



Workshop Aim Point z Markiem Sweeney'em

Mark Sweeney to autor koncepcji Aim Point pomagającej skutecznie puttować. Głównym zadaniem tej koncepcji jest prawidłowe określenie nachylenia greenu (tzw. breaku) przed wykonaniem putta. Przy czym chodzi głównie o nachylenie lewo-prawo, a nie góra-dół.

Tym niemniej (co opiszę poniżej) Mark Swenney opracował również metodę przydatną w sytuacjach puttów po pochyłym greenie („pod górkę” i „z górki”).

Koncepcja Aim Point jest stosowana przez wielu najlepszych graczy na świecie, między innymi Adama Scotta, Lydię Ko, a także najlepszego polskiego golfistę zawodowego Adriana Meronka.

W swojej karierze zawodowej miałem okazję uczestniczyć w kilku szkoleniach Aim Point na 3 poziomach (tzw. Level 1, 2 i 3) pomagających stosować ją w różnych sytuacjach na greenie.

Workshop który opisuję poniżej miał miejsce w Bangkoku w ubiegłym tygodniu i prowadził go sam Mark Sweeney.

Uczestniczyło w nim 6 osób, 2 Pro oraz 4 graczy z niskimi handicapami.

Odbył się on na polu Dhupatemiya w północnym Bangkoku znanym z szybkich greenów (prędkość 10-11 stimp).

Mark Sweeney jest człowiekiem bardzo sympatycznym i niesłychanie komunikatywnym. Potrafi bardzo dokładnie wyjaśnić zasady które proponuje i robi to w sposób niezwykle prosty i miły.



Workshop podzielony był na 4 części.

Pierwsza część polegała na przypomnieniu i przećwiczeniu podstawowych zasad Aim Pointu i ich modyfikacji.

Jedną z 2 innowacji koncepcji, o których wspomniał Mark Sweeney było to, że nawet przy krótkich puttach do 6 stóp, pomiaru nachylenia greenu dokonujemy zawsze w połowie odległości pomiędzy piłką a dołkiem. Druga innowacja to zasada, że przy putt o długości do 5 stóp i nachyleniu greenu 1% celujemy na górną krawędź dołka, a nie posługujemy się tzw. pomiarem palcowym.



Druga część workshopu poświęcona była jednemu z dwóch najważniejszych elementów w puttowaniu, a mianowicie prawidłowemu ustawieniu łopatki kija na wybrany cel (nie zawsze jest to dołek). Wykonywaliśmy szereg ćwiczeń w tym zakresie bardzo zbliżonych do tych jakie wykonują uczestnicy Golfowych Obozów Sportowych Target54, przykładowo ćwiczenie z 2 bramkami.



Ćwiczenie to pomaga nie tylko zrozumieć jak prawidłowo celować ustawiając się do putta, ale również sprawdzić, czy główka puttera pracuje prawidłowo tj. jest ustawiona prostopadle do wybranego celu w momencie kontaktu z piłką.

Omówiona została zasada tzw. „tolerancji 1 stopnia odchylenia” w krótkich puttach, sposoby prawidłowego ustawiania się na cel oraz metody korekty dla osób z problemami w tym zakresie.

Mark Sweeney pokazał jak pozycja podbródka może wpływać na postrzeganie linii putta i co można modyfikować w tym zakresie.



Trzecia część workshopu (po przerwie) poświęcona była drugiemu (po prawidłowym wycelowaniu) elementowi koncepcji Aim Point, a mianowicie odpowiedniej prędkości toczenia się piłki oraz wyczuciu odległości generalnie.

Mark Sweeney zaproponował dwie bardzo ciekawe metody kontroli dystansu putta oraz technice uderzania na bardzo pochyłych greenach („pod górke” i „z górki”).

Kontrola dystansu putta oparta jest na długości zamachu puttera i daje duże możliwości treningu prawidłowego doboru indywidualnej prędkości główki puttera.

Pozwala też w sytuacjach stresowych mieć „oparcie” w metodzie, a nie polegać wyłącznie na wyczuciu, które może zawieść w warunkach napięcia psychologicznego.



W zakresie puttowania „z górki” i „pod górkę” Mark Sweeney zaproponował pewien wariant oceny nachylenia greenu połączonego z jego prędkością. Pozwala to dokonać bardziej precyzyjnej „naukowej” metody wykonania putta w trudnej sytuacji.

Tzw. „reguła 70” pozwala określić związek prędkości greenu i możliwość staczania się piłki, co również zmniejsza napięcie psychologiczne gracza w trudnych puttach.

W sytuacji puttowania „pod górkę” ciekawa jest zasada „1 palec=1 stopa”, pozwalająca określić jak mocno trzeba uderzyć aby piłka nie zatrzymała się zbyt daleko przed dołkiem.



Wreszcie czwarta część workshopu poświęcona była najtrudniejszym wariantom długich puttów tj:

- putty z dwoma breakami
- putty „z górki i pod górkę” oraz „pod górke i z górki”

Uczestnicy uczyli się gdzie i jak określać breaki puttów powyżej 20 stóp z bardzo różnymi nachyleniami greenu.

Mark Sweeney wprowadził również dwie ciekawe modyfikacje pomiaru breaku w sytuacji puttownia „z góry i z breakiem” oraz „pod górkę i z breakiem”.



Na zakończenie workshopu zaprezentowane zostały możliwości prostego urządzenia zwanego Blast, pozwalającego mierzyć kilka najważniejszych parametrów puttingu i pracę nad nimi.

Workshop był bardzo przydatny dla każdego golfisty, który chce w znaczący sposób poprawić swój putting szczególnie na dystansie 6-10 stóp, a więc ten, gdzie występuje największa różnica pomiędzy zawodowcami i amatorami.