



Najważniejsza rzecz w swingu golfowym

O technice swingu golfowego można przeczytać tysiące artykułów, setki książek lub obejrzeć kilkanaście tysięcy filmów. Każdy z nich podkreśla inne elementy swingu i jest ich tak dużo, że większość amatorów gubi się w tym kompletnie.

Cały swing golfowy można podzielić na kilka aspektów biomechanicznych – tego co widać czyli kinematyka i to czego nie widać czyli działające siły, czyli kinetyka.

Ponadto cały swing podzielony jest na 10 faz zwanych od P1 do P10 i w każdej z tych faz są określone elementy na które trzeba zwracać uwagę, a których amator nie widzi i nie zna.

Jest jeszcze rytm swingu i sekwencja wszystkich tych faz w sensie czasu ich trwania.

Dobry Pro potrafi to wszystko ogarnąć, natomiast amator gubi się w tym i dlatego często nie robi postępów, których oczekuje.

Spróbujmy zastanowić się jaki jest JEDEN najważniejszy element swingu, JEDNA rzecz, która jest najważniejsza. Oczywiście wszystkie są ważne, ale jeżeli ta jedna jest nieprawidłowa, to raczej cały swing „nie działa”.

Ten element swingu to Setup, czyli to jak ustawiamy się do piłki.

Jeżeli zrobimy to źle, to pomimo, że czasem uda się uderzyć piłkę w miarę dobrze, to z pewnością nie będzie to powtarzalne.

Ale pójdźmy jeszcze dalej.

W tradycyjnym nauczaniu wyróżnia się w Setupie 4 elementy zwane GASP.

1. G – Grip czyli chwyt kija
2. A – Alignment czyli ustawienie ciała na cel
3. S – Stance czyli ustawienie stóp
4. P – Posture czyli sylwetka

Do tego ja dodaję

5. Pozycja piłki, która normalnie jest w punkcie Stance
6. Pozycję główki kija, która normalnie jest w punkcie Alignment

Są to wg mnie na tyle ważne elementy, że warto je wyodrębnić.

Tak więc znowu mamy 6 elementów, czyli znowu trochę dużo 😊

Prawidłowy Setup wygląda tak w pozycji po linii uderzenia tzw. DTL (down the line)



A tak w pozycji tzw FO (face on)



Doświadczony Pro widzi tutaj te wszystkie elementy, o których pisałem powyżej.

Ale.... który jest najważniejszy 😊 ?

Jest to oczywiście tylko moje zdanie, ale na jego poparcie mam jeden argument.

Jeżeli ten element jest nieprawidłowy w Setupie, to nawet jeżeli wszystkie inne elementy Setupu będą poprawne, to piłka nie poleci tam gdzie trzeba, ewentualnie nie będzie to powtarzalne.

Otóż moim zdaniem jest to Alignment czyli ustawienie ciała na wybrany cel.

Jeżeli ten element jest zły to nawet gdy wszystkie inne elementy (nie tylko Setupu ale i całego swingu) będą poprawne, to piłka nie poleci tam gdzie chcieliśmy.

Ustawienie na cel widać z pozycji DTL.

A oto jakie są punkty na które trzeba zwracać uwagę w tym ustawieniu.



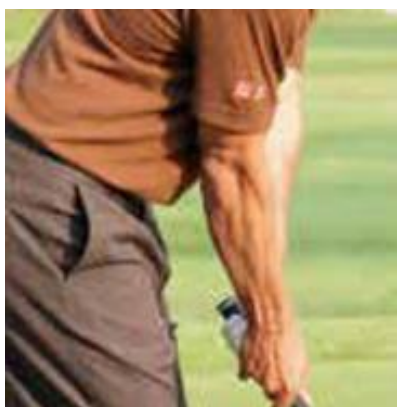
1. Czerwona strzałka to linia celu, tj. na jej końcu (po kilkudziesięciu lub kilkuset metrach) znajduje się cel

2. Żółte linie to wyrównanie na cel – stóp, kolan, bioder, barków i ... przedramion

Te linie są równoległe do linii celu.

3. Oczywiście główka kija jest ustawiona prostopadle do linii celu przy uderzeniu standardowym

Chciałem tutaj zwrócić uwagę na jedną z tych linii, a mianowicie na linię łączącą oba przedramiona.



Widać tutaj dwie rzeczy.

Po pierwsze prawy łokieć jest lekko ugięty.

Musi taki być, gdyż prawą dłońią (dla praworęcznych) trzymamy kij niżej.

Jeżeli wyprostujemy prawy łokieć, to linia łącząca przedramiona będzie pokazywała na prawo od celu.

Po drugie w związku z tym widać krawędź lewego przedramienia.

Te dwie rzeczy pomagają zorientować się czy przedramiona są równoległe do linii celu.

Z moich obserwacji na przestrzeni lat wynika, że mało który amator zwraca dostateczną uwagę na ustawienie się na cel.

Dochodzi tutaj dodatkowo efekt tzw. paralaksy, który wynika z tego, że oczy są „wysunięte” w stosunku do linii barków. Powoduje to, że przy prawidłowym ustawieniu na cel widzimy go trochę z prawej strony.

Jest to absolutnie normalne i wynika właśnie z takiego położenia naszych oczu.

Bardzo wielu amatorów ustawia się jednak za bardzo na prawo od celu, myśląc, że decyduje o tym ustawienie linii barków.

I potem piłka nawet uderzona prawidłowo w sensie swingu leci na prawo od celu.

Jak ćwiczyć prawidłowe ustawienie na cel ?

Najlepszą metodą jest użycie dwóch prosticków ustawionych jak na zdjęciu poniżej



Ten leżący na ziemi jest równoległy do linii celu, a ten przymocowany do przedramion powinien być równoległy do niego.

Tak wygląda jego mocowanie do przedramion, a tego typu przyrząd można kupić na Internecie za 200-300 pln.



Można go dodatkowo przymocować do kolan i wtedy nasze ustawienie na cel będzie jeszcze dokładniejsze.



Musimy jeszcze zadbać, aby nasze stopy były zawsze tak samo ustawione (szerokość i pozycja) oraz aby piłka była zawsze w tym samym miejscu w stosunku do stóp.

Ćwicząc na macie możemy to zrobić obrysowując kredą stopy i zaznaczać dodatkowo pozycję piłki.

Ćwicząc na trawie można do tego użyć tee, które wbijamy naprzeciw stóp i koło piłki.

Następnie ćwiczymy całą rutynę Setupu w sekwencji:

- a. Ustawienie prostopadłe do linii celu główki kija
- b. Ustawienie stóp – mamy już ich kontury lub wbite tee
- c. Prawidłowa sylwetka czyli kąty nachylenia tułowia do przodu i w prawo (dla praworęcznych)

d. Ustawienie równoległe kolan, bioder, barków i przedramion – pomogą w tym prosticki

e. Chwyć kija

Stoimy w tej pozycji 3-5 sekund przyzwyczajając do niej nasze ciało i wyraźnie widząc cel lekko z prawej strony.

Następnie odchodzimy i powtarzamy całą procedurę od nowa.

Wykonujemy tak minimum 3 serie po 10 powtórzeń przyjmowania prawidłowego ustawienia na cel.

Po kilku treningach stanie się to płynne, automatyczne i prawidłowe.

Powodzenia 😊