



Trening a technika w golfie

Chciałem w tym artykule poruszyć problem nauki techniki różnych uderzeń w kontekście treningu golfowego. O co chodzi ?

Obserwując od wielu lat graczy-amatorów oraz również czytając od wielu lat najróżniejsze czasopisma i książki golfowe, zauważyłem ciekawą rzecz, którą chciałbym się z Wami podzielić.

Otóż generalnie cała nauka, trening czy konsultacje-lekcje z Pro na poziomie amatorów polegają na nieustannych korektach techniki uderzeń.

Również ponad 95% wszystkich artykułów o golfie dotyczy technicznych niuansów różnych uderzeń.

Jest to moim zdaniem nie do końca właściwe podejście do problemu poprawy skuteczności swojej gry, czy prościej mówiąc do obniżania handicapu.

Chciałbym omówić ten problem na przykładzie jednego z uderzeń najrzadziej ćwiczonych przez amatorów, a mianowicie grze z bunkra przy greenie.

Ale zanim to zrobię, jedno pytanie.

Który uczeń lepiej opanuje naukę dodawania ?

Ten który nieustannie dodaje kolejne liczby parzyste np. $2+2 = 4$, $4+4 = 8$ itd .

Czy ten który dodaje losowo różne liczby np. $13+4=17$, $21+18=39$ itp.

Oczywiście temu drugiemu będzie na początku trudniej, ale z pewnością szybciej opanuje on dodawanie np. do 100 aniżeli ten drugi.

Co z tego wynika dla golfa ?

Otóż to właśnie omówię na przykładzie uderzeń z bunkra przy greenie.

Wyobraź sobie, że chcesz opanować uderzenie z bunkra typu „splash shot”

Na filmach

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0RoCsQZA&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=S3Ftkr889RA&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=4VOyA0fjHis&feature=youtu.be>

jest omówiona technika tego uderzenia.

Dla gracza z handicapem 36 i wyżej sukcesem będzie wybicie powiedzmy 5 na 10 piłek z bunkra na green. Dla gracza z handicapem 5 będzie to 10 na 10 piłek.

I co ?

Czy wybijając w ten sposób dziesiątki czy setki piłek poprawimy znacząco naszą grę z bunkra w warunkach gry na polu ?

Jeżeli pięknie technicznie wybijemy nawet 100 na 100 piłek to jak to ma się do różnych położeń piłki w bunkrze ?

Do różnych odległości na którą musimy ją wybić ?

Do różnego „zakopania” piłki w piasku bunkra ?

Do napięcia, które towarzyszy temu jednemu uderzeniu w trakcie gry ?

Otóż ma się nijak 😊

Aby nasza gra z bunkra przy greenie była naprawdę skuteczna w grze na polu należy zacząć ją TRENOWAĆ.
Jak ?

Otóż jak w każdej technicznej dyscyplinie sportu należy stosować różne treningi.

Pierwszym z nich jest oczywiście trening prawidłowej techniki, zwany też treningiem blokowym.

Polega on na wybijaniu na początku setek, a nawet w przypadku ambitnych graczy tysięcy piłek, dopóki nie osiąga się skuteczności wybijania z tego samego miejsca na poziomie ok. 95%.

Testem może być tzw. trening celowy gdy stawiamy sobie określony cel do wykonania.

Np. Gary Player dotąd ćwiczył trening blokowy aż 3 razy pod rząd trafił w puszkę po Coli, która stała na greenie.

Dalsze ćwiczenie tylko treningu blokowego nie posunie nas daleko naprzód w warunkach gry na polu.

Wtedy przychodzi kolej na trening wyczucia odległości.

Wybijamy serie piłek, ale każdą na inny dystans lub chociaż serie po 3 piłki na jeden dystans, 3 piłki na inny itd.

Dystans lotu piłki można regulować na kilka sposobów i nie jest ważne który sposób wybierzemy, ważne aby było to skuteczne.

Gdy i to mamy opanowane przychodzi kolej na różne położenia piłki w bunkrze, tj pod górkę, z góry, powyżej stóp, poniżej stóp, piłka na samym brzegu bunkra itp.

I znowu trenujemy albo serie po 3-5 piłek, albo każdą piłkę wybijamy tylko raz z danego położenia.

Gdy i to mamy opanowane należy zacząć trenować różne stopnie „zakopania” piłki w piasku a więc nie tylko uderzenie „splash shot” lecz również „explosion shot”.

I znowu trenujemy to jak opisano powyżej.

Gdy mamy to opanowane na poziomie minimum 95% można rozpocząć treningi tzw. zróżnicowane. Wybijamy np. piłkę z bunkra techniką krótkiego pitchingu a nie techniką „splash shot”. Wymaga to znacznie lepszego i precyzyjniejszego kontaktu z piłką.

Uczy super dokładności, co znakomicie przyda się w normalnym uderzeniu z bunkra w warunkach napięcia psychologicznego.

Inną metodą treningu zróżnicowanego jest trafianie w piasek przed piłką od 2 do np. 10 cm co centymetr. To też uczy super precyzji i kontroli główki kija. Można też wybijać piłki ironami od 9 do 5. Seve Ballesteros potrafił wybić piłkę z bunkra nawet ironem 3.

Po tego rodzaju treningach zróżnicowanych przychodzi czas na Trening Realnej Gry na punkty.

Mamy tylko jedno uderzenie z danego położenia-zakopania-dystansu i na dodatek jest ono punktowane np. odległością w jakiej piłka zatrzyma się na greenie w stosunku do dołka.

Robimy tak serię np. 10 uderzeń w których musimy zdobyć np. 16 punktów (2 pkt gdy piłka zatrzyma się na 3 stopy od dołka, 1 pkt gdy na 3-6 stóp), ale za każdym razem zmieniamy położenie, dystans, stopień zakopania piłki w piasek.

Gdy punktów zdobywamy mniej niż nasz cel, powtarzamy to do znudzenia, zmieniając za każdym razem w/w parametry.

To właśnie tego typu trening najlepiej przekłada się na grę na polu.

Na zakończenie przykład 90 minutowego treningu gry z bunkra przy greenie dla ambitnych graczy.

1. Wybicie 3 serii po 10 piłek techniką „splash shot” z normalnego położenia piłki leżącej na piasku. Dystans lotu pomiędzy 10 a 15 kroków.

2. Ustawienie 3 celów na greenie na dystansie lotu piłki 5, 10 i 15 kroków. Celem jest np. obręcz hula hop. Wybijanie serii 3 piłek, każda na inny dystans w sekwencji 10-5-15 kroków lotu piłki. Wybicie minimum 10 serii.

3. Wybijanie piłki z różnych położen piłki. Najpierw po 5 piłek z każdego położenia, a potem serie po 1 piłce z każdego położenia. Łącznie około 60 piłek.

Przerwa 10 minut

4. Wybijanie piłek z bunkra techniką krótkiego pitchingu, 3 serie po 10 piłek.
5. Wybijanie piłek techniką „explosion shot”, 3 serie po 10 piłek
6. Trening Realnej Gry na punkty jak opisany powyżej. Minimum 5 różnych sytuacji, po jednej piłce z każdej sytuacji, minimum 10 serii.

Tego typu trening jest treningiem bardzo kompletnym. Im poziom gracza jest wyższy tym bardziej redukuje czas poświęcony na punkty od 1 do 5, a zwiększa czas na punkt 6.

Oczywiście zawsze należy ćwiczyć punkt 1, choćby dla rozgrzewki i dla utrwalania techniki.

Tak więc nie zapominajmy, że trening golfowy to nie jest obsesyjne dążenie do super prawidłowej techniki. Gracze typu Jim Furyk, Lee Trevino czy obecnie Mattew Wolff nie mają idealnej i prawidłowej techniki z punktu widzenia biomechaniki swingu, a jednak są najwyższej klasy graczami zawodowymi.

Ich tajemnica ?

Treningi – długie, żmudne i różnorodne.

Czas poświęcony na wybijanie tysięcy piłek, ale w bardzo różny sposób, tak jak opisałem w treningach powyżej.

Tego i Wam życzę w treningu wszystkich Waszych uderzeń golfowych.