



## Jak najszybciej obniżyć swój wynik w grze na polu Część 1

Każdy golfista amator marzy o lepszej grze na polu. Chciałby przekraczać kolejne granice – najpierw 100 uderzeń, potem 90 i wreszcie granica marzeń 80 uderzeń i pojedynczy handicap.

Wśród graczy z oficjalnie prowadzonym handicapem tylko ok 30% osiąga pojedynczy handicap, ale tak naprawdę posiada go mniej niż 5% golfistów amatorów, gdyż ogromna ich ilość nie prowadzi systematycznie swojego handicapu.

Jak obniżyć najszybciej swój handicap, czyli jak uzyskiwać coraz lepsze wyniki w grze na polu ?

Są 3 istotne statystyki odzwierciedlające ten problem.

- Ilość greenów w regulacji – która jest wskaźnikiem jakości (celności) długiej gry.
- Średnia ilość puttów na rundę – która ogólnie pokazuje jaki jest poziom puttingu.
- Scrambling – który jest generalnie wskaźnikiem jakości krótkiej gry. Jest to ilość dołków na których nie było greenu w regulacji, a gdzie był zrobiony par w stosunku do wszystkich dołków gdzie nie było greenu w regulacji.

Np. Zrobiliśmy 5 greenów w regulacji czyli na 13 dołkach nie zrobiliśmy. Spośród tych 13 dołków na 5 zrobiliśmy par. Więc nasz scrambling wynosi  $5/13 = 38\%$ , co zresztą nie jest złym wynikiem 😊

Spośród tych 3 elementów który najszybciej pomoże nam obniżyć wynik gry ?

Ze wszystkich badań wynika, że jest to właśnie scrambling, a w następnej kolejności putting.

Pomimo, że z badań Marka Broadie i jego koncepcji zyskanych i straconych uderzeń wynika, że najistotniejsza jest długa gra, to jej poprawa zajmuje znacznie więcej czasu, aniżeli poprawa krótkiej gry i puttingu.

Aby bowiem poprawić jakość swingu (a tym samym ilość greenów w regulacji) trzeba bardzo sumienie i przede wszystkim długo pracować na techniką full swingu. A nie jest to łatwe 😊

Potrzebny jest przede wszystkim dobry trener, który zauważy gdzie gracz robi błędy i zaaplikuje odpowiednie metody ich korekty.

Poprawa przykładowo fazy Takeaway zajmuje średnio 3-5.000 powtórzeń, co przekłada się na 30-50 treningów, czyli minimum kilka miesięcy przyjmując 3-4 treningi tygodniowo temu poświęcone.

U przeciętnego amatora jest to bardzo trudne. A Takeaway to najłatwiejsza do korekty faza swingu 😊

Patrz przykład treningów

<https://www.youtube.com/watch?v=26kUf0Y1Ju0>

<https://www.youtube.com/watch?v=eMD6rJ1wXFE>

Natomiast poprawa krótkiej gry oraz puttingu zajmuje zdecydowanie mniej czasu.

Już po 5-10 odpowiednich treningach można zaobserwować znaczące postępy.

Jak to osiągnąć ?

Zacznijmy od puttingu, który powszechnie uważany jest za najnudniejszy element treningowy.

Jest to wg mnie nieprawda, gdyż można go bardzo urozmaicić.

Spójrzmy znowu na wyniki badań.

Głównym powodem 3-puttów w golfie jest brak wyczucia odległości w długim puttingu powyżej 20 stóp. Wtedy drugi putt, który powinien być z odległości poniżej 5 stóp jest trudniejszy do wbicia. Poprawa wyczucia odległości polega na wytrenowaniu odpowiedniego zamachu putta, co przekłada się na prędkość toczenia się piłki, a więc odległość na jaką się potoczy. Jak osiągnąć lepsze wyczucie odległości w długim puttingu ? Jest tutaj 5 elementów, które należy wykonać.

### **Element 1 – Najłatwiejszy do wykonania.**

W długich puttach, powyżej 20 stóp (a nawet 15) nie należy koncentrować się zbyt na linii putta. Naszym zadaniem jest umieszczenie piłki na 3 stopy od dołka, a więc z prawej i lewej strony dołka mamy duży margines błędu. Piłka powinna potoczyć się „korytarzem” o szerokości 6 stóp, czyli prawie 2 metrów. Zbyt duża koncentracja na linii putta powoduje, że nasz mózg „zapomina” o wyczuciu odległości (niestety nie może on robić dwóch rzeczy w tym samym czasie – to nie jest program Windows 😊 ). Z badań wynika, że błędna ocena prędkości jest sześć razy częstsza niż błędna ocena linii w długich puttach. Nie starajmy się więc trafić do dołka z długiego putta, ale myśleć o umieszczeniu piłki w promieniu 3 stóp od dołka.

### **Element 2 - Nieprawidłowe odczytanie greenu**

Chodzi tutaj nie tylko o uwzględnienie silnego breaka, ale również o nachylenie greenu w stosunku do dołka (pod górę czy z góry). Piłka uderzona z tą samą siłą toczy się z góry znacznie dalej niż pod górę o tym samym nachyleniu, jak wynika z badań Davida Peltza. Główna zasada to dodanie 30 cm odległości na każdy 1% nachylenia pod górę i odejmowania 45 cm na każdy 1% nachylenia w dół. Golfista amator bardzo często ignoruje tę zasadę.

### **Element 3 – Trafienie sweet spotem**

Przy długich puttach trafienie sweet spotem nabiera większego znaczenia, gdyż wtedy jest optymalne przekazanie energii główki puttera na piłkę. Przy tym samym zamachu trafienie 2-3 cm od sweet spota może kosztować kilka stóp różnicy w dystansie toczenia się piłki. Im dłuższy putt tym centralne trafienie jest ważniejsze.

### **Element 4 – Stałe tempo**

Tempo to czas od końca zamachu do zakończenia follow through. Każdy gracz powinien wypracować sobie i utrwalić swoje własne tempo, które powinno być stałe. Ćwiczy się je z metronomem i u jednego gracza może to być tempo 60, a u innego 65. Jest to sprawa indywidualna, ale to indywidualne tempo musi być stałe. Tylko wtedy długość zamachu różnicuje odległość na jaką potoczy się piłka.

### **Element 5 – Trening wyczucia odległości**

Jest to oczywiście sprawa podstawowa. Wyczucia odległości się „nabiera”, intuicyjnie po wielu treningach długich puttów, nasz mózg podświadomie „wie” jaki wykonać zamach do danej odległości. Oczywiście jak pisałem powyżej tempo putta musi być stałe.

Oto przykłady treningu wyczucia odległości

<https://www.youtube.com/watch?v=XnWE21vSjdM>

<https://www.youtube.com/watch?v=yHzm-nHtDNE>

Gdy będziemy realizować te 5 elementów, nasz długi putting będzie coraz skuteczniejszy i ogólna liczba uderzeń w grze też zacznie spadać.