

Jak dojść do handicapu 0 ?

1.

Teoretycznie to nie jest książka dla wszystkich graczy.

Aby naprawdę myśleć o osiągnięciu handicapu 0, trzeba najpierw grać na solidny handicap 5 lub minimum 6.

Gracze z wyższymi handicapami, mogą spokojnie doskonalić swoją technikę podstawowych uderzeń jak również strategię gry.

Jednak nawet gracze z handicapami powyżej 18 wiele skorzystają wykonując proponowane w tej książce ćwiczenia czy treningi. Ich poziom będzie się poprawiał szybciej, a ich technika będzie bardziej adekwatna do techniki Mistrzów. Nabiorą oni ponadto przyzwyczajenia do systematycznej pracy nad wszystkimi swoimi uderzeniami.

Ważnym warunkiem na drodze do handicapu 0 jest dysponowanie niezbędną ilością czasu, którą gracz musi poświęcać na treningi i gry.

Tygodniowo należy przeznaczać na treningi golfowe minimum 30 godzin (w tym 2-3 gry).

Należałoby też dodać minimum 3 godziny w tygodniu na treningi sprawności ogólnej (elastyczność, siła, wytrzymałość). Daje to przeciętnie 4-5 godzin dziennie przez 5-6 dni w tygodniu.

Nie każdy sobie może na to pozwolić.

Innym warunkiem jest to co Hank Haney (były trener Tigera Woodsa) nazwał „etyką treningu”.

Otóż nie chodzi po prostu o trening 4 czy nawet 7 godzin dziennie.

Chodzi o podejście do tego treningu i sposób jego wykonania.

Każde, powtarzam KAŻDE, uderzenie, ruch czy technika, powinny być wykonane z pełną świadomością i pełnym zaangażowaniem. Każde zepsute uderzenie to czas do zastanowienia się, powtórzenia „na sucho” poprawnego ruchu 1 czy 10 razy i ponowne wykonanie.

Wspomniany Tiger Woods nie uderza na treningu nigdy więcej niż 25 piłek pod rząd. Po takiej serii siada i zastanawia się nad czym ma pracować dalej, co mu nie wychodzi itd.

Zasady takiego treningu są zbliżone do zasad tzw. treningu celowego i są opisane w dalszej części książki.

2.

0.

Ten rozdział jest NAJWAŻNIEJSZĄ częścią tej książki dlatego jest na jej początku.

Zanim w ogóle zaczniesz jakiegokolwiek treningi celem osiągnięcia handicapu 0 przeczytaj tę część bardzo uważnie.

Każdy golfista amator, który marzy o handicapie 0 i który gra już kilka czy kilkanaście lat powinien sobie uświadomić, że największą przeszkodą w osiągnięciu handicapu 0 jest **ON SAM**.

Pomijam oczywiście przypadki osób znacznie starszych (ponad 60 lat), osób z ograniczeniami sprawności ruchowej itp.

Mówię o normalnym golfiście grającym na poziomie handicapu 6-4, który pomimo wielu lat gry nie może zejść na poziom 0 lub nawet hcp 2-3.

Ewentualnie o podobnym przypadku golfisty z handicapem 10-15, który również nie może zejść na poziom handicapu pojedynczego.

Na początek uświadom sobie co to znaczy „handicap”. Handicap to w dosłownym tłumaczeniu „niepełnosprawność” i w golfie jest on mierzona poziomami od 36 do poziomu 0, który to ostatni poziom można by określić jak sprawność „normalna”. Potem rozpoczynają się handicapy dodatnie czyli sprawność „ponad normalna”.

Jak dojść do handicapu 0 ?

Spróbuj pomyśleć o różnych dziedzinach aktywności ruchowej człowieka w tym kontekście.

Pomyśl o najprostszych – chód, bieg, skakanie, rzucanie.

W tych dziedzinach każdy dorosły człowiek ma „handicap 0”, tj. potrafi to robić normalnie, bez żadnych problemów tj. bez potykania się, upadków i myślenia jak to robi.

Może przejść bez problemu z punktu A do punktu B, przebiec dystans kilkuset metrów, przeskoczyć przeszkodę o wysokości kilkudziesięciu centymetrów lub rzucić celnie kamieniem w cel na niewielką odległość.

Na poziomie sportowym te same czynności wykonywane są po prostu szybciej, dokładniej, celniej czyli na poziomie „ponad normalnym”.

Przeciętny człowiek poświęcił na ich opanowanie kilka setek godzin we wczesnym dzieciństwie.

Wyczynowy sportowiec poświęcił znacznie więcej czasu na ich dalsze doskonalenie.

Teraz proszę pomyśleć o golfie.

Golf to co najmniej 5 różnych typów uderzeń (putting, chipping, pitching, długa gra i gra z bunkra) których opanowanie na takim samym poziomie jak chodzenia czy biegania, dałoby handicap 0, czyli przejście pola ze średniej długości tee zgodnie z założeniami architekta, a więc gry minimum na par na każdym dołku.

Nie myślelibyśmy o technice uderzenia (byłaby ona automatyczna), a wyłącznie o tym, gdzie piłka ma polecieć i gdzie trafić.

Gracz z handicapem 0 nie martwi się o to czy trafi w piłkę i jak trafi, martwi się wyłącznie o to jak daleko od celu ona upadnie. Podobnie idąc do sklepu nie martwimy się schodząc po schodach czy nie upadniemy, a myślimy jedynie o dojściu w miarę szybko do sklepu.

Przełożmy to na język golfa.

Ile efektywnego czasu poświęciliście w dzieciństwie na naukę chodzenia, biegania, rzucania ?

Minimum kilkaset godzin, przy czym były to godziny naprawdę efektywne.

Oznacza to, że roczne dziecko chodząc po pokoju cały czas ćwiczy zmysł równowagi i ruchy określonych części ciała. 1 godzina nauki chodzenia to naprawdę 1 godzina **efektywnej nauki**.

Ile czasu trwa swing golfowy lub jakiegokolwiek uderzenie ?

1-2 sekundy maksymalnie.

A więc 1 godzina efektywnej nauki jakiegokolwiek uderzenia w golfie to od 1.800 do 3.600 powtórzeń danego ruchu. Reszta to przerwy i odpoczynek.

Wyobrażasz to sobie ?

Jeżeli przyjmiemy, że dziecko uczy się biegle chodzić w okresie około 270 godzin (3 godziny dziennie w okresie 3 miesięcy), to aby opanować swing na takim samym poziomie biegłości trzeba wykonać kilkaset tysięcy swingów i to na dodatek prawidłowych.

To wymaga wiele czasu.

Oczywiście określonymi metodami treningowymi (które opiszę) można ten czas znacznie skrócić, tym niemniej warto zdać sobie sprawę z ogromu pracy który nas czeka jeżeli chcemy równie automatycznie i biegle wykonywać swing jak chodzimy czy skaczemy.

90% amatorów gra w golfa dla przyjemności. Poświęca na to wolny czas (głównie weekendy)

i większość tego czasu stanowią gry na polu czyli sama istota golfa.

Jak dojść do handicapu 0 ?

Jednak jeżeli marzysz o handicapie 0, golf stanie się nie tylko przyjemnością, stanie się ciężką i długą drogą do osiągnięcia „pełnej sprawności” golfowej czyli handicapu 0.

Pierwszą i **NAJWAŻNIEJSZĄ** rzeczą którą musisz zmienić aby osiągnąć handicap 0 jest **TWOJE NASTAWIENIE** do golfa.

Golf musi stać się dla Ciebie równie istotny jak nauka chodzenia, biegania czy jedzenia dla dziecka. Niestety na jakiś czas przestanie on być „przyjemnością”, a stanie się żmudną nauką, być może powrotem do samych podstaw techniki. Nie będziesz grał tyle ile byś chciał, a jeżeli nawet będziesz dużo grał, to będą to gry z określonym celem, a nie normalna gra na punkty.

Zadaj sam sobie pytanie ile lat grasz i od ilu lat Twój handicap nie maleje znacząco.

To da Ci odpowiedź na pytanie czy wszystko przebiega zgodnie z „prawami natury” czy też coś robisz źle, za mało, nie wystarczająco starannie.

Oczywiście zwracam się tutaj do golfistów z handicapami minimum 6, czyli takich którzy grają od kilku lat. Żłudzeniem jest, że poziom gry będzie się poprawiał „sam” tylko w rezultacie gier.

Owszem do poziomu handicapu 16-18 tak może się stać. Jednak nawet handicap jednocyfrowy, nie mówiąc już o handicapie 0, można osiągnąć tylko systematycznym i adekwatnym treningiem.

Prawidłowo prowadzony zawodnik powinien grać systematycznie coraz lepiej do poziomu handicapu 0. Potem zaczyna się już normalny, wyczynowy trening sportowy po 7-8 godzin dziennie. Tak trenują gracze zawodowi.

Proces ten widać idealnie na przykładzie juniorów, którzy rozpoczynają naukę w wieku 7-8 lat i są objęci systematycznym szkoleniem. Po okresie 2-3 lat osiągają handicapy od 10 do 15, po kolejnych 2-3 latach handicapy jednocyfrowe i po okresie łącznym 8-10 lat handicap 0.

Stają się „w pełni sprawnymi” golfistami i mogą zacząć myśleć o karierze zawodowej i bardzo wyczerpującym treningu.

Przeciętny amator rozpoczyna naukę w wieku 30-40 lat, po 3-4 latach ma handicap około 18 i potem jego rozwój bardzo zwalnia. Na ogół po 7-8 latach gry zbliża się do handicapu 10, potem po kolejnym roku lub dwóch niektórzy osiągają handicapy jednocyfrowe i na tym się na ogół kończy tj. na handicapie pomiędzy 6 a 9, co i tak nie jest źle, ale są to tylko jednostki.

Na 3.500 graczy zarejestrowanych w PZGolf w 2014 roku, golfistów z handicapami od 4 do 9, w wieku od 34 roku życia wżwyż było latem 2014 około 120 czyli 3%.

To są osoby, które można by uznać za „klasycznego amatora” tj. kogoś kto nie trenował regularnie golfa o wieku lat „nastu”. Wszystkich zawodników z handicapami od 4 do 9 jest około 230, ale połowę stanowią juniorzy oraz osoby w wieku poniżej 34 lat, które wcześniej rozpoczęły naukę gry w golfa i przede wszystkim robiły to regularnie pod nadzorem trenerów.

A więc oto co Cię czeka i to jest Twoje pierwsze zadanie na drodze do handicapu 0.

Golf stanie się znaczącą częścią Twojego życia, będziesz trenować minimum tyle samo co grać, a na ogół więcej. Będziesz musiał zrewidować podstawy techniczne wszystkich swoich uderzeń (chyba że niektóre z nich masz doskonale), będziesz prowadził plany treningowe, statystyki, testy.

Musisz zacząć traktować treningi golfa jak PROCES, a nie jako zadanie do wykonania czyli mówiąc popularnie „do odwalenia”.

Masz trening ?

Wykonujesz go najlepiej jak potrafisz (zasady tzw. treningu celowego opisuję w dalszej części książki).

Jak dojść do handicapu 0 ?

I znowu, i znowu, i znowu, kolejny trening. Nie myśl o celu, o wynikach.
Myśl tylko o sumiennym wykonywaniu wszystkich treningów i gier.
Wyniki przyjdą same.

To będzie żmudna część Twojej pracy.

Ale na końcu czeka Cie duża nagroda – Handicap 0, zazdrość, uznanie i szacunek Twoich współgraczy, zwycięstwa w turniejach.

Najlepiej określił to jeden z moich uczniów któremu po okresie 2 lat regularnych i sensownych treningów udało się zejść z handicapu 8 do handicapu 2, co jest dużym osiągnięciem.

Powiedział on: „Na początku gdy opowiadałem kolegom z pola o swoich treningach - pukali się w czoło. Gdy pytałem ich o statystyki i mówiłem o swoich – śmiali się. Po dwóch latach gdy wyszliśmy na pole – żartowali cały czas. Po pierwszym dołku zamilkli, a na 19 dołku ja mówiłem, a oni słuchali w skupieniu”.
Czy może być większa nagroda za czas spędzony na żmudnych treningach ?

A więc podejmij decyzję.....

Jest jeszcze jedna istotna rzecz, którą chciałbym omówić w tym rozdziale.

Jest to sposób dojścia do handicapu 0. Podkreślam tutaj słowo „sposób” czyli odpowiedź na tytułowe pytanie książki „Jak ?”.

Nie ma żadnych magicznych sztuczek, metod czy sposobów aby osiągnąć handicap 0.

Jest to po prostu pewna sensowna praca do wykonania w określonym czasie.

Jak się robi postęp w grze w golfa ?

Podobnie jak we wszystkich innych sportach na to pytanie najkrócej można odpowiedzieć:

„Prawidłowym i adekwatnym do poziomu zawodnika treningiem”.

I właśnie to chciałbym żebyś również zrozumiał i o tym właśnie będzie ta książka.

Całe mnóstwo nawet zaawansowanych golfistów koncentruje się na tym CO robić.

Wiedzą, że należy ćwiczyć swing, putting itp.

Problem jednak nie polega tylko na tym co ćwiczyć (na etapie diagnozy określimy to bardzo dokładnie),
lecz przede wszystkim JAK.

I to jest istota skutecznego treningu i pierwsze słowo tytułu tej książki.

Każdy sportowiec na dobrym poziomie w dowolnej dyscyplinie sportu posiada dobry poziom techniczny.

Problem polega na tym jak polepszyć swoje wyniki tj. CO i JAK ćwiczyć.

W przypadku golfa nawet średnio zaawansowanym amator wie CO, choć nie zawsze wystarczająco precyzyjnie. W efekcie diagnozy określi to bardzo dokładnie. Jednak nawet na poziomie zawodniczym mało kto wie dokładnie JAK ćwiczyć to, co należy poprawiać.

Do tego właśnie najlepszym zawodowcom na świecie potrzebni są trenerzy.

Dlatego właśnie Tiger Woods zwrócił się swego czasu do Hanka Haneya z prośbą o pomoc w coraz lepszym opanowaniu swojego swingu, a Phil Mickelson do Dave Stocktona w sprawie puttingu.

Ich technika była prawie doskonała, ale jednak chcieli uzyskać odpowiedź na pytanie JAK uczynić ją jeszcze lepszą.

Jakie więc są prawidłowe treningi – jak, ile, kiedy ćwiczyć, aby Twój postęp w grze był systematyczny i abyś miał szansę dojść do handicapu 0 ?

O tym właśnie piszę w tej książce.

Jeżeli dobrze zrozumiałeś te dwa omówione wyżej zagadnienia i jesteś zdecydowany, to czytaj dalej.