



STABILITOU KE KONZISTENTNÍMU ŠVIHU

Stabilizace je pojem s mnoha významy a s dalekosáhlými vlivy, který respektuje provedení a bezpečí během golfového švihů. Jak je uvedeno v předchozí kapitole, pohyblivost je velmi důležitá, ale neschopnost ovládat rozsah pohybu může zvýšit riziko úrazu a způsobit větší nekonzistenci při odpalu míče. Když posuzujeme význam stabilizace, je nutné rozlišit různé úrovně stability. Tyto úrovně se pohybují od úsekové, nebo jedno kloubové úrovně, ke komplexnějším, více kloubovým úrovním, které se týkají celého těla.

Před tím, než budeme hovořit o různých vrstvách stability, které jsou důležité pro golfisty, si nejprve musíme objasnit pravou podstatu stability. Mnoho lidí termín stabilita slyšelo, ale nechápou nebo nedoceňují, co přesně znamená mít nedostatek stability, a jak to může negativně ovlivnit švih v golfu. Zjistili jsme, že nejlepším způsobem, jak ilustrovat důležitost stability u golfistů, je poskytnout přehnanou vizuální představu toho, jaké důsledky může mít na jejich výkon nestabilní postoj. Jako příklad jsme si vybrali Huntera Mahana a jeho perfektní ránu ze zcela rovné fairwaye, kdy jeho golfové boty měly úplně nové spiky (hřebíky v podrážce). Skoro cítíte, jak se mu boty zaryvají do země, když švihá do míčku. Když sledujete obrázky jeho švihů, oceníte sílu, kterou jeho nohy vyrobí, když udeří dolů do země a pak se síla přesouvá řetězcem skrz nohy do pánve, středu těla, paží a nakonec přes hůl do míčku.

Představa, jak Hunter dobře odpálí míč, je jednoduchým příkladem stability při golfovému švihů. Teď si zkusme představit, jak by mohl Hunterův švih a let míčku vypadat, kdyby jej odpálil, zatímco by stál na skateboardu. Kolečka skateboardu netvoří se zemí skoro žádné tření a to velmi sníží stabilitu. A tak neexistuje síla, která by skateboard a Huntera na zemi stabilizovala. Když se pokusí udělat nápřah, kolečka skateboardu se pohnou dopředu a on se nebude moci zpevnit. Jestliže nemůže silou zatlačit do země, nemůže vytvořit, ani přenést energii ze země přes tělo do hole. I kdyby byl Hunter schopen se do míčku ze skateboardu trefit, míček by neletěl daleko a Hunter by měl jen malou, ne-li žádnou kontrolu nad směrem letu míčku.

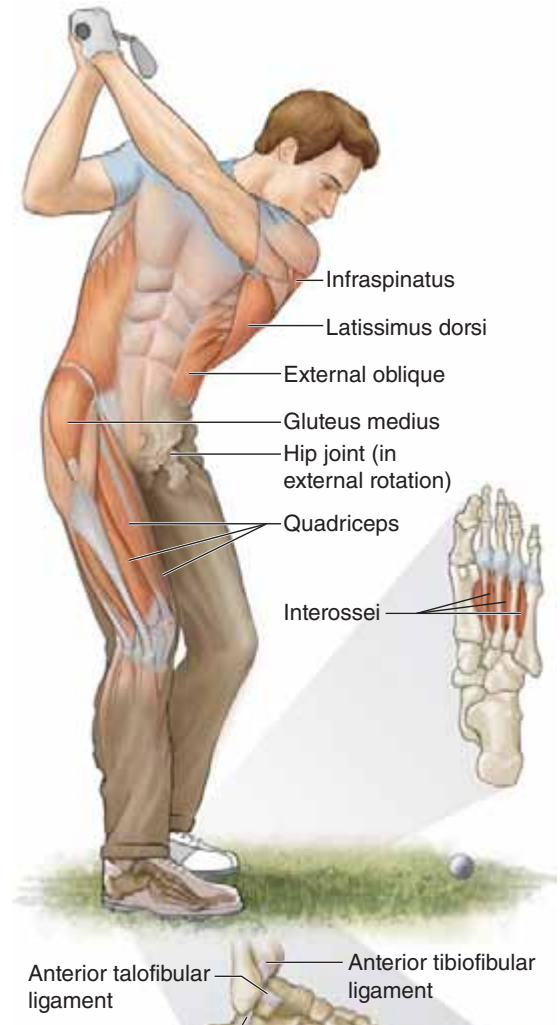
V těle, kde jedna část není ukotvena k sousední části, se tato oblast chová jako skateboard z předcházejícího příkladu. Má to za následek ztrátu energie a účinnosti. Svaly, šlachy a vazy vašeho těla jsou zodpovědné za stabilitu svých kloubů. Každá z těchto tkání má v sobě částice fungující jako senzory, které určí, jaké množství pohybu se v daném kloubu vyskytuje. Když tyto senzory fungují optimálně, jsou schopné zachytit i malé změny pohybu v jednotlivých kloubech, tělo tuto informaci zpracuje a určí, které svaly zapojit, aby se pohyb stabilizoval. Když senzory nefungují optimálně, buď kvůli špatnému užívání nebo zranění, kloub se pohybuje ve větším rozsahu, než je vhodné. To vede k jeho zatížení a ztrátě při přenosu energie. Správná stabilita během švihů vede k účinnému přenosu

energie ze země do kyčlí, trupu, paží a nakonec do hlavy hole při impaktu (obrázek 3.1). Každá část postrádající stabilitu znamená větší možnost ztráty výkonu a konzistence v době švihů.

Kyčle jsou nejběžnější částí, kde golfisté nestabilitu cítí. Svaly, které spojují dolní končetiny s pánví, jsou často zakrnělé a chovají se jako dřívě zmiňovaný skateboard. Když se golfistka pohne k míčku v nápřahu, kyčle sklouznou mimo nohu, která je směrem k cíli, to zabrání čisté rotaci v kyčelním kloubu a také omezí správné přenesení váhy na nohu směrem k cíli (levá noha u pravorukého golfisty). Mnoho hráčů, kteří nemají stabilní pánev, přesouvá většinu zatížení na bederní páteř a míč často končí přetočením doprava. V mnoha případech je sklouznutí kyčlí zapříčiněno jak špatnou technikou, tak slabými, nevyvinutými a špatně fungujícími svaly kyčelní rotace a stabilizace. Když nepracují tyto svaly správně, kyčle, pánev a páteř nejsou řádně zakotveny, aby mohlo dojít k účinnému a bezpečnému přenosu energie během švihů.

To je jen jeden z případů, kdy nestabilita v těle negativně ovlivnila golfistův výkon. Je nutné stabilitu rozvíjet v každém kloubu těla na té nejzákladnější úrovni před tím, než získáte stabilitu celého těla jako jedné funkční jednotky. Například, chcete-li získat stabilitu v ramenech, musíte nejprve stabilizovat místo, kde se lopatky dotýkají žeber a paží. Při nerovnováze ve svalech a vazech v jakémkoli z těchto kloubů dojde k úplné destabilizaci ramene. Musíme začít jednotlivými klouby před tím, než se podíváme na rameno jako na celek. Paže musí být ukotvena k lopatce a lopatka k žebřům a páteři. Hned, jak dosáhneme stability v jednoduchém a složeném kloubu, může dojít k čistému stahu svalů a přenosu energie.

Tato kapitola byla vypracována tak, aby pomohla hráčům golfu vybudovat stabilitu ve třech oblastech, o kterých si myslíme, že jsou pro golfový švih nejdůležitější: v rameni, páteři a pánvi. Pánev pomůže energii z nohou se přesunout do páteře středu těla a ramena posunou energii z páteře do paží a nakonec do hole. Jakmile se naučíte, jak čistě

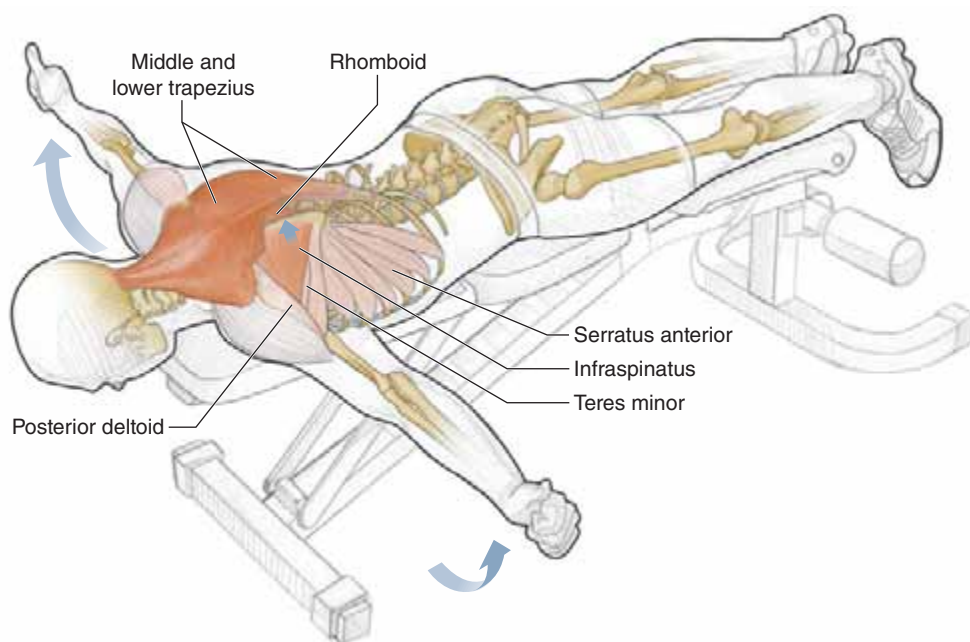


Obrázek 3.1 Stabilita těla od chodidel, přes trup do paží, vytváří nejučinnější přenos energie. Klíčové svaly ke stabilitě středu a chodidel.

stabilizovat a oddělovat ramena, páteř a pánev, můžete zde najít cviky, které vyžadují, aby byly stabilní všechny tyto oblasti v pohybu celého těla.

Tato kapitola obsahuje cviky všech obtížností. Pokud nebude uvedeno jinak, opakujte jednotlivé cviky 8x až 15x, podle své fyzické kondice a obtížnosti cviku. Cvičte cvik přesně. Jestliže nebudete moci přesně cvik zacvičit v požadovaném opakování, cvičte jej méněkrát. Proveďte 3 sady každého cviku. Až se zlepšíte, zvýšte počet opakování v každé sadě. Většina cviků vyžaduje pouze váhu těla. Pro ty, kde je třeba odpor, použijte závaží, které vám dovolí 3 sady po 15 opakováních před tím, než závaží zvýšíte. Až se zlepšíte, zvýšte odpor a pokuste se opět provést 3 sady o 8 opakováních.

Těčka



Provedení:

1. Lehněte si břichem na lavičku, s rameny svěšenými směrem k podlaze. Lokty jsou narovnané a palce ukazují vzhůru.
2. Pomalu posunujte lopatky k sobě a od uší bez pohybu paží.
3. Pomalu narovnejte paže do stran, aby paže a tělo tvořily písmeno T. Nekrčte ramena.
4. Počítejte do 2 a pomalu se vraťte do počáteční pozice.

Zapojené svaly

Primárně: Rhombické svaly, střední trapézový sval, dolní trapézový sval, sval podhřebenový

Sekundárně: Malý sval oblý, přední sval pilovitý, zadní deltový sval

Cíl v golfu

Během prosvíhnutí je důležité, aby se lopatka na straně cíle silně stáhla směrem k páteři a dolů a od uší. Když k tomuto dojde, lopatka je zakotvena ke středu těla a k trupu. Tak může levá paže vyvinout silný tlak a hráč golfu přesune váhu na nohu ke straně cíle (levá noha u pravorukého golfisty). Když golfista nezatlačí vedoucí lopatku směrem dolů, a místo toho ji pokrčí směrem k uším, je pro něj těžké přenést váhu na nohu vpředu a namísto toho ji přesune na nohu vzadu. To sníží výkon, který vznikl, zvýší se zátěž na bederní páteř a často dojde při impaktu k přetočení míčku doprava.



VARIANTA

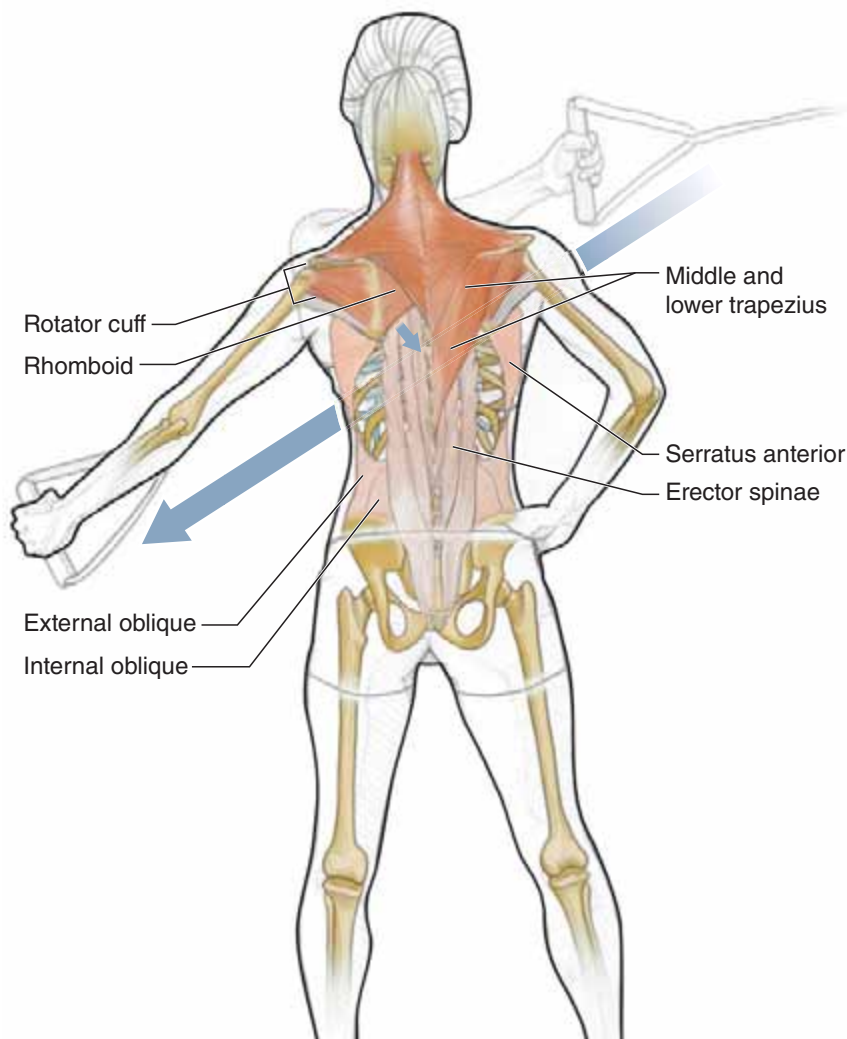
Dvojitá věčka

V této variantě pracují stejné svaly, ale trochu jiným způsobem, protože jsou paže v jiné pozici. Dvojitá věčka mohou být pro vás jednodušší, když jsou těčka náročná. Vytvořte dvojitou věčku stejným způsobem, jakým jste udělali těčko, jen lokty pokrčte do pravého úhlu. Palce stále směřují ke stropu.



F4825/Davies/Fin 03 02c/353941/Dragonfly-Media-Group/R3

Pohyb odshora dolů se zatažením ramene



Provedení:

1. Uchopte levou rukou rukojeť cvičební gumy, překřižte narovnanou paži před hrudník. Pravá paže odpočívá v pase.
2. Pomalu posouvejte lopatku k páteři a dolů a od uší, zatímco táhnete gumu přes tělo po diagonále, až je vedle levého boku.
3. Paže je po celou dobu proprnutá.
4. Vraťte se do počáteční pozice a zvolte požadovaný počet opakování. Vyměňte paže a opakujte cvik s pravou paží.

Zapojené svaly

Primárně: Střední trapézový sval, dolní trapézový sval, rhombický sval

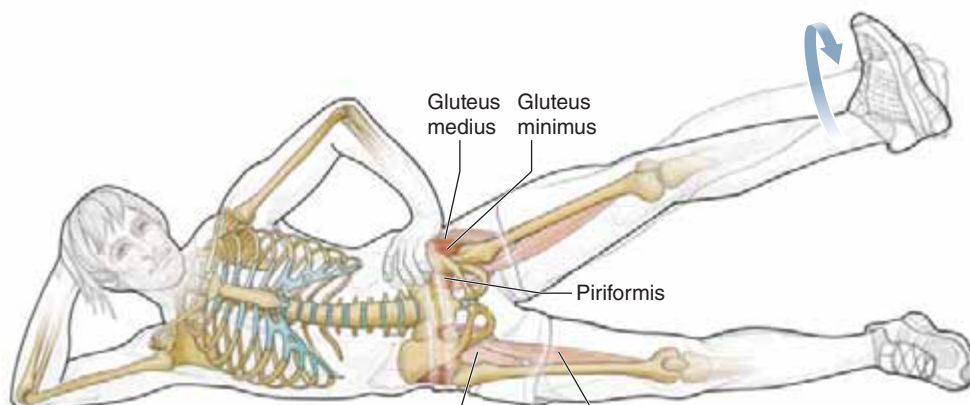
Sekundárně: Vnější sval šikmý, vnitřní sval šikmý, vzpřimovač páteře, přední sval pilovitý

Cíl v golfu

Jak každý golfista ví, je důležité umět udeřit do míčku tak, aby buď udeřil nejdřív míček a následně prošel skrz zem, zahrál jej naprosto čistě z trávy nebo ho dokázal vyhrát z mokrého písku. Jestliže nejste schopni správně odpálit míček, nepřenesete do míčku energii a dojde k chybnému odpalu. Jak jsme popsali v Těčkách a Věčkách, je pro golfisty důležité mít stabilitu v rameni směrem k cíli, aby mohli zatlačit v impaktu na přední nohu. Také musí být schopni stabilizovat jádro těla, když švihnou silně směrem k cíli. Je to skvělé cvičení, které vás naučí stabilizovat jádro těla a také vás naučí táhnout lopatku dolů a pohybovat pažemi napříč před tělem k míčku.



Vnější rotace kyčlí vleže na boku



Provedení:

1. Lehněte si na bok s oběma nohama nataženýma. Tělo tvoří od hlavy k patě přímku.
2. Nechte nohy natažené, horní nohu zvedněte asi 30 cm (12 palců) do výšky. To je počáteční pozice.
3. Rotujte v kyčelním kloubu, natočte špičku nohy ke stropu.
4. Vraťte se do počáteční pozice a zvolte požadovaný počet opakování. Vyměňte strany a opakujte cvik s druhou nohou.

Zapojené svaly

Primárně: Hruškový sval, zadní část středního svalu hýžďového, malý sval hýžďový

Sekundárně: Velký sval hýžďový, sval pološlašitý

Cíl v golfu

Během prošvihnutí je důležité, aby byla přední noha stabilizována a pánev tak mohla účinně rotovat směrem k cíli. Když jsou svaly, které spojují kyčel s pánví, slabé (jako u většiny lidí!), má pánev při prošvihnutí tendenci se příliš posouvat směrem k cíli, což brání kyčlím v rotaci. Výsledkem je to, že hráčka nemá k prošvihnutí dostatek prostoru. To vede k bloku nebo ke šlajsu. To je jeden z běžných případů zablokovaných ran a šlajsů na hřišti.

