



Co trenować aby grać lepiej ?

Każdy golfista na świecie pragnie grać lepiej tj. zagrać 18 dołków mniejszą ilością uderzeń.

Gra w golfa składa się natomiast z kilku typów uderzeń (putting, pitching itd.) i główne pytanie na które trzeba sobie odpowiedzieć, to który typ uderzenia będzie miał największy wpływ na nasz wynik.

Innymi słowy, które elementy gry dla danego golfisty należy przede wszystkim trenować, aby osiągać lepsze wyniki w grze.

Odpowiedzi na to pytanie można udzielić na dwóch poziomach szczegółowości – kompletnym i uproszczonym.

Poziom kompletny to analiza kilku gier pod kątem ilości uderzeń zyskanych i straconych.

Stosujemy tutaj więc koncepcję Marka Broadie, lecz wymaga to bardzo dokładnych danych na temat każdego uderzenia na polu. Dystans do flagi, podłoże, typ uderzenia.

Nie każdy amator chce prowadzić tak dokładny opis swojej gry, choć powinien.

Zgodnie z koncepcją zyskanych i straconych uderzeń, należy trenować przede wszystkim te uderzenia gdzie traciliśmy w stosunku do „norm”.

Tak właśnie powinni trenować gracze zawodowi i bardzo zaawansowani amatorzy.

Jednak spójrzmy na przeciętnego amatora z handicapem pomiędzy 10 a 30.

U niego sprawa jest prostsza, gdyż luki w jego grze są bardziej widoczne i oczywiste.

Tutaj możemy zastosować poziom analizy uproszczony.

Wystarczy zanotować na każdym dołku wynik brutto oraz ilość puttów. Oczywiście wiemy jak jest par danego dołka.

Z analizy tych 3 elementów (par dołka, wynik brutto, ilość puttów) dla co najmniej 3 gier, możemy wywnioskować jaki jest poziom długiej gry, puttingu oraz krótkiej gry.

Łącząc to z normami i średnimi dla danego handicapu (np. stosując badania Petera Sandersa), otrzymamy w miarę dokładne wskazówki, który z elementów naszej gry wymaga przede wszystkim poprawy.

Weźmy następujący przykład.

Gracz z handicapem 18 powinien osiągać średnio wynik 90 uderzeń, robić 3 greeny w regulacji, średnio 35 puttów i mieć scrambling na poziomie 14%.

Mamy teraz 2 przypadki.

1. Gracz w swojej grze osiąga takie wyniki.

Jego poziom będzie stabilny tj. gra na poziomie 90 uderzeń.

2. Jeden z w/w wskaźników gry jest zdecydowanie słabszy np. scrambling na poziomie poniżej 10%, ale gracz mimo to osiąga średnio wynik 90 uderzeń.

W drugim przypadku sprawa jest prostsza. Gracz powinien przede wszystkim trenować ten element swojej gry, który jest słabszy niż norma dla jego handicapu. W podanym przykładzie będzie to krótka gra – chipping i pitching.

Skoro gracz nawet przy słabszej krótkiej grze potrafi osiągać wynik 90 uderzeń, to poprawiając procent scramblingu (czyli jakość krótkiej gry) powinien polepszyć swój wynik.

Inaczej wygląda sprawa w pierwszym przypadku. Wszystkie elementy gry są zgodne z normami handicapu gracza, ale mimo to chce on grać lepiej. Które więc elementy powinien przede wszystkim trenować.

Badania na ten temat są bardzo jasne. Najłatwiej i najszybciej można obniżyć wynik trenując krótką grę i putting.

Ale...

Który putting – długi czy krótki.

Chipping czy pitching ?

Niestety w takim przypadku konieczne są dodatkowe testy lub dodatkowe dane z gier.

Testy są stosunkowo proste do przeprowadzenia, są tylko nieco pracochłonne.

Ale lepszym sposobem jest bardziej szczegółowe notowanie wyników w grze.

Przykładowo dla puttingu wystarczy zanotować:

a. Z jakiej odległości był pierwszy putt

b. Czy wpadł do dołka lub w jakiej odległości od dołka się zatrzymał

c. Jeżeli był drugi putt to identycznie tj. czy wpadł do dołka czy zatrzymał się w określonej odległości od niego.

Analiza tych danych pozwoli na określenie czy w porównaniu z normami szwankuje putting krótki (do 6 stóp), średni (7-15 stóp) czy długi (powyżej 15 stóp). Wtedy możemy zastosować adekwatne treningi techniki i czytania greenu w przypadku puttingu krótkiego i średniego lub treningi wyczucia odległości w przypadku puttingu długiego.

Nasze treningi będą wtedy lepiej ukierunkowane i w związku z tym bardziej adekwatne.

Podobnie możemy postąpić z krótką grą.

Natomiast poprawa jakości długiej gry jest trudniejsza. Zwiększenie ilości greenów w regulacji oraz wskaźnika tzw. PEI (percentage Error Index) wymaga czasem długotrwałej pracy na techniką swingu, a nie tylko nad wyczuciem odległości, które to wyczucie w długiej grze w dużym zakresie ułatwia dobór kija.

Z kombinacji tych wszystkich elementów powinien powstać plan treningowy, który realizowany w okresie kilku tygodni czy miesięcy, spowoduje poprawę wyników gry.