

MUNDO

Golfe



Open dos Açores



Final Solverde



World Cup Os jogadores



Torrance

'Rei' dos séniores no Algarve

Dicas e exercícios de Putting

Por Daniel Grimm (profissional de Golfe PGA)

Tipos de Putters

Este é o taco mais importante que os jogadores têm, mas infelizmente não existe o Putter perfeito. "Patar" é uma arte que requer muita prática e uma boa coordenação entre as mãos e os olhos. Apesar de um bom "patador" jogar bem com qualquer marca ou estilo de Putter, de um momento para o outro os "putts" podem deixar de entrar, e é então altura de mudar de Putter. A maioria dos jogadores tem 4 ou 5 Putters de diferentes tipos.

- 1) O design básico de um Putter tem a vareta ao centro e blade (cabeça do taco com mesma espessura de um extremo ao outro).
- 2) Com a vareta offset, com uma cabeça mais pesada nas extremidades mas muito estreita no centro onde bate a bola, designado por "heel/toe weighted putter".
- 3) O mallet, que visto de cima se parece com a letra "D" e tem um ar muito pesado.
- 4) O Putter "blade" com a vareta numa das extremidades da cabeça. Esta é a forma clássica que tem estado presente no golfe praticamente desde o seu início.



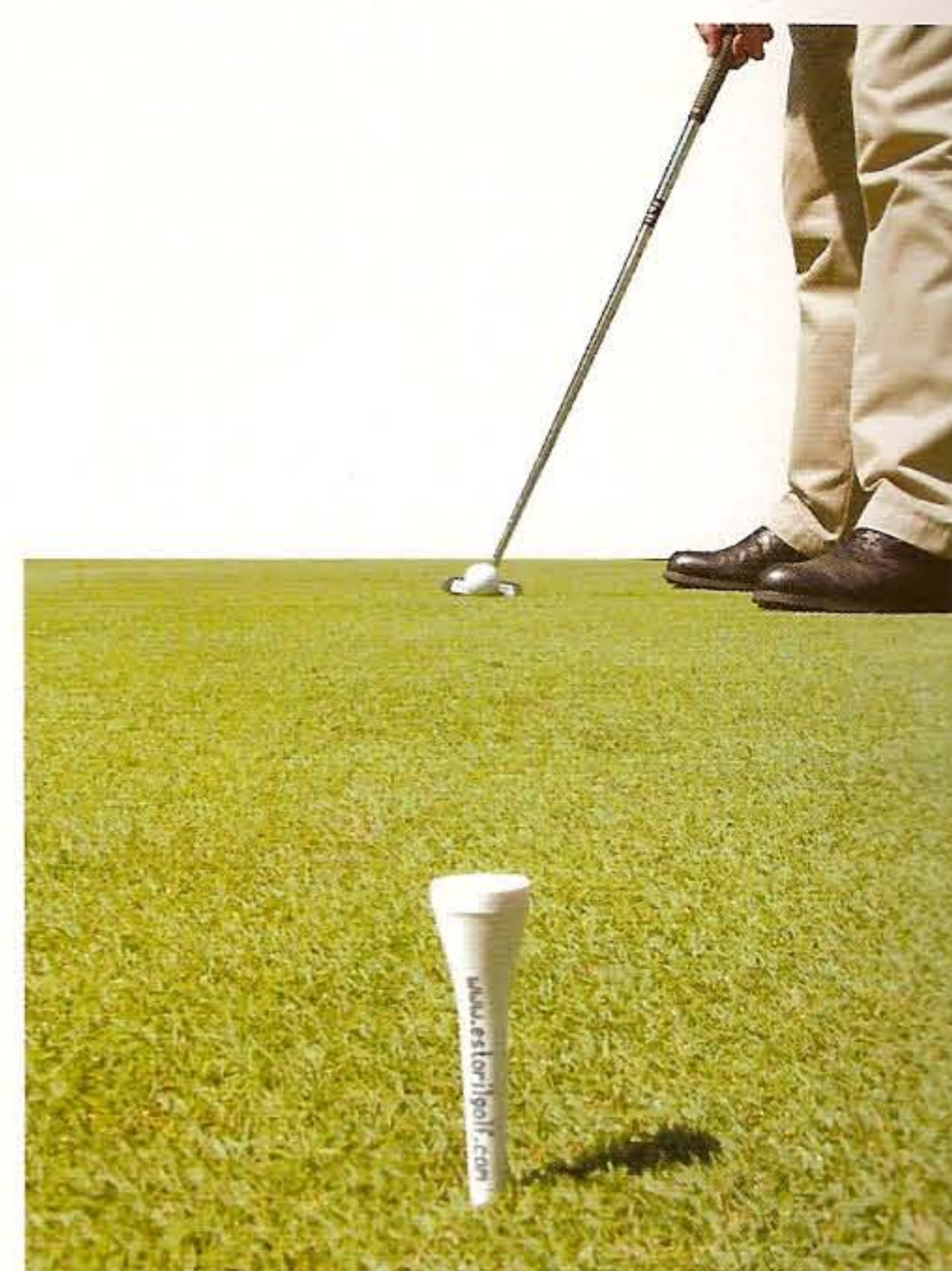
Técnicas de Putting

- As palmas das mãos seguram paralelamente a pega, e os polegares têm que estar a apontar para baixo
- Os pulsos têm que estar firmes.
- Os olhos têm que estar por cima da linha do alvo.



- A bola tem que estar ligeiramente posicionada à esquerda em relação ao centro do posicionamento dos seus pés.
- As mãos estão numa linha vertical, por baixo dos ombros.
- Ombros, antebraços, ancas e pés estão paralelos em relação à linha do alvo.
- Swing a cabeça do putter, sobre a linha do alvo, com o corpo e os pulsos passivos.
- O “swing para trás” e o “swing para a frente” têm o mesmo comprimento.

Material de treino Nevada Bob's



Melhor o seu putting com o Tee Drill

Espete um tee no green e coloque 3 bolas a um metro de distância. Bata as bolas na direcção do tee até conseguir acertar várias vezes seguidas. Afaste-se do tee até cerca de dois metros. Repita o exercício até estar a “patar” a 5 metros do tee. Repita este procedimento várias vezes, assim, quando estiver no campo, o buraco parecer-se-á mais com um barril. É um óptimo exercício para melhorar a sua pontaria e confiança.



Autor: (foto Daniel Grimm)
Daniel Grimm, é Profissional de Golfe da PGA da Alemanha (Munique) e vive em Portugal há 7 anos. Depois de se licenciar em gestão desportiva, criou um site na Internet (www.estorilgolf.com), onde faz reservas de golfe e de hotéis, para turistas e jogadores nacionais e internacionais. Actualmente, ensina no Clube de Golfe do Estoril e trabalha como consultor de eventos de golfe para a BMW e para a Nevada Bob's Golf. Em 2003, publicou o seu primeiro livro, “Guia Prático de Golfe”. Lições de golfe e club fittings podem ser reservados em www.danielgrimm.com
Tel: 93 567 53 65 ou através da loja Nevada Bob's Golf.

Tradução: Vitor Paixão

“Great Putt-Trainer” para swings pendulares usado por muitos profissionais no Tour.

O “Putting Connection” define e mantém o triângulo entre os ombros, braços e o grip, e ajuda a desenvolver um swing pendular para “patar”. É um facto, que a pancada mais consistente usa os grandes músculos dos ombros, costas e dorsais. Estes músculos produzem um movimento largo e de grande amplitude capaz de desenhar um grande e perfeito arco num quadro. São os pequenos músculos dos pulsos, das mãos e dos dedos que produzem os rápidos e por vezes desajeitados movimentos que colocam o jogador em situações complicadas. De modo a efectuar repetitivamente o movimento pendular, o jogador deve reduzir o número de “alavancas”. De preferência, os braços penderiam directamente sob os ombros, e as mãos e os ombros trabalhariam em conjunto como uma única peça. O “Putting Connection” ajuda a reduzir tensões e estabelece a ligação necessária para o jogador aprender este movimento.

O “Putting Connection” adequa-se também ao treino do jogo curto e melhorará imediatamente a capacidade de bater a bola com mais consistência.

