



## Target 54 przedstawia „Takeaway”

Swing golfowy to bardzo złożony ruch. Bierze w nim udział kilkadziesiąt mięśni i na dodatek aby osiągnąć maksymalną skuteczność, poszczególne części ciała powinny poruszać się w określonej sekwencji.

To, co jest chyba najistotniejsze w całym ruchu swingu, to zależność pomiędzy jego poszczególnymi fazami. Poprawne wykonanie jednej, warunkuje poprawne wykonanie kolejnej. Nawet pierwsza faza ruchu czyli takeaway, jest w pewien sposób uwarunkowana pozycją wyjściową czyli setupem. Nieprawidłowy setup utrudnia prawidłowy takeaway itd.

Dzisiaj zajmiemy się takeaway, który jest właśnie pierwszą fazą ruchu w swingu golfowym.

Prawidłowe wykonanie takeaway ma bardzo duże znaczenie z dwóch powodów.

a. Zaczyna się ruch ciałem a nie rękami, co ma ogromne znaczenie z punktu widzenia koncepcji ruchu.

Ruch rozpoczęty rękami trudno jest kontynuować ciałem, a cały swing golfowy powinno się robić ciałem, a nie rękami.

b. Ustawia kij od razu na prawidłowej płaszczyźnie, co z kolei powoduje, że w kolejnych fazach droga kija jest bardziej powtarzalna i kij lepiej wchodzi w fazę kontaktu z piłką.

Faza takeaway trwa od setupu do momentu kiedy wskutek ruchu ciała kij ustawia się równolegle do ziemi i do linii uderzenia. Oto jej początek.



A to jej zakończenie



Jeśli chcielibyśmy opisać ruch ciała podczas takeaway to jest to połączenie obrotu tułowia i barków z niewielkim uniesieniem ramion. Towarzyszy temu minimalne zgięcie nadgarstków i rotacja przedramion. Biodra pozostają nieruchome. Stawiają „opór” tułowiowi pozwalając na zbudowanie napięcia mięśni w górnej części ciała. Barki są skrócone o ok. 45 stopni, ramiona wyprostowane, kij równoległy do linii celu i do ziemi, łopatka pionowo lub trochę zamknięta. Koniec kija jest daleko od prawego biodra, jest to tzw. szeroki backswing.

### 1. Jak wygląda błąd

Najbardziej rozpowszechniony błąd w fazie takeaway, to rozpoczęcie ruchu rękami co powoduje, że kij ustawia się pod koniec tej fazy pod kątem do linii uderzenia.



Dodatkowo w tej pozycji odległość pomiędzy dłońmi a prawym biodrem jest niewielka, co ma znaczenie jak opiszemy za chwilę w odległości uderzenia. Czasami występuje też nadmierne otwarcie główki kija wskutek skrętu przedramion.

## 2. Dlaczego to błąd

Tego typu pozycja kija w fazie takeaway ma 3 negatywne konsekwencje:

a. Aby kij znalazł się tego typu pozycji gracz musiał zgiąć prawy łokieć, a więc rozpoczął cały ruch rękami lub nadgarstkami, a nie skrętem ciała. Jak wspominaliśmy powyżej, jeżeli ruch rozpoczyna się rękami, to trudno potem kontynuować go ciałem, co jest podstawą swingu.

b. Kij ustawiony w tego typu pozycji jest poza płaszczyznę swingu i w kolejnych fazach swingu, a szczególnie w fazie transition, wystąpi tendencja tzw. over the top i drogi kija od-zewnątrz-do-wewnątrz, co z kolei powodować może slajs lub push.



*Over the top*

c. Skraca się znacznie łuk backswingu, co z kolei powoduje mniejszą prędkość główki kija w forward swingu i co za tym idzie krótszy lot piłki. W fazie takeaway dłonie trzymające kija powinny zataczać jak najszerszy łuk w zamachu. Proszę zwrócić uwagę jak duża jest odległość dłoni od prawego biodra u Rorego McIlroya, który przy wzroście 175 cm uderza 320 jardów.



### 3. Jak to powinno wyglądać

Oto prawidłowa pozycja na końcu fazy takeaway w wykonaniu Adama Scotta.



Widać tutaj kilka podstawowych punktów kontrolnych:

- a. Obie ręce są wyprostowane
- b. Shaft kija jest równoległy do ziemi i linii uderzenia
- c. Łopatką kija jest trochę zamknięta
- d. Wystąpił skręt tułowia o około 45 stopni.

#### 4. Przyczyny błędu

Główną przyczyną opisywanego błędu „zaciągnięcia” kija za ciało jest nadaktywność rąk.

Gracz rozpoczyna ruch takeaway rękami, a nie skrętem tułowia. Prawa ręka ciągnie kij za bardzo, zgina się prawy łokieć i kij znajduje się w nieprawidłowej pozycji. Dodatkowo niektórzy gracze skręcają nadmiernie przedramiona w trakcie ruchu, co nadmiernie otwiera główkę kija.

#### 5. Jak korygować ten błąd

Korekta każdego błędu technicznego trwa. W tym miejscu krótkie wyjaśnienie z zakresu teorii ruchu.

Otóż wszystkie ruchy które wykonujemy (np. jedzenie łyżką czy podnoszenie z podłogi piłki) polegają na realizacji tzw. programów motorycznych.

Program motoryczny to określona sekwencja ruchów różnych części ciała, która została utrwalona w rezultacie wielu powtórzeń i która jest wykonywana podświadomie.

W naszym przypadku nieprawidłowego takeaway, program motoryczny zawiera nieprawidłową sekwencję ruchów.

Należy wypracować nowy program motoryczny, który będzie miał prawidłową sekwencję.

Jak to zrobić ?

Należy zastosować 2 etapy.

Na pierwszym z nich pomocne jest zastosowanie „pomocy naukowych”, które wymuszają prawidłowy ruch.

W tym przypadku stosujemy trzy ćwiczenia

Pierwsze z nich to rozpoczęcie ruchu takeaway z driverem opartym w okolicę pępka, jak pokazano na zdjęciach poniżej.



Obie ręce są proste i ruch zaczyna się od skrętu ciała (tułowia). Ręce nie biorą w nim udziału.

Powtórzenie tego ruchu w ten sposób kilkadziesiąt razy, uświadamia jak on powinien wyglądać.

Pozycja stóp w tym przypadku (jak na zdjęciu powyżej) ma mniejsze znaczenie, chodzi o nawyk skrętu tułowia i barków, a nie ruchu rąk.

Drugie ćwiczenia wykonujemy za pomocą przyrządu które nazwaliśmy Devil 😊, gdyż u niektórych graczy wzbudza strach.

Jest to prostek umocowany pod odpowiednim kątem.

Kąt ten generalnie biegnie od piłki i przecina ciało na środku tułowia (patrz poniżej).

Prostek jest ustawiony na linii uderzenia w odległości ok 1-1,5m na prawo od piłki.

Oto jak to wygląda w teorii u Adama Scotta.



I w praktyce na driving rangu.



*Widok usytuowania prosticka z przodu po lewej stronie i po linii uderzenia po prawej*

Wykonując ruch takeaway, kij nie może dotknąć prosticka i ma się ustawić równoległe do ziemi i linii uderzenia.

Trzecie ćwiczenie ma tę zaletę, że można wykonując je normalnie uderzyć piłkę.

Otóż w pozycji setupu stawiamy z tyłu za piłką w odległości ok 30 cm, na linii uderzenia, drugą piłkę na tee. Pokazano to schematycznie na zdjęciu poniżej, a piłkę na tee zaznaczyliśmy na czerwono aby było lepiej widać.



Odprowadzając kij w ruchu takeaway musimy strącić z tee tę piłkę środkiem główki kija.

Aby to zrobić musimy poprowadzić kij po prawidłowej płaszczyźnie do tyłu i oczywiście cały ruch wykonujemy skrętem ciała, a nie rękami.

Te trzy ćwiczenia, pomagają poczuć jak zachowuje się kij i ciało, aby uniknąć nieprawidłowej pozycji w fazie takeaway. Każde z nich wykonujemy przynajmniej 100 razy, aby „poczuć” prawidłowy ruch.

Teraz pora na drugi etap, już bez „pomocy naukowych”.

Wiemy już jak powinno to wyglądać i nasze ciało „czuje” choć trochę prawidłowy ruch.

Należy obecnie powtarzać ten prawidłowy ruch setki i tysiące razy w określony sposób.

Jak ?

Otóż wykonujemy cały ruch takeaway bardzo wolno, kontrolując wszystkie części ciała, które są w niego zaangażowane. Kij zatrzymujemy mniej więcej w takiej pozycji w zamachu jak na zdjęciu poniżej (na początku można nawet zatrzymać zamach trochę niżej)



Wykonujemy 3 lub 5 lub 10 powtórzeń (zalecamy oczywiście 10 😊) i następnie raz uderzamy piłkę, również w wolniejszym tempie.

Aby ten drugi etap nie był zbyt nużący i monotony proponujemy następujący trening.

Odnosi się on w zasadzie do każdej korekty technicznej swingu.

Określamy dystans i cel dla uderzenia kijem PW normalnym swingiem np. 90 metrów.

Bierzemy 4 kije i7, i8, i9 i PW.

Najpierw uderzamy serię 20 piłek kijem i7 na ten cel i dystans tj. 90m. Za każdym razem robimy 2-3 próbne zamachy kontrolując cały ruch. Następnie uderzamy piłkę. Ponieważ uderzamy na krótszy dystans i7, to nasz swing będzie wolniejszy i będziemy bardziej kontrolować fazę takeaway.

Następnie powtarzamy to samo, na ten sam dystans kijem i8. Nasz realny swing będzie trochę szybszy, ale cały czas wolniejszy niż rzeczywisty. Potem i9 i na końcu kij PW z normalną prędkością swingu.

Uderzyliśmy 80 piłek, ale wykonaliśmy od 240 do 320 backswingów.

To jeszcze nie koniec 😊

Teraz bierzemy hybrydę wood 5, wood 3 i driver. Uderzamy serie 20 piłek.

Wykonujemy 1 próbny zamach unikając nieprawidłowej pozycji w takeaway i potem jeden realny na mniej więcej 70% normalnej odległości danym kijem.

W sumie wykonamy 160 zamachów, a łącznie z ironami ponad 400.

Tydzień tego typu treningów wyeliminuje nieprawidłowy takeaway.