



Żaby a golf, czyli rzecz o krótkim pitchingu

Z pewnością wielu z Was oglądało komedię Olafa Lubaszenki „Poranek kojota”.

Jest tam pod koniec taki tekst jednego z bohaterów (Janusz Józefowicz) do innego (Tadeusz Huk).

„Zapchałeś sobie głowę jakimiś pierdołami o żabach... itd.”

Jaki to ma związek z golfem, a konkretnie z krótkim pitchingiem ?

Już tłumaczę.

Niewiele jest takich uderzeń w grze w golfa, które mają taką różnorodność jak krótki pitching czyli uderzenia na odległość od 10 do 40m od greenu.

Co najmniej 3 różne trajektorie, lob, uderzenie tzw. „one hop and stop”, pitch and run – golfista ma do wyboru dużo wariantów w zależności od pozycji dołka na greenie, ukształtowania greenu itp. itd.

A jaki związek z żabami ?

Otóż podobnie jak jeden z bohaterów filmu nasłuchiwał się o żabach, tak golfiści nasłuchali się różnych, czasem sprzecznych informacji o krótkim pitchingu i teraz sami są zagubieni, jak to grać, co grać, gdzie piłka ma upaść itd. Przykładowo bardzo często podawany jest przykład Phila Mickelsona, który jest znany ze swojej doskonałej krótkiej gry. Doskonale znam zarówno film Mickelsona „Sekrety krótkiej gry” jak i jego książkę pod tym samym tytułem. Każdy kto usiłuje grać techniką Phila Mickelsona powinien wiedzieć parę rzeczy:

- a. Mickelson już w wieku 6 lat ćwiczył godzinami na greenie i wokół niego, a green miał na swoim podwórku
- b. Jak sam przyznaje z lenistwa ćwiczył tylko jednym kijem tj. wedge 60 i tym kijem grał wszystkie uderzenia krótkiej gry
- c. Nie rozróżnia on chippingu od pitchingu i wszystkie te uderzenia do 30 m od greenu nazywa chipem
- d. Jako chyba jedyny zawodowiec ustawia piłkę lekko przy przedniej nodze
- e. Twierdzi, że uderzenie chipa na krótki dystans lotu piłki z prostymi nadgarstkami powoduje topowanie piłki. Ja i setki innych graczy zawodowych tak grają krótki chip i jakoś nikt nie topuje piłki.

Reasumując, Mickelson jak każdy wielki artysta posługuje się zupełnie inną techniką, która raczej nie jest dostępna dla przeciętnego gracza, chyba, że będzie ćwiczył jak Mickelson od wieku 6 lat po parę godzin dziennie jednym kijem wedgem 60.

W innych przypadkach gracz powinien robić tak jak obecnie robi to czołówka graczy PGA Tour łącznie z Jordanem Spethem, Sergio Garcia czy Mattem Kucharem. Jest to najbardziej rozpowszechniona i najbardziej skuteczna technika krótkiego pitchingu opracowana przez jednego z najlepszych trenerów w tym zakresie Jamesa Sieckmana. Opracował on ją na podstawie obserwacji i analizy tysięcy uderzeń graczy zawodowych jeszcze od czasów „czarodzieja krótkiej gry” Severiano Ballesterosa.

Ostatnio miałem okazję obserwować zawodowy turniej Singha Open i wszyscy zawodnicy stosowali właśnie tę technikę. Poniżej postaram się wytłumaczyć jak gra się podstawowy krótki pitch i jego 3 główne warianty – uderzenie z niską, średnią i wysoką trajekcją. Opanowanie tych wariantów załatwia nam 80% sytuacji krótkiego pitchingu.

Setup

Jest to niezwykle ważny element krótkiego pitching, gdyż warunkuje nie tylko ruch kija ale jeden bardzo ważny element, a mianowicie najniższy punkt swingu.

Prawidłowy setup do pitcha ze średnią trajektorią wygląda następująco.



Elementy charakterystyczne to:

1. Piłka znajduje się po środku postawy patrząc na pozycję pięt. Zapewnia to większe bezpieczeństwo w kontakcie z piłką i „wymusza” prawidłowy kąt ataku.

2. Postawa jest lekko otwarta w stosunku do linii celu i przednia stopa może być cofnięta o 1-2 cm.

Łopatką kija jest skierowana na cel. Przesuwa to ciężar ciała lekko do przodu przed piłką i najniższy punkt swingu jest przed piłką.

Linia biegnąca od nosa, przez mostek, klamrę paska pada przed piłką.



3. Ręce są bardzo luźne i swobodne, lekkie zgięcie lewej ręki dowodzi, że tak właśnie jest.



4. Grip kija jest bardzo zbliżony do słabego, obie linie V pomiędzy palcem wskazującym a kciukiem pokazują prawie pionowo do góry.



5. Linia ramion powinna być maksymalnie zbliżona do równoległej do ziemi i lekko otwarta.



6. Lewy nadgarstek jest lekko zgięty i co jest bardzo ważne pozostaje on w tej pozycji cały czas podczas Backswingu i Forward swingu.



Backswing

Jeżeli mamy już prawidłowy setup, możemy przystąpić do Backswingu.

I teraz zaczynają się „schody” czyli coś co jest zupełnie inne i nowe w stosunku do tego czego do tej pory się uczyłeś i co robisz.

Jedna ważna uwaga !

Niestykanie często (chyba w 95% przypadków) amator, nawet z hcp 4-6, używa sformułowania „tak mi jest wygodnie” lub „tak się przyzwyczailem” lub „tak mi wychodzi” gdy proponuje mu się zmianę jego techniki krótkiego pitchingu. OK rób dalej jak robisz (o ile nie robisz tego prawidłowo) i pozostaniesz na zawsze na swoim obecnym poziomie krótkiej gry.

Chcesz się przekonać jaki on jest ?

Zrób testy opisane na stronie <http://target54.eu/testy-krotki-pitching/> - sam się przekonasz.

Jeżeli ze swoją aktualną techniką krótkiego pitchingu osiągasz wyniki PGA Tour lub przynajmniej handicapu 0, to nie masz się czym martwić ani nie musisz nic zmieniać.

Jeżeli tak nie jest i co ważniejsze w grze nie masz minimum 50% up&down z dystansu do 30 metrów od greenu, to zastanów się i czytaj dalej.

Wracając do Backswingu....

Dwie rzeczy są najistotniejsze.

1. Płaszczyzna Backswingu (i całego swingu zresztą)
2. Otwarta łopatką

Ad 1. Płaszczyzna

Dłonie i kij powinny poruszać się po płaszczyźnie równoległej do linii shaftu kija w setupie.

Wtedy ma się wrażenie, że kij odchodzi „na zewnątrz”.



Zdjęcie - Golf WRX

Ad 2. Otwarta łopatka

Jest to prawdziwa nowość i rewolucja.

Jak mówił legendarny twórca wedgy Teitleist Bob Vokey – „Uczyn bounce wedga swoim przyjacielem”.

Jest to absolutnie kluczowa sprawa.

Jeżeli łopatka naszego kija jest „normalnie” tj. nie jest otwarta w trakcie Backswingu i Forward swingu to w krótkiej grze mamy duże szanse zaryć się w ziemię jej przednią krawędzią. W Full Swingu jest bardzo duża prędkość łopatki kija i powstaje divot wskutek zetknięcia się tej ostrej krawędzi łopatki z ziemią tuż przy piłce. W krótkim pitchingu nie ma takiej prędkości i bezpieczniej jest „grać bouncem”.

Łopatka kija prześlizguje się wtedy po trawie, nawet po twardej powierzchni i nawet przy niezbyt dokładnym trafieniu w piłkę.

Jak otworzyć łopatkę w Backswingu ?

Należy utrzymywać wygięcie lewego nadgarstka podczas Backswingu i Forward swingu takie jak było w Setupie. Łopatka kija jest wtedy otwarta i prześlizguje się bouncem.



Jest to nieprawidłowe w przypadku Backswingu do Full Swingu, ale bardzo pożądane w Backswingu do krótkiego pitchingu. Ten ruch może wydawać się dziwny i nienaturalny, ale taki właśnie powinien być. Wtedy łopatka kija jest otwarta i wystawiamy bounce naszego wedga na kontakt z ziemią.

Forward swing ... ciąg dalszy nastąpi.