



Najtrudniejszy ruch w swingu golfowym część 2

W pierwszej części tego artykułu omówiłem dokładnie na czym polega ruch fazy, uchodzącej najtrudniejszą w swingu golfowym a mianowicie fazy Transition.

Zanim opiszę jak można ćwiczyć tę fazę chciałbym jeszcze raz pokazać jej prawie idealny przebieg na przykładzie tajskiego gracza Asian Tour, podczas jego treningu techniki na Phuket. Oto kluczowe fazy jego swingu i fazy Transition przede wszystkim.

Oto Setup i jak widać jest on bardzo poprawny, ręce zwisają pionowo, linia barków pada na 2-3 cm przed linią stóp, głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa, kręgosłup pochylony pod kątem 36 stopni, a więc idealnie.



Oto szczyt Backswingu. Poziom głowy taki sam, barki skręcone o 90 stopni, biodra mniej niż 45 stopni. Kij prawie idealnie, minimalnie „across the line”, lewy nadgarstek płaski.



Początek fazy Transition, lewa ręka równoległe do ziemi. Lekki „squat” czyli przysiad, biodra już prawie w pozycji równoległej do linii uderzenia, barki zamknięte. Prawy łokieć bardzo ładnie nad prawym biodrem. „Trzyma” linię pośladków jak w Setupie i w szczycie Backswingu. Wystąpiło przesunięcie lateralne ciężaru ciała w lewo (na tym zdjęciu tego nie widać), co spowodowało, że kij jest na płaszczyźnie swingu.



Zakończenie fazy Transition, lewa ręka na godzinę 8. Kij idealnie na płaszczyźnie, podobnie nisko jak u Rorego McIlroya. Biodra wyraźnie otwarte, natomiast barki cały czas zamknięte. Utrzymana linia pośladków. Lekko uniesiona prawa stopa pokazuje, że ciężar ciała już przeszedł na lewą stopę.



Impakt czyli faza prawdy. Biodra wyraźnie otwarte, barki równoległe do linii uderzenia. Widać brzeg lewej ręki, co jest możliwe właśnie przy równoległych barkach oraz lekko zgiętym prawym łokciu. Idealnie utrzymany kąt nachylenia kręgosłupa z Setupu oraz utrzymanie linii pośladków. To ostatnie zapewnia między innymi prosty lot piłki i powtarzalność. Utrzymanie pozycji głowy (lekki „squat”) z początku fazy Transition.



Taki swing to marzenie każdego amatora i droga do niego jest długa i trudna o czym napiszę poniżej.

A oto jak wygląda amator z handicapem 15 w ostatniej fazie Transition oraz w fazie Impaktu.



Jak widać biodra obróciły się bardzo mało od początku Forward swingu i w pozycji końca fazy Transition nawet nie są równoległe do linii celu, nie mówiąc już ich otwarciu.

A oto pozycja Impaktu tego gracza.



Jak widać biodra są prawie równoległe do linii uderzenia, natomiast barki już są lekko otwarte. A więc jest odwrotnie niż należy zrobić.

Co jest przyczyną tego błędu u większości amatorów ?

Otóż generalnie jest nią chęć „mocnego uderzenia” piłki i rozpoczęcie ruchu w Forward swingu górną połową ciała, głównie rękami.

Zanim omówię jak ćwiczyć tę fazę swingu chciałbym krótko omówić ostatni występ Adriana Meronka na Turkish Airlines Challenge, co jak zobaczycie ma również związek z treningami tej fazy. Adrian z wynikiem -4 po dwóch rundach nie przeszedł cut i zajął 62 miejsce. Trudno taki jest golf, raz lepiej raz gorzej. Chciałbym jednak zwrócić uwagę na jeden z ważnych wg mnie faktów.

Otóż w turnieju tym w pierwszej piątce zwycięzców, która zagrała od -21 do -13, byli – Anglik, Irlandczyk, Szkot (czyli Wielka Brytania) Fin i Francuz. Wśród wszystkich zawodników, którzy przeszli cut było 24 przedstawicieli Wielkiej Brytanii, 8 Francuzów i 3 Finów.

Adrian z Polski był jeden i jeszcze długo będzie sam.

O co chodzi ?

Można sobie wyobrazić, że zawodnicy z powyższych krajów częściej grają razem u siebie, być może część z nich razem trenuje, współzawodniczą ze sobą częściej. W Tajlandii w tajskim zawodowym tour gra ponad 150 zawodników, a turnieje są kilkanaście razy w roku z nagrodami kilkudziesięciu tysięcy złotych na każdym turnieju. Młodzi tajscy gracze rywalizują jak szaleni i do większych turniejów są nawet kwalifikacje, w których też bierze udział

komplet graczy. A to jest zaledwie lokalny tour, najlepsi przechodzą do Asian Tour.

Adrian ćwicy sam i w Polsce nie ma praktycznie żadnej konkurencji.

Ma przeciw sobie w Challenge Tour kilkudziesięciu młodych, głodnych sukcesu zawodników z krajów gdzie golf jest znacznie popularniejszy niż w Polsce i ma lepsze warunki rozwoju niż w Polsce.

Adrian ma trudne zadanie, bo turniej to jedno, ale ciągła praca w domu, treningi, codzienna rywalizacja w klubie to drugie. A jest on sam.

Challenge Tour to niby znacznie niższa liga światowego golfa po PGA, European, Asian tour, ale tam właśnie młodzi gracze "gryzą trawę" by dołączyć do najlepszych i zarabiać miliony. Uda się to niewielu.

Trening w grupie jest zawsze bardziej motywujący aniżeli w pojedynkę i dlatego też amator ćwiczący fazę Transition też będzie miał łatwiej w żmudnych ćwiczeniach, jeżeli będzie robił to z 2-3 kolegami. Adrian z pewnością miałby łatwiej gdyby w Polsce było 2-3 graczy na jego poziomie. Pokazany powyżej tajski gracz ćwiczył wspólnie z 3 kolegami, najpierw swing, potem rywalizacja wokół green w krótkiej grze i puttingu. Wszystko razem ok 4 godzin na treningu popołudniowym

A to tylko na Phuket, w Bangkoku takich graczy i grup są dziesiątki.

Tak więc ruszaj do pracy nad swoim swingiem i fazą Transition !

Pracy żmudnej i nudnej, ale takiej która może dać niesamowite efekty.

Na początku 3 wiadomości – 1 zła i 2 dobre.

Ta zła to taka, że proces nauki prawidłowej fazy Transition i Impaktu trwa bardzo długo.

Należy liczyć się z tym, że przy treningach 2-3 razy w tygodniu potrwa to minimum kilka miesięcy. Nowe, prawidłowe nawyki muszą się dobrze utrwalić.

Pierwsza dobra wiadomość jest taka, że jest to możliwe i to praktycznie w każdym wieku.

Druga dobra wiadomość to taka, że ta różnica w skrucie bioder i barków nie musi być aż tak duża jak widać na zdjęciach powyżej u tajskiego gracza. Najważniejsza jest równoległa linia barków, gdyż to zapewnia prosty lot piłki i utrzymanie linii pośladek.

Ćwicząc cierpliwie jak opiszę poniżej, nawet jeżeli nie dojdziemy do doskonałości, to z pewnością na tyle poprawimy swój swing, że jednocyfrowy handicap stanie się osiągalny.

Cały treningi rozbity będzie na 3 etapy.

Etap 1 - praca bez kija i piłki

Etap 2 – praca z kijem i przyrządami

Etap 3 – praca z kijem i piłką

Etapy te będą na każdym treningu będą występowały łącznie, lecz będą się zmieniały ich proporcje. Na początku Etap będzie zajmował 50% czasu treningowego, a Etap 3 zaledwie 10%. Potem coraz więcej czasu będzie na Etap 2, aż do 70% czasu, wreszcie na koniec Etap 3 to będzie 80% czasu.

Jeden trening techniki nie powinien przekraczać 60 minut, potem zmęczenie ciała będzie zbyt duże do prawidłowych ruchów. Częstotliwość treningów dla amatora to idealnie 3 razy w tygodniu, 4 byłoby lepiej, a 2 to minimum.