

Jak stać się lepszym golfistą (3) Putting

Założmy, że po kilku treningach opanowałeś już pierwszy element techniki puttingu czyli celowanie i prawidłowy Setup. Stoisz równolegle do linii celu i główka kija jest skierowana na ten cel. Teraz Twoja piłka powinna się potoczyć w stronę wybranego celu.

Jak pisałem w poprzednim odcinku, kluczowe jest pierwsze 30 cm toczenia się piłki. Na takim odcinku piłka jeszcze „nie złapie” breaka, natomiast jest proste toczenie się, będzie dowodem na prawidłowy technicznie ruch puttera. Kiedy piłka potoczy się prosto na cel.

Stanie się tak gdy:

- główka puttera będzie ustawiona prostopadle do linii celu w momencie kontaktu z piłką
- droga prowadzenia główki puttera będzie równoległa do linii celu w momencie kontaktu z piłką
- kontakt z piłką będzie centralną częścią główki puttera

„Wiśta wio, łatwo powiedzieć” 😊 jak było kiedyś mówił bohater jednego z polskich seriali.

Jak to zrobić ?

Są dwie metody treningowe tego drugiego elementu techniki puttingu.

1. Metoda „prób i błędów”, proponowana zresztą przez jednego z „guru” puttingu Phila Kenyona
2. Metoda cząstkowa, proponowana przez twórcę Putt SAM Laba Christiana Marquarda

Na czym polegają te dwie metody ?

1. Metoda „prób i błędów”

W odległości 30-40 cm od piłki robimy bramkę z dwóch tee lub ustawiamy specjalną, bramkę (patrz poniżej) o szerokości minimalnie większej od piłki.

Możemy też użyć innych specjalnych przyrządów, których przykłady przedstawiam na zdjęciach poniżej.



Ich zadaniem jest „wymuszenie” takiego prowadzenia i ustawienia główki puttera w kontakcie z piłką, aby potoczyła się ona prosto na cel.



Gracz w rezultacie wielu, wielu prób uczy się metodą „prób i błędów” co i jak robić aby tak się stało. Trwa to czasami bardzo długo 😊

2. Metoda cząstkowa

Metoda ta jest efektem badań, których celem było określenie kiedy główka puttera ustawia się prostopadle do linii celu, kiedy porusza się równoległe do tej linii w momencie kontaktu i kiedy styka się z piłką swoim środkiem. Innymi słowy jakie są elementy cząstkowe tych zjawisk.

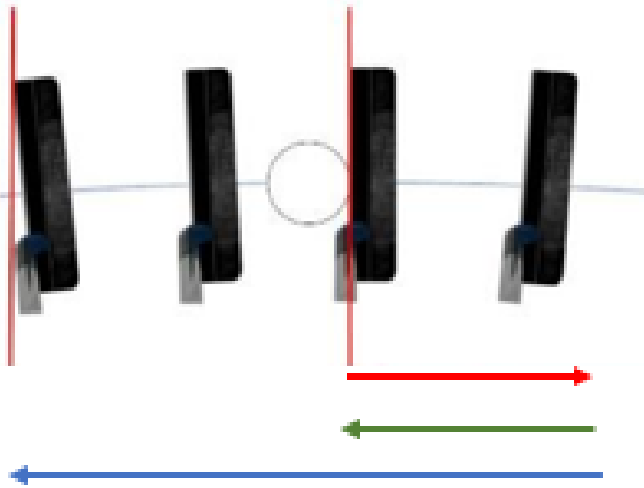
Wykryto 3 takie elementy.

Pierwszym z nich jest celowanie, o którym mówiliśmy poprzednio. Główka musi być idealnie wycelowana na cel.

Drugim elementem jest rytm puttingu.

Chodzi o to, żeby główka puttera poruszała się od początkowej pozycji w setupie do końca backswingu dwa razy wolniej niż od końca backswingu do kontaktu z piłką.

Rytm wynosi wtedy 2 jednostki czasu backswing i 1 jednostka od końca backswingu do kontaktu z piłką.



Czerwona strzałka to zamach, a zielona początek forward swingu, stosunek czasu względem siebie to 2 jednostki czasu (czerwona) do 1 jednostki (zielona) np. 1 sek do 0,5 sek.

Niebieska strzałka to całość forward swingu.

Gdy rytm puttingu wynosi właśnie 2 do 1, to są znacznie większe szanse, że główka ustawi się prostopadle do linii celu w momencie kontaktu z piłką, będzie poruszać się równoległe do tej linii w momencie kontaktu i zetknie się z piłką swoim środkiem.

Ale to dopiero drugi element.

Trzecim elementem jest rotacja główki puttera.

Ponieważ shaft puttera jest pochylony w stosunku do ziemi pod kątem ok 70 stopni, to w ruchu do tyłu (do przodu zresztą też) główka puttera zatacza łuk.

Jak widać na poniższym zdjęciu środek tego łuku jest tam gdzie znajduje się piłka, a główka puttera w trakcie całego ruchu jest ustawiona prawie prostopadle do tego łuku. Jest to rotacja naturalna czy neutralna.



Nie trzeba wtedy dodatkowych manipulacji aby w momencie kontaktu główka ustawiła się prostopadle do linii celu i piłka potoczyła się prosto jak pokazuje czerwona strzałka powyżej.

Wszelkie dodatkowe ruchy nadgarstków czy przedramion (powodujące nadmierne otwieranie lub zamykanie główki puttera) utrudniają rotację neutralną.

Ruch powinien być wykonany skrętem górnej części ciała (korpus i barki)

Te dwa elementy czyli rytm i rotację należy ćwiczyć osobno (częstkowo) i w efekcie da to proste toczenie się piłki.

Jak ćwiczyć te dwa elementy ?

Aby ćwiczyć rytm należy nagrać sobie rytm wzorcowy i puttować zgodnie z nim.

Jest to pokazane na filmie.

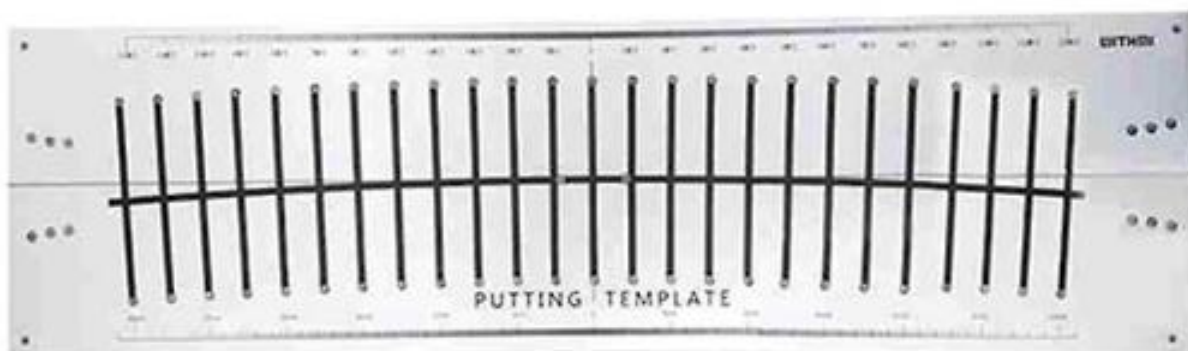
<https://www.youtube.com/watch?v=aJhKowjylDU>

Naturalną rotację natomiast najlepiej ćwiczyć przy pomocy specjalnego przyrządu na zdjęciu poniżej.



Jest to pokazane również na filmie <https://www.youtube.com/watch?v=jtFTIF4-P7A>

Można też stosować specjalną matę, na której dokładnie widać położenie główki puttera w trakcie puttingu.



Jak powinien więc wyglądać trening metodą cząstkową ?

a. Najpierw przez 5-10 minut uderzamy serie piłek w nagrany rytm różnicując długość zamachu, ale cały czas utrzymując rytm 2 do 1.

Najpierw zamachy krótkie – 10-20 cm, potem dłuższe 20-30 cm i wreszcie najdłuższe 30-50 cm. Możemy to robić pomiędzy parami tee, jak pokazano na zdjęciu poniżej.



Należy tylko zadbać aby zamach był krótszy (40% długości całego ruchu puttera tj od końca zamachu do końca follow through) w stosunku do follow through po kontakcie z piłką (60% długości).

Przy dłuższym zamachu jest to 50/50%, przy bardzo krótkim prawie 20/80 %.

b. Następnie 5-10 minut wykonujemy serię puttów z wyżej pokazanymi przyrządami do kontroli neutralnej rotacji główki puttera.

c. Następnie ustawiamy bramkę z tee lub któryś z wyżej pokazanych przyrządów w metodzie „prób i błędów” i sprawdzamy efekty 2 cząstkowych elementów „a” i „b”.

Tak więc celujemy i puttujemy – piłka powinna potoczyć się prosto przez bramkę z 2 tee lub inny przyrząd.

Możemy to robić na 3 poziomach trudności.

Poziom 1 – 10 piłek ma bezbłędnie potoczyć się przez bramkę ustawioną 30-40 cm przed piłką.

10 piłek łącznie, niezależnie ile byśmy ich nie uderzyli.

Poziom 2 – jeżeli piłka bezbłędnie potoczyła się przez bramkę mamy +1 pkt, jeżeli trafiła w bramkę mamy -1 pkt. Musimy zdobyć 10 pkt.

Poziom 3 - 10 piłek pod rząd ma bezbłędnie potoczyć się przez bramkę.

Jeżeli nie możemy zaliczyć któregoś poziomu wracamy do ćwiczeń cząstkowych tj do rytmu i rotacji.

Całość treningu powinna trwać ok 30 minut.

Tak więc wiemy już na czym polega **Technika** puttingu i jak ją trenować.

Pragnę jeszcze przedstawić pewien przyrząd, który bardzo pomaga w treningach techniki, a mianowicie uczy on używać ruchów ciała, a nie ruchów rąk.

Ręce są bardzo ruchliwe i w związku z tym ruch nimi jest obarczony ryzykiem błędu.

Ciało (a tak naprawdę w przypadku puttingu górna część ciała) jest bardziej stabilna i porusza się w sposób bardziej powtarzalny.

Oto jaki przyrząd bardzo pomaga w opanowaniu tego ruchu.



Jest to tzw Putter Trainer i puttując z jego zastosowaniem długie serie piłek, uczymy się prawidłowego ruchu ciałem, a nie rękoma.

Prawidłowa **Technika** puttowania pomoże nam osiągnąć większą skuteczność krótkiego i średniego puttingu, a tak naprawdę puttingu z dystansu do 6 stóp od dołka, gdyż przy większym dystansie dochodzą jeszcze dwa elementy skutecznego puttingu, a mianowicie wycucie odległości i czytanie greenu.

Ale o tym w kolejnym odcinku.