



ClubetHouse

GOLFE CORPORATE, TURISMO E LAZER

N.º 6 • AGOSTO 2005 • ANO I • €2,50



Circuito

MARVÃO ACOLHE APDC

TORNEIOS

- Arquitectos
- Audi CUP
- Casino Estoril
- Mercedes

INTERNACIONAL

Algarve Ladies Open
Senior Master Cup



PERFORMANCE

Dicas de
Daniel Grimm



TÉCNICAS



::: Por Daniel Grimm :::

DE GOLFE E DICAS DE EQUIPAMENTO

Traços gerais do Driver

O Driver é o maior, o mais longo e o mais poderoso taco existente num saco de golfe e tem sido desde sempre o taco mais evoluído tecnologicamente. Desde os últimos 20 anos que as tradicionais madeiras de "persimmon" feitas à mão foram progressivamente dando lugar às madeiras com grandes cabeças feitas em aço, titânio e compósitos em grafite,

que ajudam o golfista a ganhar grandes distâncias e mais controlo.

O Driver é habitualmente o taco mais caro do saco e deverá ser cuidadosamente escolhido de acordo com o material da cabeça, o tamanho desta e o seu "loft". Também é muito importante seleccionar a vareta correcta (tipo e flexibilidade).

1) Material da cabeça do Driver e seu tamanho:

Muitos golfistas beneficiam usando um Driver de cabeça "oversize" em titânio com dimensões na ordem dos 400 - 600 cc. O tamanho dá confiança ao fazer o "set-up" e uma melhor "performance" ao bater na bola. A dimensão da cabeça ajuda também a realizar "shots" direitos e com altas trajectórias que provocam grandes distâncias.

2) Ângulo da face do Driver:

O "Loft" (o ângulo da face do taco) do Driver varia entre os 8 e os 15 graus. Quanto menor for a velocidade da cabeça do taco mais alto deverá ser o "loft". Por exemplo, um golfista regular com uma velocidade de "swing" da cabeça do taco entre 80 - 90 mph deverá jogar com um Driver com 9-10 graus de "loft". Por outro lado, golfistas seniores e senhoras com velocidades de "swing" inferiores a 80 mph deverão optar por Drivers com mais "loft", entre 12 a 15 graus.

3) Varetas do Driver:

Quase todos os Drivers surgem com varetas ultraleves em grafite, que podem ser jogadas com mais rapidez do que as varetas em aço, originando maior distância. A escolha da vareta correcta depende da velocidade do seu "swing" e do seu voo de bola. Habitualmente existem 4 tipos de opções em relação à sua rigidez: Regular (R), Senior (A), Ladies (L), Stiff (S or F) e Tour Stiff (XS). Linhas orientadoras: Varetas regulares para "swings" entre 80 - 90 mph, "Stiff" para "swings" entre 90 - 110 mph. Varetas especiais também ajudam a alcançar um voo de bola mais baixo ou mais alto (Kick-point).



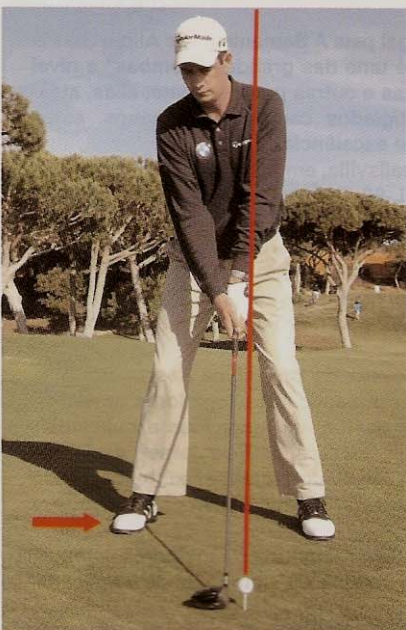


4) A minha recomendação de Driver:

A Taylor Made possui actualmente os Drivers n.º 1 do mercado. Pode escolher entre o R7 HT com 400 cc de cabeça, quatro TLC cartridges e seis opções de condições de lançamento e que promovem seis trajectórias de voo de bola, para jogadores com handicap baixo, e o R5 com uma cabeça de 450 cc para jogadores de handicap mais alto.

Dica para o Driver: Mantenha a cabeça e a parte superior do corpo atrás da bola

Para "shots" poderosos com o Driver, um golfista precisa de transferir o peso do seu pé direito para o seu pé esquerdo. O exercício seguinte, torna fácil manter o peso no seu lado direito e posicionar a cabeça e a parte superior do seu corpo atrás da bola, no topo do seu "backswing". Desta posição, perceberá que consegue transferir o peso total e produzir mais "power". Jogadores que alcançam grandes distâncias, como Tiger



Woods, Sérgio Garcia ou John Daly iniciam o seu "swing" atrás da bola no seu "set-up".

1) Pegue no Driver e mantenha-se em pé com o seu peso distribuído igualmente nos dois pés. Faça o seu posicionamento e a pega.

2) Incline a espinha na direcção contrário à do alvo. Deverá sentir o seu balanço transferido para o pé direito e 60% do peso do seu corpo deverá estar no pé de trás.

3) Certifique-se que a sua cabeça e a parte superior do corpo estão atrás da bola (ver fotografia). Isto deverá acontecer naturalmente em resultado do passo 2

Dica de aquecimento - Taco atrás das costas

É um excelente exercício de aquecimento. Liberta os músculos das costas, e com um uso regular aumenta a amplitude do movimento. Esta dica também melhora o equilíbrio do "swing".

Procedimento: Coloque um taco atrás das costas e segure-o com os braços. Seguidamente rode da esquerda para a direita (ver fotografia), aumentando gradualmente a quantidade de rotação em ambas as direcções. Ao rodar, sinta o seu peso passando da esquerda para a direita e vice versa. Continue até sentir os músculos das costas relaxados e flexíveis.

Aulas de golfe ou "Club fittings" podem ser marcados em www.danielgrimm.com Tel: 935 675 365 ou através da Nevada Bobs Golf.



Daniel Grimm
www.jogagolf.com

Profissional certificado

Daniel Grimm é um profissional de golfe certificado pela PGA da Alemanha (Munique) e vive há sete anos em Portugal. Depois de obter o seu diploma em "Sport Management", Daniel iniciou um projecto baseado na internet para Golfe e reservas de hotéis para turistas e golfistas nacionais. Actualmente, dá aulas no Clube de Golfe do Estoril e trabalha como consultor de golfe para a BMW Portugal e Nevada Bob's Golf.

