



Jak celnie atakować green ? (część 1)

Podstawą gry w golfa jest celność uderzeń. Na nic najdalsze drivy czy uderzenia ironami, jeżeli piłka wpada do wody, do lasu czy w głęboki rough.

Badania Marka Broadie wykazały, co prawda, że odległość jest ważniejsza niż celność dla osiągnięcia dobrego wyniku na dołku, ale miały one dwa podstawowe założenia.

Pierwsze założenie to, że to dalekie uderzenie też musiało być celne tj. umożliwić normalne kolejne uderzenie.

Drugie założenie, że to kolejne uderzenie (atak na green) też było celne.

Jest więc oczywiste, że przy podobnej celności uderzeń dwóch graczy A i B, lepszy wynik na dołku osiągnie ten gracz, którego pierwsze uderzenie było dłuższe. Bowiem z im krótszej odległości atakuje się green, tym przy podobnej celności piłka powinna zatrzymać się bliżej dołka.

Tak więc wracamy do punktu wyjścia, że najpierw należy być celnym – trafiać driverem w fairway, wedgami i ironami w green, a potem można myśleć o wydłużeniu uderzeń.

Łatwo to sprawdzić indywidualnie w następujący sposób.

Zagraj dwie gry na tym samym polu. W pierwszej z nich po pierwszym uderzeniu driverem z tee, podnieś piłkę i połóż ją dalej o pewien wymarzony, ale realny dystans poprawy odległości np. o 20 metrów.

Piłkę musisz położyć dalej po linii jej lotu tj., jeżeli dalej jest woda czy rough to tam ma być umieszczona piłka. Jeżeli jest to par 5, to podobnie możesz zrobić po drugim uderzeniu woodem. Potem graj normalnie i zanotuj wynik.

W drugiej grze po każdym uderzeniu od tee do ataku na green możesz podnieść piłkę i położyć ją do 10 metrów w prawo lub lewo od miejsca, w którym upadła w uderzeniach niebędących atakiem na green i do 5 metrów w prawo lub lewo od miejsca, w którym upadła w przypadku ataku na green. Zanotuj wynik.

W przypadku graczy amatorów bardzo rzadko zdarza się, żeby wynik z pierwszej gry był lepszy od wyniku z drugiej gry. Tak więc mimo wszystko celność uderzeń ma większe znaczenie niż ich odległość.

W amatorskiej grze w golfa decydujące dla dobrego wyniku na dołku są dwa uderzenia – atak na green, czyli tzw. approach oraz pierwszy putt. Jeżeli approach jest doskonały to pierwszy putt jest bardzo łatwy, jeżeli approach trafił w green, ale nie był najlepszy, a pierwszy putt jest doskonały, to piłka albo wpada do dołka albo drugi putt jest formalnością. W grze zawodowej dochodzi jeszcze jedno kluczowe uderzenie a mianowicie daleki tee shot. Dzieje się tak dlatego, że na polach do gry zawodowej odległości są znacznie większe i bez uderzenia driverem z tee na 260-280 metrów minimum nie ma co marzyć o dobrym approachu i dobrym wyniku. Na polach przygotowanych do gry amatorskiej celne uderzenie driverem nawet na odległość 230 metrów oraz kolejne celne uderzenia ironami oraz dobry putting wystarczają do osiągnięcia nawet handicapu 0.

Od czego zależy więc celność uderzeń ?

Zanim wymienię wszystkie elementy, od których on zależy, pragnę podkreślić, że celność odnosi się nie tylko do kierunku lewo-prawo, lecz również przód-tył. Innymi słowy celne uderzenie to nie tylko uderzenie w kierunku celu na osi poziomej X (lewo-prawo), ale również na osi pionowej Y (tył-przód). Piłka ma polecieć prosto na cel i na określoną odległość, ma wpaść w okrąg o średnicy maksimum 10 metrów wokół dołka.

Wszystkie elementy, od których zależy celność uderzeń można podzielić na 3 grupy.

- I. Elementy statyczne swingu
- II. Elementy dynamiczne swingu
- III. Elementy psychologiczne

I. Elementy statyczne swingu

Elementami statycznymi swingu, tj. takimi, które występują **przed** uderzeniem są 4 elementy tzw. GASP+3 czyli:

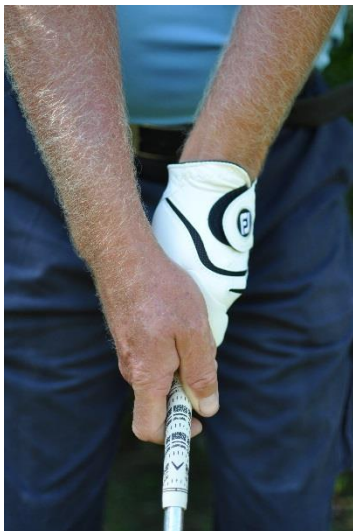
1. Grip, czyli chwyt kija
2. Alignment (Aim), czyli ustawienie się na cel
3. +1 czyli pozycja piłki
4. +2 czyli pozycja główki kija

oraz dodatkowo dobór adekwatnego kija.

Te pięć elementów statycznych ma nam zapewnić to, że w przypadku prawidłowych elementów dynamicznych, (o czym dalej), piłka polecą tam gdzie zamierzaliśmy. Nieprawidłowy chwyt (zbyt słaby lub zbyt mocny), nieprawidłowe ustawienie się na cel, nieprawidłowa pozycja piłki i pozycja łopatkki mogą spowodować, że pomimo idealnego swingu piłka skręci lub polecą na prawo czy lewo od celu. Nieprawidłowy dobór kija z kolei, może spowodować lot na idealny kierunek, ale za daleko lub za blisko. Z tego też powodu bardzo niedoceniane przez amatorów elementy statyczne swingu, należy ćwiczyć równie starannie jak sam swing, czyli elementy dynamiczne.

1. Grip, czyli chwyt kija

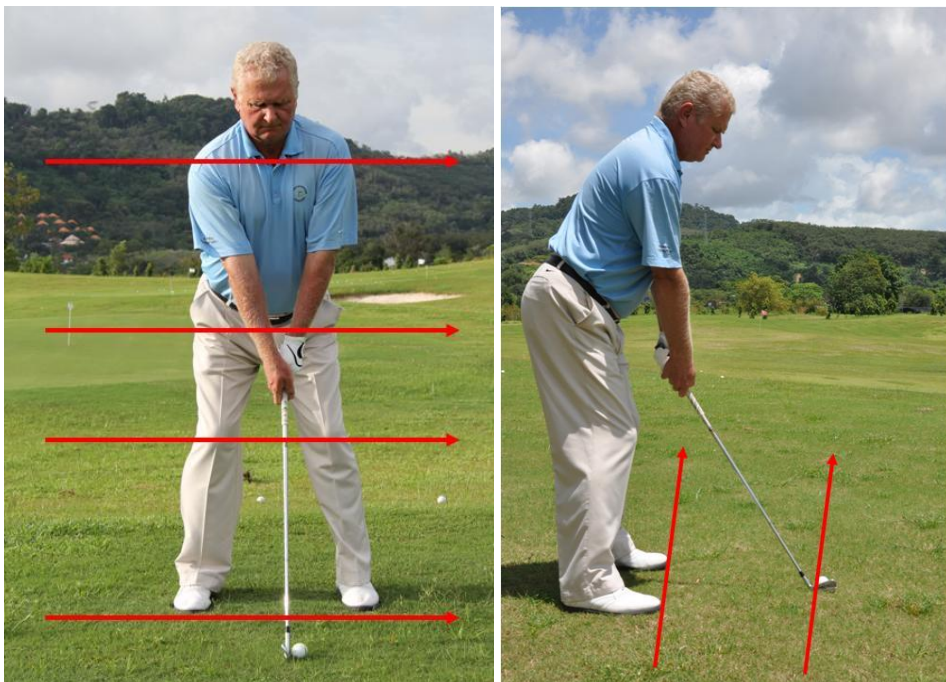
Powinien być neutralny tj. taki jak na poniższym zdjęciu.



Z punktu widzenia oczu widać tylko dwie kostki lewej ręki, obie linie tzw. V (pomiędzy kciukiem z palcem wskazującym) są równoległe do siebie i wskazują w okolice prawego ucha. Wnętrza obu dłoni są równoległe do siebie. Tego typu grip zapewnia prostopadłe ustawienie główki kija w momencie kontaktu z piłką przy prawidłowym wykonaniu elementów dynamicznych i szczególnie tzw. Release.

2. Alignment (Aim), czyli ustawienie się na cel

Linie łączące stopy, kolana, biodra, ramiona, barki oraz przedramiona powinny być równoległe do linii celu.



Uwzględniając tzw. nowe prawa lotu piłki, przy bardzo dobrych (z divotem) uderzeniach ironami i wedgami powinny one być skierowane nieco w lewo od celu (a więc pod lekkim kątem do linii celu), równoległe do linii celu przy uderzeniach wodami, oraz lekko na prawo od linii celu przy uderzeniach driverem.

Warto w tym momencie dodać, że jednym z najpoważniejszych błędów, które popełniają gracze na każdym poziomie jest ustawienie za bardzo na prawo od celu. Ponieważ nasze oczy znajdują się z przodu głowy, to „falszują” one nasze postrzeganie linii celu.

Stojąc równoległe do linii celu, będziemy zawsze widzieli cel nieco bardzo z prawej strony i jest to prawidłowe.



Jest to zjawisko tzw. paralaksy.

3. +1 czyli pozycja piłki

Piłka powinna znajdować się zawsze w tym samym miejscu dla danego typu kija. Zarówno na kierunku lewa-prawa stopa jak od oddalenia od linii stóp.



Nawet minimalna zmiana pozycji piłki na osi lewo-prawo może spowodować zmianę kierunku jej lotu czy błędy w kontakcie. Podobnie zmiana położenia w odległości od linii stóp powoduje zmianę tzw. „lie” główki kija, co też ma wpływ na kierunek lotu piłki.

Sugerowana pozycja piłki przy uderzeniach wedgami i ironami to poziom lewego ucha oraz wnętrza lewej stopy przy uderzeniach driverem. Pozycja oddalenia piłki od linii stóp, to takie miejsce dla danego kija, że przy pionowo zwisających rękach czubek (tzw. toe) główki kija jest lekko uniesiony, a jej środkowa część jest płasko na ziemi.



4. +2 czyli pozycja główki kija

Główka kija powinna być ustawiona prostopadle do linii celu do wszystkich uderzeń standardowych tj. niepodkręcanych typu fade i draw.



Drugim ważnym elementem pozycji główki kija jest utrzymanie jej naturalnego loftu. W tym celu główka powinna leżeć płasko na tzw. bounce, czyli jej spodniej części.



W zależności od używanego kija spowoduje to mniejsze lub większe nachylenia w setupie shaftu kija do przodu w stronę celu. Dla kijów typu wedge będzie ono większe, dla długich ironów mniejsze.

5. Dobór adekwatnego kija.

Piątym elementem statycznym, a więc występującym jeszcze przed uderzeniem piłki, jest dobór kija adekwatnego do niezbędnego dystansu lotu piłki.

Jak wspominałem dobra celność to nie tylko kierunek na osi X lewo-prawo, ale również na osi Y tył-przód. Można uderzyć piłkę doskonale na cel, ale polecą ona za daleko lub za blisko.

Każdy gracz powinien znać odległość, na którą uderza określonym kijem z dokładnością do 10 metrów. Ponadto należy zawsze uwzględniać położenie celu w sensie poziomym w stosunku do położenia piłki.

Jeżeli cel znajduje się wyżej trzeba dobrać kij o numer mniejszy, a czasem nawet o 2 numery.

Odwrotnie, gdy cel znajduje się poniżej położenia piłki, wtedy trzeba wziąć kij o 1-2 numery wyższy w zależności od różnicy poziomów.

Tzw. kalibracja kijów, czyli uderzanie nimi wielokrotnie na daną odległość, powinna podpowiedzieć graczowi, jaki kij dobrać do danej sytuacji.

Zrealizowanie w/w warunków statycznych swingu daje nam szansę na celne uderzenie. Spełniliśmy w ten sposób warunek niezbędny do celnego uderzenia. Jednak nie jest to warunek wystarczający. Należy teraz zająć się elementami dynamicznymi swingu oraz elementami psychologicznymi, których realizacja jest znacznie trudniejsza od elementów statycznych. Zostaną one omówione w drugiej części tego artykułu.

Krzysztof Czupryna

PGA Asia

www.Target54.eu