Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти

Свежий Ветер

«Понятийный аппарат начинающего гольфиста»

Составители:

Чикин Владлен Вячеславович – педагог дополнительного образования;

Чикина Дарья Владленовна – педагог дополнительного образования

Тольятти, 2020

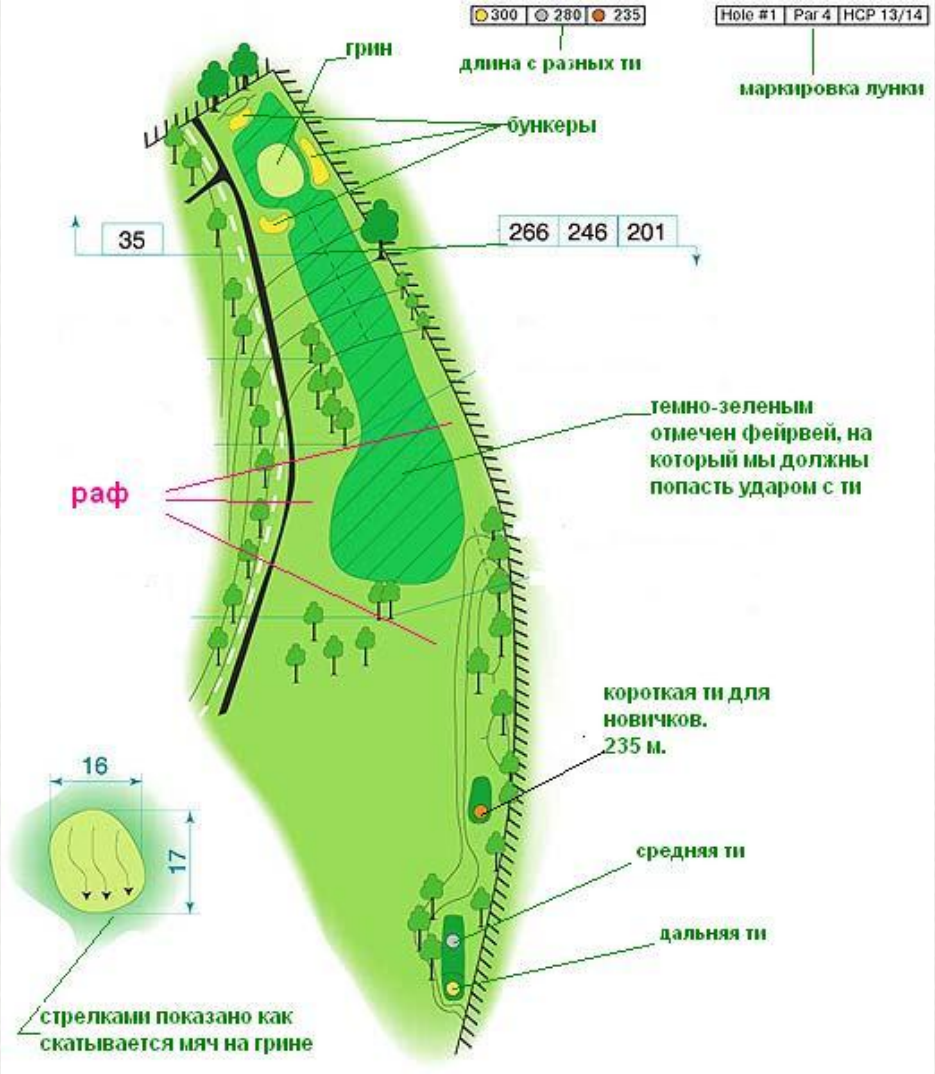
(Ключевые понятия гольфиста: гольф, клюшки, разновидности хвата, техника удара, свинг, замах, мах и т.д.)

Гольф - это состязание, дуэль, демонстрация доблести, умения, стратегического мышления и самоконтроля, это испытание духа, раскрытие характера. Это возможность проявить себя как человека и джентльмена.
Это общение с друзьями, новые знакомства, возможность для проявления вежливости, доброты и щедрости к противнику.
Поскольку основным отличием гольфа является отсутствие судьи на игре, то игроки сами являются себе судьями. Чтобы добиться успеха в этой игре, необходимо тщательно изучить основы, а затем постоянно совершенствоваться, лучше всего, конечно же, под руководством профессионального педагога - тренера.

Гольф поле - площадка для игры в гольф.

Гольфист - игрок в гольф.

Гольф – игра «вежливая и честная», стратегическая, в которой помимо того, чтоб научиться точно наносить удары, необходимо учитывать множество факторов. Таких как расположение бункеров и иных преград, наклон фейрвея или грина, как закрутить мяч, или остановить его на пологом грине и многое другое.



Гольф поле - имеет 18 лунок и очень непростой рельеф. Архитектура мировых гольф-полей достаточно разнообразна.

У каждой лунки существует определенная схема, которую необходимо понимать для достижения высоких результатов.

Количество и расположение бункеров на полях также имеет широкий спектр.

Важное для начинающего гольфиста – научиться первоначально бить мяч прицельно, поняв технику движения и привыкнув к ней. Далее можно наращивать дальность удара без потери точности.

Полный набор клюшек для гольфиста составляет 14. Каждая клюшка имеет свой номер (от 1 до 9) и свое название (питчинг-ведж, сэндж-ведж), под нумерацией подразумевается дальность клюшки при ударе. Клюшки делятся на три вида: вуды, айроны и драйверы. В отличие от других клюшек в гольфе они могут иметь самые разнообразные головки.

Паттер (клюшка) – самая главная клюшка в гольфе. Стержни паттеров также достаточно разнообразны по своей конфигурации. Начинающие гольфисты как правило пользуются укороченным паттером.

В домашних условиях существует множество приспособлений для оттачивания ударов паттером. Оптимальный вариант тренировок возможен в комнате на ковре с невысоким ворсом. Так как высота травы как правило колеблется от 4 до 10 мм, то ковер с невысоким ворсом – максимально приближен к реальной ситуации.

Лунка – этот термин имеет два значения:
1 - сам «стакан», врытый в землю, имеющий внутренний диаметр (108 мм); глубину не менее 100 мм и крепление для установки флага;
2 – значение «лунка» – участок поля, включающий в себя площадку ти, фейрвей, и грин с несколькими бункерами. Гольф – поле включает в себя 18 лунок разной длины с разным рельефом и расположением бункеров;

Бункер – песчаная ловушка, специально сделанная на поле для усложнения задач игрока. Бункеры разнообразны по своей модификации, могут располагаться по усмотрению заказчиков гольф – поля;

Преграда – специально сооруженный элемент игрового поля для затруднения игры;

Площадка «Ти» – специально отмеченная площадка поля, откуда начинается игра на каждой лунке; деревянная либо пластиковая подставка (внешне напоминающая изображение шурупа) для установки мяча для удара.

Грин – не идеально ровная поверхность, зачастую имеет очень сложный рельеф, на котором достаточно сложно предугадать увод мяча от заданной траектории.

Мяч гольфиста – серьезная конструкция, только с виду кажущаяся простой.
Гольф мячи могут иметь двух-, трех-, четырех- и пятислойную конструкцию. Сердцевина мяча называется ядром. В простейшей двухслойной конструкции ядро состоит из плотного вспененного пенополиуретана. Оболочка мяча сделана из уретана (вида пластика).
Оболочка всех гольф – мячей имеет на поверхности большое количество ямочек, сделанных для достижения более ровной траектории полета мяча. Более сложные (многослойные мячи) используются для использования всевозможных подкрученных ударов.
Удар – момент, когда клюшка касается мяча.
Спин - подкрутка мяча. Зачастую в гольфе используется обратная подкрутка для того, чтобы мяч покатился назад после падения или от удара о боковую планку, либо чтобы «обойти» препятствие.

Под основами гольфа мы понимаем, правильный хват клюшки, верное расположение относительно мяча, а также правильное выполнение замаха (бэксвинга) и маха (даунсвинга), благодаря которым получается сбалансированное целенаправленное движение.

Неумение правильно держать клюшку – основной источник всех проблем и вечного неудовлетворения. Для того чтобы правильно выполнить свинг и добиться успеха в игре, необходимо следовать ряду золотых правил. Что, хотя клюшку «держат в руках», на самом деле ее удерживают пальцы правой руки и ладонь левой. Обе руки должны работать одновременно как единое целое.

Мах гольфиста – наиболее точное движение клюшки от верхней точки замаха до мяча. Мах выполняется легким боковым движением бедер и рубящим движением рук. Затем движение рук вместе с поворотом бедер позволяют ударной поверхности клюшки соприкоснуться с оборотной стороны мяча с максимально силой. Успех удара зависит не от грубой силы, а от способности обеспечить максимальную скорость именно в момент удара по мячу.

Замах – отведение клюшки назад для удара.

СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !