

MUNDO

Golfe



Circuito Solverde

Torneio Old Course



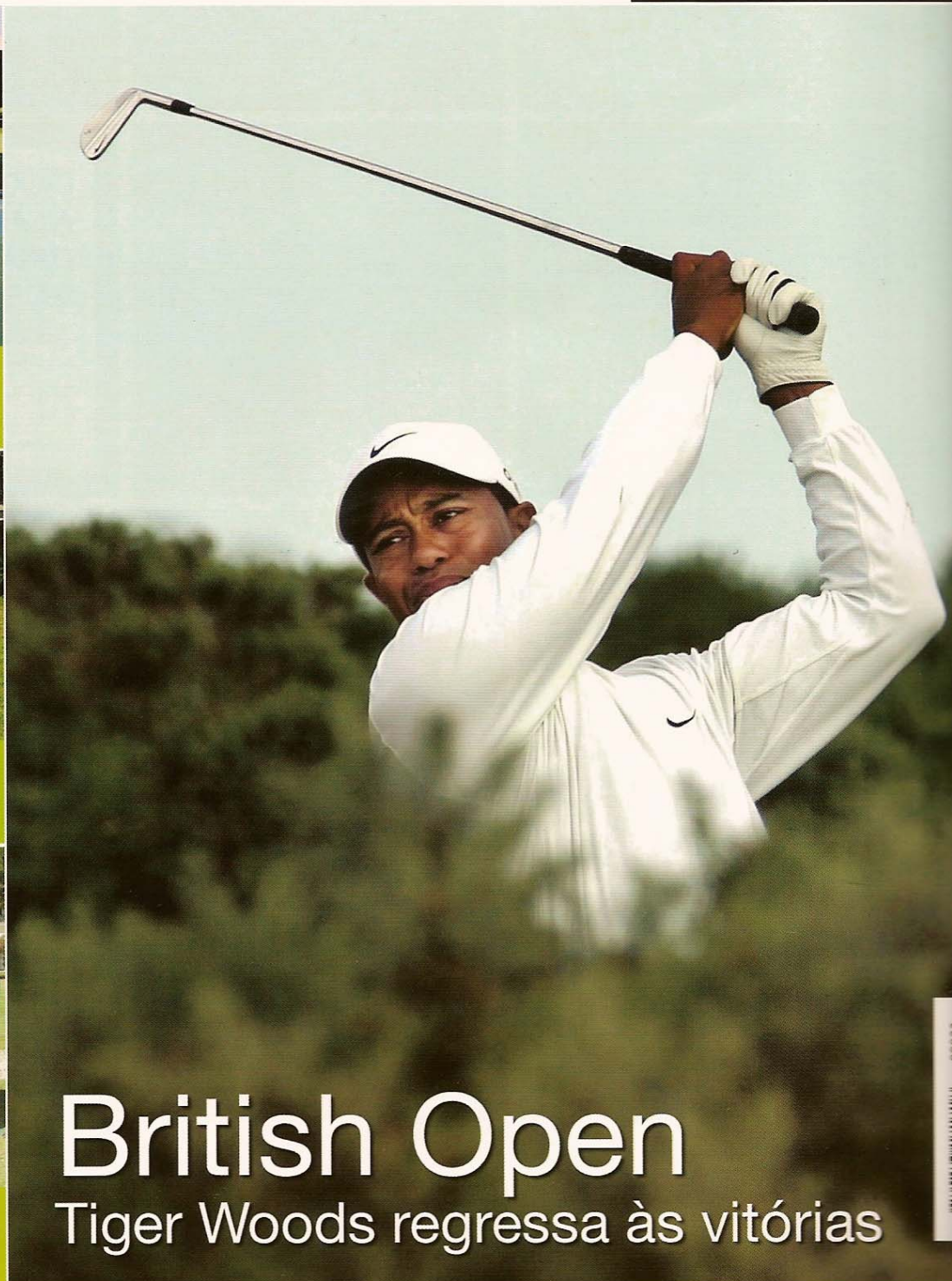
Quinta do Perú

Torneio 3M



Torneio

CG Depósitos

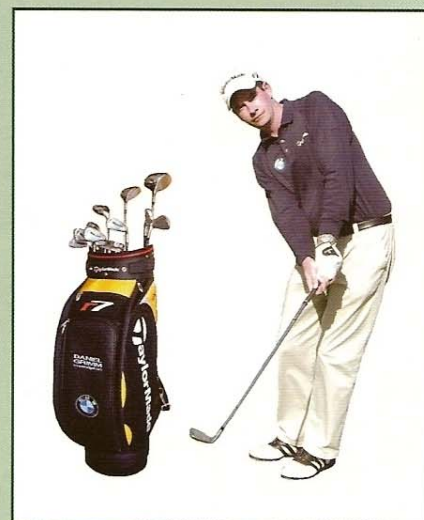


British Open

Tiger Woods regressa às vitórias

Reportagem As 'rainhas' da Aroeira

Golfe e Viagens Tailândia



Orientações para Custom Fitting por Daniel Grimm

Para jogar no máximo das suas potencialidades, os golfistas devem ter os tacos feitos á medida do seu próprio Swing, em vez de os adquirir directamente da prateleira. Lie angle, espessura do grip e a escolha da vareta, podem, todos eles influenciar o seu desempenho. Actualmente, a

loja Nevada Bob's Golf oferece sessões grátis de club fitting aos seus clientes com o Professional PGA de Golfe, Daniel Grimm.

Durante uma sessão de fitting serão tomados em consideração os seguintes aspectos:

Lie Angle:

O lie angle é o ângulo da vareta em relação à parte horizontal da cabeça do taco, seja ferro ou putter. Um fitting correcto assegurará ao jogador que a face do taco estará paralela ao chão no momento do impacto. Um lie angle errado leva a pancadas mais na ponta do taco (lie muito flat) que provoca um vôo de bola para a direita (slice) ou a pancadas no interior (lie muito upright) que resulta num vôo para a esquerda (hook).

Jogadores com uma colocação das mãos muito baixa no setup, ou que tenham um swing plane mais Flat geralmente necessitam de tacos com lies mais flat. Quem tem um swing upright regra geral precisa de um lie angle upright.

Para encontrar o ângulo correcto, basta que o jogador faça uns swings e o Golf Pro Daniel Grimm, observe as marcas deixadas num pedaço de fita colada na base do taco (sole).



Comprimento da vareta:

Os jogadores de golfe necessitam do comprimento de vareta correcto que se ajuste à sua postura. Jogadores altos geralmente precisam de varetas mais longas, os mais baixos de varetas mais curtas. O comprimento da vareta depende da medição do pulso ao chão. Pode acontecer que jogadores altos com braços longos não precisem de varetas tão compridas.

Flexibilidade da vareta:

A flexibilidade normalmente está disponível em 5 categorias: Ladies (L), Seniors (A), Regular (R), Stiff ou Firm (S) e Extra Stiff (X). A maneira mais fácil de encontrar a vareta com a flexibilidade correcta é através da medição da velocidade da cabeça do taco durante o swing. No decorrer de uma sessão de fitting a velocidade será analisada através de um radar.

Varetas de aço e grafite:



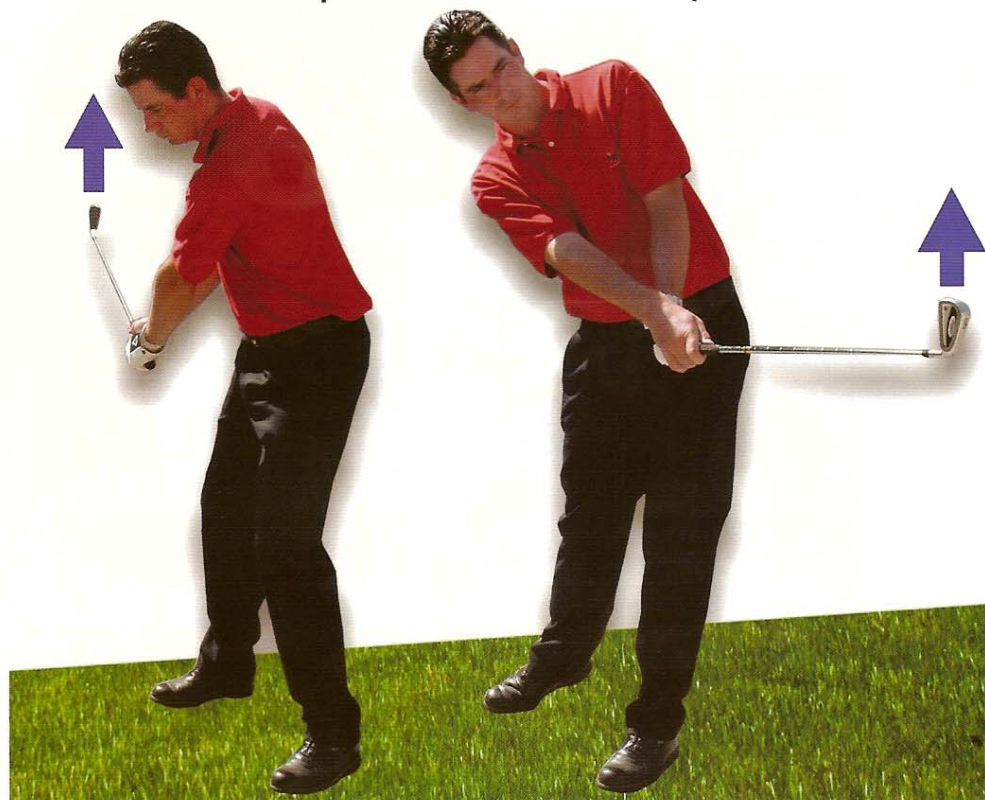
Os jogadores mais experientes tendem a preferir varetas de aço no ferros, de modo a manter a cabeça do taco mais estável no impacto. A escolha entre aço e grafite também depende da velocidade que consegue gerar na cabeça do taco e na sua idade. Senhoras ou jogadores seniores sentem-se mais confortáveis com grafite, pois o material é mais leve e absorve as vibrações. Quem sofre de problemas de costas deve usar a grafite.

Espessura do grip:

A espessura do grip pode ter uma grande influência no controlo da bola (direcção). Os Grips devem ser escolhidos de acordo com o tamanho da mão e comprimento dos dedos. Um grip muito grosso evita a acção dos pulsos no impacto, o que resultará numa pancada muito à direita do alvo. Caso seja muito estreito, os pulsos trabalharão demais, direccionando a bola à esquerda do alvo.

Exercícios por Daniel Grimm:

Exercício "Toe-Up": Face do taco Square



Um dos grandes desafios no golfe é fazer a face do taco regressar à bola numa perfeita posição Square. Este objectivo é muito mais fácil de atingir se conseguir manter a face do taco na mesma posição em relação aos braços e mãos durante o swing. Este exercício ensina-lhe a posição square e tornar-lhe-á mais fácil monitorizar se está correcto.

Coloque-se à bola com a face do taco Square (alinhada) ao alvo. Faça meio back swing até que as suas mãos estejam à altura das ancas e a vareta praticamente paralela com o chão. Pare e repare na posição da cabeça do taco. O toe do taco deverá estar a apontar directamente para o

céu. Agora swing até ao follow-through e pare quando as suas mãos estiverem à altura das ancas e a vareta novamente paralela com o chão. Mais vez, o toe deve estar a apontar para o céu. Quando o toe do taco está a apontar para o céu nestas posições de meio swing, a face do taco encontra-se square e assim é muito mais fácil de voltar com a face do taco square no impacto. Caso o toe esteja apontado para trás de si no backswing, a face do taco está excessivamente aberta e assim estará no impacto. No caso do toe points estar directamente à sua frente no backswing, está fechado e a face do taco apontará à esquerda, ou fechada, no impacto.

Putting: Exercício Quatro-Em-Linha

Este exercício é uma ótima maneira de desenvolver a sua concentração e de se tornar imune à pressão. Coloque uma bola a 30cm do buraco.

Seguidamente coloque mais 3 bolas numa linha recta com 30cm de intervalo entre elas (ver foto). Putt a bola mais próxima do buraco, depois a segunda e assim consecutivamente. Caso falhe algum, recomece de novo. Pratique até ter colocado as quatro bolas no buraco.

Caso se tome demasiado fácil, pode dificultá-lo colocando três bolas em cada posição. Aplique a mesma regra: Quando falhar, recomece de novo.

