

Target 54

Powtarzalność w golfie

Każdy golfista czy to amator czy zawodowiec wie, że najważniejszym chyba elementem skutecznej gry w golfa jest powtarzalność uderzeń. Nie chodzi o dużą ilość birdie, ale o zlikwidowanie double bogey, duff shotów, topów i tym podobnych problemów.

Powtarzalność jest pojęciem szerokim. Obejmuje zarówno psychikę, przygotowanie fizyczne jak i technikę gracza. W przypadku amatorów, największe znaczenie ma to ostatnie czyli technika. Należy dążyć do maksymalnej powtarzalności danego ruchu, a co za tym idzie różnych jego parametrów takich jak rytm, tempo, zaangażowane mięśnie i ich sekwencja używania.

Chciałbym skupić się tutaj na jednym z uderzeń golfowych czyli na full swingu oraz na jednym z jego ważniejszych elementów w zakresie powtarzalności, a mianowicie na dominacji lewej versus prawej części ciała.

Spójrzmy na samochód z przyczepą kempingową. Czy łatwiej ją ciągnąć czy pchać ?

Odpowiedź jest oczywista – przyczepa ciągnięta „sama” podąża za samochodem, na dodatek zawsze tą samą drogą czyli jest „powtarzalna”.

Podobnie jest z ludzkim ciałem. Dowolny przedmiot „ciągnięty” naszymi rękami czy ciałem „sam” podąża zawsze tą samą drogą.

Ten sam przedmiot „pchany” będzie podążał różnymi drogami, chyba, że będziemy go pchać bardzo, bardzo uważnie i nie za szybko.

Jak to ma się do full swingu ?

Spójrzmy na poniższe zdjęcia.



Wygląda znajomo ?

To tzw. „chicken wing” występujący u 90% amatorów i będący właśnie skutkiem dominacji „pchającej” części ciała (prawej u praworęcznych).

Jego mechanizm jest prosty.

Prawa ręka i cała część ciała pcha kij aby uderzyć piłkę i jej siła jest skierowana w lewo od ciała jak pokazuje czerwona strzałka.



Lewa ręka jest w tym momencie „krótsza” i lewy łokieć musi się ugiąć. Powstaje „chicken wing”.

Łatwo można to sprawdzić biorąc kij tylko w lewą rękę i robiąc w tempie swingu luźne zamachy i wymachy imitujące swing. Ugięcie lewej ręki jest niemożliwe.

„Chicken wing” jest konsekwencją dominacji prawej części ciała i „pchania” kija, a nie jego ciągnięcia. Należy go korygować, gdyż ma on dwie główne, negatywne konsekwencje.

Pierwsza z nich to wspomniana powyżej trudność prowadzenia kija w Forward swingu tą samą drogą, a więc mniejsza powtarzalność ruchu.

Druga to instynktowne silniejsze ścisnięcie kija prawą dłoń w trakcie Forward swingu, co utrudnia naturalne ustawienie się główki kija prostopadle do kierunku uderzenia w momencie impaktu.

Uderzenia stają się mało powtarzalne i gracz ma trudności w uderzeniach prosto.

Jak leczyć „chicken wing”, a tym samym zwiększać powtarzalność i celność uderzeń ?

Na szkoleniach Target54 opracowaliśmy kompletną metodę, którą nazwaliśmy ALSPP (Aktywna Lewa Strona Pasywna Prawa), która likwiduje „chicken wing” w ciągu 1,5-2 godzin.

Oczywiście likwiduje go na okres treningu. Aby jego likwidacja była stała niezbędne są systematyczne treningi według tej metody w okresie 1-2 miesięcy. Wtedy „chicken wing” zniknie na zawsze i poprawi się nasza skuteczność długiej gry.

Oto przykłady zastosowania naszej metody na graczach z handicapami od 10 do 24.

Z lewej strony jest zdjęcie przed treningiem, po prawej po.







Jak widać zmiany są ogromne.

Na czym polega ta metoda ?

Trudno oczywiście opisać ją w kilku zdaniach.

W dużym skrócie rozpoczyna się ona od ćwiczeń ogólnorozwojowych bez kija i piłki, które na stałe wprowadziliśmy do naszych zajęć szkoleniowych





Rzuty, skręty ciała, rozciąganie kluczowych mięśni.

Następnie wykonuje się cały szereg ćwiczeń ukierunkowanych już z kijem, ale ciągle bez piłki.

Wymachy, imitacje swingu, nabywanie „czucia” lewej strony ciała.

Potem zaczynają się ćwiczenia swingu już z piłką, w ściśle określonej sekwencji i w określonych pozycjach-fazach swingu – mikro swing, mini swing, pół swing.

Uderzenia serii wielu piłek z stałą kontrolą kluczowych elementów w danych pozycjach.

Na koniec są to już normalne swingi na początku na 50-70% szybkości.

Jak do tej pory nasza metoda okazała się w 100% skuteczna i nawet gdy po 2 godzinach treningu golfista nie osiągnął ideału, to znacznie poprawił technikę swojego swingu.

Jego uderzenia stały się znacznie bardziej powtarzalne, piłka leci zawsze prosto i upada mniej więcej w to samo miejsce.

„Chicken wing” to oczywiście tylko jeden z elementów powtarzalności swingu golfowego i szczególnie pozycji łopatkki kija w impakcie. Jednak jego likwidacja powoduje obniżenie wyniku o kilka uderzeń, więc warto nad nim popracować.