



X-Factor Stretch

Chcesz uderzać daleko driverem ?

Musisz poznać pojęcia X-Factor i X-Factor Stretch i nauczyć się stosować to w swoim swingu.

Będzie to proces długotrwały i żmudny, ale przyniesie Ci dużo satysfakcji i znacząco poprawi Twoje wyniki.

Pojęcie X-Factor wprowadził do golfa Jim McLean w latach 90.

W jego rozumieniu X-Factor to wielkość skrętu w szczycie backswingu mierzona jako różnica między skrętem barków a skrętem bioder.

Np. Skręt barków o 90 stopni i skręt bioder (miednicy) o 45 stopni odpowiada X Factor 45 stopni.

Średnia graczy zawodowych to około 42 stopnie.

Ilustruje to poniższe zdjęcie Jima McLeana.



Różnica skrętu pomiędzy dwoma żółtymi prętami wynosi 45 stopni.

Jim McLean myślał, że im większa jest ta różnica, tym uderzenie będzie dalsze.

Niektórzy gracze mogą się skrócić barki bardziej (nawet do 120 stopni), inni mniej.

Na zdjęciu z lewej poniżej jest Jaimie Sadlowsky były mistrz Longest Drive i widać jego bardzo duży skręt barków. Czerwona linia to 90 stopni, a żółta to jego skręt ok 120 stopni.

Na zdjęciu obok jest Rory McIlroy, który również ma bardzo duży skręt barków (ok 110 stopni), a przy wzroście 175 cm uderza ponad 320 jardów.



Łatwo więc było, bez specjalistycznej aparatury pomiarowej, dojść do wniosku, że im większy X-Factor tym większa odległość lotu piłki.

Jednak dopiero w badaniach naukowych Phila Cheetama na początku 2000 roku, okazało się, że nie ma korelacji w wielkości X-Factor, a odległością uderzeń.

W badaniach tych Cheetam odkrył natomiast inny czynnik, które jest związane z odległością uderzeń. Czynnikiem ten to tzw. X-Factor Stretch.

X-Factor Stretch to wzrost X-Factor spowodowany wczesnym rozpoczęciem skrętu bioder (miednicy) w forward swingu. Biodra (miednica) rozpoczynają ruch forward swingu przed skrętem barków.

X-Factor Stretch równa się maksymalnemu X-Factor w szczycie backswingu minus X-Factor, gdy biodra rozpoczynają forward swing.

Np. 45 (szczyt backswingu) - 40 (rozpoczęcie ruchu bioder) = 5 stopni. Średnia graczy zawodowych wynosi dla X-Factor Stretch około 5 stopni. Ilustruje to poniższe zdjęcie Jim McLeana.



Jak widać biodra już skrzyły się (są prawie równoległe do linii celu), a barki tylko niewiele się obróciły.

Jeszcze dokładniej widać to na swingu Martina Kaymera.



Na zdjęciu z lewej strony jest on w szczycie backswingu i czerwoną linią oznaczone jest położenie bioder, a żółtą kąt ich skrętu.

Na zdjęciu z prawej strony widać jak w stronę celu przesunęły się biodra (linia czerwona w tym samym miejscu) i jak się skręciły (linia niebieska), przy praktycznie niezmienionym skręcie barków.

Innymi słowy Kaymer zaczął forward swing zanim zakończył backswing.

Proszę zwrócić uwagę na pozycję dłoni i shaftu kija na zdjęciu z lewej i z prawej.

To właśnie w swoich badaniach odkrył Phil Cheetam, a mianowicie, że biodra zaczynające forward swing przed skrętem ramion powodują większą prędkość główki kija i w związku z tym większą odległość lotu piłki.

Reasumując, jeśli w górnej części backswingu barki są obrócone o 90 stopni, a biodra (miednica) o 45 stopni, to X-Factor wynosi 45 stopni. I teraz, jeśli miednica rozpoczyna ruch w dół przed górną częścią ciała, to X-Factor zwiększy się i powstanie X-Factor Stretch.

Na przykład, jeśli biodra skręcają się w forward swingu do 40 stopni, zanim barki zmienią się z 90 stopni, to X-Factor Stretch równa się $45 - 40 = 5$ stopni.

Tak więc X-Factor Stretch to wzrost X Factor z powodu rozpoczęcia forward swingu biodrami przed barkami.

Mam nadzieję, że rozumiesz teraz różnicę pomiędzy X Factor i X Factor Stretch oraz to, że praca nad X Factor Stretch przyczynia się do zwiększenia odległości uderzeń.

I teraz najważniejsze – jak to ćwiczyć ?

Cdn....