



Trzy zapomniane elementy swingu czyli jak uderzać celniej Część 2

Drugim zapomnianym elementem swingu jest tzw. Connection czyli utrzymanie stałej pozycji rąk w trakcie swingu

Element ten co prawda często jest opisywany i podkreślany w nauce swingu, ale niestety zbyt rzadko jest egzekwowany w praktyce.

Co to jest Connection i na co ma wpływ ?

Spójrzmy na poniższe zdjęcia



Zdjęcie program V1



Zdjęcie program V1



Zdjęcie program V1

Widać na nich wyraźnie, że trójkąt tworzony przez ręce i linię barków pozostaje taki sam w Setupie, Impakcie i we wczesnej fazie Follow Through, zmienia się tylko jego położenie związane z obrotem ciała w swingu. Ręce są połączone z tułowiem (stąd nazwa Connection) i nie poruszają się niezależnie od tułowia.

Zapewnia to bardzo dużą powtarzalność i celność uderzeń.

Ręce są bowiem słabe i ruchliwe co jest ich wadą w powtarzalnym silnym swingu.

Korpus (tułów), mięśnie nóg i pleców są natomiast silne i niezbyt ruchliwe, co jest bardzo korzystne dla powtarzalności swingu.

Tutaj dochodzimy do największego błędu i największego problemu z którym boryka się 95% amatorów.

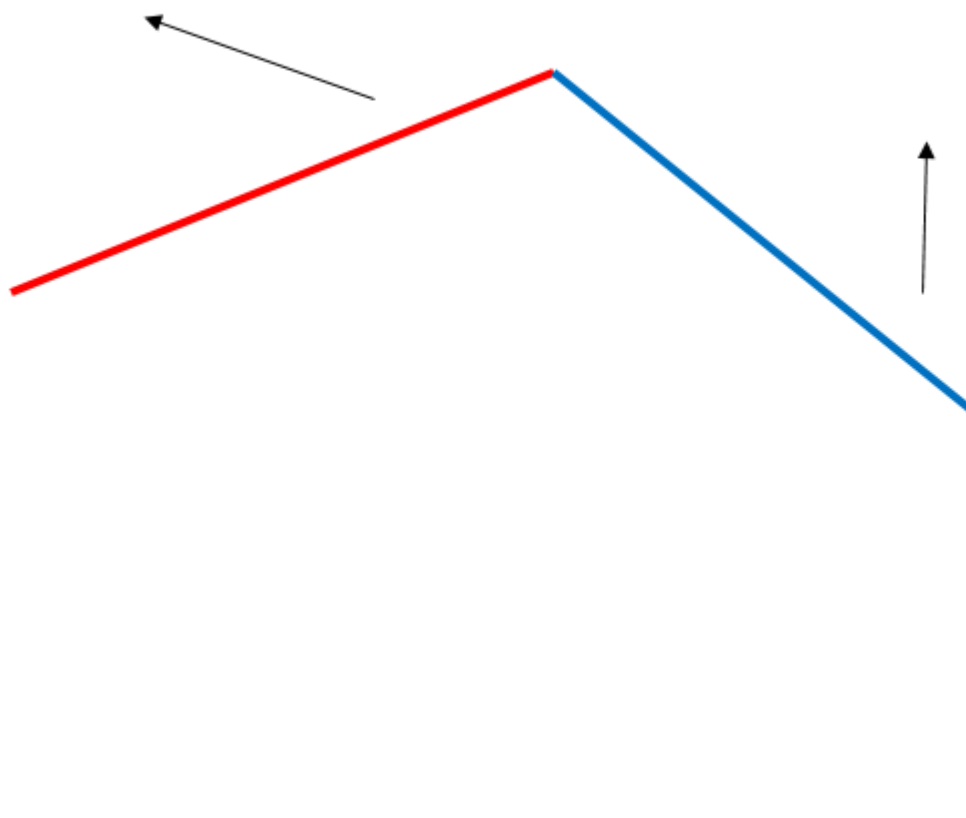
Otóż każdy z nich (a im handicap wyższy tym bardziej) chce uderzyć piłkę jak najdalej. Podkreślam tutaj słowo UDERZYĆ.

A czym się normalnie uderza ?

Oczywiście rękami, podobnie jak w przypadku wielu innych czynności człowieka.

Niestety w swingu golfowym ręce nie biorą prawie wcale udziału. Są na stałe przymocowane do tułowia i tylko przelatują razem z kijem w fazie Impaktu.

Dobry swing działa jak 3 stopniowa katapulta, której tylko pierwszy element jest kontrolowalny.



Linia czerwona to tułów i mięśnie ud i to właśnie powinniśmy kontrolować i rozpędzać.

Linia niebieska to pasywne ręce, a linia zielona to kij.

Kontrolę mamy tylko nad linią czerwoną tj. cały swing odbywa się tułowiem. Linia niebieska i

zielona są swobodne. Kij (zielona linia) zwisa pionowo w dół, a ręce (linia niebieska) są przymocowane swobodnie do tułowia i w normalnym Setupie też zwisają pionowo.

Nie mamy nad nimi kontroli, one luźno przelatują w Swingu podobnie jak kij (linia zielona).

Wyobraź sobie z jaką prędkością będą się „rozwijały” linie niebieska i zielona, gdy mocno i szybko poruszymy linią czerwoną. Tak robią właśnie gracze zawodowi.

W pierwszej fazie Forward swingu pracują mięśnie pośladków i ud, ręce są pasywne.

U amatorów jest odwrotnie – chęć uderzenia piłki uruchamia ręce. Swing jest słaby i niepowtarzalny.

Brakuje w nim właśnie połączenia czyli Connection.

Spójrzmy na poniższe zdjęcia, to gracz z handicapem 18.



Bardzo poprawna pozycja w Setupie, na której wyraźnie widać pozycję rąk połączonych z tułowiem.



Do tej pozycji w końcówce fazy Transition pozycja jest całkiem dobra. Nastąpiło prawidłowe przesunięcie ciężaru ciała na lewo (proszę spojrzeć na pnie drzew w tle), ręce jeszcze są połączone z tułowiem.

Natomiast w tym momencie u gracza przeważała chęć uderzenia piłki i ręce straciły połączenie z tułowiem. Widać to na dwóch poniższych zdjęciach.



Tutaj prawa ręka zaczyna wyraźnie pchać kij, jest to początek utraty połączenia i przewagi ruchu rąk nad tułowiem. Efektem tego jest to co widać na kolejnym zdjęciu.



Jest to tzw. Chicken wing, czyli zgięcie lewego łokcia spowodowane pchaniem prawą ręką i wyprostem ciała (zmiana kąta nachylenia kręgosłupa) słowem utratą połączenia rąk i ciała. Patrząc po linii uderzenia widzimy w tej fazie najpierw lewy łokieć a dopiero potem kij. Proszę porównać dwa poniższe zdjęcia.

Gracz zawodowy



Gracz amatorski.



Widać wyraźnie jak w tej fazie lewy łokieć wychodzi za ciało u gracza amatorskiego, a u zawodowca wychodzi najpierw i wyłącznie kij.

To właśnie efekt utrzymania Connection czyli połączenia rąk i tułowia, co zapewnia celność i powtarzalność swingu.

Brak Connection powoduje mniejszą odległość i przede wszystkim mniejszą celność uderzeń. Jest też możliwą przyczyną sliców i pulli.

Warto w tym miejscu dodać, że zjawisko chicken wing, a więc utraty połączenia występuje również u amatorów z handicapami w okolicach 4.

Oto dwa zdjęcia na których gracze z handicapami 4 „demonstrują” chicken wing i utratę Connection.





Obaj mogliby dojść do handicapu 1-2, a może i 0 gdyby wyeliminowali ten błąd.

Tak więc Connection to ciągle utrzymywanie kąta rąk z tułowiem i wynikająca stąd walka o „nieuderzanie” piłki rękami, ale skrętem tułowia.

W kolejnym odcinku trzeci zapomniany element swingu czyli tzw. Linia pośladków.