



Praca nad swingiem, czyli jak zaczęli zawodowcy

Od 8 lat prowadzimy Golfowe Obozy Sportowe w Polsce i za granicą. Szkolimy generalnie amatorów w wieku od 20 do ponad 70 lat.

Wielu z nich (ponad 70%) chce doskonalić swój swing od strony techniki i jest to bardzo pozytywne zjawisko. Natomiast praktycznie nikt z nich nie zdaje sobie sprawy ile czasu i wysiłku (głównie mentalnego) to wymaga.

Chcielibyśmy na przykładzie dwóch golfistek omówić różne aspekty swingu i kierunek pracy nad jego doskonaleniem. Pierwsza golfistka to Jessica Korda numer 5 na świecie i obecnie jedna z najlepszych zawodniczek. Druga to 9 letnia Ploy, która trenuje od 3 lat i gra obecnie na poziomie handicapu 18.

Oto porównanie i omówienie ich swingów, a także określenie kierunków pracy nad doskonaleniem swingu Ploy.

Najpierw zobaczymy jak wyglądał swing Ploy w ruchu z pozycji down-the-line gdy miała 6 lat.

<https://youtu.be/BSXzVPU5GEo>

Teraz po 3 latach pracy nad techniką 2-3 razy w tygodniu swing wygląda tak.

<https://www.youtube.com/watch?v=YBerhCVnyJ8>

Jak widać jest ogromna różnica i przeciętny golfista-amator jest zachwycony tego typu swingiem.

Tym niemniej jest jeszcze kilka rzeczy do poprawy, aby swing Ploy stał się w pełni prawidłowy technicznie.

Kluczem jest powtarzalność i odległość. Kierunek lotu piłki jest już raczej dobry tj. Ploy uderza generalnie prosto. Na uderzenia typu fade i draw przyjdzie czas za 3-4 lata.

Driverem uderza teraz ok 140 jardów czyli ok 130 metrów, co jest niezłym dystansem dla 9 latki, ale można go jeszcze zwiększyć dwoma elementami:

a. Większą siłą – na to przyjdzie czas. Obecnie Ploy sporo pływa i 2-3 razy w tygodniu trenuje tajski boks. Daje jej to większą dynamikę i lepszą koordynację. „Załatwia” też tym ćwiczenia ogólnorozwojowe.

b. Poprawą techniki o czym piszemy niżej.

A oto porównanie swingów Jessici i Ploy w kluczowych pozycjach.

Należy tutaj dodać, że możemy omawiać tylko jeden z dwóch biomechanicznych elementów swingu, a mianowicie kinematykę czyli ruch i pozycje ciała. Drugi aspekt biomechaniki czyli kinetyka mierzy siły działające w trakcie swingu.

Niestety tego nie widać bez specjalnych przyrządów. Można jedynie wnioskować ogólnie obserwując na przykład stopy w trakcie swingu lub takie zjawiska jak „chicken wing”.

Najpierw tzw. fundamentals czyli absolutne podstawy swingu czyli Setup i w tym grip.

1. Grip

Widać, że grip Ploy jest do korekty. Może wynikać to też z małych dłoni, ale prawego kciuka nie powinno być widać w Setupie.



Widać jak to wygląda u Jessici Kordy po prawej stronie. Tak więc grip Ploy jest do poprawy.

2. Pozycja rąk.



W Setupie u Ploy do lekkiej korekty jest również pozycja rąk w przypadku drivera.

Powinny być ciut bardziej wysunięte do przodu, jak to widać u Kordy. W przypadku drivera taka pozycja jest lepsza niż pionowe położenie rąk. Siła odśrodkowa działająca w trakcie Forward swingu „wypycha” dłonie od ciała. Im większy ten dystans tym trudniej trafić centralnie w piłkę.

Spójrzmy na kąt pomiędzy lewą ręką w Setupie i w Impakcie. Widać, że w Impakcie jest on większy, gdyż dłonie wskutek

działania siły odśrodkowej zostały „wypchnięte” od ciała.



Ta niewielka korekta setupu może przyczynić się do lepszej powtarzalności trafiania sweet spotem. Dłonie powinny znajdować się dokładnie pod brodą. Spójrzmy jeszcze jak to wygląda u Justina Rose.



3. Takeaway

Wygląda na to, że Ploy inicjuje Backswing (jego pierwszą fazę Takeaway) z bioder, co huśta jej kolanami (patrz prawe kolano nadmiernie wysunięte do przodu).

Prowadzi do chwiejnej górnej części ciała. Jeśli nie ruszyła by bioder kij byłby nie tak głęboko z tyłu.



Wskutek nadmiernej pracy bioder i nadgarstków kij ustawił się za bardzo do wewnątrz. Nie jest równoległy do linii stóp (niebieskie linie).

W Kordy jest on prawie idealnie równoległy.

Nieprawidłowa pozycja kija w tej fazie może mieć 3 negatywne skutki.

- Zaburza płaszczyznę swingu – staje się ona zbyt płaska
- Zmniejsza promień zamachu, a więc ma wpływ na odległość
- Uruchamiając od razu dłonie lub ręce zaburzamy prawidłowy łańcuch kinematyczny tj. skręt ciałem, a dopiero potem praca rąk.

Jest to zdecydowanie do poprawy.

Ponadto widać, jak Ploy w tej fazie minimalnie obniża sylwetkę. Potem będzie miała trudności z utrzymaniem wysokości ciała w stosunku do piłki.

4. Half swing



W pozycji Half swing widać skutek poprzedniej wadliwej pozycji. Kij poszedł za bardzo do wewnątrz i teraz swing jest za płaski. Potem trudniej będzie prowadzić go po prawidłowej płaszczyźnie, co może mieć wpływ na powtarzalność.

5. Szczyt Backswingu



W szczycie Backswingu widać trzy rzeczy.

Po pierwsze Ploy może bez problemów jeszcze trochę zwiększyć zamach. Da to więcej szybkości czyli więcej odległości. Niedużo, ale da 5-10 metrów.

Po drugie pozycja lewej ręki jest trochę zbyt płaska, co jest konsekwencją poprzedniej fazy. Prawy łokieć jest zbyt nisko. Te elementy mogą mieć wpływ na odległość.

Po trzecie linia pośladków (przerywana zielona linia) „odeszła” od swojej pierwotnej pozycji w setupie (ciągła zielona linia).

Jak zobaczymy potem Ploy utrzymuje tę nową pozycję w dalszej części swingu, ale to minimalne wypchnięcie bioder w szczycie Backswingu może również mieć wpływ na powtarzalność.

Jessica Korda „trzyma” taką samą pozycję pośladków jak w Setupie.

Ponadto jak zobaczymy później Ploy utrzymuje taką samą wysokość głowy w forward swingu (a nawet lekko się unosi w impakcie). Korda natomiast obniża pozycję głowy, co wynika właśnie z kinetyki czyli nacisku stóp na ziemię.

Obecnie większość graczy zawodowych tak robi.

Również prawe kolano Ploy jest trochę za bardzo ugięte. To też może spowodować trudności w Impakcie w zakresie powtarzalności.

6. Transition



Na zakończeniu fazy Transition pozycja jest poprawna. Jessica Korda jeszcze obniżyła pozycję (większy nacisk na ziemię), natomiast Ploy przynajmniej utrzymuje tę samą wysokość głowy.

Koniec shaftu obu golfistek pokazuje w okolicy piłki, a płaszczyzna swingu jest prawidłowa.

Jedyny problem u Ploy jest taki, że wskutek błędów w poprzednich fazach ta pozycja nie jest prawdopodobnie bardzo powtarzalna.

Zgodnie ze „złotą zasadą” swingu, jeżeli kompensacje nieprawidłowych ruchów są powtarzalne w ponad 90% i w warunkach turniejowych (patrz Furyk, Wolff itp.), to swingu można nie zmieniać.

7. Impakt



W Impakcie kumulują się poprzednie błędy. U Kordy idealnie widać tylko skręt ciała bez unoszenia się (wręcz schodzi jeszcze niżej) i bez garbienia się.

Ploy żeby skompensować poprzednie niedoskonałości lekko się unosi i garbi.

Pozycja w Impakcie jest skutkiem poprzednich błędów i jest zdecydowanie do korekty.

Natomiast praca nóg (pozycja stóp) jest bardzo dobra, praktycznie taka sama jak u Kordy.

Świadczy to prawidłowych rozkładzie sił nacisku na ziemię w tym momencie.

8. Follow Through



Jedyną różnicą jest jeszcze niższe zejście Kordy, natomiast Ploy utrzymuje ten sam poziom położenia głowy jak w szczycie Backswingu. Nieco za wcześnie patrzy na lecącą piłkę. Proszę porównać jej położenie głowy i głowy Kordy. Jessica jeszcze cały czas patrzy w pobliże piłki.

To zjawisko jest również skutkiem poprzedniej pozycji w Impakcie, gdzie Ploy kompensowała poprzednie błędy i nie była w stanie normalnie skrócić tułowia.

U żadnej z nich nie występuje „chicken wing”, co świadczy o prawidłowej pracy bioder i pasywnej prawej ręce.

9. Zakończenie



Zaryzykowałbym twierdzenie, że pozycja Ploy na końcu swingu jest lepsza aniżeli u Kordy.

W tej fazie nie ma to już decydującego znaczenia, ale jest dowodem, że w fazie poprzedzającej do końca był utrzymany boczny kąt nachylenia tułowia.

Proszę zobaczyć jak w tej pozycji wygląda Justin Rose.

Jest również jeszcze cały czas „wygięty”, Jessica Korda jest już prawie wyprostowana.



Jaki powinien być teraz kierunek pracy na techniką Ploy ?

Przede wszystkim należy:

a. Poprawić grip – pozycja dłoni

b. Poprawić Setup w zakresie pozycji rąk w driverze

c. Zlikwidować oderwanie pośladków w Backswingu od tej samej linii jak w Setupie.

Przyczyni się to do większej powtarzalności swingu i korzystnie wpłynie na płaszczyznę swingu.

d. Zmiany wysokości pozycji głowy.

Proszę spojrzeć poniżej na pozycje głowy Kordy i Ploy.

Korda systematycznie się obniża, co świadczy o nacisku na ziemię w trakcie Forward swingu.

Natomiast Ploy nieco „skacze” – najpierw się obniża, potem podnosi w Impakcie. Może to mieć negatywny wpływ na powtarzalność kontaktu.



Praca nad tymi elementami swingu Ploy przyczyni się i do większej powtarzalności i może poprawić dystans.

Mamy nadzieję, że teraz lepiej rozumiecie na czym polega praca nad techniką swingu, nawet w przypadku swingu pozornie bardzo dobrego.