



Nowe metody - lepsze wyniki

Truizmem jest powiedzenie, że każdy golfista chce grać lepiej.

Na całym świecie trenerzy, instruktorzy i sami golfiści poszukują sposobów na poprawę swojej gry.

Dobra gra w golfa składa się co najmniej z 4 elementów – Techniki, Strategii, Przygotowania fizycznego i mentalnego.

Rzadko który amator zajmuje się przygotowaniem mentalnym i fizycznym, a strategię gry często traktuje „po macoszemu”.

Na szkoleniach Target54 w zakresie techniki i skuteczności gry stosujemy diagnozę poziomu golfisty i określenie jego słabych i mocnych punktów. Na tej podstawie określamy co i jak powinien ćwiczyć.

Idea diagnozy jest następująca.

Najpierw analizowane są równoległe wyniki poszczególnych elementów gry tj. puttingu, krótkiej i długiej gry.

W wyniku tej analizy, porównując wyniki testów i gier, określamy czy słabsze wyniki w grze wynikają z błędów technicznych i braku wyczucia odległości czy też są efektem gry w warunkach napięcia psychologicznego.

Przykładowo jeżeli w grze zawodzi krótki putting od 0 do 6 stóp, a w testach wyniki są dobre, oznacza to, że przyczyną może być sytuacja gry na polu.

Jeżeli w obu przypadkach poziom krótkiego puttingu jest słaby, to przyczyn należy szukać w technice puttingu. Podobnie jest z innymi elementami gry w golfa.

Do każdego elementu stosujemy skale norm dla danego handicapu z przeprowadzonych badań oraz ocenę techniki, też zresztą opartą na badaniach biomechaniki.

Parametry które mierzymy i bierzemy pod uwagę to:

- a. Procent wbitych puttów krótkich i średnich
- b. Procent długich puttów na 3 stopy od dołka
- c. Procent chippingu na 3 stopy od dołka i krótkiego pitchingu oraz gry z bunkra na 6 stóp od dołka
- d. Procent scramblingu w grze na polu
- e. Ilość greenów w regulacji w grze na polu
- f. Wskaźnik PEI w grze na polu
- g. Ocena techniki puttingu, krótkiej gry i full swingu
- h. Ocena strategii puttingu, krótkiej i długiej gry

Poniżej przykład tego typu analizy dla jednego, umotywowanego zawodnika, uczestnika naszego szkolenia, z handicapem 22.

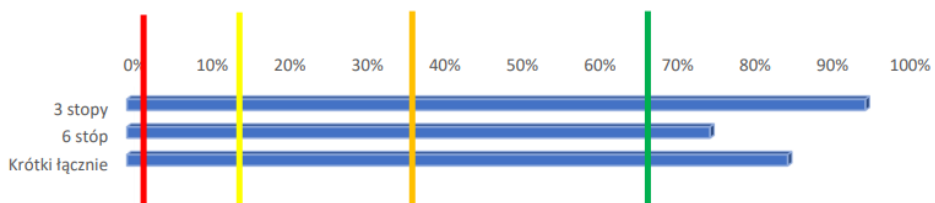
Tego typu analizę będzie otrzymywał każdy z uczestników naszych szkoleń.

Wyniki testów - skuteczność

Putting krótki 0-6 stóp - Poziom dla jego handicapu jest bardzo dobry.

Putting

Krótki		
3 stopy	38	95%
6 stóp	30	75%
Krótki łącznie	68	85%



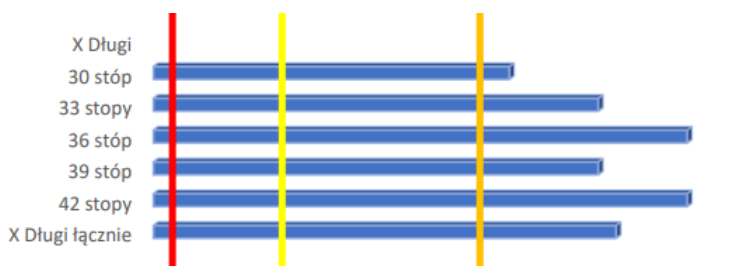
Putting średni 9-12 stóp – Poziom puttingu z 12 stóp poniżej normy, do poprawy

Średni		
9 stóp	23	58%
12 stóp	5	13%
Średni łącznie	28	35%



Putting długi >30 stóp – Poziom dla jego handicapu zadawalający

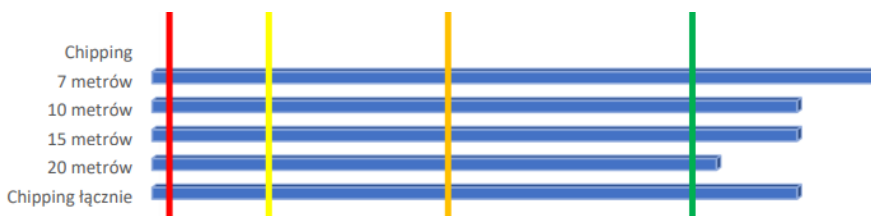
X Długi		
30 stóp	4	40%
33 stopy	5	50%
36 stóp	6	60%
39 stóp	5	50%
42 stopy	6	60%
X Długi łącznie	26	52%



Chipping – Poziom dla jego handicapu bardzo dobry

Chipping

7 metrów	9	90%
10 metrów	8	80%
15 metrów	8	80%
20 metrów	7	70%
Chipping łącznie	32	80%



Pitching – Poziom dla dystansów 25 i 30 metrów do poprawy

Pitching

15 metrów	5	50%
20 metrów	4	40%
25 metrów	1	10%
30 metrów	2	20%
Piching łącznie	12	30%



Wyniki z gier (średnie z 3 gier)

Wynik brutto - 96

Ilość puttów - 38

Ilość GIR - 2

Wskaźnik PEI – 35%

Putting krótki – 56%

Putting średni – 0%

Putting długi – 0%

Scrambling – 0%

Ocena techniki i skuteczności – podstawowe błędy

Putting – celowanie i setup, problem napięcia w grze przy puttach krótkich

Putting długi w grze jest niezadawalający, co potwierdza problem mentalny.

Chipping – brak uwag na podstawie testów

Pitching – wyczucie odległości-długość zamachu

Full swing – korekta 2 faz swingu

Takeaway



Nad-aktywna prawa ręka (zgięty prawy łokieć), kij za bardzo do wewnątrz.

Impakt



Niedostateczne przeniesienie ciężaru ciała na przednią stopę i niedostateczny skręt bioder



Odgięcie górnej części ciała w prawo. Jest to efekt nieprawidłowego przenoszenia ciężaru ciała i pracy dolnej części ciała.

Rekomendacje

Elementy do poprawy to – putting średni, putting długi, pitching, full swing (faza takeaway i impakt)
Czas treningu każdego elementu 60 minut na jednym treningu.

Zalecane treningi

I tutaj w zależności od czasu, który gracz deklaruje na treningi w okresie tygodnia, otrzymuje on plan treningowy zarówno czasowy jak i rozpisane konkretne ćwiczenia.

Tego typu podejście pozwala każdemu uczestnikowi naszych szkoleń określić nie tylko nad czym powinien pracować, ale również ile czasu na to poświęcać i co ćwiczyć.

Gwarantuje to systematyczny postęp i skuteczniejszą grę na polu.