



Jak stać się lepszym golfistą (4) Putting

Obecnie umiesz już uderzać prawidłowo technicznie.
Prawidłowo celujesz, piłka toczy się prosto na cel.

Teraz aby wykonać skuteczny putt (piłka wpada do dołka z dystansu do 15 stóp lub zatrzymuje się na 3 stopy od dołka z większego dystansu) musisz jeszcze opanować 2 elementy.

1. Wycucie odległości
2. Czytanie greenu - określenie breaka

1. Wycucie odległości

Ten element puttingu jest znacznie prostszy aniżeli Technika.

Aby osiągnąć dobre wycucie odległości musisz z kolei zrobić tylko 2 rzeczy

- a. Trafiać w piłkę środkiem główki puttera
- b. Dużo ćwiczyć w określony sposób, który opisze poniżej

ad a. Trafiać w piłkę środkiem główki puttera

Trafianie środkiem główki puttera jest elementem techniki i powinieneś już mieć to opanowane.

Jest to istotne przy wycuciu odległości, gdyż tylko wtedy główka puttera przekazuje adekwatna ilość energii w stosunku do wykonanego zamachu. Trafienie innymi częściami główki lub top putterem redukuje tę energię i piłka nie toczy się na odległość adekwatna do zamachu.

Aby sprawdzić i w dalszym ciągu doskonalić trafianie środkiem główki puttera (zarówno w poziomie jak i pionie) wykonuj regularnie takie trzy ćwiczenia.

„Bramka” z 2 tee



Ustaw bramkę z 2 tee o szerokości minimalnie większe niż szerokość główki puttera (po 2-3 mm z każdej strony). Piłka jest pośrodku tej „bramki”.

Uderzasz serie piłek (minimum 3 x 10 piłek na 1 treningu) starając się nie dotknąć bramki.

Możesz to robić na 3 poziomach trudności.

Poziom 1 – 10 puttów łącznie bez dotknięcia bramki.

Poziom 2 – jeżeli główka nie dotknęła bramki masz +1 pkt, jeżeli dotknęła masz -1 pkt. Musisz zdobyć 10 pkt.

Poziom 3 - 10 puttów pod rząd bez dotknięcia bramki.

Za każdym razem piłka ma się potoczyć minimum 15 stóp.

Nasadki Peltza

Uderzasz piłkę na dystans minimum 15 stóp stosując nasadki Peltza.



Masz 3 nasadki o różnym poziomie trudności tj. coraz węższe.

Wymuszają one uderzenie środkiem główki puttera.

Moneta

Główka puttera ma środek zarówno poziomy (czerwona linia) jak i pionowy (żółta linia)



Jeżeli będziemy „topować” piłkę uderzając poniżej pionowego środka, to również nastąpi utrata energii i piłka nie potoczy się tak daleko jak zakładamy.

Aby wytrenować uderzenie pionowym środkiem kładziemy na greenie monetę 5 złotową lub jakiś żeton o podobne grubości.

Następnie wykonujemy ruchy puttera starając się idealnie trafić w monetę, ale nie dotykając greenu.

I znowu możemy to robić na 3 poziomach trudności.

Poziom 1 – 10 puttów łącznie idealnie trafiając monetę.

Poziom 2 – jeżeli główka idealnie trafiła w monetę masz +1 pkt, jeżeli dotknęła greenu lub chybiła monety masz -1 pkt. Musisz zdobyć 10 pkt.

Poziom 3 - 10 puttów idealnych trafień monety pod rząd.

Te 3 ćwiczenia pomogą Ci doskonalić trafiania piłki środkiem główki puttera.

ad b. Dużo ćwiczyć w określony sposób

Tutaj sprawa jest prosta, należy wykonywać tylko 2 poniżej opisane ćwiczenia jak najczęściej.

Ćwiczenie 1

Weź 12 piłek i ustaw je w następujący sposób.

Pierwszą na 20 stóp od dołka i każda kolejna o 2 stopy dalej tak, aby nie były w linii prostej



Puttuj piłki losowo do dołka tj najpierw np. z 20 stóp, potem z 12, potem z 30 itd.

Piłkę najbliższą puttuj przedostatnią, a najdalszą ostatnią.

Celem jest umieszczenie każdej piłki na 3 stopy wokół dołka, masz wtedy 1 punkt.

Masz zdobyć 12 punktów.

Ćwiczenie 2

Weź 12 piłek i ustaw je w następujący sposób.

3 piłki na 20 stóp od dołka, 3 na 30 stóp, 3 na 40 stóp i 3 na 50 stóp.

Puttujesz po jednej piłce w kolejności 40-20-50-30 stóp.

Celem jest umieszczenie każdej piłki na 3 stopy wokół dołka, masz wtedy 1 punkt.

Masz zdobyć 12 punktów.

W ten sposób nabędziesz wyczucia odległości na dystansach od 20 do 50 stóp, niezbędnego dla długiego puttingu.

2. Czytanie greenu - określenie breaka

Pozostaje ostatni element skutecznego putingu, a mianowicie odczytanie ewentualnego breaka na greenie czyli wybór celu, w który będziemy mierzyć.

W kolejności wykonywania putta jest to pierwsza rzecz, którą wykonujemy.

Następnie celujemy (setup) i potem wykonujemy putt.

Chciałbym przedstawić metodę Aim Point, którą stosuje wielu najlepszych graczy na świecie, w tym również Adrian Meronk.

Technika pomiaru breaku pomiędzy piłką a dołkiem polega na wyczuciu nachylenia greenu w poziomie.



Stojąc twarzą w kierunku dołka staramy się określić poziom nachylenia greenu w procentach (nie stopniach!). Może być on nachylony 1, 2, 3, 4, 5 lub 6%. Większych nachyleń niż 6% się nie spotyka, piłka bowiem zaczyna się staczać już przy nachyleniu 5%.

Następnie w zależności od ustalonego nachylenia greenu dokonujemy wyboru celu po wyższej stronie dołka, na który będziemy mierzyli. Puttując uderzamy piłkę na ten cel z taką prędkością, że gdyby chybiła dołek, to zatrzymała się około stopy (30 cm) za dołkiem. Ta prędkość to wyczucie odległości krótkich i średnich puttów, które również należy opanować.

To jest idea generalna techniki Aim Point Technology.

Jak działa to w praktyce i bardziej szczegółowo?

Przy puttach z dystansu od 0 do 15 stóp oszacowania wielkości breaku dokonujemy pośrodku odległości pomiędzy piłką a dołkiem.

Oszacowania breaku dokonujemy stojąc twarzą w stronę dołka, nad linią łączącą piłką z dołkiem (nie następując na tę linię!), ze stopami rozstawionymi na szerokość ok. 40 cm. Patrz zdjęcie poniżej.

Dokładność oszacowania breaku wzrasta wraz z naszym doświadczeniem.

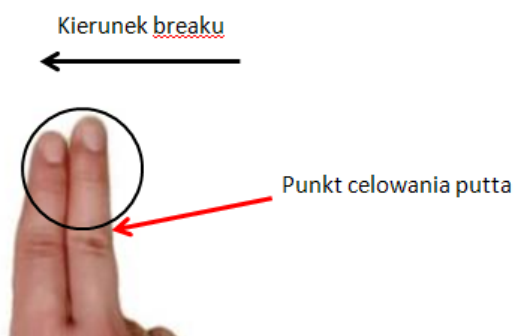


Po oszacowaniu wielkości breaka stajemy twarzą do dołka, tak że piłką jest pomiędzy naszymi stopami.

Punkt celowania wyznaczamy wysuwając prostą prawą rękę do przodu i unosząc dłoń z ilością palców odpowiadającą oszacowanemu breakowi. 1 % to jeden palec, 2 % 2 palce itp.



W przypadku puttów do 6 stóp krawędź skrajnego palca (po niższej stronie dołka) ustawiamy na krawędź dołka. Krawędź drugiego palca pokazuje nam punkt na który należy celować.



Powyżej jest przykład wyznaczania punktu celowania dla breaku o wielkości 2% w putt do 6 stóp. Jak widać przy takim breaku i krótkim putt należy celować minimalnie na prawo od środka dołka.

Przy długości puttów od 6 do 15 stóp (i dłuższych) krawędź skrajnego palca (po niższej stronie dołka) ustawiamy na jego środek. Krawędź drugiego palca pokazuje nam punkt na który należy celować.



Powyżej przykład wyznaczania punktu celowania dla breaku o wielkości 2% w putt powyżej 6 stóp. Jak widać przy takim breaku należy celować na prawo od dołka.

Oczywiście punkt celowania będzie przesuwat się dalej w prawo w zależności od odległości od dołka i wielkości breaku (ilość palców). Im piłka dalej tym punkt celowania dalej.



Na zdjęciu powyżej widać oznaczony czerwoną kresczką po prawej stronie dołka punkt celowania dla breaku 3% dla putta z dystansu 10 stóp. Czerwona strzałka pokazany jest kierunek breaku.

Na zdjęciu poniżej widać oznaczony żółtą kresczką po prawej stronie dołka punkt celowania dla breaku 3% dla putta z dystansu 15 stóp.



Jak widać „przesunął się” on bardziej na prawo z uwagi na zwiększenie się odległości od dołka przy tym samym breaku.

Po określeniu punktu celowania wykonujemy putt mierząc w wybrany punkt celowania i odpowiednio dobierając prędkość toczenia się piłki.

Jest to ogólny opis metody Aim Point.

Aby działała ona w praktyce należy:

- a. Mieć prawidłową technikę puttingu – opisaną poprzednio
- b. Umieć prawidłowo oceniać wielkość breaku w procentach – przychodzi to z doświadczeniem
- c. Umieć prawidłowo wymierzać i uderzać w wybrany punkt – prawidłowo wycelować (Setup)
- d. Umieć prawidłowo dobierać prędkość toczenia się piłki – wyczucie odległości

Tak więc wiesz już teraz na czym polega skuteczny putting.

Stosując opisanie w tych 4 częściach wiedze i treningi, Twoja skuteczność puttingu wzrośnie o kilkanaście procent.