

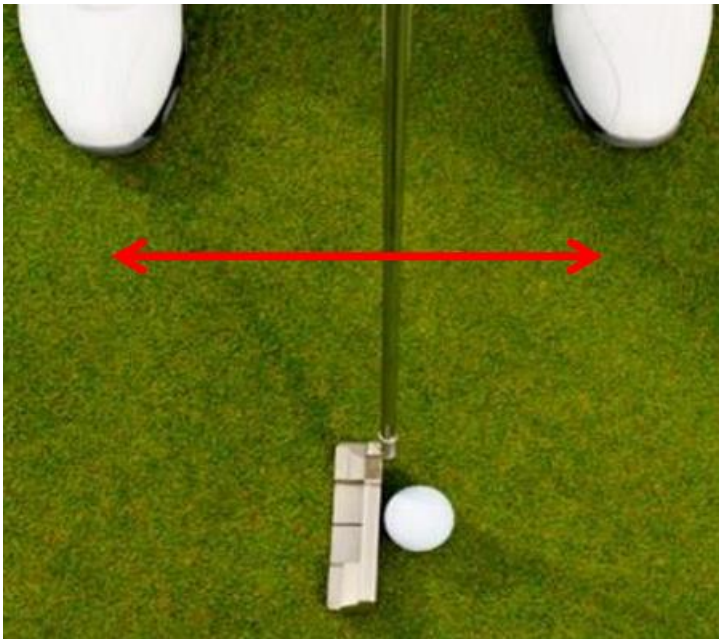


# Target 54

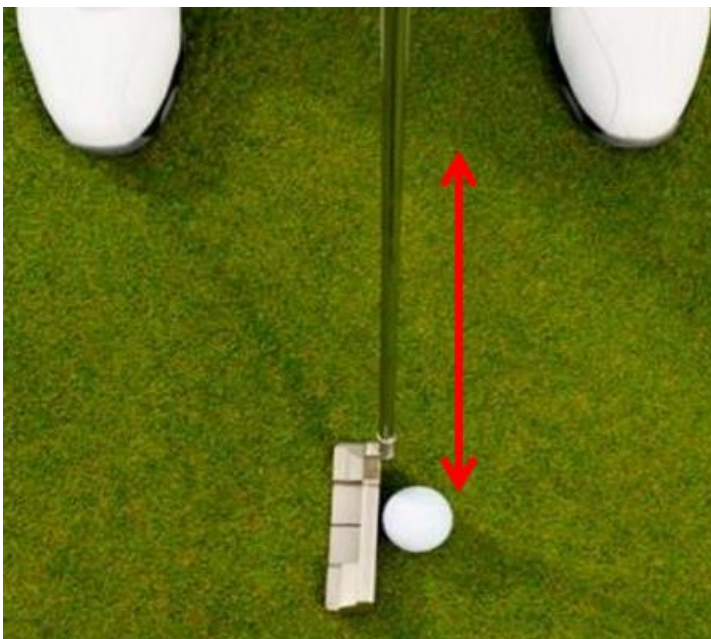
## Pozycja piłki w puttingu

Temat jest istotny gdyż mało kto dokładnie omówił skutki różnych położań piłki w Setupie do puttingu. Pozycję piłki w puttingu należy rozpatrywać na dwóch osiach:

**Poziomej** tj. w stosunku do pozycji stopy lewej i prawej (tzw. lateral position)



**Pionowej** tj. w stosunku linii stóp versus linia celu



Na początek parę sprzeczności.

Większość trenerów oraz wielu graczy sugeruje pozycję piłki lekko w kierunku celu, ale część na środku postawy.

Taki Sean Foley (i Phil Mickelson też) uważa, że piłka powinna być pomiędzy linią stóp a linia celu (patrz zdjęcie z lewej poniżej), a Dave Stockton (u którego zresztą Mickelson pobierał lekcje) proponują ustawienie piłki dokładnie pod linią oczu (patrz zdjęcie z prawej poniżej).



I weź tu golfisto amatorze bądź mądry 😊

Jak powinno być ?

Co do pozycji piłki na osi pionowej Phil Mickelson porównuje to do strzelania gdzie patrzymy na muszkę strzelby pod kątem a nie pionowo w dół. Słuszna uwaga, tylko, że golf to nie strzelectwo.

Będąc konsekwentnym należałoby ustawić piłką całkiem z przodu lewej stopy (dla praworęcznych), odchylić głowę do tyłu, przechylić ją i wtedy powstanie coś na kształt strzelania.

Nawet Mickelson tak się nie ustawia 😊

Najważniejszym elementem prawidłowego technicznie puttingu jest prostopadła pozycja główki puttera w momencie kontaktu w piłką i to jak piłka rozpocznie swój kierunek toczenia się na samym początku, tuż po tym kontakcie. Jak podkreśla inny „guru” puttingu Phil Kenyon, na finalny cel w którym potoczy się piłka, największy wpływ ma to, jak zacznie ona się toczyć po kontakcie z główką puttera.

A prostopadłą pozycję główki puttera w Setupie najłatwiej jest kontrolować, gdy oczy znajdują się dokładnie nad piłką. Jest to po prostu naturalne.

Jeżeli któryś golfista-amator chce zrobić tak jak robi to Phil Mickelson, to niestety musi cofnąć się w czasie i zacząć to robić w wieku 6 lat i na dodatek minimum godzinę dziennie w okresie kilkunastu lat 😊

Do momentu wynalezienia maszyny do poruszania się w czasie (a już jesteśmy blisko z Wojtkiem Mischczakiem, bratem Maćka Mischczaka, w konstrukcji prototypu), to sugeruję mu metodę naturalną czyli ustawienie piłki dokładnie pod linią oczu. Ja i Dave Stockton jesteśmy tutaj zgodni 😊

Inne kontrowersje i wytłumaczenia powstają przy pozycji piłki na osi poziomej.

Tutaj znowu mamy dwie opinie. Phil Mickelson i spółka uważają, że piłka powinna być lekko z przodu środka postawy tj. w stronę celu. Argumentem Phila jest znowu strzelectwo, którego Mickelson jest chyba miłośnikiem 😊

Inne argumenty które słyszałem, to ułatwienie poruszania się główki puttera po linii prostej w momencie kontaktu z piłką.

Przyznam się, że tego ostatniego nie bardzo rozumiem, gdyż główka puttera w swoim ruchu zatacza naturalny łuk, spowodowany pochyleniem shaftu puttera w stosunku do ziemi.



Im dalej w lewo (dla praworęcznych) jest piłka w Setupie, tym trudniej ustawić główkę puttera prostopadle do kierunku linii celu bez dodatkowych manipulacji będących źródłem możliwych błędów.

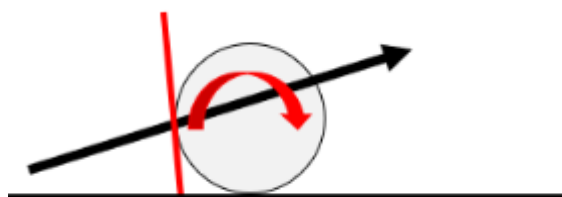
Jednak koronnym argumentem na rzecz ustawiania piłki lekko w lewo (dla praworęcznych) od środka postawy jest łatwość uzyskania tzw. „top spinu” czyli efektu natychmiastowego obracania się piłki do przodu po kontakcie z piłką. Piłka po kontakcie z główką puttera ma 3 możliwości zachowania się w zależności od loftu główki puttera i kąta wznoszenia się główki puttera:

1. Piłka może od razu potoczyć się do przodu – rotacja typu „top spin”.

Stanie się tak wtedy gdy loft główki puttera w momencie kontaktu z piłką (tzw. loft dynamiczny) będzie mniejszy aniżeli kąt wznoszenia się główki puttera.

Przykładowo jeżeli loft dynamiczny będzie miał 1 stopień, a kąt wznoszenia się

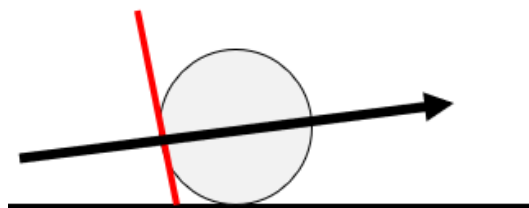
4 stopnie to wystąpi wspomniany „top spin” i związany z tym tzw. early roll czyli wczesne toczenie się piłki. Piłka zaczyna obracać się do przodu od razu po kontakcie z główką puttera.



2. Piłka może „ślizgać się” na bardzo krótkim odcinku i potem zacząć obracać się do przodu. Jest to tzw. neutralne zachowanie się piłki.

Występuje wtedy, gdy loft główki puttera w momencie kontaktu z piłką będzie mniej więcej taki sam jak kąt wznoszenia się główki puttera.

Przykładowo jeżeli loft dynamiczny będzie miał 4 stopnie, a kąt wznoszenia się 3-4 stopnie, to tak się stanie.



3. Piłka może najpierw obracać się do tyłu, potem „ślizgać się” na bardzo krótkim odcinku i potem zacząć obracać się do przodu. Jest to tzw. backspin. Piłka może nawet w skrajnym przypadku lekko podskakiwać.

Występuje to wtedy, gdy loft główki puttera w momencie kontaktu z piłką będzie większy niż kąt wznoszenia się główki puttera.

Przykładowo jeżeli loft dynamiczny będzie miał 5 stopni, a kąt wznoszenia się 2 stopnie, to wystąpi backspin.

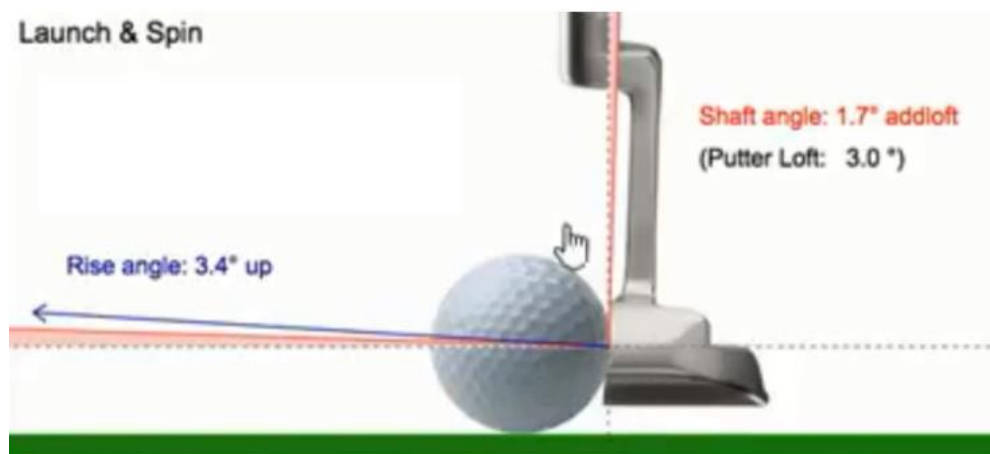


Zwolennicy ustawienia piłki z przodu środka postawy argumentują to przypadkiem 1, gdy faktycznie w sposób bardziej naturalny kąt wznoszenia się główki puttera jest większy niż jej dynamiczny loft, co ułatwia osiągnięcie top spinu. Decydujące znaczenie ma loft dynamiczny puttera, który odpowiada za 80% zachowania się piłki po kontakcie z główką puttera.

Czy nazwisko Tiger Woods coś Ci mówi ?

Otóż ten Pan, w roku 2007 był absolutnym numerem 1 na świecie i dodatkowo jednym z najlepiej puttujących zawodników.

Oto jak wyglądało to u niego właśnie w 2007 roku.



Jak widać dynamiczny loft puttera wynosił w momencie kontaktu 4,7 stopnia (3+1,7), a kąt wznoszenia się puttera 3,4 stopnia. Dawało to neutralny spin piłki.

Tak więc jakoś mimo braku top spinu Woods był jednym z najlepiej puttujących graczy na świecie.

Piłkę ustawiał on też dokładnie pod linią oczu (widocznie nie uprawiał strzelectwa jak Phil Mickelson 😊)

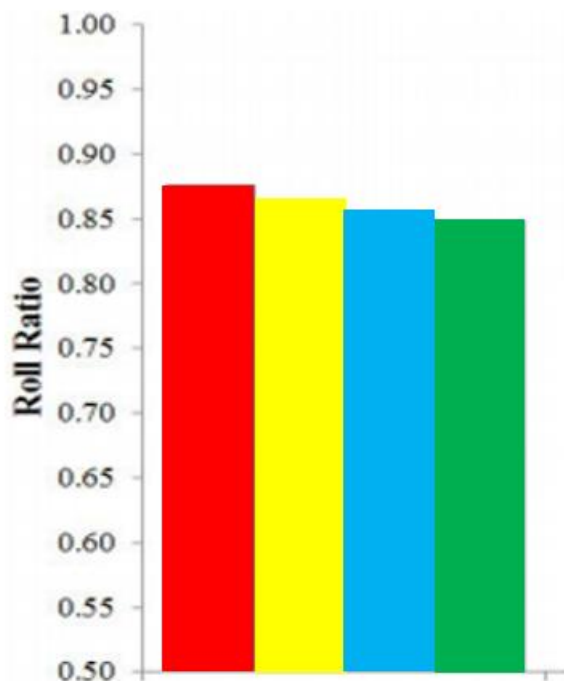


Ale Tiger Woods to Tiger Woods, fenomen koordynacyjno-ruchowy.

W 2014 roku stało się coś innego.

Mniej znany niż Woods naukowiec Jeremy Pope zrobił badania dotyczące zależności tzw. „roll ratio” czyli właśnie wpływu top spinu (bardzo duże roll ratio) od loftu główki puttera i kąta wznoszenia się oraz wpływu „early roll” na kierunek i odległość toczenia się piłki.

I co się okazało ?



Na powyższym wykresie widać jak wygląda „roll ratio” (przypominam, że im jest większe tym większy top spin) przy różnych loftach dynamicznych główki puttera. Od lewej najmniejszy loft dynamiczny (-1 stopień), a po prawej największy (+5 stopni) przy stałym kącie wznoszenia się główki puttera.

A jak pamiętamy loft dynamiczny ma decydujące (80%) znaczenie na zachowanie się piłki po kontakcie z główką puttera. Okazało się, że różnica jest nieistotna statystycznie !

Tak więc Pan Pope wykazał, że „early roll” nie zależy w istotny sposób od kąta wznoszenia się główki puttera i loftu puttera. Oczywiście jest on lepszy gdy kąt wznoszenia się główki puttera jest większy niż loft dynamiczny, jednak nie ma to istotnego statystycznie wpływu na kierunek i na odległość toczenia się piłki.

Jednak im loft puttera był mniejszy, tym bardziej długość putta była bardziej powtarzalna, a więc kontrola dystansu była lepsza.

Najważniejszą konkluzją tych badań było to, że najlepszą powtarzalność i kontrolę odległości osiągamy przy ujemnym (-1) lofcie puttera oraz przy neutralnym czyli 0, kącie wznoszenia się główki puttera.

Revolucjonizuje to myślenie o konstrukcji puttera (standardowo jest to +3-4 stopnie loftu), ale jak to zwykle bywa badania nie przekonały producentów do zmiany.

Natomiast gracze zawodowi bardzo często intuicyjnie stosują deloftowanie puttera tuż przed uderzeniem, wykonując tzw. press forward czyli lekkie nachylenie shaftu puttera w stronę celu.

Reasumując argument o ustawieniu piłki na lewo od środka postawy w setupie celem naturalnego zwiększenia kąta wznoszenia się główki puttera, aby polepszyć „roll ratio” nie znalazł potwierdzenie w badaniach.

Dlatego też sugeruję centralne położenie piłki w setupie i ewentualnie deloftowanie puttera.

Tak więc mam nadzieję, że pomimo rozlicznych teorii, że Ziemia jest płaska i że to Słońce się kręci wokół Ziemi, badania przekonają Cię, iż centralne położenie piłki jest lepsze i bardziej naturalne.

Twój putting będzie bardziej powtarzalny, a to jest w nim najważniejsze.

Jeżeli osiągasz powtarzalność różnych parametrów technicznych puttingu (celowanie, rytm, pozycja główki puttera w kontakcie z piłką, rotacja itd.) powyżej 90%, to zbliżasz się do poziomu zawodowego.

Jeżeli w takim przypadku chybiasz krótkie i średnie putty to może tak stać się tylko w dwóch przypadkach.

- a. Zawodzą nerwy w grze na polu
- b. Nieprawidłowo celujesz w stosunku do swoich powtarzalnych parametrów (np. określenie breaku)

I wtedy praca nad tymi dwoma elementami jest decydująca.

Natomiast w przypadku braku powtarzalności w/w parametrów, należy pracować nad „czystą” techniką puttingu.