



Trzy zapomniane elementy swingu czyli jak uderzać celniej Część 1

Cały golfowy swing składa się z kilku faz, które każdy zaawansowany golfista raczej zna. Te fazy to Setup, Takeaway, Half Swing, Szczyt Backswingu, Transition, Delivery, Impakt i Follow Thorough. Każda z tych faz ma swoje wymagania w zakresie pozycji ciała i kija. Teoretycznie prawidłowe wykonanie tych faz zapewnia skuteczny swing golfowy.

Jednak są trzy elementy swingu, będące przedmiotem tego artykułu, które istnieją jakby równolegle do wymienionych wyżej faz swingu. Te trzy elementy niemalże gwarantują, że swing będzie celny i powtarzalny.

Niestety te elementy są bardzo często pomijane lub niedostatecznie omawiane w trakcie szkolenia i nauki swingu. 95% amatorów nie wie nawet o ich istnieniu i nie wykonuje ich prawidłowo.

Efektom jest „przypadkowy” swing – raz się uda postać piłkę dokładnie na cel, a raz nie.

Stąd też golfiści amatorzy bardzo często zatrzymują się na granicy handicapu 4-5 i nie mogą zejść do handicapu 1-2, o handicapie 0 już nie wspominając.

A przecież poznanie i opanowanie tych trzech elementów może spowodować, że ilość green-in-regulation będzie średnio 10 (tyle ma handicap 0), a czasem nawet 12.

Wtedy tylko putting i chipping będą warunkowały osiągnięcie wymarzonego par pola.

Jakie są te trzy zapomniane elementy swingu ?

Oto one w kolejności:

1. Stały kąt nachylenia pleców (kręgosłupa) w swingu
2. Tzw. Connection czyli utrzymanie stałej pozycji rąk w trakcie swingu
3. Stała tzw. Linia pośladków w swingu

Jak wspominałem te trzy elementy niby występują w opisywanych i nauczanych fazach swingu, lecz można poprawnie wykonywać fazy swingu, a w/w elementy nie wystąpią lub nie będą idealnie takie jak potrzeba.

Zacznijmy więc po kolei.

1. Stały kąt nachylenia pleców w swingu

Kąt nachylenia pleców (kręgosłupa) w Setupie w stosunku do ziemi wynosi przy ironach od 36 do 40 stopni, a przy driverze od 30 do 33 stopni.



Zdjęcie program V1

W kolejnych fazach swingu kąt ten jest stały, tj. nie zmienia się.

Oto faza Top of the Backswing



Zdjęcie program V1

Oto faza Impaktu



Zdjęcie program V1

I wreszcie faza końcowa tj. połowy Follow Through



Zdjęcie program V1

Jak widać kąt nachylenia kręgosłupa wszędzie pozostaje taki sam.

Natomiast u przeciętnego amatora kąt ten zmniejsza się tj. następuje wyprostowanie ciała. Proszę zobaczyć poniżej sekwencję swingu gracza z handicapem 14. Czerwona linia czyli kąt nachylenia pleców z Setupu jest na wszystkich zdjęciach pod tym samym kątem. Czerwona przerywana linia to rzeczywisty kąt nachylenia pleców u tego gracza. W dwóch pierwszych fazach pokrywa się on z linią stałą (gracz utrzymuje stały kąt nachylenia pleców), natomiast w fazie Impaktu i połowy Follow Through wyraźnie te kąty się rozchodzą. Gracz podnosi się zmieniając kąt nachylenia pleców.

Proszę zobaczyć jak to wygląda poniżej.









Negatywnym efektem zmiany kąta nachylenia pleców (tj. nie trzymanie kąta nachylenia jaki jest w Setupie) może być slice lub pull. Piłka poleci prosto jeżeli uda nam się skompensować dłońmi wyprostowanie pleców co zdarza się raz na jakiś czas.

Jest jeszcze jeden aspekt utrzymywania stałego kąta nachylenia pleców w trakcie swingu.

Jest to mianowicie kąt nachylenia linii barków w Impakcie.

Oba te elementy są ze sobą powiązane.

Na poniższym zdjęciu czerwoną linią oznaczony jest kąt nachylenia kręgosłupa czyli pleców, a linią zieloną kąt nachylenia barków. Z uwagi na ustawienie kamery, aby było to lepiej widoczne, pokazane jest to tuż po Impakcie, lecz kąt nachylenia barków jest dokładnie tak sam jak w Impakcie



Zdjęcie program V1

Oto jak wygląda to u naszego gracza z handicapem 14.



A oto ta sama pozycja z driverem (dla lepszego porównania) Justina Rose.
Zielona linia to kąt nachylenia barków gracza z handicapem 14, a czerwona linia Justina Rose.



Zdjęcie program V1

Widać wyraźnie różnicę w tych kątach, jak również w pozycji głowy.

W przeprowadzonych badaniach porównawczych amatorów z różnymi handicapami i graczy zawodowych okazało się, że istnieje wyraźny związek pomiędzy kątem nachylenia barków (a więc i pleców) w Impakcie a posiadany handicapem.

Gracze z handicapami powyżej 30 mieli ten kąt około 30 stopni, u graczy z handicapami ok. 18 kąt ten wynosił ok. 40 stopni, a u graczy zawodowych nieznacznie przekracza on 50 stopni.

Reasumując stały kąt nachylenia pleców (kręgosłupa) podczas całego swingu jest jednym z często zapominanych elementów swingu, który warunkuje celność i powtarzalność uderzeń. Związany z nim kąt nachylenia barków powinien być w miarę duży, ponad 45 stopni minimum.

Nie muszę dodawać, że na Klinikach i Golfowych Obozach Sportowych Target54, zwracamy baczna uwagę na korektę tego elementu swingu.