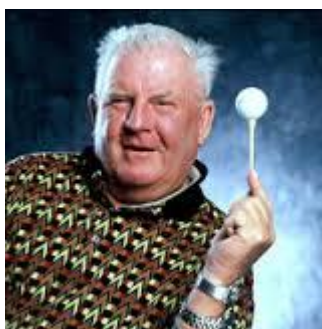


FTVS
EDUCATION PGAC

SINGLE PLANE SWING – MOE NORMAN



Jan ZEDNÍČEK

2014

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a pramenů.

V Plzni dne 30. 9. 2014

.....

OBSAH

1. ÚVOD	4
2. KONCEPT SINGLE PLANE SWING	8
2. 1 Držení (Grip)	8
2. 2 Postoj (Adress position)	10
2. 3 Švih (Swing)	13
2. 3. 1 Fáze – Odtahení	13
2. 3. 2 Fáze – Vrchol nápřahu	14
2. 3. 3 Fáze – Přejít z nápřahu do švihu	15
2. 3. 4 Fáze – Impact	16
2. 3. 5 Fáze – Uvolnění (Release)	17
2. 3. 6 Fáze – Finish	18
3. DRILY (DRILLS)	19
3. 1 Drill s prodlouženým shaftem	19
3. 2 Švih z kolen	21
3. 3 Pozice impactu	22
3. 4 Drill 1.5	23
3. 5 Drill na stabilitu přední nohy	24
3. 6 Drill na stabilitu zadní nohy	25
4. ZÁVĚR	29
5. PRAMENY	30

1. ÚVOD

Když se řekne golfové legendy, většina lidí si vybaví Bena Hogana, Jacka Nicklause, Seve Ballesterose, Arnolda Palmera či Tigera Woodse. Jednoduše úžasné hráče, kteří byli vidět a opravdu toho v golfu hodně dokázali. Málokdo by si vzpomněl, obzvláště mladší generace už nebude ani vědět kdo to byl, na hráče který když odpaloval balóny na drivingu oslňoval nejenom diváky a kolem jdoucí, ale také všechny z řad vynikajících profesionálních hráčů. Ten, který odpaloval jednu ránu za druhou, perfektně rovně jakoukoliv holí z bagu, pokaždé na sweet spotu jako mašina, z deseti balónů dokázal někdy i 3x trefit praporek. Zdá se to až neuvěřitelné... Řeč je o Moe Normanovi, nejlepší „ball striker”, který kdy hrál tuhle hru.

Obrázek č. 1



(Zdroj: www.moenorman.org)

Na obrázku předvádí Moe Norman svůj um a dovednosti přihlížejícím hvězdám tehdejší generace, zleva Fred Couples, Ben Crenshaw, Nick Price a Nick Faldo.

Celým jménem Murray Irwin Norman, narozen ve městě Kitchener, Ontario, Kanada (10. červenec, 1929 – 4. září, 2004). Moe měl automobilovou nehodu když mu bylo 6 let,

srazilo ho auto a od té doby se stal samotářem. Lidé o něm říkali, že je jiný, někteří říkali že je autista. On se stáhl do ústraní a do odpalování golfových míčků, golf se pro něj stal perfektním útočištěm. Mezi jeho 14. – 19. rokem života odpálil přes milión golfových míčků a vynalezl a osvojil si techniku, které dnes říkáme Single plane swing. Stal se nejlepším golfistou Kanady, dokázal zahrát třikrát skóre 59, dal 17 hole-in-one, vyhrál 57 turnajů a nastavil 40 rekordů hřiště. Je jediným golfistou, který porazil svůj věk, zahrál skóre 59, když mu bylo 60 let.

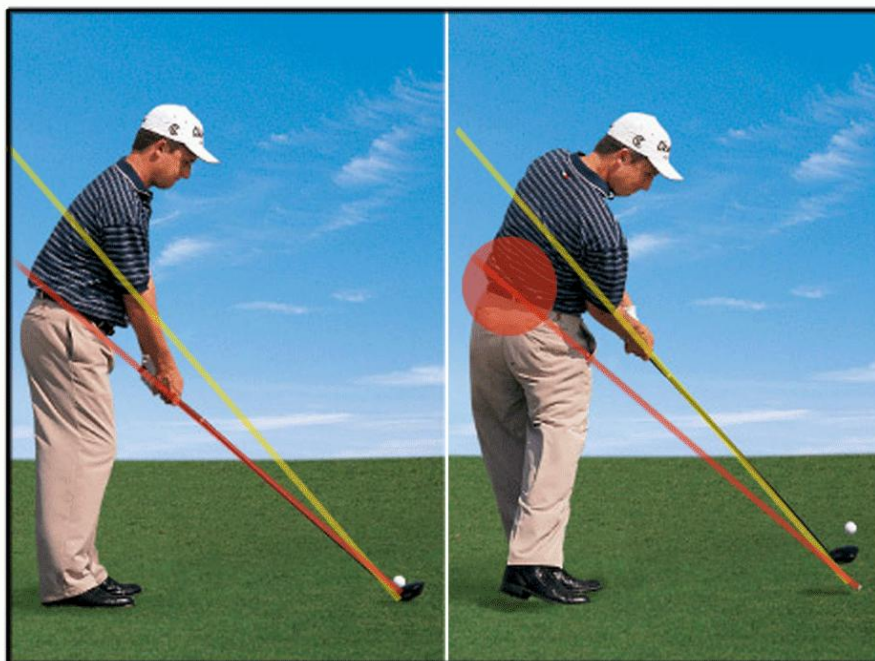
V roce 1959 chtěl předvést svoje umění na PGA Tour. Ken Venturi ho nazýval „pipeline Moe” pro jeho přesnost a Lee Trevino mu říkal golfový génius. Ale kvůli své odlišnosti, Moe nezapadal do života amerického profesionálního golfisty. Většinu času mu americká PGA pořád něco zakazovala a nakazovala, nemohl hrát z vysokých týček, nemohl se oblékat tak jak on chtěl, nemohl hrát tak jak on chtěl. Jedna z příhod je všeobecně známá, když Moe dorazil na první odpaliště jednoho turnaje, jeho přidělený caddy mu doporučil hrát driver z odpaliště a pak 9 železo druhou ránu na green. Moe se na chvíli zamyslel a zahrál 9 železo z odpaliště a pak driver na green, doklepl svůj pat na birdie a šel dál. Jeho caddy nevěřil svým očím! Další příběh vypráví golfová legenda Sam Snead, jak přišli na par 4 kde na dvě stě padesáti metrech křížoval jamku potok. Moe přesto vytáhl driver, Sam se k němu otočil a povídá, že tahle jamka je tzv. lay up hole (přihrávající), že driverem to může zahrát až do vody. Moe mu na to ale odpověděl, že on zamíří na ten most co vede přes potůček. A tak i udělal, poslal přímou ránu která přeběhla přes most a nadělil svým rivalům lekci. Ale můj nejoblíbenější příběh je jak Moe zahraje na paru 5 druhou ránu na 10cm od jamky, mohl by s klidem doklepnout do eaglu, ale jemu se to jeví moc jednoduché, proto odpinkne míček do greenového bunkeru a odtud zahraje ránu přímo do jamky. Zapsal birdie a spokojen pokračoval dál. Takový byl prostě Moe, a těchto příběhů je celá řada. Ale kvůli všem zákazům a příkázáním Moe ucítil, že není v PGA vítán a že se z něho snaží udělat někoho, kým není. Rozhodl se tedy vrátit zpět do Kanady, a svět přišel o možnost poznat největšího „ball strikera”, který kdy žil, jen kvůli banalitám, možná strachu.

A o co přesně jsme přišli? Mohl Moe Norman znát snadnější cestu, jak hrát golf? Většina golfistů, amatérů i profesionálů švihá holí v tzv. dvojí rovině (two planes). Založení a impact jsou v jiné švihové rovině viz. obrázek, což je velice komplikované a je zapotřebí precizního načasování a velké dovednosti. Navíc tento model dvojí roviny švihu vytváří stres na dolní část zad, jelikož zde není dostatečný prostor pro ruce (golfaista stojí příliš blízko balonu), musíme tento prostor udělat boky, tím se propíná levá noha. Spodní část těla (boky)

směřuje nahoru a horní část těla (ramena, hlava) se naopak snaží udržet dole. Tímto působíme protichůdně na bod, který je na obrázku označen červeným kolečkem.

Obrázek č. 2

The Two Plane Conventional Golf Swing

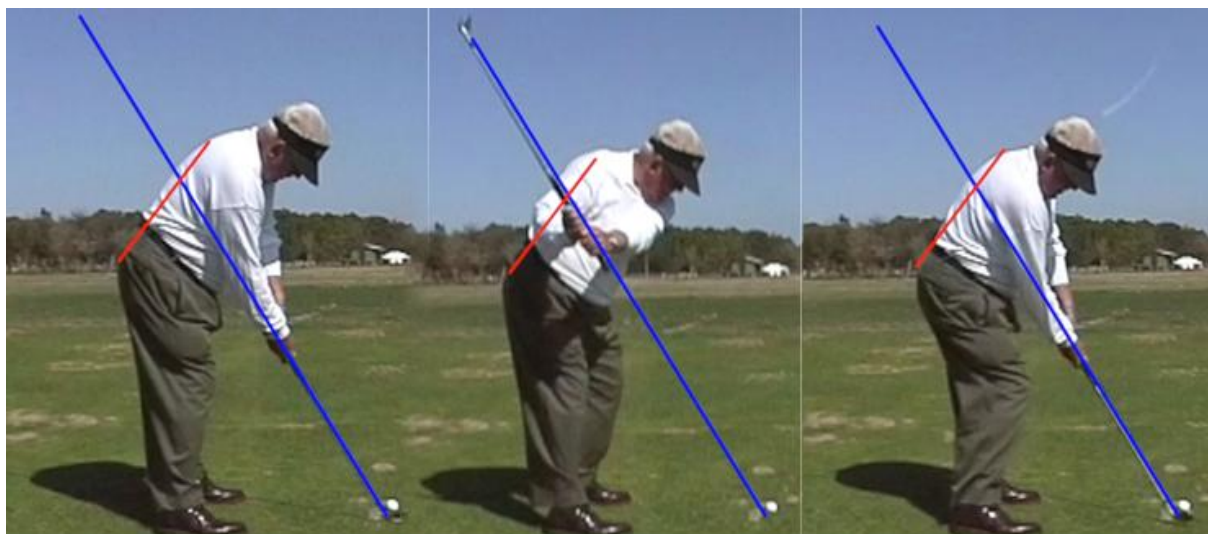


Address to Impact on separate club planes complicates ball striking and puts stress on lower back.

(Zdroj: www.learninggolf.tv)

Moe Norman našel řešení! Začíná svůj švih ve stejné pozici hole jako je pak v impactu, a i skrze celý jeho švih se hůl pohybuje ve jedné linii. Nazval to Single Plane Swing a Feeling of Greatness (pocit nádhery či velikosti). Tento koncept ulevuje zádům od stresu, a přebírají ho nejsilnější a největší svaly na těle, stehna. Je lehký opakovatelný a produkuje rovnější rány, čímž se zjednodušuje celá hra.

Obrázek č. 3



(Zdroj: www.golfdigest.com)

Na obrázku vidíte Single Plane Swing: při založení, ve vrcholu nápřahu a v impactu se hůl pohybuje po jedné ose.

Ptáte se proč dnešní profesionální golfisté nešvihají jako Moe? Faktem je, že neznají jeho tajemství. A ani celý golfový svět ho neznal, včetně PGA of America.

Todd Graves, americký profesionální golfista ani po mnoha letech hraní a vyzkoušení nejlepších trenérů, včetně Hanka Haneyho, nebyl schopný dosahovat uspokojivých výsledků a konzistentní hry. Když byl na hranici ukončení své golfové kariéry, dozvěděl se o muži, který možná mohl vyřešit jeho útrapy a vrátit mu zase radost z golfu. Vydal se za ním do Kanady a Moe se s ním v roce 1994 podělil o své tajemství. Před tím, než Moe v roce 2004 zemřel, řekl reportérům, že je na světě jeden jediný člověk, který opravdu rozumí jeho švih, Todd Graves. Ten je nyní známý jako „Little Moe” a je spoluzakladatelem Graves Golf Academy, kde vyučují techniku Single Plane Swing.

Obrázek č. 4



(Zdroj: www.moenorman.org)

2. KONCEPT SINGLE PLANE SWING

Koncept je velice jednoduchý, není to nic jiného než mít tělo a hůl ve správný čas na správném místě. Měli bychom pochopit to, že aby se hůl pohybovala po správné cestě, je důležité vědět jak jsou věci spolu propojené. Působí zde dvě rozdílné energie. Držení (grip) je statická činnost, umožňuje nám správnou práci rukou při švihů, neměnní se a je stále stejné. Zatím co pohyb těla je dynamická činnost, která vyvíjí energii pro odpálení míče. Dále pak celé tělo i s golfovou hůl je jeden celek. Když to řeknu zjednodušeně, hůl je napojena na ruce, ruce na tělo, tělo na boky, boky pak na nohy a nohy nám dávají opěrný bod od kterého se můžeme odrazit. Takže když máme správný postoj a držení, už stačí jenom udělat pohyb. Nohy stojí pevně na zemi, budeme-li správně pracovat nohama umožní to správný pohyb bokům a správný pohyb boků umožní zas správný pohyb tělu, když se pohybuje správně tělo, můžou správně pracovat ruce a nakonec i samotná hůl. Pro lepší představivost jde o tzv. Domino efekt. Švih začíná odspoda a energie se přenáší skrze celé tělo až do hlavy hole.

Obrázek č. 5



(Zdroj: www.domino.com)

2.1 Držení (Grip)

Držení je jedna z nejzákladnějších věcí, kterou musí golfista zvládnout, aby mohl začít odpalovat míče. Nedivím se, že spousta lidí s držením bojuje, protože u konvenční golfové techniky se doporučuje ne úplně přirozený úchop. Moe Norman byl opravdový génius co se týče biomechaniky těla. Pochopil, že když chce hrát rovné rány, musí eliminovat rotaci svých rukou. To znamená, že jeho zápěstí a ruce se pouze ohýbají (krčí) a zase se spět natahují stejně jako celé paže. To mu umožní pouze perfektní grip. V konečném důsledku je stejně vidět rotace zápěstí v jeho švihů, což je ale způsobeno pouze odstředivou silou jeho švihů a designem golfové hole. Ale Moe to tak nikdy necítil. Vždycky viděl jenom rovné lajny.

Obrázek č. 6



(Zdroj: www.moenorman.org)

Obrázek č. 7



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

Hřbet levé ruky je srovnán s přední hranou hole (leading edge), tudíž oboje směřuje směrem na cíl. Tlak je dán v posledních třech prstech a hůl se opírá v dlani viz obrázek. Palec odpočívá na horní straně gripu.

Obrázek č. 8



(Zdroj: www.youtube.com)

Na obrázku je jasně vidět, že tzv. věčka které svírají ukazováček a palec směřují každé do svého ramena.

2. 2 Postoj (Adress position)

Základní postoj a držení těla je též jedna z nejdůležitějších věcí v golfu. Moe řekl: „Když nemáš postoj, nemáš vůbec nic.“ Vidíme různé lidi stát a hrát všelijak. Někdo je příliš pokrčený v kolenou, druhý je vyhrbený, třetí má vystrčené pozadí, další váhu na patách a tak dále a tak dále.

U techniky Single plane Swing je důležité pochopit jednu základní věc - chceme, aby osa těla a osa hole svírali mezi sebou úhel co nejbližší 90 stupňům. Stejně tak, jako kdybychom švihali s holí úplně napřímení před sebou, s rukama a holí tvořící jednu lajnu vodorovně se zemí. Řekněme „basebalově“. Tenhle pohyb totiž dokáže každý, protože je to naprosto přirozené. Problém nastává až tehdy, kdy je člověk předkloněn do golfového postoje. Pak se začnou všichni všemožně kroutit, naklánět, vyklánět atd.

Pro techniku single plane swing je důležité vidět jak z pohledu zepředu (face on view), tak z pohledu zezadu (down the line view) jednu přímou lajnu mezi rukou a holí. To znamená, že zepředu potřebujeme, aby levá ruka, neboli vedoucí ruka (leading arm) tvořila jednu přímku s holí a z pohledu zezadu aby tvořila jednu přímku pravá ruka, neboli podpurná (trail arm).

Dále pak šířka postoje je širší než u konvenční techniky. Doporučuje se o něco širší než je šířka ramen. Je to kvůli větší stabilitě a podporuje to laterální pohyb boků. Šířka postoje se mění s volbou hole kterou hrajeme, čili s driverem je nejširší a s vedží nejužší. Je to podobné jako popsál Ben Hogan ve své knize, v postoji se snažíme dosáhnout tzv. „A frame“, což znamená, že naše tělo z pohledu zepředu vypadá jako písmeno A.

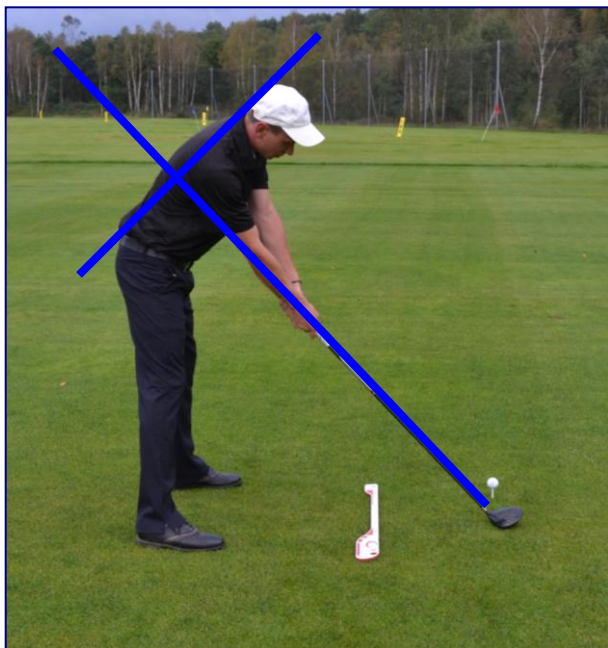
Nohy v základním postoji jsou skoro rovné ale ne propnuté, tím dosáhneme lepší předklon k balonu. Špička levé nohy je o něco více vytočená směrem k cíli, to pomáhá správnému pohybu kolena a též to z něj odstraňuje tlak z pohybu.

Na celkovém postoji zepředu je vidět jak ramena nejsou vodorovně se zemí, je to proto že levá ruka je při úchopu hole výš než pravá. To zapříčiňuje mírné nahnutí celého těla směrem doprava, dozadu od cíle.

Z pohledu ze zadu (down the line) je viditelná levá ruka (leading arm) nad pravou a celkově při založení směřují boky přímo na cíl a ramena lehce vpravo od cíle. Je to protože Moe vždycky zakládal hůl ne těsně za balon jako ostatní golfisté, ale až stopu za balon. On to vysvětloval třemi věcmi, které tím ovlivňuje. První, že tím nemůže jít od balonu ven (outside). Druhou, že může hůl rovnou zvednout od země. A třetí, že jeho pravé rameno je už v nápřahu. Věci, které Moe dělal a cítil byly trochu jiné, než to vypadalo na videu, ale

z rozšířeného hlediska dospěl Todd Graves k vysvětlení, proč zakládá tak daleko za balonem, a je to protože při náprahu se jeho spodní část těla přesune o kousek, přibližně o stopu blíže k cíli, a zůstane tam po celou dobu až do impactu. To je asi hlavní důvod a taky protože to byl Moe, dělal věci jak chtěl on a jak to cítil, ne jak to chtěli ostatní.

Obrázek č. 9



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)



Obrázek č. 10



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)



2. 3 Švih (Swing)

Když už známe držení a postoj, můžeme přejít k celkovému švih. Můžeme si ho rozfázovat do šesti částí. Celkový švih a rozfázování už není zas až tak odlišné od konvenčního švih, až bych skoro řekl, že je to velice podobné. Jenom díky držení a postoji se najednou hůl může pohybovat volně a přirozeně, díky vytvořenému prostoru pro ruce. Stačí upravit postoj a úchop.

2. 3. 1 Fáze - Odtazeni

Do první fáze se dostaneme jednoduše, celkovým otočením boků, hrudníku a ramen, směrem doprava proti stabilnímu pravému kolenu. Ruce s holí nic nedělají, držíme tzv. trojúhelník do první fáze, a též si hlídáme stejnou vzdálenost rukou od těla jako jsme měli při založení. Rozsah tohoto pohybu nám určuje stabilní pravé koleno, je-li mírně pokrčené limituje nám to pohyb boků a celého těla. Stability kolene dosáhneme tím, že udržíme váhu na vnitřní straně chodidla. Kdyby se koleno propnulo, váha se přesune na vnější stranu chodidla a boky můžou pokračovat dále až o dalších 100%, což my nechceme. Potřebujeme pevný stabilní bod od kterého se můžeme odrazit. Pohyb do této fáze je pocitově trochu dovnitř, což znamená pod swing plane z pohledu zezadu (down the line)

Obrázek č. 11



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

2. 3. 2 Fáze – Vrchol nápřahu

Když jsme se dostali do první fáze, pokračujeme do vrcholu nápřahu ohnutím pravé ruky v lokti a dotočením ramen. Pocitově se může zdát, že pravá ruka zvedá hůl směrem nahoru. Stále máme stabilní pravé koleno a váhu na vnitřní části chodidla. Jelikož máme správný úchop (grip), zalomení zápěstí je automatické. Správné zalomení zápěstí je velice důležité pro délku našich ran. Ve vrcholu nápřahu se ruce dostávají zpět na swing plane. Chceme, aby hřbet levého zápěstí byl ve vrcholu nápřahu zarovnan s přední hranou hole (leading edge), to nám též zaručuje správné držení (grip).

Moe Norman popsal svůj nápřah “In and up, never around”, což v překladu znamená, dovnitř a nahoru, nikdy ne okolo!

Obrázek č. 12



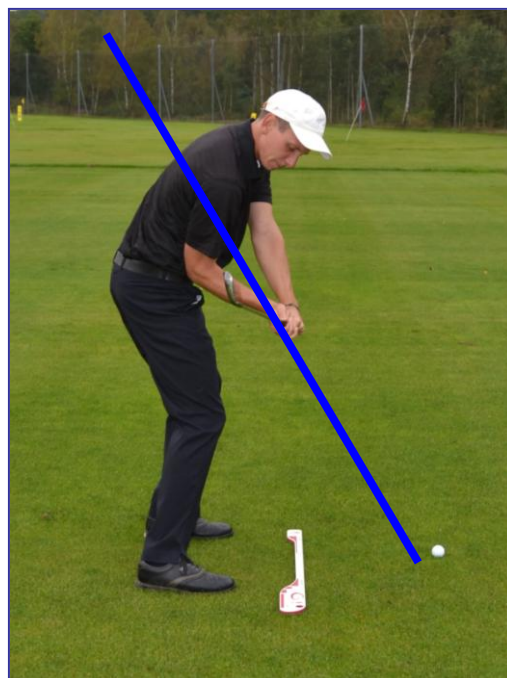
(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

2. 3. 3 Fáze – Přechod z nápřahu do švihů

Nejdůležitější částí celého švihů je právě přechod z nápřahu do švihů. Jelikož zde se ukazuje ten domino efekt o kterém jsme se bavili už dříve, je důležité načasování. Abychom dali holi tu největší možnou rychlost a tím zároveň udělili balónku největší ránu, je důležité aby spodní část těla začala pracovat ještě dříve než ruce s holí dojdou do úplného nápřahu. Což znamená oddělit spodní část těla, tedy nohy a boky, od horní části těla, tedy hrudník, ramena a ruce. Dále pokračujeme v rotaci a přenosu váhy do levé pokrčené nohy, levé koleno směřuje nad špičku levé nohy. Držíme úhel svírající levé předloktí s holí a pravý loket putuje před pravý bok. V této pozici jsme už plně připraveni udeřit balon. Přesunuli jsme většinou váhu na levou nohu a udrželi jsme celkovou energii z vrcholu nápřahu podržením zalomení levého zápěstí.

Moe Norman popsal tento přechod “As I’m going back, I’m coming down”, v překladu to znamená, když jdu ještě nahoru, už jdu dolů.

Obrázek č. 13



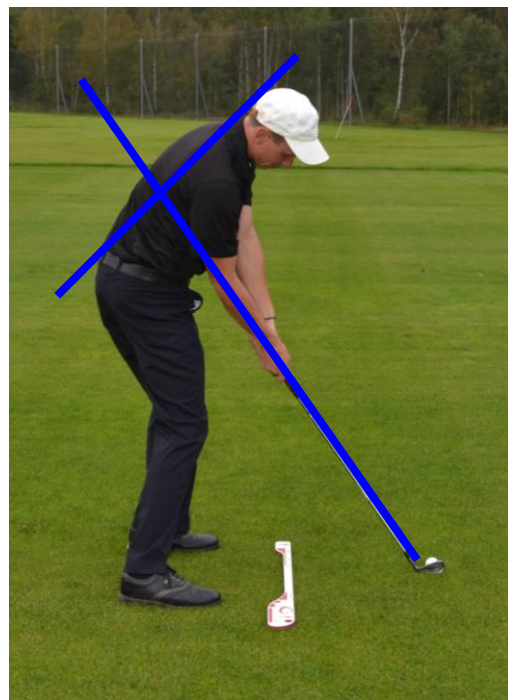
(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

Z pohledu zezadu vidíme, že ruce putují přímo po linii (on plane), hůl přichází zevnitř a pravé rameno se dostává co nejblíže k linii (plane). Jakmile je hůl zarovnána s pravým předloktím v této fázi, pravá ruka se už do impactu jenom natahuje, není potřeba žádné rotace.

2. 3. 4 Fáze - Impact

Z přechodu třetí fáze do impactu už toho nejde vědomě nic moc udělat. Musíte prostě věřit, že všechno co jste udělali před tím bylo správné. Pravá ruka se začíná natahovat směrem k balonu a pravé koleno má též tendenci jít směrem k balonu. Celková váha těla se ještě více přesouvá do levé pokrčené nohy, která má za úkol zastavit rozsah rotujících boků. Obě nohy spočívají pevně na zemi a balón trefujeme o něco dříve než se pravá ruka zcela natáhne, to proto abychom dokázali udržet líc hole co nejdéle kolmo na cíl.

Obrázek č. 14



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

Z pohledu zřepředu vidíme opět levou ruku nataženou v linii s holí, hlava zůstává za balonem, obě nohy mírně pokrčené.

Z pohledu zezadu (down the line) vidíme levou ruku nad pravou, hůl tvoří jednu linii s pravou rukou, která prochází středem těla. Osa páteře zůstává neměnná. Pouze jediný rozdíl mezi postavením při založení a impactem jsou boky pootočené více na cíl.

2. 3. 4 Fáze – Uvolnění (Release)

V této fázi se pravá ruka kompletně natáhne, hůl se svou odstředivou silou a jejím designem začíná překlápět a pokračuje v cestě směrem na cíl. Pravé rameno se dostává pod bradu, tím se vypustí veškerá nahromaděná energie skrze balon. V tomto momentu nepracuje nic jiného než ruce s holí. Boky jsou už zastaveny levým pokrčeným a stabilním kolenem. Obě nohy zůstávají stále pevně na zemi.

Obrázek č. 15



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

2. 3. 5 Fáze - Finish

Hůl táhne ruce a celé tělo směrem k cíli, pravá pata se odlepuje od země a stáčí se na špičku. Celé tělo i boky se dotáčí čelem na cíl. Ruce jsou vysoko nad levým ramenem.

Moe vždycky říkal, že v této fázi cítí, jako kdyby jeho pravá ruka vytahovala praporkovou tyč z jamky.

Obrázek č. 16



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

3. DRILY (DRILLS)

K utvrzení pohybových dovedností používáme tzv. drily. Jsou to pomocníci k pochopení a trénování jednotlivých pocitů a pozic ve švih. Někdy jsou k tomu zapotřebí různé pomůcky a „udělátka“, kterých je v dnešní době až nadměrné množství. Graves Golf Academy mají jednoduchý koncept jak se zdokonalovat ve svých dovednostech. Nazývají to U.L.F.T. (understand, learn, feel, train). Což v překladu znamená pochopit a rozumět tomu co chceme udělat, naučit se to, dokázat cítit jak to děláme a trénovat to správně. Když se postupuje v tomhle pořadí, mělo by se každému podařit dosáhnout dobrého výsledku. Bohužel, ne každý má tu chuť postupovat krok za krokem v tomhle pořadí. Jsou lidé, kteří přijdou k trenérovi a myslí si, že během půl hodiny dokážou co jiným trvá měsíc usilovné práce. Trenér tomu dotyčnému sice vysvětlí na čem by měl pracovat a jak toho dosáhnout, ale další výukovou hodinu přijde pán znovu, dělá stejné chyby jako před měsícem, a už skoro ani netuší co měl udělat pro odstranění těch chyb. Těžká práce trenéra. Zatímco na svědomitém golfistovi, ať už si jde zatreénovat jednou týdně, ale soustředí se na ty věci co mu byly doporučeny trénovat, je hned vidět nějaký posun. Z toho vyplývá, že opakováním se člověk a jeho tělo učí, čím víckrát se zopakuje správný pohyb, tím rychleji se ukotví do pohybových dovedností. A to stejné platí s nesprávným pohybem, budeme-li opakovat chybu za chybou, naučíme se akorát chybu, která bude už tak dobře zakotvená, že odstranit jí není vůbec snadné. Proto se pojďme podívat jak to dělat správně.

3. 1 Drill s prodlouženým shaftem

Zapíchneme starý shaft do tréninkové hole, tím nám vznikne tzv. prodloužený shaft. Označíme si na zemi pozice balónem kterých chceme dosáhnout. První balón dáme tam kde je originální pozice impactu, druhý dáme jednu stopu za něj a třetí postavíme pět stop dozadu a jednu stopu dovnitř (k postoji). Poté pohybujeme holí tak aby jsme ukázali na jednotlivé pozice, buď holí nebo prodlouženým shaftem ve vrcholu náprahu. Nejdříve fázujeme pozice, a postupně přecházíme do plynulého pohybu. Pozor neodpalujeme žádné balony, abychom si neublížili. Po několikátém opakování, můžeme vysunout shaft z hole a pokračovat v nácviku.

Obrázek č. 17



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

3. 2 Švih z kolen

Vynikající drill na pochopení roviny švihů, pohybu ramen a stability dolní části těla. Klekneme si na kolena a volně šviháme holí. Snažíme se o to aby jsem jenom lehce učesali trávu v případné pozici míče, nechceme žádné rytí do země. Tímto drillem dosáhneme správného otáčení trupu a ramen, jelikož jsme na kolenou naše boky jsou schopny udělat pouze miniaturní pohyb, čímž jsou tzv. stabilizovány.

Obrázek č. 18



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

3. 3 Pozice impactu

Na tento drill používáme tzv. impact bag, to je pytel který je nasycený pískem či pilinami nebo jiným podobným materiálem. Ben Hogan používal dokonce prázdnou pneumatiku od auta. Postavíme si impact bag hranou do pozice balonu, zaujmeme standardní postoj a lehkým švihem udeříme do pytle. V pozici impactu si hlídáme obě nohy pokrčené, váha je přenesena na přední nohu, boky dotočeny do levé stabilní nohy, ramena přímo na cíl a ruce jsou mírně před balonem. Pokaždé když švihneme do pytle, zkontrolujeme si pozici v impactu.

Obrázek č. 19



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

3. 4 Drill 1.5

Vezmeme si hůl s prodlouženým shaftem. Založíme hůl za balon jak jsme zvyklí, shaft se nám opírá o levý bok a líc hole je lehce otevřená oproti cíli. Začneme nápřah do pozice 1. a odtud jen zalomením zápěstí ukážeme prodlouženým shaftem na balón. Dále odehráváme balón bez síly a bez velkého rozsahu pohybu, abychom si neublížili. Snažíme se vědomě cítit jak ruce a hůl dělá pohyb dolů k míči, nechceme žádnou rotaci rukou či zápěstí.

Obrázek č. 20



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

3. 5 Drill na stabilitu přední nohy

Vezmeme si impact bag a položíme si ho zleva na špičku přední nohy, pokrčíme koleno tak aby se nám dotýkala holeň bagu. Odpalujeme míče jen z pozice 1.5 a držíme holeň po celý čas odpalu přitisknutou na impact bag. Tímto cvičíme pozici levého kolene v impactu a po něm. Je to proto že většina lidí má tendenci propínat levou nohu a tím pádem se odtahují od balónu, ale my chceme zůstat s balónem.

Obrázek č. 21



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

3. 6 Drill na stabilitu zadní nohy

Postavíme si impact bag doprostřed postoje, tak aby se nám opíral o vnitřní část zadní nohy. Snažíme se udržet kontakt nohy s bagem po celou dobu nápřahu a při švihu zmáčkneme bag kolenem směrem dolů a k balónu. Opět neděláme celý rozsah švihu.

Obrázek č. 22



(Zdroj: vlastní archiv Jan Zedníček)

Když se na to podíváme z biomechanického hlediska, je to nejpřirozenější a nejjednodušší pohyb pro tělo. Moe byl v tomhle opravdový génius. Málokdo se v téhle době opravdu zamýšlí nad tím jak švihá. Dnes v době video kamer a všech možných analyzátorů švihů, nesčetně mnoho pomůcek jak zlepšit svůj švih a na přemíru golfových trenérů se málo který golfista zamýšlí nad funkcí svého švihu. Většina lidí v dnešní době prostě jdou k trenérovi a on jim přeci poradí co mají dělat, místo toho aby se sami zamysleli co je pro ně nejlepší. Dostali radu, a tak ji praktikují. Chvilku to funguje a za pár týdnů musí opět navštívit trenéra.

Obrázek č. 23



(Zdroj: www.kenmartingolf.com)

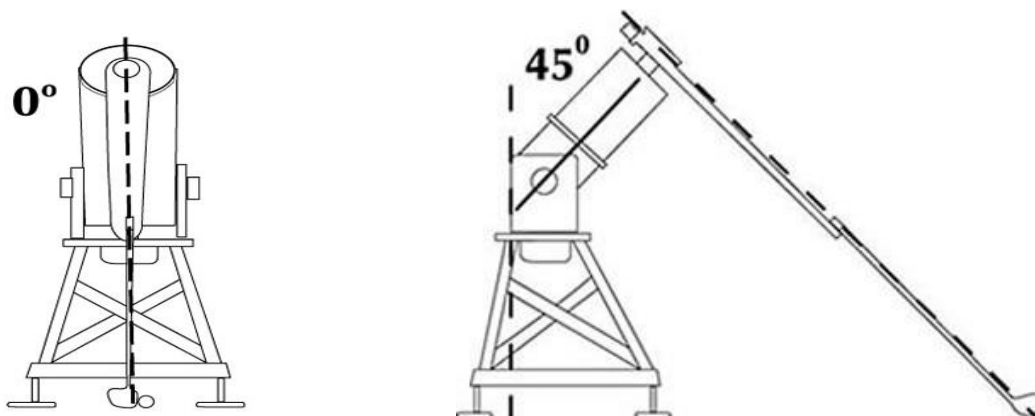
Dříve za dob Bena Hogana, Sama Sneada, Moe Normana a dalších golfových legend, hráči neměli tu možnost jít si zanalyzovat svůj švih někam do laboratoře. Neměli video se zpomaleným záběrem svého švihu. Jednoduše bádali a vymýšleli co mají udělat se svým tělem a holí tak aby míček dostali tam kam chtějí. Lee Trevino a Moe Norman dokázali stát celé dny na cvičném odpališti, pálili jeden míč za druhým tak dlouho než si osvojili svou techniku natolik, že se jim stala přirozeností.

Dnes mi opravdu zaráží jedna věc. Když už jsme dokázali sestavit robota na odpalování golfových míčků, který dokáže odpalovat opravdu rovné rány, proč se z toho nechceme učit? Vidíme robota a nesnažíme se ho napodobit! Řekněte si sami podle obrázku co vám to připomíná? Není to trochu jako Single Plane Swing, či Moe Norman? Nemá ten robot založeno s holí přesně tam kde bude mít impact? Zvláštní je, že i ti lidé, kteří učí golfový švih podle tohoto přístroje a vydali do světa mnoho DVD s touto technikou, vás

stejně učí aby jste založili v jedné rovině švih a impact prováděli v druhé rovině, viz obrázek na straně 3. (two plane swing).

Zde, dole na obrázku vidíme jednoduché schéma nejnovějšího robota nazývaného „Iron Byron“. Vidíme jasné dvě rovné linie, jednu zepředu a druhou ze strany (down the line) Robot má ohnutí těla přesně 45 stupňů aby byl pohyb pro něj co nejjednodušší.

Obrázek č. 24



(Zdroj: www.somaxsports.com)

Moe Norman si dokázal přesně vybavit jak má takovýhle robot vypadat, a pak už se jen snažil to napodobit svým tělem. Přesně věděl jak se musí hůl pohybovat aby byl schopen odpálit přímou ránu na cíl. Největší paradox je v tom, že ani stroj jako je tento nedokáže zahrát pokaždé naprosto stejnou ránu, i když má pokaždé stejné tempo, úhel přiblížení, rychlost hlavy hole a trefuje balón pokaždé středem hole, nikdy balón nepřistane na přesně stejném místě i za úplného bezvětří. Za tuhle minimální odchylku můžou tzv. dimply (důlky na balonu).

Jedna z historek o Moe Normanovi vypráví, jak Moe zahrál na jedné jamce při cvičném kole tři drajvy, a když přišel na fairway všechny tři míčky se navzájem dotýkali! Což je skoro nemožné. Nemůžeme říct, že by byl lepší než je stroj, ale každopádně byl mu určitě nejbližší. Když mu bylo kolem padesáti let změřili ho na tehdejším přístroji, který zaznamenával všechny aspekty co se týče rotace balónu, přiblížení hlavy hole a impactu. Moe dokázal hrát balony s nulovou boční rotací, a když říkám nulovou myslím tím 0,00. Moe se stal opravdovým robotem na odpalování golfových míčů, lidským robotem!!!

To co z něho udělalo nejlepším „ball strikerem“ všech dob byl samozřejmě jeho dokonalý švih, ale to nestačí, měl to také v pořádku v hlavě. Byl to mistr v pozitivním myšlení, v jeho hlavě nikdy nebyla špatná rána, viděl vždycky jenom to dobré. Všem

opakoval, že v jeho golfovém bagu nejsou žádné bogie, on tam má jenom par, birdie a eagle, to je to co si nosí sebou. Když hrál hřiště už předem viděl jak jí bude hrát a tak jí i zahrál. Podobně jako Anika Sorenstam, jedna z nejlepších hráček všech dob, která dokázala pokořit hranici 60 ran, říkala, že na každé jamce je možné zahrát birdie. Pokaždé když vstupovala na první odpaliště měla v hlavě možné skóre -18 , každá jamka -1!!! Někdo si může myslet, že ta holka je blázen, ale ten kdo věří v to nejlepší, jedině ten může to nejlepší dostat. Ten kdo se bojí ztratit míček na první jamce, tak jestli ho neztratí tam, tak se mu to určitě povede někde jinde!

4. ZÁVĚR

Závěrem práce bych chtěl říci, že ze své zkušenosti je to jedna z nejsmysluplnějších a nejjednodušších technik, které jsem doposud vyzkoušel. Tato technika vyvíjí menší stres na tělo člověka jako jsou záda, kolena, lokty a zápěstí.

Takže otázky závěrem zní. Co by se stalo kdyby bylo umožněno aby Moe Norman mohl zůstat déle na PGA Tour? Vyhrál by nějaké turnaje? Stal by se světovou jedničkou? Odvíjel by se teď golf jinak? Vyučovalo by se teď jinak? Bylo by více hráčů jako byl on? Padalo by více rekordů? To už se bohužel nedozvíme!

5. PRAMENY

www.golfdigest.com

www.kenmartingolf.com

www.learninggolf.tv

www.moenorman.org

www.singleplaneacademy.com

www.somaxsports.com

www.youtube.com

vlastní zkušenosti z pobytu v Graves golf Academy

vlastní archiv fotodokumentace Jan Zedníček

DVD Graves golf Academy