

MANUÁL PRO ZAČÁTEČNÍKY

I.

PROČ ZAČÍT S GOLFEM

Výhody proti jiným sportům

II.

CO JE TO GOLF?

Principy golfové hry a základní pojmy

III.

VÝBAVA

Přehled nejpoužívanějších výrazů a potřeb

IV.

JAK A KDE ZAČÍT?

Co je nutné vědět, s čím počítat

V.

TRÉNUJTE S PROFÍKEM

Co od něj chtít a očekávat, jak trénovat

VI.

GOLFOVÁ ETIKETA A PRAVIDLA

Čeho se vyvarovat a čeho využít

VII.

ZKOUŠKA GOLFOVÉ ZPŮSOBILOSTI

VIII.

ZÁKLADNÍ POJMY A VÝRAZY

IX.

HISTORIE A SKUTEČNOST

Golf v Hluboké nad Vltavou

+ KAPITOLY O NABÍDCE GC HLUBOKÁ

I.

PROČ ZAČÍT S GOLFEM

Výhody proti jiným sportům

Golf není kuriozita, vyhrazená omezenému okruhu vyvolených, ani sport snobů a zbohatlíků. Je to celosvětově jeden z nejrozšířenějších sportů; ve Skotsku, v Irsku či Spojených státech je golf naprostou samozřejmostí a je masově provozován jako lidová zábava.

Golf je výjimečně relaxační záležitost – představuje velmi přirozený pohyb v krásně upraveném přírodním prostředí. Proto je optimální protiváhou dnešního sedavého životního stylu. Rovnoměrně zatěžuje motorický aparát člověka a ve své rekreační podobě nevyžaduje extrémní jednorázové vypětí a namáhání netrénovaného organismu – golf je proto možno na slušné úrovni provozovat do velmi pozdního věku.

Golf je nekontaktní sport, kdy každý hráč hraje svoji hru svým míčem. Odpadají tak problémy, jež známe například z tenisu, kde stačí nevelký rozdíl v úrovni obou hráčů a hra se pro oba stává utrpením. V golfu to neplatí. Tady ani značný výkonnostní rozdíl není hře na překážku a díky „handicapovému systému“, který je vysvětlen dále, spolu mohou smysluplně hrát a soutěžit i hráči odlišné výkonnosti a věku. Golf je proto velmi vhodný i jako rodinný sport, který umožňuje zábavu a společnou dovolenou všem generacím. A protože je v průběhu hry možné, aby spolu hráči volně komunikovali, je vyhledáván i pro tento jeho společenský charakter.

Golf je silnou motivací pro cestování. Každé hřiště má originální design, vychází z jiného typu krajiny a rostlinstva a před hráče klade nové úkoly. Objevování nových golfových destinací dnes už doslova po celém světě znamená příjemné a nikdy nekončící dobrodružství.

Golf napínavý a krásný, což pochopily desítky milionů lidí na všech koncích světa. Je to hra, která rovnou měrou zaměstnává tělo i mysl člověka, jeho fantazii, hra, která je založena na přísných pravidlech a silné etice. Podařená rána a míč, který jsme vyslali k cíli, to jsou silný vjem, které dokážou okouzlit i zatvrzelé duše. I proto golfu snadno propadnete. Hlavně nepodléhejte dojmu, že je tato oblast nově příchozím uzavřena, nebo že se vůči nim chová nepřátelsky. Golf je přátelská hra a jako takovou ji vnímejte.

II.

CO JE TO GOLF?

Principy golfové hry a základní pojmy

Hřiště

Golf je starobylá hra, která se hraje na hřišti s překážkami pomocí holí a míčku podle stanovených pravidel, co se kdy smí nebo nesmí. Cílem je dostat míček do jamky na co nejmenší počet ran a porazit hřiště či soupeře. Standardní počet jamek na golfovém hřišti je osmnáct. Poměrně běžně existují také hřiště devítijamková, kde je možno hrát i regulérní soutěže, pokud se takové hřiště odehraje dvakrát.

Hřiště měří 5-6 kilometrů, ale hráč během hry většinou ujde téměř dvojnásobek. Jednak jsou mezi jednotlivými jamkami přechody a jednak se hledají míče, rozměřují rány atp. Jedno kolo je na 18 jamek, mistrovské soutěže se hrají většinou dvou až čtyřkolově, nejčastěji je po dvou kolech tzv. cut /kat/ a do závěrečných dvou kol postupuje omezený počet jen nejlepších hráčů.

Jamka

Základem hřiště je golfová jamka, kdy stejný název je používán jak pro vlastní otvor, kam míček dopravujeme, tak pro celý prostor osmnáctiny hřiště od odpaliště až k jamkovišti (grínu). Golfová hra (kolo) začíná odpalem na první jamce a končí ve chvíli, kdy míček spadne do jamky na jamce osmnácté.

Každá jamka začíná odpalištěm, což je rovné místo s označeným prostorem pro odpal, pokračuje dráhou (fervej) a končí jamkovištěm (grínem) s vlastní jamkou, označenou praporkem na tyči. Jamky (dráhy) mají různou délku, většinou od 90 do 550 metrů (viz dále „par“).

Hranice hřiště, pokud jamka leží na jeho okraji, je označena bílými kolíky. Označeny jsou vždycky i vzdálenosti k jamce (200, 150 a 100 metrů, někdy i podrobněji).

Odpaliště

Profesionálové, amatéři a ženy mají většinou odpaliště odlišná; profesionálové a výkonnostní golfisté nejvzdálenější (bílé označení), muži mají žluté a dámy červené značení (profesionálky a závodnice modré). Odpaliště je jediné místo, kde si hráč může míček před odpalem postavit na vyvýšené místo – většinou používá podložku (týčko), kterou zapichuje do země anebo staví na zem.

Dráha – fervej, překážky

Z odpaliště je míč odehráván na dráhu jamky (fervej) s krátce stříženou travou, na které je míček dobře vidět a ze které se míč relativně snadno zasahuje. Stříhaná plocha často začíná až cca po sto metrech od odpaliště a je lemována o něco výš stříženou travou – semirafem a rafem. Ten bývá dosti hustý a představuje jednu z překážek, které jsou hráči stavěny do cesty, aby měl hru, pokud chybí a nehraje přesně, ztíženu.

Kromě rafu patří k překážkám na dráze písečné či travnaté prohlubně (bankry), vlny, vyvýšeniny a také vodní plochy kolem dráhy (tzv. podélná voda, značená červeně) anebo napříč dráhou (příčná voda, značená žlutě), kameny, keře, stromy a lesní porost. Okolí dráhy té které jamky tvoří okolní příroda.

Jamkoviště - grín

Grínem jamka končí, má nejkvalitnější, nejhustší a nejkratší travnatý povrch, po kterém se míč pomocí speciální hole kutálí do vlastní jamky. Povrch grínu je různě zvlněn, nebo má dokonce několik stupňovitých úrovní, takže hráč musí dobře odhadnout a v mysli vypočítat předpokládanou dráhu, po které míč k jamce poběží.

Závady

Na rozdíl od překážek může hráč v určitých případech využít úlevu a hrát beztrestně míč spuštěný vedle závady anebo závadu beztrestně odstranit, aby mu ve hře či švihů neprekážela (pohyblivá a nepohyblivá závada). Záleží ovšem na tom, zda je závada umělá (chodníky, zábradlí), anebo přírodní (větev, kámen, myší díra).

Driving Range, drajvink

Cvičná louka s umělými i přírodními odpališti, sloužící tréninku. Součástí jsou cvičné gríny na čipování a na patování a cvičné bankry. Část je většinou vymezena pouze na hru z rohoží a část na hru z trávy. Vstup je pro klubové členy anebo s uhrazeným poplatkem za hru zdarma, platí se pouze odpálené míče. Na většině drajvinků jsou míče sbírány obsluhou a vstup za odpaliště je nebezpečný.

Údery a volba hole

Přestože obecně platí, že hráč švihá pořád stejně a všechno ostatní je ve správné volbě hole, ne všechny údery jsou stejné a založeny na švihů. Hráč většinou ví, kterou vzdálenost tou či onou holí hraje, a její volbu musí přizpůsobit síle a směru větru, reliéfu terénu a rychlosti a povrchu dráhy či grínu.

Odpal čili drajv – úvodní rána na jamce, cílem je dlouhá a přesná rána do zamýšleného prostoru.

Příhra – rána z ferveje anebo dobré polohy v překážce s cílem dosáhnout grínu anebo dobré polohy v jeho dosahu.

Záchranná rána – z překážky (písek, les, raf) či špatné pozice míče s cílem vrátit se do dobré polohy na ferveji či dosáhnout grínu s minimální ztrátou ran.

Čip, pič, lob – krátké rány z polohy u grínu přes překážku (liší se výškou rány a doběhem míče).

Pat – finální úder speciální holí (patrem) na grínu, aby se míč pouze kutálel a skončil v jamce.

Topnutý míč – zasažena pouze horní část míče, výsledkem je přízemní krátká rána

Šlajs, húk – rány točící se do strany, většinou v důsledku chybně provedeného úderu

Par

Každá jamka má stanovenou normu, na kolik úderů ji má hráč zahrát. Tato norma se nazývá „par“. Par jamky má tři možné hodnoty – tři, čtyři nebo pět ran. Jamky potom nazýváme pořadím a parem, např. „jamka číslo pět, par tři.“ Běžné je i označení tříparová jamka atd.

Různá čísla parů znamenají odlišný počet ran, kterými máte dopravit míček na grín (jamkoviště). Standard předpokládá dva poslední údery (paty) do jamky, to se díky speciální holí (patru) míček kutálí po hladce střiženém trávníku grínu; do normy se potom vejde s jednou další ránou z odpaliště na par 3, se dvěma (z odpaliště a z dráhy) na par 4 a se třemi (z odpaliště a se dvěma z dráhy) na par 5.

Na par 4, který mívá od dvou set padesáti až přes čtyři sta metrů, hraje golfista za optimálních okolností jednu dlouhou a druhou kratší ránu, než se dostane na grín, a pak má opět dva paty na dohrání do jamky. U jamek s parem pět, jejichž délka je až kolem 500 metrů, se dostává hráč na grín podle normy třetí ránou. Nicméně dobří hráči dokáží zahrát na grín mnohdy již velmi dlouhou ránu druhou – právě tady může špičkový hráč nejnázne nahrát potřebné údery pod par – výsledky v červených číslech předznamenané znaménkem mínus pak vidíme například při televizních golfových přenosech.

Součet parů všech jamek na hřišti dává par hřiště. Vzhledem k tomu, že jamek par tři a par pět je většinou na hřišti stejný počet a nejvíce bývá parů čtyři, zůstává zachován průměr

čtyř ran na jamku – při osmnácti jamkách to znamená výsledek 72, což je také nejrozšířenější par hřišť celosvětově. Někdy však bývá o ránu dvě nižší, a to i u mistrovských hřišť.

Hendikep (HCP, hdc)

Většina golfistů potřebuje více ran, než je norma jamky či hřiště, a podle toho, kolik to je v dlouhodobém průměru, mají svůj hendikep. Ten se pokaždé odečte od jejich konkrétního výsledku a výsledný počet ran se srovnává s parem hřiště anebo s ostatními hráči (hráč hraje pod anebo nad par či svůj hendikep). Nejvyšší hendikepové číslo je 54, kdo hraje pod nulu (normu) má plusový hendikep, kupodivu ne záporný.

Hendikepy 1-18 mají i jednotlivé jamky. Někdy vyjadřují obtížnost jamky (HCP 1 nejtěžší), jindy je to pouze číslo, aby bylo možno podrobněji vyčíslovat počty ran k dobru podle hendikepu hráče na té které jamce (hráč s hendikepem 17 má na jamkách s HCP 1-17 ránu k dobru, na jamce s HCP 18 už žádnou atp.).

Typy her a výsledky

Golf se většinou hraje na rány (u amatérů někdy přepočítávané na tzv. stablefordové body) anebo na jamky. Počet ran (bodů) je netto (po odpočtu hendikepu) anebo brutto (reálný počet bez započítání hendikepu hráče), někdy se uvádí výsledek jako součet ran lomený počtem pod anebo nad par. Například 76/+4 znamená výkon o 4 rány horší vzhledem k normě hřiště 72, 70/-1 je výsledek o ránu pod par 71.

Klasickým typem golfové hry je hra na jamky, kdy na každé jamce vyhrává hráč s nejnižším skóre (netto či brutto). Průběžný výsledek se průběžně uvádí číslem, o *kolik jamek hráč vede*, celkový výsledek potom poměrem o kolik jamek hráč vedl a kolik jamek zbývalo do konce – celých 18 jamek není nutno dohrávat, pokud už nelze vítězný poměr zvrátit. Například 2/1 znamená, že hráč zvítězil na 17. jamce, 2/0 či 1/0 na 18. jamce, 4/3 na patnácté atp.

Při hře na jamky anebo systémem stableford se jamka nemusí dohrávat, pokud hráč už nemůže jamku vyhrát anebo získat nějaké body. Při hře na rány se musí dohrát všechny rány a jamky, jinak je hráč diskvalifikován.

Počítání

Na první pohled vypadá počítání výsledku složitě, ale záleží na pochopení principu. Tím je započtení hendikepu hráče a počtu jeho ran na jednotlivých jamkách podle jejich hendikepové hodnoty. Na každé jamce má hráč s HCP 54 k dobru proti normě jamky 3 rány, hráč s HCP 36 rány dvě a hráč s HCP 18 ránu jednu. Jak se hendikepy hráčů od těchto čísel dolů snižují a hendikepy jamek zvyšují, ubývá s každou hodnotou i příslušný počet ran. Věc se ještě komplikuje zaokrouhlením přesného HCP na hrací podle charakteristik toho kterého hřiště, ale to už prozatím nechejme stranou.

Příklad: pokud na jamce s parem 4, která má hendikepovou hodnotu 15, dosáhnou hráči různé výkonnosti 6 ran, zapíší si hráči s HCP 54-51 tři body, hráči s HCP 50-33 dva body, hráči s HCP 32-15 jeden bod a ostatní už žádný bod nedostanou.

Výsledky, skóre karta

Počet ran dosažených na jednotlivých jamkách se zapisuje do tzv. skóre karty, lístku s předtištěnými čísly a hodnotami jamek (vzdálenost a hendikep). Hráč je povinen započítat každou svou ránu, i nevydařenou, promáchnutou anebo když do míčku omylem kopne či se míč pohne při cvičném švih, založení hole anebo při odstraňování větévek či stébel kolem něj. Plus si hráč musí připočíst trestné rány při porušení pravidel anebo v určitých herních situacích.

Při turnaji zapisuje hráč výkon spoluhráče, ale současně odpovídá také za svůj vlastní výsledek, proto výsledkovou kartu před odevzdáním soutěžnímu výboru podepisují hráč a jeho zapisovatel společně.

III.

VÝBAVA

Přehled nejpoužívanějších výrazů a potřeb

Ve chvíli, kdy se rozhodnete hrát golf, začnete řešit také otázky golfového vybavení. Základní rada zní – neukvapujte se. Prvotní okouzlení rozmanitostí a efektností golfové výbavy není podloženo ani elementární znalostí a spěch je tady špatným rádcem. Některé informace vám poskytnou v jednotlivých golfových obchodech, kde již dnes pracuje kvalifikovaný personál, s výběrem vhodných holí pomůže i profesionál, u kterého trénujete.

Tak jako u každého jiného zboží či sportovního odvětví si může člověk vybrat exkluzivní, tedy drahé, nebo skromnější a přiměřeně tomu levné varianty, jak a kde golf provozovat. Podobně je tomu i s nabídkou golfového vybavení. Nenechejte se odradit řečmi o tom, že do golfu musíte investovat horentní částky. Na začátku nemusí být nákup golfového vybavení. Začít můžete se zapůjčenou holí, můžete si pořídit jen základní půlsadu, můžete si koupit hole použité – možností je mnoho. Nevěřte těm, kteří vás omračují částkami s dlouhou řadou nul. Klidně vystačíte řádově s 5–10 tisíci korun, aniž byste byli výrazně omezeni.

Trendem a znakem poslední doby zůstává možnost vyzkoušet si golfové vybavení dřív, než si ho odnesete a zaplatíte. Kamenné obchody sice budují koutky se sítěmi a rohožemi, v žádném případě však nemohou konkurovat otevřenému dražvinku nebo cvičnému grínu. Můžete si být jisti, že s pomocí profesionála nekoupíte sice hole nejlevnější, ale v každém případě koupíte hole kvalitní, které plně vašemu švihuh vyhovují. Nemusíte tak mít znalosti o úhlech strmosti, švihové rychlosti, flexi či vyvážení, přestože právě tyto atributy tvoří vaši hru.

Především změna používaných materiálů, stejně jako v jiných sportech, zcela pozměnila techniku provedení úderu i délku dosahovaných ran. Talentovaný samouk sice dokáže s golfem začít, brzy však narazí na nepřekonatelné bariéry. Na věčné cestě za dokonalým úderem je cvičené oko zkušeného profesionála nezastupitelné, a jeho rady k nezaplacení.

Základní výbava a výstroj

Rukavice – používá se jen jedna, pro praváky na levou ruku a zabraňuje protáčení držadla hole ve zpocené dlani. A také tvorbě puchýřů.

Boty – mají podrážku přizpůsobenou tak, aby na mokré trávě neklouzala. Důležitou vlastností je prodyšnost a nepromokavost, což každý ocení po pěti hodinách chůze po rozmáčených drahách v deštivém dni.

Oděv – důležité je, aby byl pohodlný, a přitom vás ochránil před nepřízní počasí. Pro běžné užití vystačíte s bavlněnými či plátěnými kalhotami a bavlněným tričkem, případně vestou. Musíme si uvědomit, že golfová hra trvá několik hodin a hráč musí být nachystán na změnu počasí (vyráží v parném odpoledni a přichází navečer) - včetně bouřek a přeháněk či chladného větru. Měl by proto v bagu mít ještě minimálně lehkou nepromokavou bundu.

Deštník – golfové deštníky jsou proti běžným civilním větší, konstrukce jsou z lehčených materiálů nepřitahujících blesky a vrchlíky konstruovány tak, aby při silném větru povolily odporu vzduchu.

Pokrývky hlavy: čepice, kšilty – mají hráče uchránit před úpalem a před ostrým slunečním svitem. Jsou z přírodních materiálů a mají utahovací pásku pro přizpůsobení se velikosti hlavy či pevnějšímu nasazení při silnějším větru. Protože se vždy propotí, jejich spotřeba je velká.

Míče – jsou opatřeny prohlubněmi (dimply) pro přesnější a delší let; tréninkové mají kolem obvodu barevný pruh, hrací jsou kvalitnější a jednotlivé typy se liší tvrdostí a náplní. Dražší typy jsou měkčí pro lepší a delší kontakt s míčem, dříve se však opotřebují.

Bag – rozlišují se bagy na nošení a na vozíky, mají různé velikosti podle předpokládaného použití, většina z běžně prodávaných je univerzální. Důležitá je nízká hmotnost a variabilnost kapes na všechno, co hráč na hřišti potřebuje. Nosící bag by měl být vybaven sklápěcími nožičkami, aby při pokládání na vlhkou zem nepromokl, praktické jsou po celé hloubce bagu dělicí přepážky, zabraňující míchání holí a jejich vzájemnému otloukání.

Části hole – hlava (spodní část, kterou se udeří míč), krček (spojnice hlavy a násady), šaft (ocelová nebo grafitová násada s různou pružností – S tvrdší, R měkčí, senior měkkou), grip (zdrsněné gumové či kožené držadlo)

Druhy holí

Patr – hůl na závěrečné doklepnutí míčku do jamky, nepřeborné množství typů a značek. Dražší modely mají povrch či střed hlavy potažen či vypodložen měkčím materiálem, umožňujícím delší kontakt s míčem a tím přesnější úder. Při výběru a oblibě toho kterého typu patru však často rozhoduje pocit hráče.

Dřeva – hole s kulovitou kovovou hlavou na dlouhé rány z odpaliště anebo z dráhy, mají označení 1 (driver), 3, 5 a 7

Železa – hole s plochou kovovou hlavou lišící se sklonem; čím nižší číslo, tím nižší a delší ránu vyprodukují, označení mají většinou 3-9

PW, SW, LW (pitching wedge, sand wedge, lob wedge) - nejkratší železa na krátké přihrávky a hru z písku

Půlsada – obvykle patr, jedno dřevo (5) a tři železa (5, 7 a PW) v lehkém plátěném bagu – ideální pro začátky anebo trénink

IV.

JAK A KDE ZAČÍT?

Co je nutné vědět, s čím počítat

Pokud se rozhodujete začít hrát golf, je několik skutečností, které musíte zvážit. První je dostupnost golfu ve vašem okolí. Dnes už je síť golfových hřišť a tréninkových areálů poměrně hustá, z většiny míst v naší republice na některé narazíte do půl hodiny jízdy. Samozřejmě, nutnost dopravit se na ně autem – už i vzhledem k tomu, že golfové vybavení je rozměrné a má svoji nezanedbatelnou váhu, může zvláště pro mládež být závažnou překážkou.

Počítejte s tím, že golf vyžaduje dostatek času. Otázka peněz, pokud se nedržíme starého rčení, že čas jsou peníze, je až druhořadá. Vytvořit si dostatek času je naprostý základ. Samozřejmě se dá začít sem tam strávenou hodinkou nad pilováním základů techniky a ran, ale všechno to děláte hlavně proto, abyste si užili procházku po hřišti. Pro vaši informaci – jedno kolo golfu (18 jamek) trvá kolem pěti hodin, spolu s cestou na hřiště a zpět to znamená věnovat koníčku pravidelně půlden, aby to vůbec mělo smysl.

Je samozřejmě možné hrát jamek méně, je možné se omezit pouze na trénink na cvičné louce, ale čas hraje vždycky roli. Vyrazit na golf třikrát za sezónu nic neznamená. Taková hra vypadá k ničemu, nepřináší žádné zvláštní potěšení a dotyčný je odsouzen k roli věčného začátečníka.

Klíčový moment

Důležité je naučit se v počátečním stadiu vše základní tak, abychom co nejrychleji byli schopni vyrazit na hřiště, aniž bychom ohrozili sebe nebo ostatní, nikoho nezdržovali, a přitom si hru mohli užít. Bez toho se budete jen trápit, poztrácíte mnoho míčů a seberete pohodu sobě i svému okolí. Golf na rozdíl od jiných sportů je totiž dosti technicky náročný a každý dobrý hráč i po mnoha letech zažívá dny, jako kdyby právě začínal.

I proto je u nás výuka golfu organizována tak, že každý začátečník absolvuje zkoušku, jakési osvědčení zaručující, že hráč není sám sobě, ostatním hráčům ani golfovému hřišti nebezpečný. Golfový míček letící vysokou rychlostí může způsobit těžké zranění, v krajním případě i smrt. Také golfová hůl je nebezpečná zbraň – ocelová hlava na metr dlouhé násadě má vysokou obvodovou rychlost a vědět, kde mám a kde nemám stát, je důležité.

Dostáváme se tedy ke klíčovému pravidlu – nezačínajte sami nebo s někým, kdo k tréninku nemá potřebnou kvalifikaci. Nejlépe je vyhledat nejbližší golfový areál. Ve většině z nich dnes už působí kvalifikovaní trenéři. Dohodněte si hodiny – ceny jsou individuální – obecně se pohybují kolem tří set korun za 30 minut výuky – a s trenérem posléze složte také zkoušku "způsobivosti" (dříve tzv. zelenou kartu).

Kde hrát a trénovat

Česko sice prožívá obrovský golfový boom, od 90. let se téměř zdesetinásobil počet klubů, hráčů a hřišť, ale golf bohužel stále nese punc určité výlučnosti. Limitujícím faktorem je v tomto ohledu dostupnost hřišť (na většinu se bez auta nedostanete) a málo veřejných hřišť (tzv. public), na kterých člověk zaplatí a hraje, aniž by musel, prokazovat svoji výkonnost, být nějak registrován v klubu atp.

Většina resortů v Česku má poloprivátní respektive klubový charakter, a protože jejich výstavba i následná údržba vyžadují nemalé investice, chce se po hráčích, aby se s některým ztotožnili natolik, že na něm budou hrát a trénovat pravidelně, a tak svým dílem přispějí na zajištění jeho financování. Našinec tedy musí kromě výbavy, tréninku a hry samotné počítat většinou i s úhradou klubového členství, i když to není podmínkou a také jeho cena se v poslední době v mnoha klubech značně snížila.

Vyberte si klub podle místa, kde nejčastěji i hrajete

Přestože narazíte na nabídky klubových členství za korunu, je zapotřebí si uvědomit, že nejvíce člověk zaplatí nikoli za jednorázový členský poplatek, ale za pravidelný poplatek za hru, který se platí rok co rok. Volba klubu pak kromě ceny logicky odvisí od toho, kde člověk hodlá nejčastěji trávit volné chvíle, kam má nejbližše, zkrátka kde bude nejčastěji hrát.

V.

TRÉNUJTE S PROFÍKEM

Co od něj chtít a očekávat, jak trénovat

Golf se stejně jako jiné sporty můžete samozřejmě naučit sami či za pomoci přátel nebo knih, ale každý vám doporučí zaregistrovat se u svého doktora švihů, kterým by měl být jeden z mnoha českých učících profesionálů. Předejdete tak tomu, že si zbytečně zafixujete chyby, kterých se následně jen těžko budete zbavovat. Proto doporučujeme nešklubit a k místnímu trenérovi minimálně na pár úvodních lekcí zajít. Kromě techniky hry vám totiž poodhalí skutečný význam tajemných golfových výrazů a ještě tajemnějších pravidel. A také poradí, jaký typ holí je pro vás nejvýhodnější, jak můžete trénovat doma, čeho se vyvarovat apod.

Profesionálové v jednotlivých klubech jsou samozřejmě taky jenom lidé, takže většinou jsou jejich rady subjektivní – i podle toho, zda současně provozují obchod či mají zrovna něco na prodej - ale vyloženě špatnou radu byste od nich dostat neměli.

Na našich cvičných loukách narazíte jen na samé golfové učitele, sportovního golfistu minimálně na střední evropské úrovni u nás nemáme. Učitelé golfu, kterým se říká Pro, se podle dosaženého vzdělání nyní člení do tří tříd (GP1 - GP3) a cena za lekci jejich výuky (cca 30 minut) se pohybuje od 200 - 500 Kč.

Pod zkušeným dohledem golfového profesionála vedou po cestě za začátky, poznáním nebo zdokonalením golfové hry nejjistější kroky. Měl by být první osobou, kterou vyhledáte a které budete důvěřovat. Každý správný klubový profesionál by kromě výuky golfu měl svým žákům předávat i základní orientaci o golfové etice a pravidlech. Měl by zvládnout rovněž kvalifikovanou opravu nebo výměnu některé části našeho vybavení. Nejčastěji se samozřejmě jedná o prasklé gripy nebo zlomené šafty, ale klidně může jít i o změnu vyvážení. Obratem a bez zdlouhavého čekání vám opraví vaši oblíbenou hůl, takže soupeř nebude mít šanci.

Jak poznat správného profíka

Nebojte se na cokoli zeptat. Za svoji prozřetelnost budete odměněni, protože vaše první kroky nebudou doprovázeny obvyklými pochybnostmi a častými změnami pronásledujícími především samouky. Ovšem i profesionálové jsou různí, a proto přikládáme několik tipů, jak poznáte, že ten váš patří mezi dobré.

- Nebojte se předem o všem informovat, obtěžovat určitě nebudete, je to jeho práce a na rozdíl od právníků vám první rozhovor většinou neúčtuje.
- Správný trenér vás nebude nutit nejdříve do koupi golfových holí, ale naopak v první řadě zjistí vaše dispozice a až následně vám nabídne hole s tou správnou strmostí, tuhostí a švihovým vyvážením.
- Neočekávejte zázraky, protože jedna lekce nic nespraví. Teprve po 5-6 lekcích zjistíte, o co v golfu vlastně jde a jak dlouhá vlastně před vámi leží cesta.
- Naopak se zase pro změnu nenechejte zbytečně trápit a nedělejte ze sebe hloupé kavky. Pokud opravdu chcete a profesionála navštívíte pravidelně cca dvakrát týdně po jedné lekci, musíte základy odpovídající úrovni základní zkoušky zvládnout nejpozději za 3 měsíce. Pokud i potom vám profesionál váhá osvědčení o tom, co vás naučil, vydat, hledejte spíše než v sobě chybu v něm a porozhlédněte se po nějakém jiném.
- Neobávejte se nového modelu výuky ve skupinkách. Je již prokázáno, že pět spřízněných duší dělá větší a rychlejší pokroky než zarputilý samotář.
- Mějte na paměti, že nejlepší hráč není vždy nejlepší učitel, spíše naopak. Klubovní profesionálové, dříve než získají licenci, jsou školeni a skládají zkoušky nejenom z golfové hry, ale i z psychologie a fyziologie.

Nezapomínejte na to, že golf se ani se sebelepším trenérem nikdy nenaučíte bez vlastního přičinění. Zejména v začátcích je důležité, aby po jedné lekci u profesionála následovalo několik tréninků, kdy sami procvičujete nově nabyté dovednosti. Zvládnutí golfové hry znamená hlavně stovky ne-li tisíce vlastnoručně odpálených míčků a stovky cvičných přihrávek a patů.

Začít hrát golf je prostě o něco těžší, než začít s fotbálem, ping pongem nebo rekreačním tenisem. Možná i proto, že se docela často pohybujete ve stejném okamžiku na stejném hřišti s golfisty všech úrovní, ale nesmíte si navzájem překážet a ohrožovat se.

Co má splňovat dobrý profesionál podle PGA Czech

- 1 - Dochvilnost
- 2 - Trpělivost
- 3 - Smysl pro humor
- 4 - Nadšení, vstřícnost
- 5 - Schopnost pracovat s hráčem jakékoliv výkonnosti
- 6 - Schopnost jednu věc vysvětlit různými způsoby
- 7 - Vytvořit povzbuzující atmosféru
- 8 - Použít vám jasné metody
- 9 - Talent, aby tuto metodu přizpůsobil vašim schopnostem
- 10 - Schopnost komunikovat

10 pravidel PGA Czech pro váš úspěch

1. Najděte si profesionála PGA
2. Mějte časový plán, pracujte zodpovědně na tom, co vám bylo řečeno
3. Soustředte se
4. Učte se z vašich chyb
5. Uvolněte se, nepospíchejte, udělejte si čas
6. Trénujte ty údery, které považujete za těžké
7. Stavte si reálné cíle, ne vzdušné zámky
8. Mějte dobrou náladu, golf je už dost tak těžký, ještě těžší ho dělají vaše negativní pocity
9. Přestaňte s tréninkem, když se cítíte unaveni, vznikají tak špatné návyky
10. Zhodnoťte si každou lekci; děláte pokroky?

VI. GOLFOVÁ ETIKETA A PRAVIDLA Čeho se vyvarovat a čeho využít

Etiketa

Podobně jako v tenise se při golfu v průběhu historie ustálily zásady chování a oblékání, které je nutno víceméně dodržovat. Nutno však říct, že dnes už mnohá tabu jsou překonána, a jak se liberalizuje společnost, uvolňují se dříve železné zákony. Některé principy také ovlivňuje komerční zájem výrobců. Takže dnes už je možné, aby profesionálové či ženy vstupovali do kluboven společně s klubovými členy, nevyžaduje se striktně tričko s límečkem atp. Řada zásad je však neoddiskutovatelná a jejich porušení je nazíráno obdobně, jako kdybyste si kupříkladu v divadle či v restauraci hlasitě řihli... A jiné souvisejí s bezpečným a časově efektivním pobytem na hřišti.

Obecné etické zásady

- ctěte pravidla a nepodvádějte
- nevylepšujte si skóre ani polohu míče, nedropujte blíže k jamce
- neohrožujte, neomezujte a nezdržujte ostatní hráče a spoluhráče
- nekažte hru a pohodu ostatním, pomáhejte hledat míče spoluhráčů
- vhodně se oblečte: nenoste klasické džíny a kapsáče, nátělníky a tílka, košile, vytahaná trika, teplákové soupravy, sandály
- pamatujte si, jakým míčem hrajete, nejlépe si každý označte, abyste rozeznali jeden od druhého, pokud jsou stejné značky a čísla
- nehrajte tréninkovými a zašlými míči a před úderem se ujistěte, že je míč váš
- nesahejte na cizí balony a nesbírejte je, pokud by mohly být ve hře
- mějte vždy uhrazeny všechny poplatky a nesnažte se nikde hrát „na černo“

Hlavní zásady chování na hřišti

- nepohybujte se a nemluvte v blízkosti hráče, který se připravuje odehrát míč
- na odpališti neprovádějte ostré cvičné švihy, kterými byste mohli vyseknout řízek
- nestůjте před hráčem ve směru jeho úderu, ani na jamkovišti
- držte tempo s ostatními skupinami hráčů, pokud vidíte, že zdržujete, oželte ztracený míč, nehrajte z každé pozice nebo nedohrávejte za každou cenu každou jamku
- pokud je před vámi volno a za vámi rychlejší anebo méně početná čekající skupina, nechejte je předejít
- nikdy nehrajte, můžete-li před vámi někoho zasáhnout
- varujte ohrožené hráče před možným zásahem či nebezpečím výkřikem „fore!“ /fó/
- na ferveji vracejte zpět vyseknuté drny
- v bankru uhrabejte po odehrání míče písek
- na grínu opravte důlek po dopadu vašeho míče, šetřete okolí jamky a po dohrání vraťte praporkovou tyč do jamky
- na grínu nešlapte do dráhy patu ostatních spoluhráčů, odcházejte až poslední dohraje

Výtah nejdůležitějších pravidel golfu

Pravidla golfu jsou značně složitá a každý rok k nim dokonce vychází kniha upřesňujících výkladů a rozhodnutí. Jejich dobrá znalost umožňuje hráči využít různých úlev a zlepšit si tak šanci na dobrý výsledek, aniž by naopak riskoval, že si v důsledku jejich nevědomého porušení bude muset přičíst trestné rány anebo bude diskvalifikován. Pro detailní orientaci je dobré mít oficiální Pravidla golfu neustále při ruce (v bagu). Běžně však vystačíte s tím nejdůležitějším, co uvádíme:

- pořadí ve hře: na odpališti přednost nižší výsledek, ve hře vzdálenější míč
- míč se hraje, jak leží, a při založení hole nebo odstraňování volných předmětů se nesmí pohnout
- v písku a vodní překážce (za červenou čarou) se nesmí založit hůl a cokoli odstraňovat
- vadí-li mimo překážky v úderu cokoli volného, může se odstranit; pokud překáží něco umělého a neodstranitelného, může se beztrestně dropovat
- po odehrání míče do autu (bílé kolíky) a při ztrátě míče je nutno s trestnou ranou hrát znovu z téhož místa
- po odehrání míče do vody (červené a žluté kolíky) je nutno s trestnou ranou dropovat v místě, kudy míč vletl do překážky
- maximální počet hráčů v jedné skupině (flightu) jsou 4
- maximální doba hledání míče je 5 minut, maximální doba odehrání jedné jamky je 15 minut
- dropuje se většinou na dvě hole a ne blíž jamce anebo kamkoli dozadu po spojnici překážka – jamka (nehratelný míč, vodní překážka)
- není-li jisté, že odehraný míč bude nalezen, odehraje se provizorní míč, kterým se hraje až do chvíle, co je nalezen původní míč
- na jamkovišti mohou zvednou a očistit míč – před tím musím označit jeho polohu (za něj položit minci apod.)
- nesmím beztrestně požádat o radu ani ji poskytnout
- zodpovídám za své skóre a musím si přičíst trestnou ránu při porušení pravidel anebo pokud to pravidla pro danou situaci požadují

VII. ZKOUŠKA GOLFOVÉ ZPŮSOBILOSTI

Před několika lety byl jako doklad minimálního golfového vzdělání a dovedností „úředně“ zaveden pojem zelené karty – dnes je nahrazen „zkouškou golfové způsobilosti“.

Opravňuje svého držitele ke vstupu na domácí či jiná hřiště a k účasti na rekreačních turnajích.

Zkouška způsobilosti sice není nezbytnou podmínkou spokojeného golfového života, pro vlastní dobro se ale určité výkonnosti snažte docílit - jenom tak budete mít ze hry potěšení. Je to stejné jako s plaváním či lyžováním – bez základních dovedností by vás taky nenapadlo spustit se z kopce či skočit po hlavě do hluboké vody.

Pokud nemáte vysoké sportovní ambice ani zvýšený zájem o účast ve společenských turnajích, můžete slova jako hendikep ignorovat a užívat si golfovou hru jen se svou rodinou nebo přáteli. Sami si potom můžete vytvořit vlastní systém vyrovnání, aby zápasy měly náboj až do poslední rány na poslední jamce. Budete mít sice jen omezený počet partnerů do hry, ovšem na druhou stranu si můžete být jisti, že několikahodinový maratón na hřišti strávíte vždy s lidmi, se kterými chcete trávit volný čas, a ne s těmi, které vám na oficiálních turnajích určí startovní listina. (To může někdy být docela náročné).

Co musí adept golfu znát

- kdo má přednost na odpališti
- kde má být na odpališti umístěn míč
- kdy a jak dropovat (voda, nehratelný míč)
- kdy opakovat ránu (aut, les aj.)
- pozice ostatních hráčů na odpališti a jamkovišti
- bezpečná vzdálenost od hráčů hrajících vpředu
- kdy být potichu
- omezení času přípravy a počet cvičných švihů
- umístění golfového bagu v různých fázích hry
- vrácení vyseknutého drnu zpět
- úprava jamkoviště po dopadu míče
- nechodit ve dráze patu
- značení polohy a čištění míče
- obsluha praporkové tyče
- zapisování a počítání výsledků ve sčítacím lístku
- jak a kdy pustit další hráče před sebe
- udržování tempa hry, provizorní míč

Co musí adept golfu umět provést

- opakovaně odpálit míček tak, aby se vznesl a letěl aspoň 100 metrů
- opakovaně přihrát z okolí grínu k jamce, aby míč skončil na grínu, lépe cca do 10 metrů od praporku
- opakovaně vyhrát míč z bankru
- opakovaně trefit jamku dvěma paty ze vzdálenosti 3 metrů a jedním z metru
- vnímat okolostojící a okolohrající osoby, aby nebyly neohroženy, zraněny, nerušeny a zdržovány
- obejít 9 jamek se ziskem alespoň 9 netto bodů (v průměru na každé jamce vystačit se 3 ranami k dobru)

Poznámka: opakovaně neznamená pokaždé – solidní je 50%

VIII. SLOVNÍK GOLFOVÝCH VÝRAZŮ

Albatros – výsledek na jamce zahrany o tři údery méně, než je její par
All-Square – /ólskvér/ – nerozhodný stav (hlavně při jamkové hře)

Backspin – /bekspin/ – zpětná rotace míčku vedoucí k jeho rychlému zastavení po dopadu

Bag – /baeg/ – vak na hole

Birdie – /bérdy/ – výsledek na jamce o jeden úder nižší než je její par

Birdie Card – /bérdy kárd/ – podrobný rozkres jamek s udáním vzdáleností jednotlivých orientačních bodů ke grínu resp. odpališti

Bogey – /bogy/ – výsledek na jamce o jeden úder vyšší než je její par

Break – /brejk/ – odchylka míče od přímého směru při puttu, způsobená sklonem grínu

Brutto – /bruto/ – počet ran, neupravený podle handicapu

Bunker – /bankr/ – písková překážka

Caddie, caddy – /kedy/ – nosič holí a výstroje

Carry – /kery/ – část dráhy, kterou letí míč vzduchem

Chip – /čip/ – nízká přihrávka z blízkosti jamkoviště s delším doběhem k jamce

Chip in – /čip in/ – přihrávka, po níž míč skončí přímo v jamce

Chipping Grín – /čipink grín/ – cvičné jamkoviště pro trénink přihrávek

Clubhouse – /klabhaus/ – klubovna

CMR – Centrální mimoklubová registrace

Cut – /kat/ – rozdělení startovního pole podle dosaženého výsledku, v profesionálních turnajích většinou po dvou kolech, na postupující a odstupující, snížení počtu hráčů ve startovním poli

Dimple – /dympl/ – prohlubeň v povrchu golfového míče napomáhající jeho aerodynamice

Dogleg – /dogleg/ – zalomený tvar jamky, pravý nebo levý

Double-bogey – /dabl bogy/ – výsledek na jamce o dva údery vyšší, než je její par

Drive – /drajv/ – první dlouhá rána z odpaliště

Driver – /drajvr/ – dřevo číslo 1, hůl používaná především při prvním odpalu na jamce

Driving range – /drajvin raendž/ – cvičná louka

Drop – /drop/ – spuštění míčku na zem (z ruky ve výši ramen)

Eagle – /ígl/ – výsledek na jamce o dva údery nižší než je její par

Entry Fee – /entry fí/ – vstupní poplatek (do klubu)

Even Par – /ívn par/ – výsledek rovný paru hřiště

Executive course – /ekzekjutiv kórs/ – krátké hřiště, většinou složené z jamek par 3

Fairway – /fervej/ – nízkostřížená travnatá dráha, tvoří tvar jamky

Fee – /fí/ – poplatek (obecně za hru)

Flag – /fleg/ – praporek, který označuje umístění jamky na jamkovišti

Flight – /flajt/ – skupina spolu hrajících hráčů (max. 4), termín užívaný hlavně u nás, ve světě se hovoří spíše o „group“

Fore! – /fór!/ – výkřik, varování před letícím míčkem nebo jiným nebezpečím

Fourball – /fórból/ – čtyřhra, kdy každý hráč hraje svým míčem

Foursome – /fórsam/ – čtyřhra v níž se hráči v každé dvojici střídají ve hře jedním míčem

Gimmie – /gimi/ – darovaná rána, v jamkové hře ze vzdálenosti, ze které nelze minout, může jeden hráč druhému prominout provedení úderu, počítá se jedna rána, za přiměřenou vzdálenost se bere většinou délka standardního putteru

Golf Club – /golf klab/ – golfový klub, resp. golfová hůl

Golf Course – /golf kórs/ – golfové hřiště

Grín – /grín/ – jamkoviště, nakrátko střižená travnatá plocha, na níž je umístěna jamka

Grín Fee – /grín fí/ – poplatek za hru na hřišti

Grínkeeper – /grínkípr/ – správce hřiště

Grip – /grip/ – rukojeť hole

Halfset – /halfset/ – poloviční sada holí

Handicap – /hendikep – zkratka HDC nebo HCP/ – číslo vyjadřující výkonnost hráče (v ČR max. 36), udává přibližně, kolik ran nad normu hřiště by měl hráč v průměru potřebovat k jeho zahrání

Head Pro – /haed pro/ – profesionální trenér golfu, hlavní trenér v klubu

Hole – /houl/ – jamka

Hole-in-one – /houlinvan/ – jamka zahraná na jednu ránu

Impact – /impekt/ – okamžik, kdy hůl zasáhne v průběhu úderu míček

Irons – /airns/ – „železa“ – jedna ze základních kategorií holí

Lob – /lob/ – krátká vysoká rána

Lob wedge – /lob vedž/ – hůl se sklonem úderové plochy kolem 60 stupňů, určená k extrémně vysokým ranám

Marker – /márkr/ – zapisovatel resp. předmět, kterým označujeme pozici míčku na grínu

Markování – označení polohy míčku

Marshall – /maršál/ – osoba dohlížející na bezpečný a korektní průběh dění na hřišti i mimo turnaje v průběhu běžného hracího dne

Match Play – /mač plej/ – hra na jamky

Mulligan – /maligen/ – při nesoutěžní hře beztrestné opakování rány

Netto – /neto/ – výsledek po odečtení hendikepu

19th Hole – /najntýns houl/ – tzv. 19. jamka, přeneseně klubový bar

Out of bounds – /aut of bounds/ – mimo hranice hřiště, „aut“, tedy prostor, z něhož je zakázáno hrát (značení bílými kolíky)

Par – /par/ – norma počtu ran pro jamku nebo hřiště (u jamek podle délky v rozpětí tři až pět)

Pin Position – /pin pozišn/ – umístění jamky na grínu

Pitch – /pič/ – vysoká přihrávka s co nejkratším doběhem míčku
Pitchmark – /pičmark/ – poškození grínu vzniklé dopadem míče
Pro Shop – /pro šop/ – prodejna golfových potřeb
Public Course – /pablik kórs/ – veřejné hřiště
Putt – /pat/ – rána většinou na jamkovišti, při níž se míč pouze kutálí po jejím povrchu
Putter – /patr/ – speciální hůl pro hraní puttů
Putting Grín – /pating grín/ – prostor sloužící k nácviku puttů, většinou je na něj zakázáno přihrávat (viz Chipping Grín)

Rough– (raf) – vyšší tráva kolem fairwaye
Round– (raund) – kolo (jedno kolo tvoří osmnáct jamek)

Sand wedge – /send vedž/ – hůl pro hru z pískové překážky i k bezprostřední přihrávce k jamce
Scorecard – /skór kárd/ – „skórkarta“ – karta pro zaznamenávání výsledků
Semirough – /semiraf/ – mezistupeň mezi fairwayí a roughem
Set – sada holí
Shaft – /šaft/ – násada hole
Spikes – /spajks/ – hřeby na golfových botách, resp. hovorově celé golfové boty opatřené hřeby
Springler – /springler/ – postřikovač
Stableford – /stejblford/ – systém, kdy hráč je bodově hodnocen za výsledky na jednotlivých jamkách podle svého handicapu a handicapu, resp. indexu jamek
Stroke– /strouk/ – rána
Stroke play – /strouk plej/ – hra na rány
Swing – /sving/ – golfový švih, pohyb těla při odpalu míče
Sweetspot – /svítspot/ – místo uprostřed úderové plochy hole, které při zasažení míče využívá optimálně její vlastnosti

Tee – /tý/ – 1. stopka, na kterou se pokládá míč při prvním úderu, 2. odpaliště – prostor, ze kterého se odpaluje první rána na jamce
Tee Time – /tý tajm/ – startovní čas
Tripple bogey – /tripl bogy/ – výsledek na jamce o tři údery vyšší, než je její par

Water Hazard – /vótr haezrd/ – vodní překážka
Wedge – /vedž/ – krátká hůl s velkým sklonem úderové plochy
Woods – /vúds/ – „dřevo“, hole jejichž hlava má tvar elipsoidu, určené především pro dlouhé rány (běžně čísla 1, 3, 5 nebo 7)

Yardage book – /járdydž buk/ – viz Birdie Card

HISTORIE A SKUTEČNOST

Golf v Hluboké nad Vltavou

První trénink golfu byl zahájen 23.7. 1999 na cvičné louce, zřízené prostým posekáním Poříčské louky, a to na ploše cca 300 x 250 m. Povědomí o ní se rychle rozšířilo a cvičnou louku začali navštěvovat zájemci z řad místních občanů i z Českých Budějovic a okolí. Za půl roku, 13. května 2000 bylo slavnostně otevřeno jednoduché veřejné hřiště se sekanými drahami a jamkovišti bez jakýchkoliv stavebních úprav a svou činnost zahájil golfový klub. Zájem o golf na Hluboké se stále výrazněji zvyšoval, a proto bylo rozhodnuto postavit na hlubocké Podskalské louce 18jamkové hřiště.

V nádherném přírodním prostředí v hlubockém podzámčí je nyní k dispozici 18 jamkové hřiště, veřejné 9jamkové hřiště, chipping a putting grín, velkorysý driving range, klubové prostory s restaurací, profesionální trenéři a půjčovna i prodejna golfového vybavení. Velká pozornost je věnována mládeži - např. vznikla golfová „přípravka“ ,prázdninové týdenní dětské golfové tábory i víkendové campy.

Ostatní informace o dalších službách našeho klubu a o cenách si každý zájemce může najít na našich internetových stránkách. www.golfhluboka.cz nebo se telefonicky informovat na tel. číse +420 387 966 621, +420 776 826 376 či prostřednictvím e-mailu recepce@golfhluboka.cz.

ZÁKLADNÍ INFORMACE

18jamkové hřiště par 71

délka:

opaliště bílá: 6 084 m

žlutá: 5802 m CR 70,4 / SR 122

odpaliště červená: 5043 m CR 72 / SR 120

9jamkové veřejné znormované hřiště par 60

žlutá: 3316m CR 60,3/ SR 95

Adresa: GK hluboká nad Vltavou

Náměstí ČSLA 26

373 41 Hluboká nad Vltavou

Internet: www.golfhluboka.cz

E-mail: recepce@golfhluboka.cz

Prezident: Ing Jan Gerner

Manažer: Antonín Loužek

Recepce: +420 776 826 376

Fax: +420 387 966 621

Sezona: duben – listopad

Hrací poplatky 18jamkové hřiště

Po – pá 750,- Kč

So – ne 950,- Kč

Děti do 12 let 50% sleva

Mládež do 18 let 30 % sleva

Hrací poplatky 9 jamkové veřejné hřiště

Po-pá 250,- Kč

So- ne 350,- Kč

Děti do 12 let 50% sleva

Mládež do 18 let 30 % sleva