



Najtrudniejszy ruch w swingu golfowym część 3

Jak wspominałem w poprzedniej części cały trening fazy Transition będzie 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 z przyrządami

Etapy te będą na każdym treningu będą występowały łącznie, lecz będą się zmieniały ich proporcje. Na początku Etap 1 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.

Etap 1 - praca bez kija i piłki

Etap ten to tzw. ćwiczenia ukierunkowane, które wykonują wszyscy juniorzy.

Jego najprostsza forma pokazana jest poniżej.



Stajemy w pozycji Setupu i robimy niepełny zamach (zdjęcie drugie z lewej).

W Setupie pośladkami dotykamy ściany i w trakcie całego ruchu pośladki nie powinny się od niej oderwać

Następnie zaczynamy bardzo powoli i świadomie ruch do przodu kontrolując skręt bioder i barków oraz przesunięcie boczne ciężaru ciała.

Najpierw następuje boczne (lateralne) przesunięcie ciężaru ciała na lewą stopę, ale prawie natychmiast towarzyszy mu skręt bioder (zdjęcie 3 z lewej). Doprowadzamy powoli biodra do pozycji równoległej do linii uderzenia, a barki w tym momencie są zamknięte.

Następnie dochodzimy do fazy Impaktu, gdzie nasze biodra są już otwarte, a barki równoległe do linii uderzenia (zdjęcie 2 z prawej). Zwracamy uwagę, aby:

- pośladki cały czas były przy ścianie
- ciężar ciała był znacząco na lewej stopie
- prawy bark był bardzo pochylony
- prawy łokieć był lekko zgięty
- linia łącząca prawe - kostkę, kolano, biodro i bark była możliwie prosta

Potem kontynuujemy imitację swingu kontynuując skręt bioder i barków oraz utrzymując głowę i wzrok skierowany na piłkę (zdjęcie pierwsze z prawej).

Cały ten ruch wykonujemy bardzo wolno i świadomie. Powinien on trwać ok 10 sekund.

W ten sposób wykonujemy 10 powtórzeń i robimy 2-3 minutową przerwę.

I znowu 10 powtórzeń i przerwa.

I tak minimum 5 serii.

Inną formą treningu Etapu 1 jest boczny rzut piłką lekarską lub nawet zwykłą piłką do siatkówki czy koszykówki. Piłka powinna polecieć idealnie prosto po linii celu.

Etap 2 – Praca z kijem i przyrządami

Na tym Etapie bierzemy kij aby poczuć to, co się naprawdę czuje w swingu. Aby jednak cały czas korygować sam ruch zalecam zastosowanie następującego przyrządu Elvis.

Elvis jest to po prostu pro stick zatknięty za szlufki spodni lub paska, tak że jest on w Setupie równoległy do kierunku uderzenia na wysokości bioder.



Znajdujemy na driving rangu ścianę, kolumnę, słup, a w najgorszym przypadku używamy do tego torby golfowej. Ustawiamy się względem tej ściany-kolumny tak jak na zdjęciu powyżej. Jak widać stoimy w pozycji setupu przed ścianą-kolumną o 1-2 stopy i znajduje się ona około 50-80 cm na lewo od nas, nie dalej niż koniec prosticka.

a. Wykonujemy wolno zamach, przy czym wystarczy na początku niedużo, ale z czasem robimy pełny zamach.

b. Zaczynamy bardzo powoli Forward swing, kontrolując świadomie skręt bioder, aż do pozycji kiedy kij jest równoległy do linii celu i do ziemi.

Jak widać poniżej biodra już się powinny otworzyć i koniec prosticka lekko dotknie ściany-kolumny. Linia barków jest cały czas zamknięta.

Wygląda to tak.



Skręcając biodra wyraźnie czujemy, że prostick dotknął ściany-kolumny.

c. Kontynuujemy dalej skręt bioder i doprowadzamy kij do pozycji Impaktu, a linię barków do pozycji równoległej do linii uderzenia.

Wygląda to tak, prostick lekko się ugnie.



Tę sekwencję ruchu „a-b-c” powtarzamy WOLNO 10 razy bardzo kontrolując ruch skrętny bioder i przed wszystkim pozycję Delivery, gdy kij jest równoległe do ziemi i linii celu, a biodra już otwarte (pkt b.)

Po 10 powtórzeniach podchodzimy do piłki (cały czas z prostnikiem zatkniętym w szlufki) i uderzamy 5 piłek starając się odwzorować poprzednie uczucie skrętu bioder.

Na początku robimy mały zamach (lewa ręka na godzinę 8 lub maksymalnie na 9) i dopiero po kilku treningach robimy pełny zamach przy uderzeniu.

I znowu 10 powtórzeń przy ścianie-kolumnie (świadomie i powoli z pełną kontrolą) i 5 uderzeń.

Robimy tak minimum 5 serii na jednym treningu techniki, co da 50 powtórzeń bez piłki i 25 uderzeń.

Etap 3 – praca z kijem i piłką oraz przyrządami

Na tym etapie robimy 2 ćwiczenia.

Pierwsze z nich jest następujące.

a. Ustawiamy się normalnie do piłki.



b. Robimy zamach.

W tej fazie jest niezwykle ważne aby nie skręcać bioder za bardzo w prawo. Należy mieć odczucie, że pozostają one równoległe do linii uderzenia.

I tak skręcają się same ale im mniej tym lepiej jak widać na zdjęciu poniżej.



3. Zaczynamy BARDZO POWOLI fazę Transition rozbitą na 2 części.

Pierwsza to przesunięcie ciężaru ciała na lewą stopę i ustawienie bioder równoległe do linii celu, ale kontrolowanie aby linia barków była zamknięta.

Na zdjęciu poniżej pokazana jest prawidłowa pozycja shaftu kija który przecina prawy biceps w okolicach barku.

Należy wyraźnie mieć odczucie, że dół ciała tj. biodra ciągną górę tj. barki i ręce.



Druga część to pozycja bioder już lekko otwarta i lekko zamknięta pozycja barków. Kij w tej fazie zbliża się do piłki od wewnątrz, jest prawie równoległy do prawego przedramienia.



4. Wreszcie pozycja Impaktu.

Biodra są otwarte o minimum 30 stopni, barki równoległe do linii uderzenia.



W tej pozycji zatrzymujemy się na 5-10 sekund aby przyzwycząić nasze ciało do tego dosyć niekomfortowego położenia.

Proszę zwrócić uwagę na:

- a. Mocne pochylenie prawego barku (kąt nachylenia kręgosłupa)
- b. Pozycję kija, którego shaft powinien być przy ironach lekko pochylony do przodu

I znowu zaczynamy cały ruch od Setupu. Powinno to trwać ok 10 sekund.

Powtarzamy to 5 razy po czym uderzamy 3 piłki na maksimum 70% normalnej odległości, gdyż robimy cały swing wolniej, kontrolując pozycje bioder i barków jak opisano powyżej. Robimy tak na jednym treningu 10 serii.

Teraz krótka informacja.

Wicie ile czasu ten zawodnik powyżej (przypominam 20 lat, gracz zawodowy w tym sezonie, startuje w pierwszym turnieju Asian Tour za 2 tygodnie) ćwiczył ten ruch w wieku 12-14 lat ? Robił dokładnie tak jak opisałem (tj. powoli bez uderzenia w piłkę) 300 razy na jednym treningu, pod nadzorem trenera. Codziennie przez 3 miesiące.

Jak powiedział, po tym ten ruch był bajecznie prosty i automatyczny.

300 x 90 dni = 9000 powtórzeń na sucho !

Po 300 powtórzeniach uderzał kilkanaście piłek wolno na 50-60% odległości dla danego kija.
Proste ?

Przeciętny amator wykona na jednym treningu 50-100 powtórzeń.

A więc potrzeba 90-160 treningów czyli licząc 2-3 razy w tygodniu 45-50 tygodni czyli ok roku !

I macie handicap 0, przynajmniej w full swingu.

Jest to najgorszy, najnudniejszy i NAJBARDZIEJ skuteczny treningu fazy Transition.

Drugie ćwiczenie to już normalne uderzenia piłki ale z określonymi przyrządami.

Służy głównie do tego aby nie zwariować, wykonując ruch bez przerwy na sucho.

Rolą przyrządów jest kontrola prawidłowego położenia kija zarówno w Backswingu jak i w fazie Transition.

W Setupie ustawiamy 2 pro sticki w następujący sposób.



Rolą czerwonego pro sticka jest pilnowanie prawidłowej płaszczyzny w Backswingu. Kij nie może go dotknąć w Backswingu.

Rolą żółtego pro sticka jest zapewnienie prawidłowej pozycji kija w końcu fazy Transition, co jest możliwe tylko gdy biodra skręciły się szybciej niż górna część ciała.

Kij w Backswingu przechodzi pomiędzy pro stickami tj pod żółtym i nad czerwonym.

W Forward swingu, przy prawidłowym ruchu kij nie ma szans dotknąć czerwonego pro sticka z powodu bocznego przesunięcia ciężaru ciała na początku fazy Transition, a następnie

przechodzi pod żółtym prostickiem.



Na jednym treningu uderzamy tak od 50 do 150 piłek różnymi kijami.
Pro sticki stanowią element kontroli, że nasz ruch wykonywany jest prawidłowo.

Prawidłowe i systematyczne wykonywanie opisanych powyżej ćwiczeń, powinno spowodować w okresie kilku miesięcy nabycie prawidłowego ruchu fazy Transition.
Oczywiście wiele zależy od częstotliwości treningów.

Golfista-amator, który opanuje ten ruch zacznie robić naprawdę szybkie postępy, a proste i dalekie uderzenia staną się dziecinnie łatwe.

Powodzenia i wytrwałości.