



## Jak stać się lepszym golfistą (2) Putting

Jak to powiedział pewien golfista „50% gry w golfa jest przyjemnością, a pozostała część to putting”.

Nie do końca jest to prawda z dwóch powodów.

Po pierwsze ilość puttów rzadko kiedy stanowi 50% uderzeń w rundzie golfa. Zdarza się tak albo przy doskonałych grach na poziomie 70 uderzeń lub mniej lub w fatalnej rundzie na poziomie 100 uderzeń lub więcej.

Generalnie putting stanowi 35-37% uderzeń przeciętnego golfisty na rundę.

Po drugie putting może być bardzo przyjemną częścią zarówno gry jak i treningu. Ze wszystkich uderzeń stosowanych w grze, najwięcej różnorodnych ćwiczeń jest właśnie do puttingu.

Ponadto putting jest o tyle ważny, że jego słaby poziom może zepsuć każdy wynik, nawet przy bardzo dobrej długiej grze, o czym niejednokrotnie przekonał się każdy golfista.

A więc zaczynamy treningi puttingu....

Na początku kilka podstawowych elementów.

1. Putting należy podzielić na krótki – od 0 do 6 stóp, średni od 6 do 15 stóp i długi powyżej 15 stóp (1 stopa to 30 cm).

Ten podział wynika ze statystyk skuteczności u graczy zawodowych.

W krótkim puttingu osiągają oni ok. 80% skuteczności czyli wbicia piłki do dołka, w średnim ok 30%, a w długim zaledwie ok 10%. Widać więc jak „skokowo” zmienia się ta skuteczność.

2. Wymieniony powyżej podział puttingu odzwierciedla się w jego kluczowych elementach mających wpływ na jego skuteczność. W krótkim puttingu jest to technika putta, w długim puttingu jest to wyczucie odległości, a w średnim puttingu jest to jedno i drugie.

Dlatego też największa różnica pomiędzy zawodowcami i amatorami występuje w średnim puttingu, gdzie amatorzy trafiają zaledwie ok 5% piłek, a więc 6 razy mniej niż zawodowcy.

3. Trenując putting trzeba więc wyraźnie określić co będzie przedmiotem treningu – technika czyli trafiać do celu czy też wyczucie odległości czyli uderzenie piłki na najbliższą możliwie odległość do dołka (na ogół na 3 stopy od niego)

4. Jeden trening puttingu nie powinien przekraczać 45 minut. Chodzi o maksymalną koncentrację i brak zmęczenia. Jeżeli jest więcej czasu, to można to wydłużyć do 90 minut, ale po 45 minutach należy zrobić minimum 15 minut przerwy.

5. Wszystkie treningi puttingu należy podzielić na 3 rodzaje – treningi techniki, treningi wyczucia odległości oraz Treningi Realnej Gry.

Podstawowa różnica pomiędzy nimi polega na tym, że w dwóch pierwszych uderzamy serie piłek, a w tym ostatnim tylko jedną piłkę, symulując maksymalnie realną grę.

W trakcie jednego treningu 45 minut można ćwiczyć maksymalnie 2 rodzaje w/w treningów w dowolnej kombinacji.

Przykłady tych treningów opiszę dalej.

## Technika puttingu

Na co należy zwracać uwagę trenując technikę puttingu czyli innymi słowy na co zwraca uwagę trener ?

Nie wchodząc za bardzo w szczegóły najistotniejsze są 2 elementy:

1. Celowanie łącznie z ustawieniem się do piłki (Setup)
2. Pierwsze 30 cm kierunku toczenia się piłki

Punkt „1” jest o tyle najważniejszy, iż nawet najlepszy putt poślany w złym kierunku chybi cel.

Punkt „2” zależy nie tylko od celowania, ale od kilku innych elementów jak ustawienie główki puttera w kontakcie z piłką, droga jej prowadzenia, miejsca kontaktu.

Oto jak wygląda prawidłowy Setup i ustawienie się na cel.

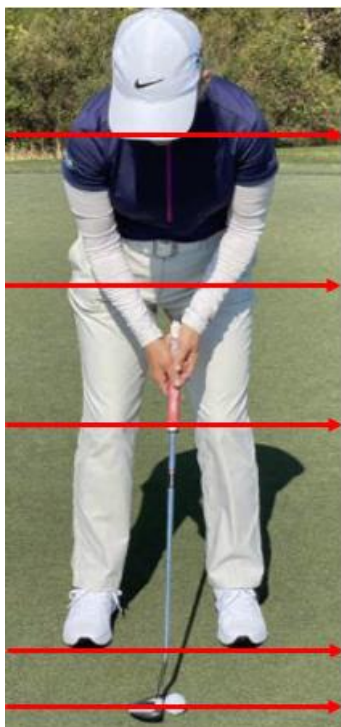
Pokazuje to na przykładzie kilku golfistów, aby zobaczyć drobne różnice o których napiszę poniżej.



Na co należy zwracać uwagę ?

Jak wspominałem powyżej najważniejsze są 2 elementy i pierwszy z nich to celowanie czyli właśnie Setup. Ustawiając się do piłki (oczywiście już po wybraniu celu, czyli dołka lub innego miejsca w przypadku breaku) Trzeba sprawdzić:

a. Czy linie stóp, bioder, barków, oczu i przedramion są równoległe do linii celu



b. Czy główka puttera leży płasko na greenie i jest prostopadłe do linii celu



To są dwa najistotniejsze elementy celowania czyli Setupu.

Pozostałe elementy jak:

- Grip puttera
- Pozycja piłki
- Pozycja oczu

są elementami indywidualnymi i należą raczej do preferencji gracza, a nie do podstaw techniki.

\* Jest kilka rodzajów chwytu (gripu) puttera i wszystkie są możliwe



\* Pozycja piłki może być dokładnie pośrodku stóp lub lekko w stronę celu.



Osobiście zalecam środek położenia w stosunku do stóp, gdyż to odpowiada naturalnemu łukowi, który zatacza główka puttera w ruchu puttingu.



Nie trzeba dodatkowych manipulacji aby w momencie kontaktu główka ustawiła się prostopadle do linii celu.

\*Oczy mogą być dokładnie nad piłką (zalecam) lub pomiędzy linią stóp a piłką



Można również spojrzeć na shaft puttera, który przy prawidłowej pozycji główki powinien być przedłużeniem przedramion.



Szerokość rozstawienia stóp jest również sprawą indywidualną. Można stać szerzej, można wąziej.

Mamy więc prawidłowy Setup i główka naszego puttera jest skierowana na cel.  
Pierwszy warunek czyli celowanie jest spełniony.

Jak należy ćwiczyć prawidłowy Setup.

Są dwie możliwości.

Możemy mieć partnera (lub jest nim trener), który po naszym ustawieniu skoryguje ewentualne błędy zgodnie z w/w warunkami.

Druga możliwość do skorzystanie z tzw. „pomocy naukowych” jak pokazano ich przykłady poniżej.



Pomocy takich do ustawiania się na cel w puttingu jest dużo, a minimum to prostki ułożone na greenie oraz oznakowana piłka ułatwiająca celowanie i prostopadłe ustawienie główki puttera



Trening prawidłowego Setupu czyli celowania polega na:

a. Ustawieniu się na cel – może to być tee wbite w green

Należy wykonać pełną rutynę tak jak w realnej grze.

b. Sprawdzeniu prawidłowości celowania

c. „Poczuciu” prawidłowej pozycji w okresie 5-10 sek.

d. Odejściu od piłki

Powtarzamy tę procedurę kilkanaście razy na jednym treningu (ok 10 minut), do momentu, aż dobrze „czujemy” prawidłowe celowanie i Setup.

**Jest to żmudne i nudne, lecz jest to niezbędne.**

Bez prawidłowego wycelowania nawet najlepszy putt chybi.

Kolej teraz na drugi warunek, czyli kierunek toczenia się piłki na pierwszych 30 cm od momentu kontaktu. Tutaj niestety sprawy się komplikują.

Ale o tym w kolejnym odcinku