



Trackman, Swing Catalyst, Putt SAM Lab, K Vest

Zbliżają się letnie szkolenia Target54 2023 i sporo ich uczestników pyta mnie o w/w narzędzia do oceny swojej gry w golfa.

Chciałbym o nich opowiedzieć porównując to do zdrowia.

Weźmy taki przykład.

Golfista zgłasza takie problemy:

- a. Driverem uderza niezbyt daleko
- b. Ironami brak powtarzalności
- c. Chybia putty od 3 do 10 stóp

To są objawy, podobnie jak u podczas wizyty lekarza.

Wyobraźmy sobie pacjenta, który przychodzi na wizytę i skarży się na gorączkę, ból gardła i ogólne osłabienie.

To również są objawy.

Co robi lekarz ?

Bada pacjenta i ewentualnie robi różne analizy – krwi, moczu itp.

Jest to dokładnie to co robią w/w narzędzia golfowe.

Lekarz po dokładnym zbadaniu stwierdza:

1. Gorączka 39C
2. Zaczerwienione gardło
3. Przyspieszony puls

Jest to dokładnie tak jakby:

- a. Trackman stwierdził kąt ataku driverem +1 stopnia i prędkość główki kija 90 mil/godz
- b. K Vest brak sekwencyjności swingu
- c. Putt Sam Lab celowanie (setup) w prawo od celu

Co zrobiłby pacjent po takich stwierdzeniach lekarza ?

Z pewnością zapytałby co to za dolegliwość (choroba) i jak ją wyleczyć ?

Podobnie golfista spyta trenera dlaczego ma takie a nie inne parametry uderzeń, co z tego wynika i **przede wszystkim co zrobić aby było lepiej ?**

I tu dochodzimy do sedna sprawy.

Do czego służą w/w narzędzia tj. Trackman, Swing Catalyst, K Vest czy Putt SAM Lab ?

Otóż podobnie jak wizyta u lekarza służą one do DIAGNOZY różnych uderzeń-ruchów gracza i ich ewentualnych błędów.

Żadne z tych narzędzi **nie jest w stanie tych błędów skorygować**, podobnie jak sama wizyta i diagnoza lekarza nie spowoduje wyzdrowienia pacjenta i ustąpienia objawów.

Ustąpienia objawów czy to w przypadku choroby, czy też błędów techniki różnych uderzeń w grze w golfa można spowodować tylko prawidłowym leczeniem, a w przypadku golfa jest to prawidłowy trening. Ponadto żaden objaw poważnej choroby czy błędów technicznych w grze w golfa nie ustąpi po krótkotrwałej kuracji.

W przypadku leków potrwa to od kilku do kilkunastu dni, w przypadku błędów technicznych w golfie czasem parę tygodni, czy nawet miesięcy.

Tak więc widzimy teraz jakże trafne jest porównanie urządzeń golfowych do aspektów zdrowia. Bez wykwalifikowanego trenera nawet najlepsze diagnozy nie pomogą. Potrzeba jeszcze adekwatnej „kuracji” tj. co robić, jak robić i w jaki sposób robić.

Tutaj możemy wrócić do konkretnych przykładów diagnozy podanych wyżej tj.

- a. Trackman stwierdził kąt ataku driverem +1 stopnia i prędkość główki kija 90 mil/godz
- b. K Vest wykazał nieprawidłową sekwencyjność swingu
- c. Putt Sam Lab celowanie (setup) w prawo od celu

Tak więc przykładowo jest tak:

Mała odległość driverem.

Wiadomo z badań, że w przypadku drivera istnieje zależność pomiędzy kątem wznoszenia się piłki po uderzeniu (będącym sumą loftu kija i kąta ataku) a odległością na jaką leci piłka.

Ilustruje to poniższa tabela.

Kąt wznoszenia	10 st.	12 st.	15 st.	17 st.	20 st.
Prędkość główki					
65 mil/godz	135 yardów	145 yardów	150 yardów	155 yardów	160 yardów
85 mil/godz	205 yardów	215 yardów	225 yardów	220 yardów	210 yardów
105 mil/godz	250 yardów	260 yardów	255 yardów	252 yardy	250 yardów
125 mil/godz	280 yardów	275 yardów	270 yardów	265 yardów	260 yardów

Są to przybliżone dane z badań Trackmana.

Im prędkość główki kija jest większa, tym optymalny kąt wznoszenia się piłki powinien być mniejszy.

A im prędkość główki jest mniejsza, tym kąt wznoszenia powinien być większy.

W naszym przykładzie prędkość główki jest 90 mil/godz, a kąt ataku +1, co przy lofcie drivera 10,5 odpowiada mniej więcej 11 stopniom kąta wznoszenia.

Daje to odległość mniej więcej 205-210 yardów.

Zwiększenie kąta ataku do 5 stopni, da odległość ok. 225 yardów przy tej samej prędkości główki drivera.

Oczywiście zakładamy, że smash factor jest optymalny czyli 1,49-1,5.

I teraz przychodzimy do kluczowej sprawy czyli jak zwiększyć kąt ataku driverem.

Tutaj już wszystko zależy od wiedzy, inwencji i wyobraźni trenera.

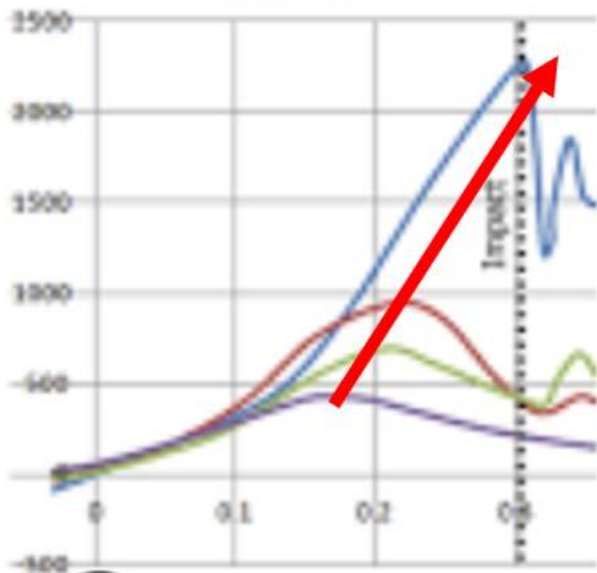
Są różne ćwiczenia na ten temat jednak najważniejsze jest to:

Trwała poprawa (czyli w grze na polu) nie nastąpi ani na drugi dzień ani po tygodniu.

Zajmie to, w zależności od natężenia treningów, od kilku tygodni do kilku miesięcy.

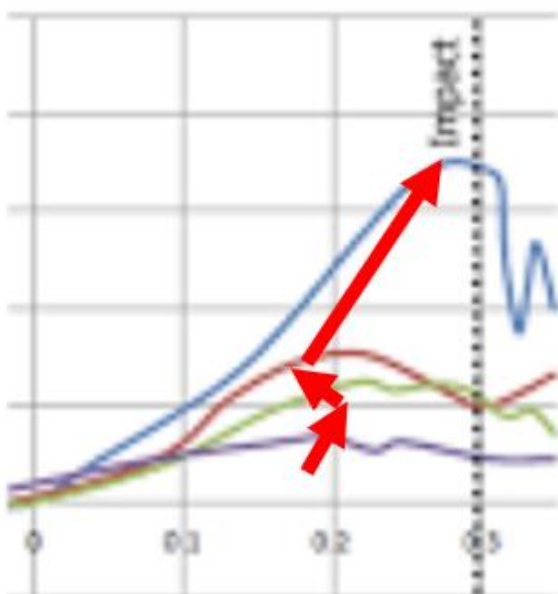
Sekwencyjność

Optymalnie sekwencyjność swingu wygląda tak



Na wykresie powyżej fioletowy kolor to ruch miednicy, zielony barków, czerwony ręk i niebieski shaftu kija. Jak widać następują one kolejno po sobie i po największej prędkości danego elementu jej szybkość maleje. Prędkości jakby nakładają się na siebie.

Jeżeli następuje nieprawidłowa sekwencja tych ruchów, to swing może nie być zbyt powtarzalny i również tracimy na odległości.



I znowu pojawia się problem, jak tę sekwencyjność korygować.

Jakie ćwiczenia wykonywać, jak długo, w jakiej kolejności ?

I tutaj znowu wiedza i inwencja trenera jest najważniejsza.

W tym miejscu druga ważna uwaga na temat treningu.

Aby skorygować sekwencję swingu, albo nauczyć się nowego ruchu trzeba nie tylko czasu.

Trzeba ten ruch wykonywać **bardzo wolno i świadomie**.

Podobnie jak uczyliśmy się pisać (pisząc rzędkami litery „a”) tak i w tym przypadku trzeba wielokrotnie i wolno powtarzać dany ruch czy sekwencję ruchów.

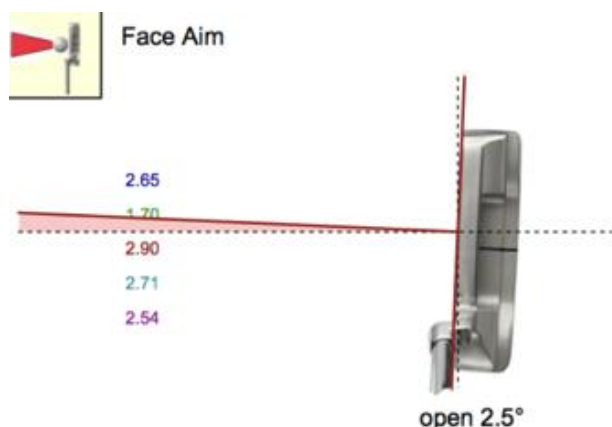
Jest to, żmudne i nudne, ale nagrodą są dalekie i powtarzalne uderzenia.

Była numer 1 na świecie (obecnie jest numer 5) Atthaya Thitukul korygowała swój swing 7 miesięcy trenując po kilka godzin dziennie i wykonując tysiące powtórzeń.

Nagrodą było osiągnięcie szczytu w światowym rankingu kobiet.

Celowanie

Jest to chyba najważniejszy element puttingu, gdyż nawet gdy wszystkie pozostałe elementy jak ustawienie główki puttera w kontakcie, droga jej prowadzenia itd. są prawidłowe, a celowanie było złe, to piłka chybi cel. Tutaj widzimy nieprawidłowe celowanie, jest ono odchylone o 2,5 stopnia w prawo od celu.



Z odległości 10 stóp nawet 1 stopień odchylenia powoduje chybienie dołka.

Gdy celowanie jest złe, trzeba to kompensować ruchem puttera, co prawie nigdy u amatora nie jest powtarzalne.

Jako ciekawostkę można powiedzieć, że Tiger Woods w latach swojej dominacji również nie celował idealnie prosto na dołek, ale miał potem kompensacje (rotacja główki puttera) na poziomie 98% powtórzeń.

Amatorowi to raczej nie grozi 😊

W tym przypadku również trzeba „zaaplikować odpowiednie lekarstwo”, czyli zestaw ćwiczeń korygujący celowanie w setupie puttingu.

Jest to również żmudny proces i można go wykonywać tylko przy pomocy oznakowanej piłki i puttera.

Można stosować proste pomoce jak zwykły sznurek rozciągnięty pomiędzy piłką a celem.



Można też stosować bardziej zaawansowane pomoce jak laserowy wskaźnik kierunku celowania.



Jednak i tutaj pojawi się pytanie jak to ćwiczyć, ile razy powtarzać itp. ?

Tak więc i w tym przypadku wiedza i inwencja trenera są kluczowe.

Każde z w/w ćwiczeń trwa.

Zanim dojdzie do korekty nieprawidłowego ruchu czy celowania, minie czasem kilka tygodni.

Nie ma sensu ćwiczenie tego na przyrządach typu Trackman czy Swing Catalyst, tak jak nie ma sensu powtarzanie analiz medycznych codziennie w cyklu przyjmowania lekarstw.

Poprawa następuje stopniowo i ponowny pomiar na tych przyrządach można zrobić powiedzmy po tygodniu codziennych ćwiczeń, ewentualnie po minimum 10 treningach.

Tak więc mam nadzieję, że teraz jest jasne do czego służy Trackman, Swing Catalyst, K Vest czy Putt SAM Lab. Nie do treningów, gdyż nikt nie jest w stanie poprawiać błędów w ciągu godziny ćwiczeń na tych urządzeniach, ale do diagnozy po wielu treningach czy nastąpił postęp.

Oczywiście można ćwiczyć na danym przyrządzie korektę danego ruchu, mamy wtedy natychmiastową informację zwrotną.

Ale czasem odpowiednie ćwiczenia są skuteczniejsze, gdyż nie ma dodatkowych ułatwień i potem w grze na polu, bez dodatkowej pomocy, jest łatwiej wykonać ten poprawiony ruch.

Tak więc życzę Wam cierpliwości i kompetentnego trenera z inwencją.