

SZKOŁA PIERWSZEGO KROKU GOLFOWEGO



A&A GOLF CLUB

Główny sponsor

A&A Marketing Sp. z o.o.

Wstęp	
I. Historia golfa	
II. Wygląd pola golfowego	
III. Norma uderzeń na polu	
IV. System Handicapowy (HCP)	
V. Sprzęt- Kije golfowe	
VI. Rodzaje rozgrywek golfowych	
VII. Zasady i etykieta gry w golf	
VIII. Technika gry	
IX. Słownik	

I. Historia golfa

W średniowiecznej Europie istniało kilka gier mających do czynienia z piłką i jej uderzaniem kijami do celu. Jedną z takich gier było **pallemaille**. Grano w nią na ulicach Francji i Włoch używając do tego kijów, drewnianej piłki i starając się nimi tak odbijać, aby doleciała do obranego celu. Gra ta dotarła do Anglii i w siedemnastym wieku w centralnym Londynie zbudowano miejsce do gry zwane do dzisiaj **Pall Mall**.

Inną średniowieczną grą był chole, w którą grali Belgowie na otwartych przestrzeniach. Zasada była następująca. Metalowym, w kształcie łyżki, kijem należało trafić do odległego celu w jak najmniejszej ilości uderzeń.

W Holandii natomiast grano w grę o nazwie **colf**, głównie w miastach, a często na lodzie.

Golf po raz pierwszy pojawił się w literaturze w Szkocji w piętnastym wieku, mówiący o tym, że gra ta przeszkadzała ćwiczyć łucznikom (zamiast strzelać z łuku grali w golfa). W XVI wieku nawet król grał w golfa i dopiero ten wiek oznacza narodziny tej gry w formie zbliżonej do obecnej. W Szkocji grano najczęściej na terenach pomiędzy nadbrzeżem a polami uprawnymi. Tam znajdowały się idealne warunki do grania. Kształt ówczesnego "pola" był ukształtowany przez naturę. Dołki były rozmieszczone stosunkowo blisko siebie, a bardziej płaskie kawałki terenu służyły jako green. Gra dotarła do Ameryki Północnej w 1786 roku. "Przywieźli" ją ze sobą oficerowie szkoccy i grali w nią w Nowym Jorku, a nawet założono klub golfowy w Południowej Karolinie.

II. Wygląd pola golfowego

Pola golfowe to najpiękniejsze tereny rekreacyjne podobne do parków miejskich. Pole do gry ma od 20 do 50 ha i jest terenem o urozmaiconej konfiguracji pokrytym w przeważającej części wypielęgnowaną trawą. Zróżnicowanie pól golfowych jest bardzo duże: od łatwych do skomplikowanych, od płaskich do pofałdowanych, górzystych. Są one ponadto naszpikowane licznymi pułapkami - naturalnymi i sztucznymi.

Gra w golfa polega na wbiciu piłeczki do dołka przy pomocy kijów golfowych w możliwie jak najmniejszej liczbie uderzeń.



Runda golfa może być rozgrywana przez grupę od 2 do 4 graczy na 18 dołkach (istnieją również pola 9 dołkowe). Na danym dołku grę rozpoczynamy z miejsca zwanego tee (stąd wykonuje się pierwsze uderzenie), a kończymy na greenie, gdzie znajduje się dołek, w którym należy umieścić piłeczkę. Długość poszczególnych dołków waha się w przedziale od 100 do 500 metrów. Każdy tor składa się z różnego rodzaju obszarów.

Po pierwsze, jest **obszar tee**. Terminem tym określamy krótko ściętą trawę, z której to wykonujemy pierwsze uderzenie na danym dołku. Obszar ten jest przeważnie podwyższony i oznaczony. Oznaczenia wysunięte do przodu w kolorze czerwonym przeznaczone są dla kobiet, mężczyźni mają oznaczenia żółte. Zawodnicy uczestniczący w

turniejach oddają swój pierwszy strzał z oznaczeń białych leżących najdalej od **greenu**. Obok oznaczeń tee znajduje się tabliczka z numerem dołka, informacją o długości toru w metrach lub jardach, normą uderzeń (**par**) oraz stopniem trudności toru (**stroke index**). Uderzenie z pola tee zawsze wykonuje się z kołka tee (grzybka).



Przestrzeń pośrednia (fairway) jest to powierzchnia pomiędzy obszarem tee a greenem. Tu właśnie znajdują się różnego rodzaju pułapki: krzewy, drzewa, zbiorniki wodne, rowy, strumyki, doły wypełnione piaskiem tzw. bunkry itp. Trawa rosnąca na torze jest krótko ścięta i z niej powinno się wykonywać drugie lub trzecie uderzenie w kierunku greenu. Należy starać się utrzymać cały czas na tym torze omijając oczywiście wyżej wymienione pułapki. Na obrzeżach fairwayu trawa jest wyższa - jest to **rough**.

Wokół dołka jest **green**. Jest to najpiękniejsza część toru golfowego o kształcie przeważnie owalnym. Trawa przycięta jest krótko i starannie, wypielęgnowana przez codzienne przystrzyganie i wałowanie. Pozwala to na toczenie się piłki golfowej równo i szybko w zależności od siły uderzenia. Na obszarze greenu jest tylko kij typu putter. Dolek ma średnicę 10,8 cm i minimalną głębokość 10 cm. Jest to otwór wycięty w darni, do środka, którego wstawiona jest puszka, na dnie której znajduje się otwór, w którym to ustawiona jest chorągiewka. Wokół greenu znajduje się najwięcej pułapek sztucznych typu bunkier.



III. Norma uderzeń na polu

PAR to skrót oznaczający normę uderzeń na każdym dołku pola golfowego, suma PAR poszczególnych dołków daje PAR pola.

Każdy gracz powinien dążyć do uzyskania wyniku poniżej wyznaczonej normy pola.

Rodzaje dołków i ich długość.

- ✓ PAR 3 – od 100 do 200 m
- ✓ PAR 4 – od 250-400 m
- ✓ PAR 5 – od 400 do 550 m

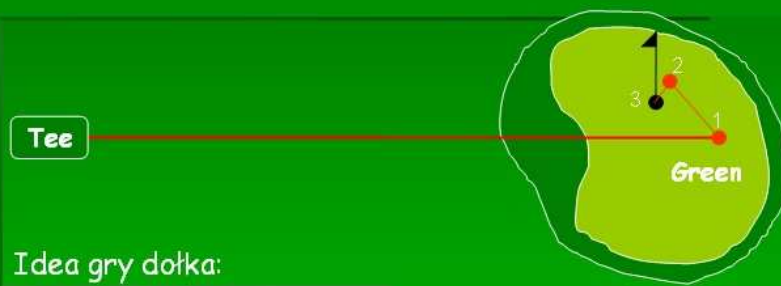
Klasyczne pole golfowe PAR 72 składa się z :

- ✓ 4 dołków PAR 3
- ✓ 4 dołków PAR 5
- ✓ 10 dołków PAR 4

Razem 18 dołków

Od tej zasady mogą jednak istnieć liczne odstępstwa.

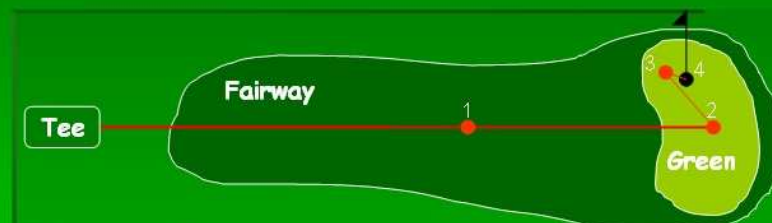
Dołek PAR 3



Idea gry dołka:

- ✓ Uderzenie z tee na green (1)
- ✓ dwa putt'y (2;3)

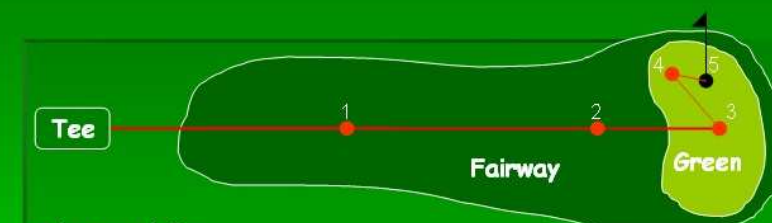
Dołek PAR 4



Idea gry dołka:

- ✓ Uderzenie z tee jak najdalej na fairway (1)
- ✓ Uderzenie na green (2)
- ✓ dwa putt'y (3;4)

Dołek PAR 5



Idea gry dołka:

- ✓ Uderzenie z tee jak najdalej na fairway (1)
- ✓ Uderzenie z fairway'u w kierunku greenu (2)
- ✓ Uderzenie na green (3)
- ✓ dwa putt'y (4;5)

(istnieje możliwość dojścia na green 2 uderzeniem)



Runda rozgrywana jest na polu golfowym, gdzie oprócz trawy spotkać można różnego rodzaju przeszkody np. wodę, drzewa, krzewy czy doły z piaskiem (**zwane bunkrami**). Przeszkody te mają na celu utrudniać grę.

By mieć prawo do gry na polu należy zdać egzamin na tzw. **Zieloną Kartę**, która jest potwierdzeniem umiejętności golfowych jej posiadacza oraz znajomości podstawowych zasad i etykiety golfowej.

IV. System Handicapowy (HCP)

Odzwiedcieniem umiejętności każdego golfisty jest jego **handicap** (im niższy handicap tym wyższy stopień umiejętności gracza). **Handicap** to dodatkowa liczba uderzeń podczas rundy golfa, jaka otrzymuje gracz o niższych umiejętnościach. Po zaliczeniu egzaminu na „zieloną kartę” przyznawany jest na starcie HCP 36

Kobiety rozpoczynające grę otrzymują handicap „40” a mężczyźni „36”. Handicap gracza jest weryfikowany na podstawie osiągniętych przez niego wyników. Obniżenie HCP dokonywane jest na podstawie wyników turniejów a nawet rund towarzyskich. Aktualizacja HCP należy do obowiązków golfisty.

Przykład rywalizacji dwóch graczy:

Średniej trudność pole (PAR 72)



Gracz nr 1 wygrywa pojedynek 1 uderzeniem netto.

Zagrał o jedno uderzenie lepiej niż jego norma.

V. Sprzęt- Kije golfowe

W torbie golfisty może znajdować się maksymalnie 14 kijów.

Wyróżnia się kilka rodzajów kijów, jednak wszystkie mają te same cechy składowe.

Każdy kij jest zbudowany z uchwytu (grip), trzonka (shaft) oraz główki kija (club head). Różnice w budowie poszczególnych kijów dotyczą kształtu i długości określonych elementów.

UCHWYT - końcówka kija, którą gracz trzyma podczas jego używania. Uchwyt wykonany jest najczęściej z gumy i przypomina rękaw długości ok. 27 cm, nałożony na koniec kija.

TRZONEK - długa, owalna część kija, łącząca uchwyt z główką kija. Obecnie spotyka się trzonki metalowe lub grafitowe. Najważniejszą różnicą między nimi jest twardość, którą dobiera się do szybkości wymachu zawodnika.

GLÓWKA KIJ - część kija przystosowana do uderzenia piłki. Jest ona przymocowana do końcówki trzonka. Budowa główki kija pozwala na uderzenie piłki na zaplanowaną odległość i nadanie jej odpowiedniej trajektorii lotu.

Rodzaje:

- ✓ Wood'y- (zasięg 170-250 m)
- ✓ Iron'y (zasięg 70-180 m)
- ✓ Putter (precyzyjne uderzenie na greenie)





Każdy z kijów golfowych różni się od pozostałych kątem nachylenia główki, decydującym o trajektorii lotu piłki oraz długością trzonka. Te dwa elementy budowy kija wpływają na odległość uderzenia piłki.



IRON

Kije nazwane tak o materiału (żelazo), z jakiego były kiedyś robione. Obecnie spotyka się kije zarówno ze stalowymi jak i grafitowymi trzonkami. Typowy komplet kijów iron jest tak zbudowany, aby każdy z nich posyłał piłkę na określoną odległość. Poszczególne kije z kompletu różnią się kątem nachylenia łopatki (loft), wagą oraz długością trzonka.



WEDGE

Kije przypominające budową irons. Służą do specjalnych zadań. Wśród nich wyróżnia się: PW (pitching wedge), SW (sand wedge) oraz LW (lob wedge).

PW - kij przeznaczony do uderzeń piłki z odległości ok. 100 m od dołka, charakteryzujących się wysoką trajektorią lotu, po których piłka powinna zatrzymać się

zaraz po kontakcie z ziemią. Służy on także do uderzeń z okolic greenu, do tzw. chip shots. Kąt nachylenia łopatki PW to ok. 48 stopni. Kij ten na główce ma zazwyczaj oznaczenie P.

SW - kij, którego przeznaczeniem jest gra z piasku. Zbudowany jest w taki sposób, aby podczas uderzenia nie zakopywał się w piasek. Kąt nachylenia łopatki SW waha się od 52 do 56 stopni. Kij ten oznaczony jest zwykle literą S.

LW - kij służący do bardzo krótkich uderzeń o bardzo wysokiej trajektorii lotu. Używa się go głównie w okolicy greenu, kiedy trzeba uderzyć piłkę nad jakąś przeszkodą (drzewo, bunkier) oraz gdy oczekuje się, by piłka miękko wylądowała na greenie. Kąt nachylenia łopatki LW wynosi 58-64 stopni. Kij ten oznaczony jest zazwyczaj literą L.



WOOD

Kije, których nazwa oznacza materiał (drewno), z jakiego były robione w przeszłości. Obecne technologie pozwalają na wykorzystanie innych surowców do ich budowy, np. tytanu, co sprawia, że jakość sprzętu jest dużo lepsza. Kije są znacznie większe przy zachowaniu małej wagi co ogromnie wpływa na odległość uderzenia. Służą one do dalekich uderzeń (ponad 200 metrów).

Można wśród nich wyróżnić:

- **driver** - zwany inaczej 1 wood. Jest to największy kij z tej grupy, którym uderza się z tee. Uderzenia te należą do najdalszych. Kąt nachylenia główki kija najczęściej spotykanych driverów wynosi od 8,5 do 10,5 stopnia.
- **fairway woods** - kije o budowie zbliżonej do drivera. Wykorzystywane są do gry z tee oraz do uderzeń piłki leżącej na trawie. W zależności od kąta nachylenia główki wyróżnia się 3 wood, 4 wood, 5 wood itp.

Oba rodzaje kijów charakteryzują się masywną główką oraz dłuższym niż w innych grupach trzonkiem.



PUTTER

Kij uważany za najważniejszy w torbie golfisty. Jest to jedyny kij, którego używa się na każdym dołku przynajmniej jeden raz, głównie na greenie lub w jego bezpośrednim otoczeniu.

Putter nadaje piłce ruch toczący, bez odrywania jej od podłoża, w celu wtoczenia jej do dołka. Kij ten charakteryzuje się specjalnym kształtem główki, która jest płaska, prostopadle nachylona do podłoża, oraz innym kształtem uchwytu.

Obecnie używa się putterów o różnej długości. W zależności od upodobań graczy można spotkać puttery krótkie, trzymane jak zwykle kije, puttery dłuższe, które podczas puttowania dotykają brzucha golfisty w okolicach pępka oraz puttery najdłuższe, trzymane jedną ręką, oparte o gracza w okolicach mostka, drugą ręką, ułożoną na trzonku kija na wysokości pasa, zawodnik kontroluje tylko ruch puttera.



HYBRYDA

Kij ten jest połączeniem dwóch rodzajów kijów - fairway woods oraz długich irons. Umożliwia dużą kontrolę nad długością lotu piłki i miejscem jej zatrzymania.

VI. Rodzaje rozgrywek golfowych

Gra na dołki. Zawodnicy toczą walkę o zwycięstwo na każdym dołku.

Za zwycięstwo na poszczególnym dołku gracz otrzymuje 1 punkt. W przypadku tej samej ilości uderzeń uzyskany przez kilku grających jeden punkt dzieli się między nimi. Np. jeśli są to dwaj zawodnicy, otrzymują oni po 0,5 punktu. O wyniku końcowym decyduje suma punktów uzyskanych na poszczególnych dołkach. W przypadku remisu o zwycięstwie decyduje rozgrywka na dodatkowym dołku. Punktacja jest zalecana zwłaszcza dla początkujących golfistów w celu przyspieszenia gry.

Gra na uderzenia (stroke play) (punktacja medalowa). W tym systemie liczą się nie zdobyte dołki, lecz liczba uderzeń potrzebnych zawodnikowi do zaliczenia wszystkich dołków na trasie zawodów (zwykle 4 rundy, czyli 72 uderzenia na polu 18-dołkowym). Poszczególne tory na polu golfowym, w zależności od długości i uformowania, mają ustaloną liczbę uderzeń, tzw. **par**. Tak więc, jeśli tor jest np. par 4, to norma uderzeń na tym torze wynosi 4. Jeśli wykona się mniejszą liczbę uderzeń, to wówczas od posiadanych punktów odejmuje się różnicę, a jeśli większą, to różnicę się dodaje. Ten system punktacji stosowany jest na wszystkich turniejach golfa profesjonalnego.

Zdobycie **-3** na dołku (czyli np. na par 5 w drugim uderzeniu piłka wpada do dołka) nazywamy **albatross**.

Gdy osiągniemy **-2** na dołku, to jest to **eagle (orzeł)**.

Wynik **-1** na dołku nazywamy **birdie (ptaszek)** (*dosyć niefortunne tłumaczenie...*).

Osiągnięcie **0** punktów na dołku to **par**.

+1 punkt to **bogey (spalony)**, zaś

+2 punkty to **double bogey (podwójnie spalony)**.

Pomocna tabelka dla tych, którym się nie chce liczyć.

Par toru/ liczba uderzeń	1	2	3	4	5	6	7
3	-2 (eagle)	-1 (birdie)	0 (par)	+1 (bogey)	+2 (double bogey)	+3 (triple bogey)	
4	-2 (albatross)	-2 (eagle)	-1 (birdie)	0 (par)	+1 (bogey)	+2 (double bogey)	+3 (triple bogey)
5		-2 (albatross)	-2 (eagle)	-1 (birdie)	0 (par)	+1 (bogey)	+2 (double bogey)

- wybieramy kolumnę zależnie od liczby wykonanych uderzeń
- wybieramy wiersz zależnie od par danego toru
- na przecięciu wiersza i kolumny odczytujemy wynik

Gra na punkty (stableford). W tym systemie za każdy zdobyty dołek przydzielane są punkty w zależności od liczby uderzeń potrzebnych grającemu do trafienia dołka na poszczególnych torach (par). Kto zdobędzie więcej punktów - wygrywa. W praktyce oznacza to:

- 5 punktów za **albatross**
- 4 punkty za **eagle**
- 3 punkty za **birdie**
- 2 punkty za **par**
- 1 punkt za **bogey**
- 0 punktów za **double bogey**

Zasadnicza różnica między tym systemem, a systemem na uderzenia jest taka, że nie można uzyskać na dołku wyniku gorszego od double bogey, gdyż wtedy jest zapisywane zawodnikowi 0 punktów. System punktowy stosowany jest przeważnie w golfie amatorskim, bowiem wtedy jeden źle zagrany dołek nie przekreśla szans na końcowy sukces.

W punktacji medalowej chodzi o uzyskanie wyniku porównywalnego do wyniku zawodowego golfisty, który określaną jest jako **stroke index** tzn., że za najtrudniejsze dołki otrzymuje się dodatkowe uderzenia, na pozostałych gra się według **par**. W grze na stroke play liczba uderzeń potrzebna do zagrania 18 dołków jest liczbą netto. Uzyskany wynik gracza jest liczbą brutto. Indywidualny handicap gracza to po prostu końcowy wynik uzyskany po odjęciu wyniku netto od wyniku brutto. Maksymalny handicap to 28 lub niższy, najlepsi gracze amatorzy mają handicap jednocyfrowy. Np. handicap 28 (HDCP 28) daje

dodatkowe uderzenie na każdym dołku oraz 10 dodatkowych na 10 najtrudniejszych torach. Panie początkujące mogą otrzymać 36 uderzeń, czyli 2 dodatkowe uderzenia na każdym dołku.

W systemie punktowym grach może wykorzystać tylko pewną część HDCP, tj. 7/8.

VII. Zasady i etykieta gry

Nieodłączną częścią golfa jest golfowa etykieta. To zbiór reguł i zasad, które powstały by każdy mógł czerpać przyjemność z gry. W odróżnieniu od wielu innych dyscyplin sportowych zawody golfowe są rozgrywane bez nadzoru arbitra czy sędziego. Wszyscy gracze są zobowiązani do zdyscyplinowanego zachowania oraz okazywania szacunku i sportowej postawy wobec współtowarzyszy gry. Stosowanie się do etykiety jest istotne niezależnie od tego czy gracz znajduje się na polu golfowym, czy w domku klubowym.

Oto kilka najważniejszych reguł golfowych:

- należy być punktualnym
- powinno się okazywać uprzejmość już przed rozpoczęciem gry, pojawiając się punktualnie i przedstawiając się imieniem.
- każdy gracz powinien znać swój handicap, orientować się w jakim formacie będzie rozgrywana runda (stroke play, match play, stableford), znać kolejność gry w obrębie swojej grupy.
- obowiązkiem gracza jest oznaczenie piłeczki, którą gra.
- należy stosować się do instrukcji przekazywanych przez startera.
- konieczne jest poinformowanie współgraczy, jakim typem piłki będzie się grało i jak jest ona oznaczona.
- należy zapoznać się z lokalnymi regulaminami obowiązującymi na danym polu golfowym.
- zawodnik nie może grać większą ilością kijów niż 14.
- na obszarze tee, po zapoznaniu się i podaniu tylko imienia - następuje losowanie.
- przed uderzeniem lub wykonaniem zamachu próbnego należy upewnić się, czy nikt nie stoi w pobliżu.
- pierwsze uderzenie musi odbyć się z koleczka tee i z oznaczonego obszaru tee
- panowie zaczynają grę pierwsi ze względu na bezpieczeństwo, panie mają swój obszar tee z przodu, często na linii lotu piłki panów

- pierwsze honorowe uderzenie losujemy lub udzielamy za zgodą grupy np. komuś starszemu, osobie znanej i szanowanej
- podczas strzału partnera nie wolno rozmawiać, należy zachować ciszę, nie przeszkadzając w koncentracji
- mecze powinny przebiegać w atmosferze spokoju i zgody
- nie powinno się udzielać wskazówek, rad i uwag jeżeli inni gracze o to nie proszą.
- przy strzale partnera zawsze należy stać w takiej odległości, aby być widocznym, nigdy z tyłu uderzającego, przed piłką czy dołkiem. Zapobiegnie to uderzeniu kijem, piłką, kamyczkiem itp.
- darń wybitą uderzeniem kija golfowego należy ułożyć na miejsce i mocno ją przydepnąć.
- należy zagrabić pozostawione na piasku w bunkrze ślady.
- uszkodzenie na greenie spowodowane przez grającego (kolce od butów) lub przez spadającą piłkę należy podważyć widelkami z czterech stron i przyklepać putterem równo z powierzchnią greenu.
- nie wolno zmieniać i przestawiać przeszkód, a zwłaszcza wykonanych przez projektanta
- nie wolno uderzać piłki, gdy inni są w zasięgu strzału
- gdy nasz strzał komuś zagraża, trzeba krzyknąć "fore"
- uderzenie lub dotknięcie piłki, nawet niechcący, traktowane jest jako strzał
- nie wolno przechodzić linii dzielącej piłkę i dołek, do swojej piłki należy dochodzić dookoła greenu.
- należy być przygotowanym na wykonanie uderzenia jak tylko nadejdzie kolej.
- będąc na putting greenie trzeba pozostawić swoją torbę i wózek w miejscu, które umożliwi szybkie przemieszczenie w kierunku następnego tee.
- nie dopuszczalne jest kładzenie torby na obszarze tee lub greenie.
- jeżeli gra na danym dołku została zakończona, należy natychmiast go opuścić.
- wyniki można zapisać w drodze na następne tee.
- jeśli istnieje prawdopodobieństwo, że piłka została zgubiona poza granicami pola, można zagrać piłką tymczasową.
- zagubionej piłki można szukać tylko przez 5 minut.

-jeżeli piłka została zgubiona i nie można jej znaleźć, zawodnik powinien rozpocząć następne uderzenie z miejsca poprzedniego. Kosztuje to jednak jeden punkt (kara)

-w przypadku, gdy piłka jest niemożliwa do zagrania, ale jest widoczna, zawodnik, oprócz poprzedniej możliwości, może podnieść piłkę i trzymając w dłoni upuścić na ziemię. Odległość nie może być większa, niż długość kija i wyciągniętej ręki. Upuszczenie piłki z ręki musi być w miejscu nieprzybliżającym jej w kierunku dołka

-jeśli gra jest zbyt wolna, należy przepuścić grupę idącą za nami.

-nie należy zaczynać gry, zanim gracze, którzy nas wyminęli, nie oddalą się na bezpieczną odległość.

-pojedynczy gracz musi przepuścić wszelkie mecze grupowe.

-grupy przeważnie czteroosobowe wypuszczane są w odstępach 4 do 6 minut.

-przejście 18 dołkowego pola golfowego zabiera czas od 5 do 6 godzin.

-uderzenie putterem na greenie wykonywać należy tylko z chorągiewką wyjętą z dołka i trzymaną przez partnera lub caddiego.

-nie wolno dotykać piłki ręką, chyba, że inny gracz poprosi o zaznaczenie twojej piłki. W takiej sytuacji należy położyć znacznik za piłką z dala od dołka w linii prostej i dopiero wtedy piłkę można podnieść.

-zagranie piłką golfową o drzewce chorągiewki z greenu karane jest 2 punktami karnymi (czyli dwoma uderzeniami).

-jeżeli uderzenie jest spoza greenu, to chorągiewka może zostać w dołku.

-przed opuszczeniem greenu chorągiewkę należy prawidłowo umieścić w dołku.

-przy następnym tee honor pierwszego uderzenia przypada osobie, która uzyskała najlepszy wynik, w przypadku remisu decyduje wynik z ostatniego dołka.

-powinno się zwycięzać i przegrywać z klasą, należy pomagać nowicjusom.

- należy kontrolować swoje emocje (nie rzucać kijami golfowymi i nie niszczyć pola).

- należy stosować się do zaleceń klubu golfowego dotyczących poruszania się pojazdów golfowych na polu.

- nigdy nie wjeżdżamy wózkiem golfowym na green

- prowadzimy pojazd golfowy z uwagą, szczególnie na zakrętach i wzniesieniach

- opuszczając pojazd golfowy zawsze zaciągamy hamulec.

- nie przekraczaj dozwolonej ilości osób mogących jechać w pojeździe golfowym.

- Na polu golfowym obowiązują odpowiedni strój składający się z koszulki z kołnierzykiem oraz spodnie z materiału

-nawet w największy upał nie powinno się nosić krótkich spodenek - obowiązuje koszulka z kołnierzem i długie spodnie

- na polu golfowym nie dopuszczalne są koszulki typu t-shirt, dresy oraz dżinsy

VIII. Technika gry

Puttowanie

Oto kilka porad podstawowych, które pomogą opanować technikę puttowania.

Należy używać , w miarę możliwości puttera z wyraźną linią główki . Znajdź równy obszar greenu lub rozłóż matę do puttowania. Narysuj kreda prostą linię o długości 1,5-2 m od dołka. Upewnij się, że linia na putterze pokrywa się z linią narysowaną na greenie. Ćwicz precyzję prowadzenia kija.

Podczas uderzenia staraj się aby uchwyt był stały, ale nie mocny. Czucie jest bardzo ważnym aspektem puttowania. Jeśli chwytasz putter zbyt mocno tracisz czucie uderzenia. Kiedy natomiast zmieniasz siłę uchwytu podczas uderzenia staje się ono niedokładne.

Ręce nie mogą poruszać się inaczej niż ramiona. Jeśli już ustawiłeś główkę puttera w odpowiednim kierunku podczas uderzenia ręce powinny poruszać się w tym samym tempie co ramiona i barki. Jeśli nie możesz stwierdzić, czy Twoje ręce poruszają się inaczej niż ramiona to spróbuj kilka razy spojrzeć na nie zamiast na piłkę.

Swing

Aby uzyskać dobrą skuteczność i zadowalające odległości powinieneś skoncentrować się na wykonaniu poprawnego swingu z długim wykończeniem. Spróbuj wyobrazić sobie, że główka porusza się z największą prędkością w odległości ok. 0,5m przed piłką. Pozwoli Ci to wyćwiczyć krótszy backswing i długie, swobodne wykończenie. Uzyskasz w ten sposób lepsze przyspieszenie w momencie kontaktu z piłką, uderzenia staną się bardziej powtarzalne, a osiągnięte odległości większe.

Jeśli zaczynasz uczyć się grać to pracuj najpierw nad techniką takich uderzeń i nie przejmuj się na początku gdzie leci piłka. Im więcej będziesz ćwiczył tym lepszą uzyskasz coraz lepszą dokładność, a powtarzalność i odległości pozostaną na wysokim poziomie.



Driving

Odpowiednie ustawienie: driving można wykonywać woodem lub odpowiednim ironem. Długi kij pozwala na ustawienie się nieco dalej od piłki oraz szersze rozstawienie stóp aby uzyskać lepszy balans i przeniesienie ciężaru ciała. Będziesz mógł dzięki temu wykonywać krótszy lecz szerszy swing, zapewniający kontrolę nad piłką i dystans w odpowiednich proporcjach

Zapamiętaj sekwencję ruchów: ustawienie się do piłki, swing i uderzenie z odpowiednim przeniesieniem ciężaru ciała. Odpowiednie uderzenie może być trudne dla początkujących, ale jeśli zapamiętają tę kolejność, będą mogli rozwijać swoją grę na tym fundamencie.

pozwól na kumulację mocy i jej uwolnienie w momencie uderzenia: moc powinna wzrastać w główce dzięki swingowi. Podczas uderzenia powinna być maksymalna. Nie wykonuj zbyt długiego swingu - im dłuższy swing tym mniejszą masz kontrolę nad piłką.

Wykonuj swing równo całym ciałem: nigdy nie pozwalaj kijowi pozostać z tyłu bądź wyprzedzać ręce, biodra i ramiona. Przenoś ciężar ciała z pięt do palców i utrzymuj równowagę. Pamiętaj o odpowiedniej postawie: proste plecy i wyprostowany podbródek. Nie tylko polepszy to Twoje uderzenia, ale także pozwoli uniknąć kontuzji.

Poprawny kontakt z piłką

Wbij tee do ziemi (bez piłki) tak, aby kołeczek wystawał ok. 2,5cm. Powinieneś być w stanie uderzyć w tee bez kontaktu z podłożem (nawet nie dotykając trawy). Jeśli nie trafiasz w kołeczek lub dotykasz ziemi w jakikolwiek sposób to nie zastanawiaj się dłużej dlaczego masz problem z grą woodami.

Pamiętaj - im dłuższy kij tym więcej precyzji jest potrzebne przy uderzeniach.

Ćwicz tak długo, aż będziesz w stanie kilkakrotnie z rzędu uderzyć w tee nie dotykając ziemi (nawet trawy).

Jeśli dopracujesz odpowiedni kontakt z piłką podczas uderzania woodami, osiągniesz przez Ciebie odległości będą znacznie większe. Będziesz wtedy mógł popracować nad dokładnością.

IX. SŁOWNIK GOLFOWY

A

Albatross - wynik 3 poniżej par na dołku.

As - wbicie piłki do dołka za pierwszym uderzeniem (ang. *ace*).

B

Back nine - ostatnie 9 dołków na torze 18-dołkowym.

Backspin - patrz Bottomspin.

Backswing - zamach (ang.).

Balata - rodzaj naturalnej lub syntetycznej gumy, z której robiona jest powłoka do niektórych piłek golfowych.

Birdie - wynik 1 poniżej par na dołku.

Blade - tradycyjne cienkoprowalowe wykończenie główki kija.

Bogey - wynik 1 powyżej par na dołku.

Bottomspin - rotacja piłki golfowej, przy której kierunek ruchu dolnej jej części w wyniku obrotu jest zgodny z kierunkiem ruchu postępowego. Przeciwnieństwo do topspin.

Bunkier - zagłębienie w terenie wypełnione piaskiem. Zwykle przy greenach lub fairway'ach.

C

Caddy - pomocnik noszący torbę z kijami podczas gry.

Chip, chipping - lekkie uderzenie piłki z okolicy greenu w stronę dołka.

Cienkie - trafienie piłki krawędzią główki zamiast pełnym licem.

Cleeks - dawna nazwa żelaz rozpoczynających, czyli o numerach 1 i 2.

Czubek - część główki kija po przeciwnej stronie niż piętka.

D

Dolna krawędź - krawędź główki stykająca się z ziemią podczas uderzenia.

Double bogey - wynik 2 powyżej par na dołku.

Drewno - jeden z najdłuższych kijów o charakterystycznej bulwiastej główce, służący do najdalszych uderzeń.

Driver - kij typu drewno o najmniejszym kącie nachylenia główki.

Driving - uderzenie piłki driverem lub z obszaru tee.

E

Eagle - wynik 2 poniżej par na dołku.

F

Fairway - tor z krótko ściętą trawą pomiędzy obszarem tee a greenem.

G

Główka kija - część kija uderzająca piłkę.

Granica pola - zewnętrzna granica pola golfowego.

Gra na dołki - system punktacji, w której punkty przyznawane są za zwycięstwo na każdym dołku.

Gra na uderzenia - patrz Punktacja medalowa.

Green -obszar z bardzo krótką trawą z wyciętym dołkiem, do którego odbywa się putting.

Grzybek - patrz Kołeczek tee

H

Handicap - system wyrównawczy przyznawany na podstawie na podstawie różnicy pomiędzy wynikiem brutto gracza a wartością par pola.

Hole in one - patrz As.

I

Iron - patrz Żelazo.

K

Kolce - wypustki na podeszwie butów golfowych.

Kołeczek tee - kołeczek, na którym można ustawić piłkę golfową podczas uderzenia z obszaru tee.

Kolnierz - patrz Obrzeże.

Kompresja - stopień twardości piłki golfowej.

L

Lico główki - płaska część kija z rowkami, którą się uderza w piłkę.

M

Marker -znacznik do określenia pozycji piłki na greenie. Także gracz zapisujący wynik partnera podczas gry.

Medal play - patrz Stroke play.

N

Nachylenie lica - odchylenie lica główki od pionu.

O

Obciążone obrzeżowo - kije z wklęsłym tyłem zalecane dla początkujących graczy.

Obrzeże - pas krótkiej trawy wokół greenu.

Obszar tee - początek każdego dołka.

P

Par - norma uderzeń, np par dołka to norma uderzeń dołka.

Piętka - koniec główki kija przymocowany do trzonka.

Pitching - wysoko lecący, stromy strzał z odległości do 80 m od greenu.

Pitching wedge - kij o dużym nachyleniu lica do strzałów na krótkie odległości.
Oznaczenie: PW.

Punktacja medalowa - system punktacji, gdzie liczy się liczba uderzeń potrzebnych zawodnikowi do zaliczenia wszystkich dołków.

Putting - uderzenie piłki putterem na greenie.

Putter - kij służący do uderzenia piłki na greenie.

R

Rough - teren z wyższą trawą na obrzeżu fairwayu lub greenu.

Rowki - nacięcia na licu główki pomagające w podkręcaniu piłki.

Runda - przejście 18-stu dołków.

S

Sand wedge - kij o dużym nachyleniu lica służący do uderzania z piasku. Oznaczenie: SW.

Scratch - zdobycie par na 18 dołkach.

Stableford - punktowy system liczenia wyników.

Standard Scratch Score - system określania par na polu na podstawie długości i trudności dołków.

Słumione - patrz Tłuste.

Stopka - część główki kija stykająca się z ziemią.

Stroke Indeks - oznaczenie trudności poszczególnych dołków dla wskazania kolejności otrzymywania punktów handicapowych.

Stroke play - patrz Punktacja medalowa.

Strzał - zagranie piłki. Liczy się nawet, gdy się nie trafi w piłkę, lecz był taki zamiar.

Szlajs - patrz bottomspin.

Ś

Środek masy - punkt na licu główki dający najlepszy kontakt z piłką.

T

Tee - patrz Kołeczek tee lub Obszar tee.

Tłuste - uderzenie, przy którym trafimy w ziemię przed kontaktem z piłką.

Topspin - rotacja piłki golfowej, przy której kierunek ruchu górnej jej części w wyniku obrotu jest zgodny z kierunkiem ruchu postępowego. Przeciwnieństwo do bottomspin.

W

Wgłębienia - nierówności na powierzchni piłki wpływające na jej aerodynamikę.

Wklęsły tył - najlepszy dla początkujących kształt główki kija z wklęsłym tyłem, jak sama nazwa wskazuje.

Wood - patrz Drewno.

Wynik brutto - suma wyników zdobytych na 18 dołkach

Wynik netto - wynik brutto po odjęciu handicapu.

Z

Zakończenie dołka - wbicie piłki do dołka.

Znacznik - patrz Marker.

Ż

Żelaza - kije z cienkimi główkami o oznaczeniach od 1 do 9 oraz PW i SW.

X. Pytania egzaminacyjne na Zieloną Kartę (przykładowe)

1. Co to jest TEE?
2. Co to jest G.U.R. Teren w naprawie (Ground Under Repair)?
3. Co to jest DIVOT?
4. Co to jest PROVISIONAL BALL?
5. Co oznaczają czerwone słupki?
6. Co oznaczają żółte słupki?
7. Co oznaczają niebieskie lub niebiesko-białe słupki?
8. Co oznaczają białe słupki?
9. Jeżeli czerwone słupki przeszkadzają w ustawieniu gracza lub w uderzeniu, czy mogą być usunięte?
10. Jeżeli żółte słupki przeszkadzają w ustawieniu gracza lub w uderzeniu, czy mogą być usunięte?
11. Jeżeli niebieskie / niebiesko-białe słupki przeszkadzają w ustawieniu gracza lub w uderzeniu, czy mogą być usunięte?
12. Jeżeli białe słupki przeszkadzają w ustawieniu gracza lub w uderzeniu, czy mogą być usunięte?
13. Jaka jest maksymalna liczba graczy w jednej grupie?
14. Jak długo należy poczekać zanim wykona się uderzenia z tee, po zakończeniu uderzeń przez grupę poprzednią?
15. Jak należy się zachować, jeśli grupa grając z tyłu dogania Cię a dołek przed Tobą jest wolny?
16. Ile czasu można spędzić na szukaniu piłki?
17. Co należy zrobić po zakończonej grze na dołku?
18. Gdzie powinno się wypełnić kartę wyników po skończeniu dołka?
19. Co należy zrobić przed opuszczeniem bunkra?
20. Co należy zrobić, gdy wyrwie się kawałek darni (divot)?
21. Co należy zrobić, gdy twoja piłka pozostawi ślad na greenie?
22. Co należy zrobić, jeśli na greenie znajdziesz ślad po innej piłce?
23. Czy można wjeżdżać meleksem na green lub tee?
24. Kto jest zwycięzcą w grze stroke-play?
25. Jeżeli twoja piłka uderzy w twoją torbę, czy zostaniesz ukarany(a)?
26. Jaka jest procedura, gdy piłka znajdzie się poza obszarem gry (out of bounds)?
27. Jaka jest procedura, jeżeli twoja piłka nie zostanie znaleziona w ciągu pięciu minut?
28. Kiedy powinno się grać piłką prowizoryczną?
29. Twoja piłka leży na trawie, ale w terenie oznaczanym przez słupki czerwone (lub żółte). Czy można stamtąd zagrać bez otrzymania kary?
30. Uderzyłeś swoją piłkę do wody. Widzisz ją w wodzie i uważasz, że możesz ją zagrać. Czy możesz to zrobić?

Notatki