

Nawet zwycięzca ostatniego Masters, Sergio Garcia, mówi, że tak właśnie robi.

Oto pozycje łokcia w fazach od szczytu Backswingu do Delivery i wyraźnie widać, że łokieć ani dłoń nie poruszają się pionowo do dołu ale po skosie wraz ze skrętem bioder.



Zdjęcie golf.com

Co Sergio sobie wyobraża to jedno, a co robi w rzeczywistości to drugie i nie ma to specjalnego znaczenia co sobie wyobraża, żeby wykonać prawidłowy ruch. Natomiast pozycje barków i bioder są u niego w tych fazach dokładnie w takich pozycjach jak opisano powyżej.

Graeme McDowell opisuje swoje wyobrażenie fazy Transition inaczej - „myślę tylko o tym aby jak najszybciej obrócić pępek w kierunku celu”... i to właśnie robi.

Tak więc można sobie dowolnie wyobrażać dany ruch, ważne aby był on prawidłowy.

A oto jak wyglądają te fazy u amatorów.

Oto gracz z handicapem 12.



Jak widać już w Backswingu zmienił kąt nachylenia kręgosłupa i nie trzyma on linii pośladków.



W kolejnych fazach Forward swingu widać następujące błędy:

1. Zwiększanie różnicy linii pośladków, gracz odrywa coraz bardziej pośladki od linii pionowej, co może skutkować pushem lub slicem
2. Skręt bioder jest zdecydowanie za mały. Pod koniec fazy Transition (zdjęcie z lewej) biodra jeszcze nie są równoległe. Proszę porównać jak to wygląda u gracza z handicapem 0.



3. W Impakcie otwarcie bioder jest za małe. Wynika to ze spóźnionego ich obrotu przedtem. Efektem może być pull lub hook.

Tak więc widać jak dużo możliwych błędów lotu piłki może wystąpić wskutek nieutrzymania linii pośladków oraz nieutrzymania różnicy kątów skrętu bioder i barków ze szczytu Backswingu.

To był hcp 12.

A oto jak wygląda gracz z hcp 5.



Znacznie lepsza pozycja w szczycie Backswingu. Biodra skręcone ok 30 stopni, barki ok 80 stopni. Nie zmienia się kąt nachylenia kręgosłupa. Prosty lewy nadgarstek, dobra pozycja kija.



Dalej niestety, w fazie Transition zaczynają pojawiać się błędy.

1. Następuje zmiana kąta nachylenia kręgosłupa, która powiększa się coraz bardziej, głowa unosi się.

2. Pośladki odrywają się od pionowej linii
3. Skręt bioder jest zbyt mały na początku fazy Transition (zdjęcie z lewej). W tej fazie biodra już powinny być równoległe, tak jak na zdjęciu z prawej strony.
4. Wskutek nadmiernej pracy górnej części ciała kij wyraźnie wychodzi poza płaszczyznę swingu. Albo trzeba będzie to kompensować w Impakcie, albo wyjdzie pull czy slice. Proszę porównać gdzie w tej fazie jest kij gracza z hcp 0.



Gdyby u gracza z hcp 5 biodra były bardziej aktywne, to kij pozostałby tam gdzie powinien.



Wreszcie w Impakcie widać efekty tych nieprawidłowych działań.

1. Kąt nachylenia kręgosłupa jeszcze trochę się zmienia, głowa jest jeszcze trochę wyżej.
2. Biodra są tylko minimalnie otwarte.
3. Pośladki są oderwane od pionowej linii, minimalnie ale są.
4. Wyraźnie widać jak łopatką zbliża się do piłki od zewnątrz.

Proszę porównać jak zmienia się kąt nachylenia kręgosłupa w Setupie i tuż przed Impaktem. czerwona linia poprowadzona jest od czubka nosa do środka prawego uda.



A tak to wygląda u gracza z handicapem 0



Widać więc różnice i to spore pomiędzy nawet dobrymi amatorami a graczami z handicapami 0.

Podstawową przyczyną tych różnic jest nadaktywna praca górnej części ciała (barki i ręce) w

fazie Transition. Gracze z wyższymi handicapami chcą uderzyć piłkę, gracz z handicapem 0 wykonuje prawidłowy swing, a piłka sama leci daleko i prosto.

Nawet gracze z handicapami 3-4 robią podobne błędy i właśnie to blokuje ich postęp.

Teraz najważniejsze pytanie. Co i jak robić aby wyeliminować ten podstawowy błąd, a mianowicie zmniejszyć aktywność górnej części ciała i zwiększyć aktywność dolnej części w fazie Transition ?

O tym będzie w następnym odcinku.

Krzysztof Czupryna

PGA Asia

www.target54.eu

Masz jakiegokolwiek pytania ?

Chcesz przeanalizować swój swing ?

Niektóre elementy są dla Ciebie niezrozumiałe ?

Skontaktuj się ze mną mailowo na adres krzysztof.czupryna@golfguru.pl