



Jak puttować skutecznie z każdej odległości

O tym, że putting jest jednym z najważniejszych elementów gry w golfa wie każdy golfista.

Putty z dystansu 3-4 stóp są generalnie wbijane do dołka przez większość amatorów. Jednak największa różnica pomiędzy amatorami a graczami zawodowymi pojawia się z dystansów od 6 stóp i więcej.

Oto jak wyglądają statystyki w tym zakresie amatora i przeciętnego gracza PGA Tour

	3 stopy	4 stopy	5 stóp	6 stóp	10 stóp	15 stóp
Amator hcp 18	98%	80%	65%	30%	10%	5%
Gracz PGA Tour	99%	87%	80%	70%	40%	20%

Widać tutaj ogromną różnicę w skuteczności puttingu począwszy od dystansu 6 stóp, gdzie zawodowcy wbijają ponad dwa razy skuteczniej niż amatorzy. Różnica ta rośnie do 4 razy przy 10 stopach i 15 stopach.

Skuteczne putty z dystansów powyżej 6 stóp to większa szansa na birdie.

Skąd taka różnica pomiędzy graczami zawodowymi a amatorami w średnim puttingu ?

Powodów jest kilka.

1. Znacznie lepsza technika puttowania.

Amatorzy niedoceniają techniki puttowania, sądząc mylnie, że samo trafianie w piłkę i potoczenie jej we w miarę dobrym kierunku wystarcza. Gracze zawodowi trenują technikę puttingu tak, jak technikę każdego innego uderzenia.

2. Puttowanie na szybkich greenach ale o stałej prędkości

Gracze zawodowi puttują na greenach o prędkości minimum 10 stimp, a najczęściej 12-13.

Jest to duża prędkość greenu, ale ta prędkość jest zawsze stała. Nie trzeba robić dużego zamachu, nie trzeba „uderzać” piłki. Grając zawsze na greenach o stałej prędkości (nawet gdy jest ona duża) nabiera się bardzo dobrego wyczucia dystansu.

3. Lepsze odczytanie greenu, szczególnie przy puttach od 6 stóp wzwyż

Tutaj jest podobna sytuacja jak z techniką puttingu. Gracze amatorscy oceniają breaki greenu „na oko”, próbując odgadnąć gdzie i jak piłka skręci. Gracze zawodowi mają znacznie większą wprawę w ocenie breaku gdy puttują ze stałą prędkością toczenia się piłki (technika !) i wtedy lepiej widać co się dzieje.

Ponadto stosują oni różne „obiektywne metody” oceny breaku, o których często nawet nie słyszeli gracze amatorzy.

4. Znacznie większe doświadczenie z puttowania na wielu bardzo trudnych greenach.

Amatorzy praktycznie nigdy nie mają okazji grać na polu przygotowanym do gry zawodowej (tzw. setup pola), stąd też ich przygotowanie jest gorsze.

W tym artykule chciałbym omówić dwa ważne elementy skutecznego puttingu, które zapewniają wbijanie większej ilości puttów z dystansów od 6 do 15 stóp.

Pierwszym z nich jest technika puttowania, która jak technika każdego uderzenia w golfie ma swoje wymagania.

Zagadnienia techniki puttingu są wyczerpująco omówione w serii filmów-video-lekcji na stronie

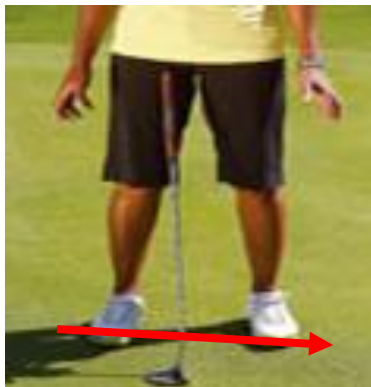
<http://www.zwiazekgolfistow.pl/page/news?code=lekcje-video&name=Lekcje-video&category=3>

W zamieszczonych tam 3 filmach jest dokładnie omówiona zarówno podstawowa jak i zaawansowana technika puttowania jak również zagadnienia rutyny przed uderzeniem.

Drugim ważnym elementem puttingu na dystansach od 6 do 15 stóp jest odczytanie breaków greenu i dobranie właściwej prędkości toczenia się piłki do danej odległości i breaku.

Chciałbym przedstawić tutaj metodę firmy Aim Point Technology, którą stosuje wielu najlepszych graczy na świecie, jak również polscy zawodowcy.

Technika pomiaru breaku pomiędzy piłką a dołkiem polega na wyczuciu nachylenia breaku w poziomie.



Stojąc twarzą w kierunku dołka staramy się określić poziom nachylenia greenu w procentach (nie stopniach !). Może być on nachylony 1, 2, 3, 4, 5 lub 6 %. Większych nachyleń niż 6% się nie spotyka, piłka bowiem zaczyna się staczać już przy nachyleniu 5%.

Następnie w zależności od ustalonego nachylenia greenu dokonujemy wyboru celu po wyższej stronie dołka, na który będziemy mierzyli. Puttując uderzamy piłkę na ten cel z taką prędkością, że w przypadku chybienia piłka zatrzymała się około stopy (30 cm) za dołkiem.

To jest idea generalna techniki Aim Point Technology.

Jak działa to w praktyce i bardziej szczegółowo ?

1. W zależności od odległości piłki od dołka odległości putta dzielą się na 3 kategorie – krótkie, średnie i długie.

Putt krótki to odległości od piłki do dołka pomiędzy 2 a 6 stóp.

Putt średni to odległości pomiędzy 6 a 20 stóp (ok. 10 normalnych kroków).

Putt długi to odległości powyżej 20 stóp (powyżej 10 normalnych kroków)

2. Oszacowania wielkości breaku dokonujemy w zależności od długości putta.

Przy puttach krótkich stając twarzą w stronę dołka i mając piłkę pomiędzy stopami.

Przy puttach średnich w połowie odległości pomiędzy piłką a dołkiem.

Przy puttach długich w dwóch miejscach – w 1/3 odległości pomiędzy piłką a dołkiem i w 2/3 odległości.

Następnie wybieramy większy break.

3. Oszacowania breaku dokonujemy stojąc twarzą w stronę dołka, nad linią łączącą piłką z dołkiem (nie następując na tę linię !), ze stopami rozstawionymi na szerokość ok. 40 cm. Patrz zdjęcie poniżej.

Dokładność oszacowania breaku 1, 2, 3, 4 itd. % wzrasta wraz z naszym doświadczeniem.

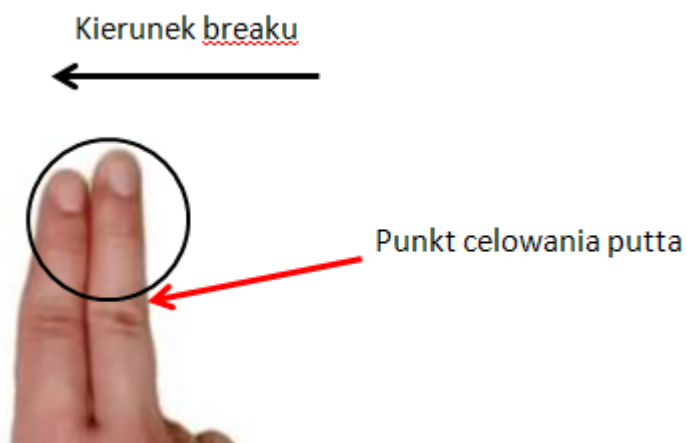


4. Po oszacowaniu wielkości breaka stajemy twarzą do dołka albo tuż za piłką (piłka pomiędzy stopami) albo około metra za piłką (piłka pomiędzy stopami). Zależy to głównie od prędkości greenu. Im green szybszy tym przesuujemy się trochę dalej od piłki ale nie dalej niż 1 m.

5. Punkt celowania wyznaczamy wysuwając prostą prawą rękę do przodu i unosząc dłoń z ilością palców odpowiadającą oszacowanemu breakowi. 1 % to jeden palec, 2 % 2 palce itp.

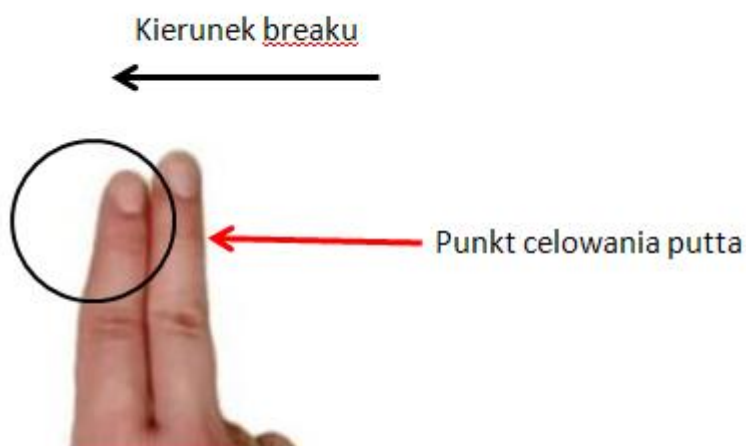


6. W przypadku krótkich dołków krawędź skrajnego palca (po niższej stronie dołka) ustawiamy na krawędź dołka. Krawędź drugiego palca pokazuje nam punkt na który należy celować.



Powyżej jest przykład wyznaczania punktu celowania dla breaku o wielkości 2% w krótkim putt (do 6 stóp). Jak widać przy takim breaku i krótkim putt należy celować minimalnie na prawo od środka dołka.

Na wszystkich innych długościach dołków (średnich i długich), krawędź skrajnego palca (po niższej stronie dołka) ustawiamy na jego środek. Krawędź drugiego palca pokazuje nam punkt na który należy celować.



Powyżej przykład wyznaczania punktu celowania dla breaku o wielkości 2% w średnim lub długim putt (powyżej 6 stóp). Jak widać przy takim breaku i średnim putt należy celować na prawo od dołka. Oczywiście punkt celowania będzie przesuwiał się dalej w prawo w zależności od odległości od dołka i wielkości breaku (ilość palców). Im piłka dalej tym punkt celowania dalej.



Na zdjęciu powyżej widać oznaczony czerwoną kresczką po prawej stronie dołka punkt celowania dla breaku 3% dla średniego putta (10 stóp). Czerwona strzałka pokazuje kierunek breaku.

Na zdjęciu poniżej widać oznaczony żółtą kresczką po prawej stronie dołka punkt celowania dla breaku 3% dla długiego putta (20 stóp).



Jak widać „przesunął się” on bardziej na prawo z uwagi na zwiększenie się odległości od dołka przy tym samym breaku..

7. Po określeniu punktu celowania wykonujemy putt mierząc w wybrany punkt celowania i odpowiednio dobierając prędkość toczenia się piłki.

Oczywiście jest to ogólny opis metody Aim Point.

Aby działała ona w praktyce należy:

- a. Mieć prawidłową technikę puttingu
- b. Umieć prawidłowo oceniać wielkość breaku w procentach

c. Umieć prawidłowo wymierzać i uderzać w wybrany punkt

d. Umieć prawidłowo dobierać prędkość toczenia się piłki

Skuteczność puttowania wzrasta o kilkanaście procent !