



Chcesz puttować na światowym poziomie ?

SAM Putt Lab Ci w tym pomoże.

Część 1

SAM Putt Lab to profesjonalne urządzenie do kontroli i nauki prawidłowej techniki puttingu. Stosują je praktycznie wszyscy zawodowi gracze. Dostęp do niego w Polsce był do tej pory raczej ograniczony dla większości amatorów. Obecnie, dzięki zakupionemu przez Target54 najnowszemu modelowi SAM Putt Lab, każdy gracz może nie tylko sprawdzić podstawowe parametry swojego puttingu, ale również potrenować tak, jak robią to gracze zawodowi.

Jak działa i co mierzy SAM Putt Lab ?

Skuteczny putting składa się z 4 elementów:

1. Należy wybrać odpowiedni kierunek (cel) uderzenia. Przy krótkich puttach do 6 stóp nachylenia greenu praktycznie nie mają znaczenia więc cel jest równoznaczny z dołkiem. Przy średnich (6-15 stóp) i długich (ponad 15 stóp) puttach kierunek-cel jest czasem zupełnie inny niż położenie dołka z uwagi na nachylenia greenu.

Umiejętności wybrania odpowiedniego kierunku toczenia się piłki przy nachyleniach greenu można nabrać tylko doświadczeniem.

Nawet jeżeli stosuje się do tego metodę Aim Point, to i tak dopiero kilkumiesięczne doświadczenie na różnych greenach spowoduje, że stanie się ona skuteczna.

2. Należy uderzyć piłkę w wybranym kierunku. Piłka powinna się potoczyć dokładnie tam gdzie chcemy ją skierować.

Na ten element puttingu mają wpływ Setup i wycelowanie główki puttera, droga prowadzenia główki puttera, rotacja główki puttera w trakcie uderzenia i przede wszystkim pozycja główki puttera w momencie kontaktu z piłką

3. Należy uderzyć piłkę z odpowiednią siłą. Co to znaczy odpowiednia siła ?

Z badań Davida Peltza (stosowanych zresztą w metodzie Aim Point) wynika, że optymalna prędkość toczenia się piłki to taka, że gdyby piłka przetaczała się przez środek zakrytego dołka, to zatrzymywałaby się ok 30 cm za dołkiem. Tego typu prędkość eliminuje możliwość zatrzymania się piłki przed dołkiem jak również możliwość „wyskoczenia” piłki z dołka po zbyt silnym uderzeniu.

Na ten element puttingu mają wpływ miejsce kontaktu główki puttera z piłką, dynamika ruchu w puttingu, kąt wznoszenia się główki puttera po uderzeniu i loft puttera oraz oczywiście długość zamachu, tempo i rytm puttowania.

4. Należy posiadać umiejętność „powtarzalności” puttowania. Oznacza to, że elementy 1, 2 i 3 muszą być nieprzypadkowe, a na stałe opanowane przez gracza. Wtedy brak jest przypadkowości puttowania.

Ten element zależy od stopnia opanowania wszystkich elementów opisanych powyżej.

Co mierzy SAM Putt Lab ?

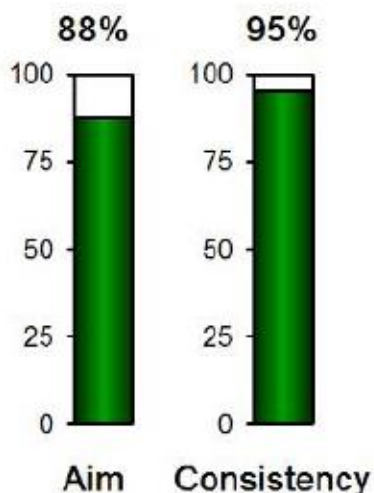
Po pierwsze każdy element który mierzy SAM Putt Lab posiada dwa parametry:

- a. Jego prawidłowość czyli np. na ile celnie mierzymy przed uderzeniem
- b. Jego stałość czyli na ile dany element jest powtarzalny (Consistency). Generalnie mierzy się 10 uderzeń.

Ilustrują to dwa słupki po prawej stronie pomiaru każdego elementu puttingu.

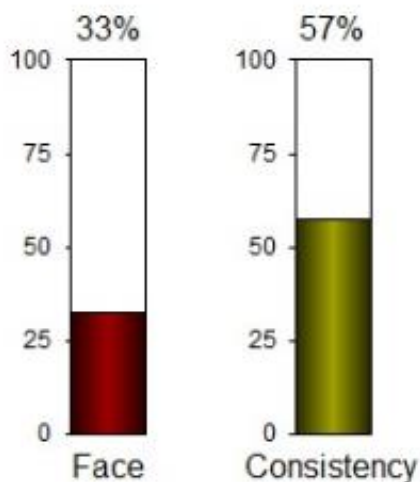
Poniżej pokazano przykładowo dwa przykłady.

Pierwszy dotyczy umiejętności prawidłowego celowania (Setup i ustawienie główki kija).



Jak widać celowanie (Aim) jest tutaj na dobrym poziomie (88%, kolor zielony), jak również powtarzalność (Consistency), jest bardzo wysoka (95%, kolor zielony).

Drugi przykład to ustawienie główki w momencie kontaktu.



Jak widać w tym przypadku średnio ustawienie główki puttera (Face) w momencie kontaktu z piłką jest bardzo słabe (33%, kolor czerwony). Oznacza to, że główka jest otwarta lub zamknięta (SAM Putt Lab określa to dokładnie) ponad dopuszczalne granice.

Na dodatek u danego gracza brak powtarzalności (Consistency) tego ustawienia główki (57%, kolor żółty).

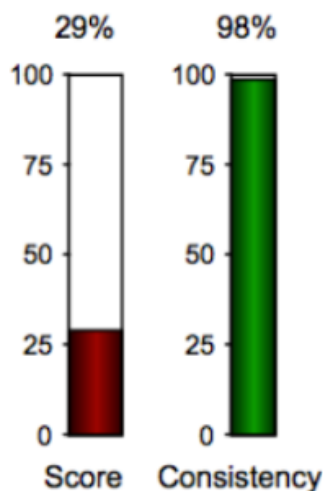
Warto wiedzieć w tym przypadku dwie rzeczy.

1. Ustawienie na cel (Aim) może być bardzo dobre jak w pierwszym przykładzie powyżej, natomiast sam ruch i związane z nim ustawienie główki kija w kontakcie z piłką (Face) bardzo złe, jak w drugim przykładzie.

Wiadomo wtedy co jest przyczyną złego putta i nad czym należy pracować.

2. Może się zdarzyć, że pomimo niskiego poziomu wykonania danego elementu puttingu, jest on bardzo powtarzalny. Nie jest to wtedy duży problem pod warunkiem, że odpowiednio wykonamy Setup i celowanie. Tiger Woods, który w latach swojej świetności był jednym z najlepiej puttujących golfistów, miał nadmierną rotację główki puttera w momencie kontaktu.

Jego wskaźnik był bardzo niski (29%, kolor czerwony).



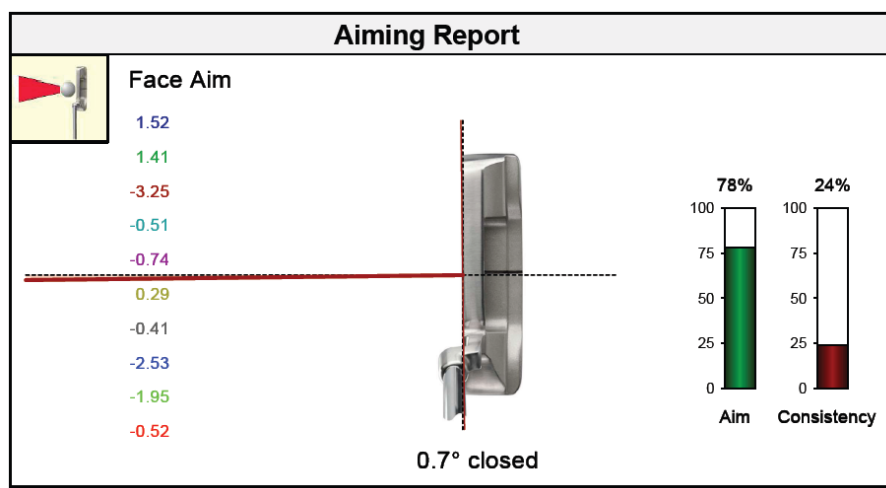
Natomiast jego powtarzalność (Consistency) była bardzo duża (98%, kolor zielony).

Nie stanowiło to w związku z tym dużego problemu, gdyż Tiger Woods kompensował w ten sposób swoje niedoskonałe celowanie (celował 2 stopnie na prawo) oraz kontakt z piłką obok „sweet spotu” puttera. Robił to w sposób doskonały (praktycznie 100% powtarzalność), a więc miało to niewielki wpływ na skuteczność jego puttingu.

Pokazuje to, że różne parametry puttingu należy rozpatrywać łącznie, w powiązaniu ze sobą, a nie w oderwaniu.

Omówię teraz wszystkie najważniejsze elementy puttingu, które mierzy SAM Putt Lab.

1. Celowanie (Aim)



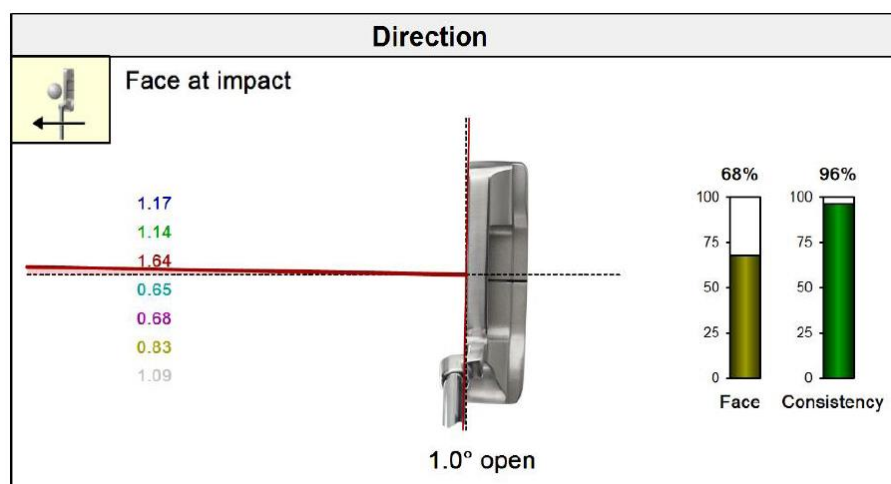
Parametr ten pokazuje na ile celnie mierzy gracz i jak bardzo jest to powtarzalne.

Jeżeli główka puttera jest ustawiona dokładnie prostopadle do linii celu (linia przerywana), to wskaźnik wynosi 0 stopni. Czerwona linia pokazuje średnie odchylenie od celu w stopniach (w przykładzie powyżej to 0,7 stopnia na lewo). Mieści się to w dobrym obszarze ma więc kolor zielony i wskaźnik 78%.

Dużym problemem u tego gracza jest natomiast powtarzalność celowania. Jak widać wynosi ona zaledwie 24%, co uwidaczniają cyfry po lewej stronie. W Setupie gracz czasem otwiera łopatkę aż do 1,52 stopnia, a czasem zamyka do -2,53 stopnia.

Gracz ten powinien popracować nad swoim Setupem i ustawieniem główki puttera na cel. Pomimo, że średnie ustawienie jest dobre (78% i 0,7 stopnia zamknięta główka), to jest to bardzo przypadkowe i każdy putt może być inny.

2. Kierunek - Ustawienie główki kija (Face)



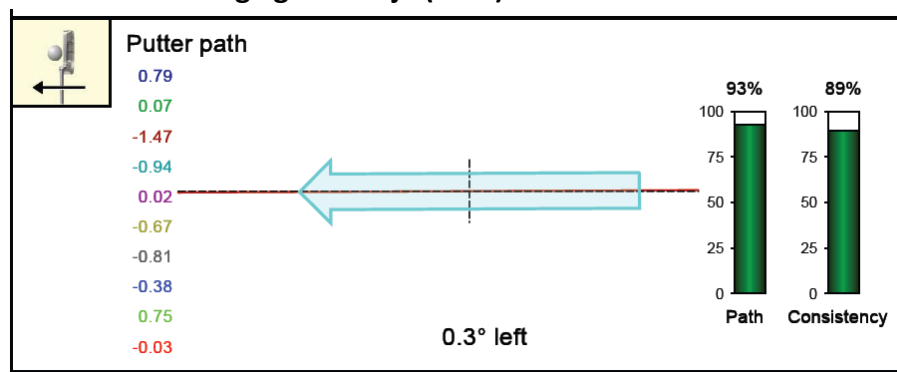
Jest to ten element puttingu, który najbardziej wpływa na kierunek toczenia się piłki. Z badań Davida Peltza wynika, że aż 83% kierunku w którym toczy się piłka zależy od położenia główki puttera w momencie kontaktu z piłką.

W powyższym przykładzie widać, że główka jest średnio otwarta o 1 stopień (68%, kolor żółty).

Nie jest to jednak duży problem z uwagi na bardzo dużą powtarzalność (96%) tego położenia.

Wspomniany Tiger Woods miał również w kontakcie z piłką główkę puttera zamkniętą o 0,9 stopnia (kompensował on w ten sposób celowanie na prawo od celu o 2,5 stopnia) ale jego powtarzalność w tym zakresie wynosiła 91%.

3. Kierunek – Droga główki kija (Path)



Jest to drugi w kolejności ważności, który wpływa na kierunek toczenia się piłki. Ma on wpływ na 17% kierunku.

Jeżeli droga prowadzenie główki puttera w momencie kontaktu z piłką jest dokładnie równoległe do linii celu (linia przerywana), to wskaźnik wynosi 0 stopni. Czerwona linia pokazuje średnie odchylenie od celu w stopniach (w przykładzie powyżej to 0,3 stopnia na lewo). Mieści się to w dobrym obszarze ma więc kolor zielony i wskaźnik 93%.

Występuje tutaj również bardzo duża powtarzalność (89%), co oznacza ogólnie, że gracz ma dobrą i powtarzalną drogę główki puttera w kontakcie z piłką.