

## técnica fade/draw

# Aprender golfe e ter lições

Por: Daniel Grimm

Ao contrário do que muitos pensam, ter lições de golfe não é só ir até ao driving range bater umas bolas. É preciso ir para o campo e aprender com a experiência.

Em vez de o ensinarem a jogar, muitos professores só o fazem trabalhar o swing. Há muito para ser explicado durante uma lição no campo, mesmo ao nível dos principiantes. No driving range aprende a bater a bola, já no campo, “sente” o golfe.

Também tenho reparado que em vez de ter lições regulares, a maioria das pessoas compra por ano pacotes de 5 a 7 lições, que gasta de forma intensiva. É preferível espaçá-las no tempo (por exemplo: ter uma lição de 15 em 15 dias). Até o Tiger Woods tem lições regulares.

Uma análise de vídeo ao swing também é recomendável. Permite-lhe compreender mais facilmente as eventuais mudanças que terá de fazer no movimento.



Posição inicial para um shot à direita.

- **Fade** (a bola voa da esquerda para a direita)

Para fazer um fade com a bola, alinhe o corpo à esquerda do alvo com a face do taco a apontar para o local que quer atingir. Se para dar um shot a direita, os seus ombros devem estar paralelos à linha do alvo, para fazer um fade devem estar numa posição aberta (apontando para a esquerda). Este procedimento vai assegurar que a sua bola comece o voo pela esquerda, curvando em seguida para a linha do alvo. Isto acontece porque a face do taco está aberta durante o impacto, aumentando a rotação da bola, o que a faz curvar. Lembre-se que mesmo com a face do taco a apontar para o alvo na posição inicial, esta continua aberta em relação à linha do swing. O seu finish deverá mostrar um grip pouco tenso e uma boa rotação durante o impacto.

Nota: um fade é uma curva pequena e controlada, que voa da esquerda para a direita em direcção ao alvo. Um slice é uma curva grande e descontrolada para a direita, em que a bola cai bastante à direita do alvo.

- **Draw** (a bola voa da direita para a esquerda)

Com o draw passa-se exactamente o contrário do que com o fade.

Aponte a face do taco ao alvo, com os ombros alinhados à direita, embora paralelos à linha de voo pretendida.

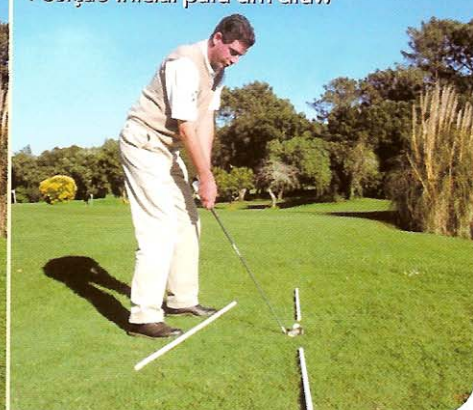
Desta posição, se fizer o seu swing normal, a face do taco estará ligeiramente fechada durante o impacto, causando o draw, que voa suavemente da direita para a esquerda em direcção ao alvo. O seu finish deverá revelar uma cabeça de taco totalmente solta, apontada à esquerda do local que pretende atingir.

Nota: um draw é uma curva pequena e controlada, que voa da direita para a esquerda em direcção ao alvo. Um hook é uma curva grande e descontrolada para a esquerda, em que a bola cai bastante à esquerda do alvo.

Posição inicial para um fade



Posição inicial para um draw





### • Tirar do bunker

A esmagadora maioria das pessoas tem medo de jogar do bunker. No entanto, desde que a bola não esteja enterrada na areia, este tipo de shot é um dos mais fáceis no golfe.

Lembre-se que o grande objectivo é conseguir que a bola saia à primeira. Para o fazer, só precisa de uma boa técnica e do taco adequado.

O taco a utilizar é o sand wedge, desenhado especialmente para facilitar a vida no bunker. Foi inventado por Gene Sarazen em 1931, que soldou a parte de trás do seu pitching wedge com chumbo de modo a que aquela não se enterrasse na areia, ficando conhecido na altura como um “niblick”. A sua “arma secreta” era tão eficaz, que durante muito tempo a escondia por baixo de uma toalha para impedir que os seus adversários a copiassem.

- Posicione-se de modo a que a bola fique à frente no stance (na direcção do calcanhar esquerdo).

- Abra a face do taco e depois faça o grip.

- Abra o stance (a linha dos pés deve apontar à esquerda da bandeira). A face do taco deverá ficar na direcção da bandeira. Afaste-se um pouco da bola e enterre os pés na areia, de modo a que o arco do swing passe mais abaixo.

- Ponha a maior parte do peso no pé esquerdo.

- Faça o movimento de acordo com a linha dos ombros, mantendo o peso do lado esquerdo durante todo o swing.

