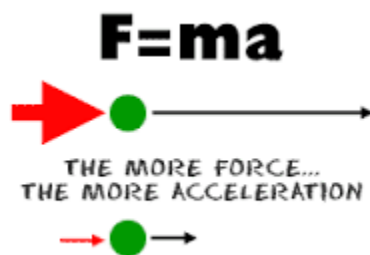

VARFÖR SLÅR PROFFSEN SÅ LÅNGT OCH RAKT?

AV: PÄR MATTSSON

Utifrån ett fysiologiskt och biomekaniskt perspektiv

Tillhör du en av de som blir både imponerad och förvånad över hur golfproffsen kan slå så otroligt långt och rakt. Du är inte ensam. Men egentligen är det inget hokus pokus utan bara en fråga om enkel fysiologi och att utnyttja biomekaniken på optimalt sätt. Golfsvingen är en komplex rörelse, men även den lyder under de fysikaliska lagarna och vi har idag ganska bra koll på vad som krävs av en golfspelare för att slå långa, raka slag.



Det vi vet säkert är att det finns ett direkt linjärt samband mellan klubbans hastighet vid slagträffen och slagets längd. Du slår alltså längre vid en högre svinghastighet. Men hur gör man då för att öka svinghastigheten? Är det bara att ta i mer? eller skall man översvinga som Bubba Watson? Vad säger vetenskapen egentligen? Vi skall i den här artikeln försöka sammanfatta kunskapsläget och ta upp olika faktorer som kan öka golfslagets längd.

Greppet

Genom att korrigera greppet kan du skapa mer tryck i slaget. Om du vrider vänster hand mer åt höger så skapas det s.k. "powergreppet". Du skall alltså se mer av vänster hands baksida. Genom att vrida handen åt andra hållet så skapas de s.k. "svaga greppet" vilket resulterar i kortare slaglängd. Observera att ovanstående exempel gäller en högerhänt spelare.

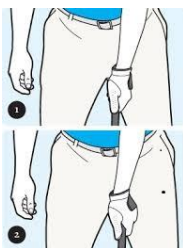


Bild 2. Powergrepp

Stansen

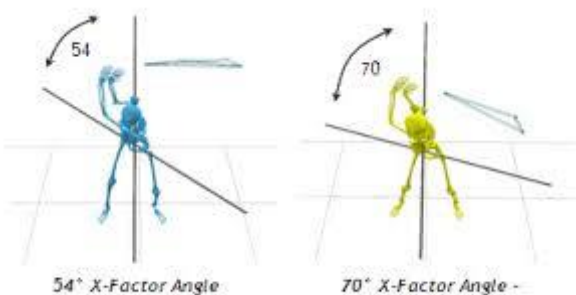
En stark och stabil uppställning är en förutsättning för en kraftfull swing. För att överkroppen skall generera kraft måste den ha en stabil bas att stå på. Följande tips vid uppställningen ger optimala biomekaniska förutsättningar för längre slag:

- En lång klubba-arm hävarm ger större kraft. Håll långt ut på skaftet och stå inte för nära bollen.
- Stå med 15-20 grader böjda knän och luta överkroppen 45 grader framåt
- Stå stabilt. Tänk att du trycker ner fötterna i marken. Det ger en mer stabil stans.
- Luta överkroppen lite åt höger sida

Tänk på att luta dig framåt med rak rygg. Böjer du ryggen resulterar det i sämre rotationsförmåga i bröstryggen och därmed sämre kraftutveckling.

Baksvingen

Syftet med baksvingen är att rotera upp klubban långt bak så att du hinner utveckla stor kraft i nersvingen. För en smidig baksving krävs bra rörlighet i framförallt bröstrygg och axelparti. Men behöver du översvinga som John Daly eller Bubba Watson för att slå långt? Svaret på den frågan är nej. Forskarna menar att det är andra faktorer som spelar in och här kan vi introducera två nya begrepp nämligen "x-factor" och "Stretch-Shorten Cykle" (SSC). Både dessa företeelser har visat sig vara viktiga för svinghastigheten. "X factor" mäts i grader och är skillnaden mellan höftens och axlarnas uppvridding. För att skapa en stor "x-factor" skall du alltså vrida upp mycket i bröstrygg och axlar och samtidigt vara relativt stabil i höft och bål. Ett tips är att spänna magen och hålla emot med högerbenet för att hindra att höft och bål roterar med för mycket. Studier har jämfört "x-factor" mellan proffs och amatörer och resultaten är tydliga. Proffsen har ca 10 grader större "x-factor" och det är en stor anledning till varför dom slår längre. "Stretch-shorten cykle" är ett känt fysiologiskt begrepp som även kan appliceras på golfsvingen. Det kan förklaras av att man liknar muskelkomplexet vid ett gummiband. I baksvingen sträcker du ut gummibandet för att sen i nersvingen utnyttja dess katapultkraft. Studier har visat att kraften i SSC påverkas i hög grad av hastigheten. Ju snabbare du sträcker ut gummibandet ju större blir kraften tillbaka. Ska man applicera detta på golfsvingen så genererar en snabbare baksving större kraft i nersvingen. Detta ser man tydligt om man jämför golfproffs med amatörer. Baksvingen är klart snabbare hos proffsen.



Bilden till vänster visar hur X factor fungerar. Både figurerna vrider upp lika mycket men den gula gubben klarar av att hålla emot rotationen i höft och bål vilket resulterar i en större X-factor

Nersvingen

För att skapa en stor kraft i nersvingen är det viktigt att aktivera musklerna i rätt ordning den så kallade kinetiska kedjan. Höft och ben kommer först, följt av bål och axlar och till sist handlederna. Gör man det helt rätt så blir summan av kraften som utvinns större än de enskilda delarna tillsammans. Hos proffsen ser man faktiskt att höft rörelsen börjar innan baksvingen är klar. Detta är ytterligare en orsak till varför proffsen skapar en större "x factor" än amatörerna. Handlederna kan också skapa stor kraft. Många amatörer tror att dom slår längre genom att "snärta" med handlederna. Det är faktiskt tvärtom. I baksvingen så vinklas handlederna upp, du "sätter" handlederna. Den handledsvinkeln skall sen hållas kvar så länge som möjligt i nersvingen. Proffsen gör detta på ett bra sätt och får både en stabilare och kraftfullare träff på bollen. På golfspråk kallas detta att man skapar en stor "lag" effekt.

Kan fysträning hjälpa dig att slå längre?


Svaret är ja. De flesta studier som gjorts visar att träningsupplägg som inkluderar styrka och smidighet kan ha stora fördelar för golfspelarens längd och precision. Det gäller att träna smart och golfspecifikt eftersom "golfmusklerna" har olika uppgifter. Bålen och benen skall t.ex. jobba mer för stabilitet i stans och baksving. Bröstrygg och axlar skall vara mer rörliga. I nersvingen vill man generera stor explosiv kraft och här har bålmuskeltur och sätesmuskler en avgörande roll. I framtiden krävs det större och bättre studier för att för att vi skall få kunskap om hur vi skall kunna skraddarsy det mest optimala träningsupplägget för golfare. Tendenserna är dock tydliga; alla kan förbättra sitt golfspel och sin slaglängd med rätt typ av fysträning.

Sammanfattning och rekommendationer

Alla golfare kan med några enkla knep få en högre svinghastighet och därmed längre slag. Det handlar bara om att utnyttja den kunskap vi har idag om golfsvingens biomekanik och dess fysiologiska krav. Här följer de viktigaste rekommendationerna för ökad slaglängd:

- Justera greppet genom att vrida vänster hand lite åt höger.
- Vid uppställningen skall knäna vara böjda 15-20 grader. Överkroppen skall luta 45 grader framåt. Luta överkroppen lite åt höger. Stå stabilt (tryck ner fötterna mot marken).
- I baksvingen skall du vrida upp mycket i axlar och bröstrygg samtidigt som bål och höft skall hålla emot.
- Baksvingen skall vara snabb.
- Nersvingen skall börja med höfterna som "trycker på".
- Snärta inte med handlederna utan håll kvar handledsvinkeln som du skapat i baksvingen så länge som möjligt.



- Påbörja ett golfspecifikt fysprogram!  Lycka till önskar vi på dinform.se