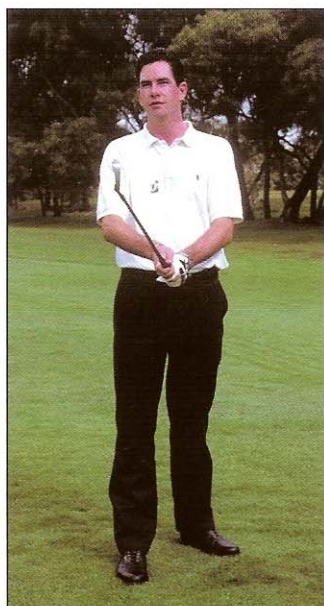


PROFISSIONAL: DANIEL GRIMM / NEVADA BOB'S

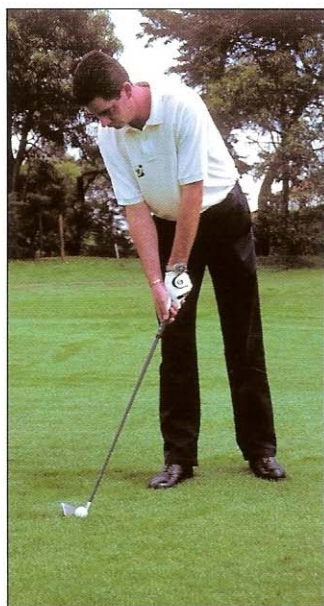
## Rotina antes da pancada

A rotina anterior à pancada é vista por muitos como algo prévio ao bater na bola, mas sem grande influência sobre o swing. No entanto, a rotina faz parte integrante do swing e por mais personalizada que seja, não há nenhum bom jogador que não possua uma. Uma boa rotina acalma-o. O facto de fazer sempre o mesmo, pela mesma ordem, em todas as pancadas, protege-o contra a quebra de ritmo habitual em situações de stress. Uma rotina sólida ajuda-o a manter a concentração antes de cada pancada.

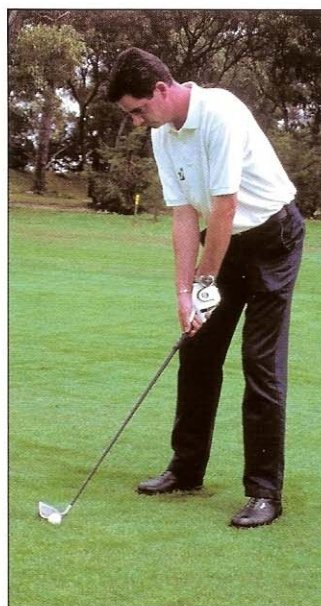
As boas pancadas são a combinação perfeita entre a distância e a direcção. Uma vez que é difícil pensar em ambas durante o swing, é necessário uma rotina que as separe. Para se direccionar correctamente, aponte a face do taco e alinhe o corpo de acordo com o alvo que pretende atingir. Feito isto, esqueça a direcção e deixe que o seu swing alcance a distância. Planeie a rotina de maneira a cuidar primeiro da direcção e só depois da distância.



**Foto 1** Coloque-se atrás da bola enquanto planeia o shot. Assegure-se de que o swing de ensaio é um verdadeiro treino para a pancada que vai dar, apontando-se ao alvo e dando a mesma velocidade que daria numa pancada real. Depois de imaginada a pancada e ensaiado o swing, respire fundo para relaxar.



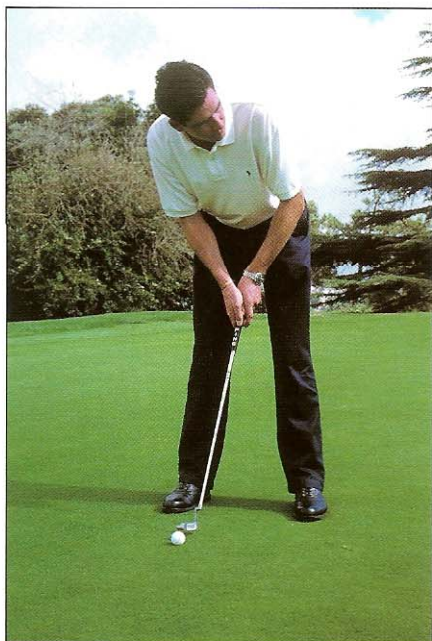
**Foto 2+3** Coloque-se em posição de jogo começando com o pé direito. Antes de pôr o pé esquerdo em posição, coloque a face do ferro atrás da bola de maneira a que esteja a apontar para o alvo. Mantendo a posição da cabeça do taco, coloque agora o pé esquerdo, de modo a que o seu corpo fique perpendicular à face do taco. Neste momento, já fixou a direcção.



**Foto 4** Mantendo a posição, olhe o alvo mais uma vez para finalizar o cálculo da distância, rodando a cabeça sem a levantar. Descontraia-se e bata na bola, deixando que a velocidade do seu swing atinja a distância pretendida.

**Nota** Este procedimento demora apenas 30 a 45 segundos, e se fizer dele um hábito, fixará as suas prioridades antes de cada pancada: a direcção através da posição e a distância através do swing. Se treinar esta rotina, mesmo no driving range, estou certo de que irá melhorar o seu jogo.

# Rotina antes do putt



**Foto 1+2+3** Depois de vista a linha e decidido o tipo de putt que vai fazer, ensaie perto da bola olhando o buraco. Este procedimento permite-lhe programar mentalmente a distância, uma vez que os olhos registam o percurso até ao alvo, ao mesmo tempo que o cérebro calcula a energia necessária para efectuar a pancada. Se estiver a subir, ensaie mais longe do buraco. Deste modo passa a contar com a força extra exigida pela inclinação. Se, pelo contrário, o putt for a descer aproxime-se do buraco para que o registo mental da distância seja o inverso.

## Ensaio: olhe para o buraco

Coloque-se em posição e faça o putt enquanto olha para o buraco, em vez olhar para a bola. Isto ajudá-lo-á a manter a concentração no alvo, sem se dispersar nos mecanismos da pancada.

## Daniel Grimm

Daniel frequentou o curso de Economia na Universidade Passau (Alemanha), é diplomado em gestão de desporto pelo Instituto de Dusseldorf, membro qualificado pela PGA da Alemanha e de Portugal.

A sua experiência como profissional é vasta, começando em 1992 no Clube Med France como coordenador de torneios e clínicas de golfe.

Entre 1994 e 1997 esteve ligado ao Clube de Golfe de Munique (Eichenried) e em 1998 foi o coordenador da academia de golfe do Pine Cliffs em Albufeira, colaborando com operadores internacionais, transferindo-se depois para a Quinta do Lago.

Entre Abril de 1999 e Dezembro de 2000 esteve na Quinta do Peru como profissional de ensino, e passou depois para a Academia do Estoril-Sol como professor.

Em Abril deste ano iniciou a sua função de profissional de ensino na Nevada Bob's Portugal, em acumulação com o Clube de Golfe do Estoril.