

Target 54

Trening długiej gry

Poniżej opisuję przykładowy trening długiej gry na driving rangu. Znakomita większość amatorów po prostu odbija dziesiątki (rzadziej setki) piłek w przestrzeń. Jest to doskonała rekreacja na świeżym powietrzu, ale nie ma wiele wspólnego z prawdziwym treningiem golfowym długiej gry.

Poniżej przedstawiam przykład takiego treningu, który składa się z 2 głównych części – techniki (na dwóch poziomach trudności) oraz Treningu Realnej Gry.

Jest to tylko przykład, ale może być on bardzo użyteczny dla każdego amatora od handicapu 0 do handicapu 36. Czas tego treningu to około 120 minut, łącznie z przerwami.

Część I – Trening „czystej” techniki.

Każdy golfista ma do poprawy określony element czy elementy techniki swingu. Może to być chwyt kija, może to być przesunięcie ciężaru ciała w forward swingu czy też brak tzw. „sway” na początku backswingu.

Albo gracz sam to wie albo jego Pro mu to powiedział.

Przeciętny amator ma do poprawy kilka elementów i w tej części treningu będzie pracował tylko nad jednym z nich. Gdy uzna, że ten element jest poprawny przechodzi do kolejnego.

Jak korygować dany element ?

Należy wykonywać tzw. mini swingi tj zamachy najdalej z pozycji „lewa ręka na godzinę 9.00” dla praworęcznych, a najlepiej na godzinę 8.00, ale oczywiście z zagięciem nadgarstków.

Jest to mniej więcej taka pozycja w backswingu.



Taka pozycja i wolny swing, pozwalają lepiej kontrolować poprawność elementu, nad którym pracujemy.

Wykonujemy 2-5 ruchów bez uderzenia piłki, koncentrując się na poprawności danego elementu i następnie uderzamy piłkę, również z mini-swingu.

Ćwiczenie to najlepiej wykonywać minimum 3 kijami tj PW, ironem 7 lub 6 oraz driverem. Każdym z tych kijów uderzamy 10 piłek, co łącznie z próbnymi swingami do około 150 ruchów. Jest to ilość w zupełności wystarczająca do jednego treningu techniki. Oczywiście każdy ruch należy wykonywać powoli, kontrolując jego poprawność.

Część II – Zastosowanie techniki

Do tej części treningu wybieramy 2, maksimum 3 kije.

Przy czym zaczynamy od kijów krótkich np. Wedge 56, PW i iron 9. Potem, na kolejnych treningach będziemy brali coraz dłuższe kije.

Celem tej części treningu jest zastosowanie tej techniki jaką mamy na obecnym poziomie, do trafiania w konkretny cel.

Dla danego kija wybieramy więc cel o średnicy około 10-15 metrów i w adekwatnej dla danego kija odległości. Przykładowo dla kija PW będzie to 90 metrów dla mężczyzn czy 60 metrów dla kobiet.

Następnie zaczynamy uderzać serie piłek i w zależności od naszego poziomu określamy swoje zadanie.

Gracze z handicapami powyżej 18 mają za zadanie trafienie 10 razy w wybrany cel danym kijem.

Jeżeli łącznie trafią 10 piłkami, to zadanie jest wykonane.

Nie jest istotna ilość piłek którą uderzyli aby 10 z nich trafiło w cel.

Oczywiście należy być uczciwym wobec samego siebie i liczyć tylko te piłki, które naprawdę trafiły w cel. Każda wątpliwość jest rozstrzygana na niekorzyść gracza.

Gracze z handicapami od 9 do 18 mają za zadanie zebranie 10 punktów każdym kijem według następującej zasady. Piłka trafiła w cel +1 punkt, piłka nie trafiła w cel lub uderzenie było nieczyste (np. top) -1 punkt. Na pierwszym etapie należy ograniczyć liczbę piłek dla danego kija np. do 30 i zapisać ile będzie punktów po tych 30 piłkach.

Gracze z handicapami poniżej 9 mają za zadanie trafienie w cel 10 piłkami pod rząd. Chybiecie nawet dziesiątej piłki powoduje konieczność rozpoczęcie serii od nowa.

Na pierwszym etapie można również ograniczyć liczbę piłek dla danego kija np. do 30 i zapisać do ilu najdalej pod rząd „się doszło”.

Część III – Trening Realnej Gry

Ten rodzaj treningu najbardziej przypomina grę na polu i jest najbardziej wartościowy, jednak również najtrudniejszy.

W zależności od posiadanego handicapu dobieramy różne kije.

Gracze z handicapem powyżej 30 biorą driver, iron 7 i PW

Gracze z handicapem od 18 do 30 biorą driver, wood 3, iron 5, iron 7 i PW

Gracze z handicapem od 9 do 17 biorą driver, wood 3, hybrydę, iron 5, iron 7 i PW (lub Wedge 56)

Gracze z handicapem poniżej 9 biorą driver, wood 3, hybrydę, iron 5, iron 7, iron 9 i PW (lub Wedge 56)

Następnie zaczynamy uderzać serie piłek – jednym kijem tylko jedną piłkę, ale za to z pełnym przygotowaniem (rutyną) do uderzenia, podobnie jak w grze na polu.

Tak więc gracz z handicapem powyżej 30 uderza 3 piłki w serii, gracz z handicapem od 18 do 30 uderza 5 piłek w serii, handicap 9-17 uderza 6 piłek w serii, natomiast dla gracza z handicapem poniżej 9 sytuacja jest trochę inna (patrz poniżej).

Dla każdego kija dobiera się określony cel, a „korytarz” na drivingu o szerokości ok 30 metrów dla drivera i woodów.

Celem dla każdego poziomu jest określoną ilością piłek z serii w cel.

Tak więc handicap powyżej 30 ma trafić 2 piłkami, handicap 18-30 ma trafić 3 piłkami, handicap 9-17 ma trafić 4 piłkami.

Jeżeli w dwóch seriach tak się trafi, to zadanie jest wykonane.

Łącznie wykonuje się jednak minimum 5 serii, niezależnie od wyniku.

Natomiast inaczej wygląda sytuacja dla graczy z handicapami poniżej 9.

Oni mają 7 kijów, ale będą uderzali łącznie serię 15 piłek.

Driver – 3 piłki, jedna prosto, druga fade, trzecia draw

Wood 3 – j.w.

Hybryda – j.w.

Iron 5 – j.w.

Iron 7 – tylko prosto

Iron 9 – tylko prosto

PW (lub wedge56) – tylko prosto

11 piłek ma trafić w cel lub w „korytarz” w dwóch seriach łącznie.

Należy wykonać zawsze (niezależnie od rezultatu 5 serii czyli 75 piłek.

Trening jak opisany powyżej jest treningiem bardzo kompletnym i potrwa około 2 godzin z przerwami.

Życzę powodzenia i udanych treningów.

Krzysztof Czupryna

target54.eu