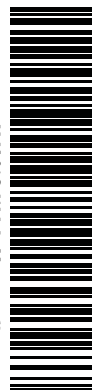


PROFESJONALNIE O GOLFIE

MAG AZYN PGA

POLSKA

CENA: 45 zł W TYM 8% VAT



NR1 2024

ISSN 2720-1384



ADRIAN MERONK O ROSA CHALLENGE TOUR

DOROTA ZALEWSKA
PRZECIERAJĄC SZLAKI

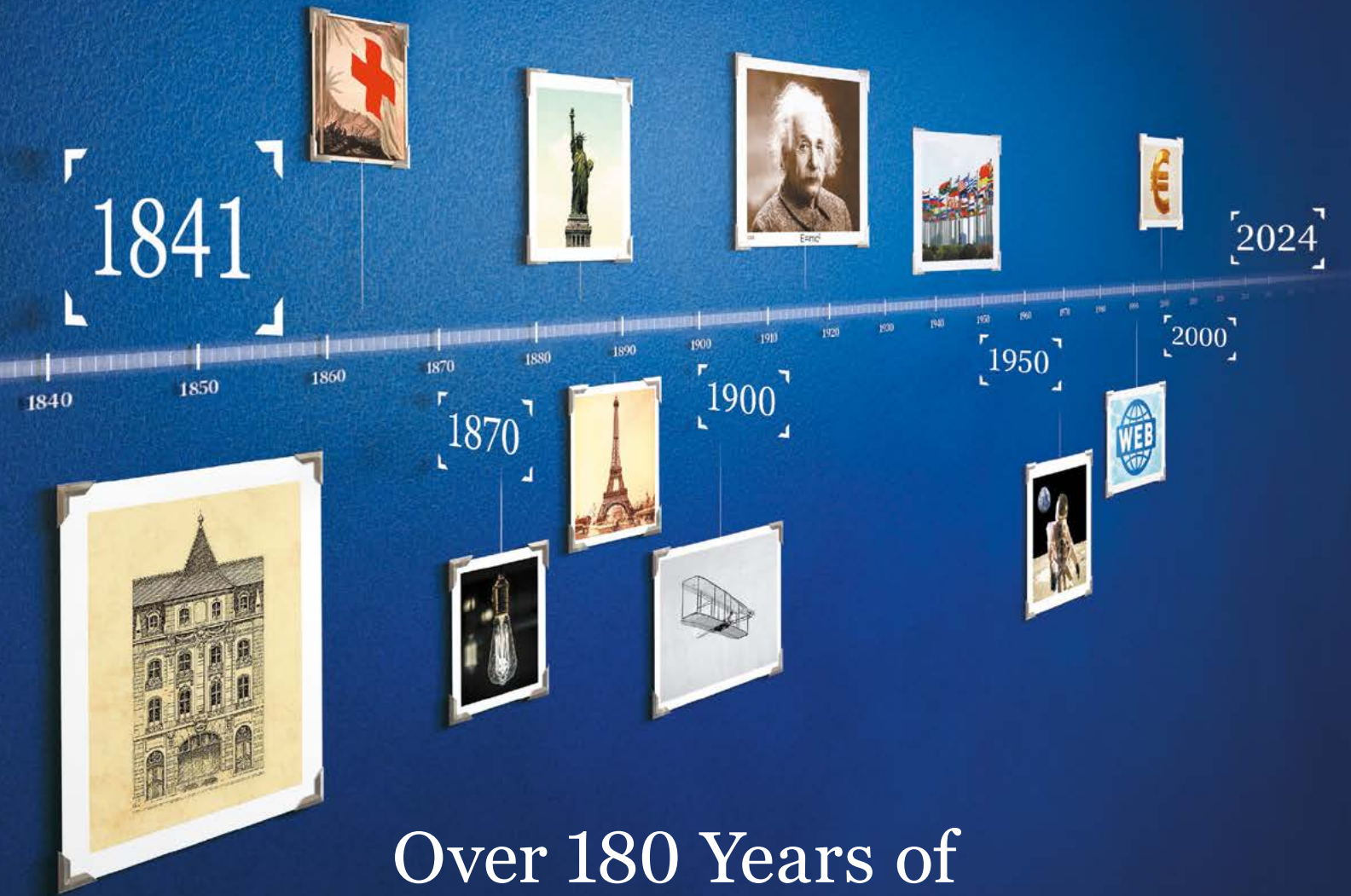
ADRIAN KACZAŁA
GOLFOWY MOMENT PRAWDY

SCAN TO READ
IN ENGLISH





J. Safra Sarasin



Over 180 Years of
Private Banking Expertise



Sustainable Swiss Private Banking since 1841

**Współpraca i nadzór
merytoryczny:**

PGA Polska

Redakcja:

Redaktor naczelny:

Łukasz Tomkiewicz

Sekretarz redakcji:

Agnieszka Pasternacka

Konsultacja redakcyjna:

Wojciech Waśniewski

Zespół redakcyjny:

Kamil Bartkowiak
Marcin Bartkowski
Jerzy Dutczak
Angelika Eratowska
Marek Garboliński
Kamil Goleń
Martin Hejger
Maciej Juchacz
Adrian Kaczała
Agnieszka Karolczak-
Tomkiewicz
Ewelina Krzykała
Filip Naglak
Katarzyna Nieciak
Piotr Owczarek
Agnieszka Pasternacka
Andrzej Person
Jakub Piotrowski
Max Sałuda
Marcin Stelmasiak
Łukasz Szadny
Jakub Tamborek
Łukasz Tomkiewicz
Tomasz Zembrowski

redakcja@v5group.pl

Zdjęcie na okładce:

Rosa Golf Club

Projekt graficzny okładki:

Piotr Marzół

Projekt graficzny i skład:

Piotr Marzół

Wojciech Mazur

Korekta i redakcja:

Ewelina Krzykała

Reklama:

Agnieszka Pasternacka
agnieszka.pasternacka@
v5group.pl

Prenumerata:

prenumerata@v5group.pl

Wydawca:

V5 Group Spółka
z ograniczoną
odpowiedzialnością Sp.K.
ul. Śląska 4
60-614 Poznań

Druk:

VMG PRINT sp. z o.o.
ul. Unii Lubelskiej 1
61-249 Poznań



Przed nami sezon pełen wyzwań i ciekawych wydarzeń. Już dzisiaj zapraszam wszystkich na polską edycję Challenge Tour, która odbędzie się w ostatni weekend sierpnia na Rosa Golf Club w Konopiskach. W turnieju weźmie udział 156 zawodników z ponad dwudziestu krajów. Polskę, obok Mateusza Gradeckiego, naszego najbardziej utytułowanego gracza Challenge Tour, reprezentować będą Alejandro Pedryc, Michał Bargenda, Oskar Zaborowski, Maksymilian Biały, Jan Rybczyński, Nikolas Tymiński oraz Antoni Hawkins. Do tego grona dołączy jeszcze trzech Polaków: najlepszy junior wyłoniony w cyklu turniejów 5 Stars, zwycięzca Race to Rosa PGA Polska Tour oraz najlepszy polski zawodnik w turnieju eliminacyjnym Rosa Challenge Tour Challenger.

Zapraszam na Rosę wolontariuszy, którzy chcą wziąć udział w tym wydarzeniu i stać się częścią historycznego turnieju.

Ten rok będzie wyjątkowy również ze względu na udział najlepszego polskiego golfisty w Igrzyskach Olimpijskich. Adrian Meronk po raz kolejny pobił swój życiowy rekord, kończąc rywalizację w minionym cyklu DP World Tour na czwartym miejscu. Tym samym uzyskał trzydziestą dziewiątą, najwyższą w karierze pozycję w rankingu światowym. Dodatkowo został najlepszym zawodnikiem DP World Tour w 2023 roku, zdobywając nagrodę Seve Ballesterosa. GRATULACJE!

W tym sezonie będziemy kibicować Dorocie Zalewskiej, która jako pierwsza Polka zakwalifikowała się do Ladies European Tour i rozpoczęła rywalizację w najwyższej europejskiej lidze. Gratulacje, trzymamy kciuki!

W najnowszym Magazynie, poza artykułami i wywiadami o Challenge Tour, znajdziecie też dużą dawkę wiedzy o technice, sprzęcie i przygotowaniu do gry.

Miłej Lekturey!

Łukasz Tomkiewicz
PGA Golf Professional
Redaktor naczelny

ISSN 2720-1384

Wszystkie materiały objęte są prawem autorskim. Przedruk i wykorzystywanie w jakiegokolwiek formie bez wcześniejszej pisemnej zgody redaktora naczelnego są zabronione. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam.



Piotr Owczarek

PREZES PGA POLSKA

Szanowni Golfiści, Drodzy Czytelnicy,

jak część z Państwa wie, od 1 stycznia mam przyjemność kierować pracami zarządu PGA Polska nowej kadencji. To ogromny zaszczyt, ale też wielkie wyzwanie, nie tylko z uwagi na zasługi ustępującego prezesa Jarosława Sroki, ale też ze względu na stojące przed Stowarzyszeniem wyzwania.

Nadchodzący sezon, a także szerzej najbliższe lata, zapowiadają się bowiem niezwykle emocjonująco. Przede wszystkim, po 15 latach powraca do Polski, a konkretnie na piękne pole Rosa Golf Club, turniej rangi Challenge Tour. To wydarzenie, a także poprzedzające go oficjalne kwalifikacje oraz organizowany przez PGA Polska „Race to Rosa”, w którym członkowie Stowarzyszenia rywalizować będą o dziką kartę na ten najważniejszy w roku turniej, nadadzą ton sportowej części nadchodzącego sezonu zawodowego golfa w Polsce. Coroczną klasyfikację Order of Merit uzupełnią: rozgrywane na polu Gradi GC Polish Open, zawody z nordyckiej ligi Ecco Tour rozgrywane na polu Sand Valley oraz finał PGA Polska Championship na polu Lisia Polana. Jestem przekonany, że dzięki prestiżowym partnerom, wartościowym nagrodom, a także uatrakcyjnionej formule (m.in. po raz pierwszy możliwość wygrywania nagród pieniężnych będą mieli najlepsi amatorzy), będą to wyjątkowe wydarzenia, na których spotkamy się w jak najliczniejszym gronie.

PGA Polska to jednak nie tylko, a nawet nie głównie, turnieje. To przede wszystkim trenerzy, o których rozwój i szkolenie dbamy, by mogli jak najszerszą wiedzę dzielić się z Państwem, także na łamach Magazynu PGA Polska. To dla nich m.in. polepszamy i poszerzamy naszą bazę szkoleniową. Z tą myślą przedłużyliśmy współpracę z Lisią Polaną, która w latach 2024-2027 pozostanie Ośrodkiem Szkoleniowym PGA Polska. W tym samym okresie tytuł Zimowego Centrum Szkoleniowego nosić będzie nowo powstały, imponujący ośrodek typu indoor – City Golf Łódź, o którym przeczytają Państwo w tym wydaniu. Dodatkowo, pozyskaliśmy zagranicznego partnera – tureckie MHGroup, z doświadczeniem m.in. przy okazji turniejów European Tour i Ladies European Tour, z którym w przyszłości planujemy organizację szkoleń lub turniejów zagranicznych.

PGA Polska to także zawodowi gracze. Trzymamy kciuki, za tegoroczne znakomite występy naszych członków m.in. Adriana Meronka na LIV Tour, w turniejach wielkoszlemowych i na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu, Mateusza Gradeckiego na Challenge Tour czy wreszcie jak najlepsze wyniki na Ladies European Tour Doroty Zalewskiej, która na kartach tego wydania opowiada o swojej karierze i planach.

W trzecim już numerze Magazynu PGA Polska tradycyjnie znajdą Państwo także wiele praktycznych ćwiczeń, analiz i wskazówek od naszych PRO i innych ekspertów. Po takiej dawce wiedzy liczę – na co wszyscy na początku sezonu najbardziej czekamy – na spotkania na polach golfowych i sportową rywalizację na najwyższym poziomie, ale w przyjacielskiej atmosferze. Do zobaczenia i niech to będzie sezon pełen sukcesów!



Nowy Zarząd PGA Polska. Od lewej: Dennis Heith (członek zarządu), Łukasz Tomkiewicz (wiceprezes zarządu), Maksymilian Sałuda (sekretarz), Angelika Eratowska (dyrektor biura zarządu), Piotr Owczarek (prezes zarządu), Wojciech Waśniewski (członek zarządu), Jacek Person (członek zarządu).



Wracamy do świata europejskiego golfa

ANDRZEJ PERSON

Rozmowa
z ***Arkadiuszem Musiem***,
właścicielem Klubu Golfowego
Rosa Golf Club

Andrzej Person: Po 15 latach do Polski powraca wielki golf. Już na przełomie sierpnia i września na Rosa Golf Club w Konopiskach zobaczymy fascynującą rozgrywkę o światowej randze. Challenge Tour w Polsce, w dodatku na jednym z najpiękniejszych pól w kraju, to powód do ogromnej satysfakcji. Czy organizatorzy turnieju, działającego przy DP World Tour, byli zaskoczeni Waszą propozycją?

Arkadiusz Muś: Przede wszystkim bardzo się ucieszyli. Od lat brakowało nas w świecie europejskiego golfa. Jesteśmy czterdziestomilionowym krajem w samym środku starego kontynentu, ale na mapie golfowej praktycznie nie istniejemy. Dlatego uznałem, że po 15 latach dobrze byłoby ponownie dołączyć do Challenge Tour. Ostatnie turnieje odbyły się w zupełnie innej epoce polskiego golfa. Sam Challenge Tour również zyskał na randze i stał się wydarzeniem na bardzo wysokim poziomie i o światowym zasięgu.

Pamiętam, że spore zainteresowanie Challenge Tour rozgrywanymi w latach 90., rodziło pewne nadzieje. Golf był wówczas niezwykle popularny za sprawą Tigera Woodsa. A jednak mieliśmy w Polsce pecha, gdy kolejny turniej w Rajszewie został odwołany przez powódź. Zamiast golfa pływalismy łódkami po polu le-

żącym tuż obok Wisły. I choć byliśmy o krok od sukcesu promocyjnego, wróciły dobrze znane utyskiwania, że w golfa grają tylko starzy milionerzy z cygarami w zębach. Media też przesadnie nas nie rozpieszczęły. Teraz Rosa Golf Club proponuje nowe otwarcie?

Zastanawiałem się czy od razu wystartować w lidze European Tour, która teraz nazywa się DP World Tour. Koszty są jednak bardzo wysokie, co nie idzie w parze z zainteresowaniem polskiego biznesu w obszarze sponsoringu. Organizacja tak

ogromnego wydarzenia to prawdziwe wyzwanie finansowe, dlatego zdecydowaliśmy się zacząć od nieco mniejszego przedsięwzięcia. Sama pula nagród w Rosa Challenge Tour to 270 000 euro, przy kosztach całkowitych w wysokości pół miliona euro.

Challenge Tour oferuje także bardzo wysoki poziom golfa, zawodnicy są na razie mniej znani, ale już w światowej czołówce. Zresztą większość najlepszych zawodników na świecie przeszła przez te rozgrywki i właśnie tak rozkręciła swoje kariery. W 2019 roku turniej Challenge Tour wygrał Adrian Meronk – był pierwszym Polakiem, któremu się to udało. W ubiegłym roku zakończył sezon jako czwarty zawodnik w DP World Tour. W Challenge Tour raz zwyciężył też Mateusz Gradecki, który będzie teraz jednym z naszych reprezentantów na Rosa Challenge Tour.

***Challenge Tour
oferuje także bardzo
wysoki poziom golfa,
zawodnicy są na razie
mniej znani, ale już
w światowej czołówce***



Dlaczego tak niewiele osób z pełnym portfelem wspiera sport?

Przyznajmy to wprost: jesteśmy biednym krajem. Firmy przenosimy za granicę, podatki płacimy na Cyprze albo w Luxemburgu. A przecież to zupełnie sprzeczne z patriotyzmem gospodarczym. Szczerze mówiąc uważam, że golf w Polsce jest zupełnie niedoceniany. Wystarczy spojrzeć na Czechy czy Szwecję, gdzie przy dużo mniejszej populacji liczba zawodników i pól golfowych jest nieporównywalnie większa. Może w Pol-

sce wciąż nie przebijają się do opinii publicznej korzyści jakie niesie ze sobą ten sport, jego uniwersalny charakter i ogromny potencjał. Także w zakresie sponsoringu sportowego.

Jak mówiono na salonach biznesowych, żeby grać w golfa Arek Muś wybudował sobie pole?

Pochodzę ze wsi, więc zawsze byłem bardzo blisko dużych, otwartych przestrzeni. Ziemia w Konopiskach ma długą i niezwykle ciekawą historię. Kiedyś znaj-



dowała się tam kopalnia rudy, potem obszar wykupiła spółdzielnia rolnicza, z założeniem, że uruchomi hodowlę bydła. Okazało się jednak, że trawa pomieszana z rudą nie nadawała się pod inwestycje rolnicze. Zbankrutowali. W 2000 roku kupiłem tereny obecnej Rosy za niewielkie pieniądze, by dowiedzieć się, że fabryki też tu nie wybuduję. Byłem już wówczas bardzo zaangażowany w biznes. Rynek szkła ciągnął nas do góry. Na golfa postawiłem dlatego, że zakupione grunty nie nadawały się na nic innego, a jako że zacząłem już

grać i wciągałem się w ten sport coraz bardziej, uznałem, że budowa pola golfowego będzie dobrym pomysłem. Pewnie pamiętasz, jak z kolegą z USA jeździliśmy na golfa z Częstochowy do Międzyzdrojów. Siedemset kilometrów i powrót do domu tego samego dnia. Brałem lekcje, zacząłem odwiedzać pola nie tylko w Polsce, ale i zagranicą. Czułem coraz większą przyjemność z gry.

Pamiętam, bo takie były romantyczne początki naszego fascynującego sportu w Polsce. Wtedy byłem

przekonany, że połowa Polski będzie grała w golfa. Tak jak w wielu innych krajach. Niestety, poza grupką zapaleńców, a przede wszystkim poza właścicielami, którzy szarpali się z nieludzkimi podatkami, nasi rodacy nie poszli w tym kierunku.

Faktycznie brakuje regulacji ułatwiających funkcjonowanie pól golfowych w Polsce. Pojawiają się coraz to nowe ograniczenia. Warto uzmysłowić sobie, że golf to nie tylko sport. Dzięki budowie pól golfowych wiele regionów mogłoby zyskać na atrakcyjności, bo taka inwestycja mocno napędza kolejne. Dla przykładu żadna inna dyscyplina nie wpływa tak pozytywnie na turystykę, dając mocny impuls do rozwoju bazy hotelowej, restauracji czy domów. Pola golfowe przyciągają zarówno nowych mieszkańców i turystów, jak i inwestorów. Doskonale rozumieją to na przykład w Hiszpanii. Warto też spojrzeć na aspekt wizualny. Pole golfowe to piękno krajobrazu, coraz częściej wkomponowane w tereny przemysłowe.

Piękno to kluczowy element pola. Nawet jeśli ktoś nie jest tego świadomy, greeny i fairwaye tworzą fascynującą zieloną architekturę.

Ale tak jak tutaj, w Konopiskach, na Rosie, każdy element musi być zgodny z prawami harmonii i proporcji. Wówczas

powstaje to, co nazywamy pięknem. To jest raczej bardziej odczuwalne niż świadomie postrzegane.

Mija dokładnie dwadzieścia lat od budowy pola i założenia klubu z wielką kulturą i duszą. Udało się zrealizować wszystkie założenia?

Nie wszystkie. Liczyłem, że będzie dużo więcej golfistów. Zleciłem nawet profesjonalne badania, które sporo mnie kosztowały. Po 30 latach gra połowa osób z liczby, którą wtedy oszacowano. Nie ukrywam też, że byłem pełen naiwnej

wiary, że światową popularność golfa szybko przeszczepimy na rodzimy grunt. Także w sensie kulturowym. Przecież golf na świecie jest bardzo popularny. Zwłaszcza wśród ludzi, którzy osiągnęli życiową i zawodową stabilizację. 80 milionów osób na świecie gra w golfa. To znakomity sposób na relaks

i aktywny wypoczynek, do tego połączony ze sportową rywalizacją. Runda golfa z kolegami to duża przyjemność, której często towarzyszą naprawdę wielkie emocje.

Nie sądzę jednak, żebyście mogli narzekać na brak graczy.

Rosa ma swoje stałe grono golfistów. Spodziewam się jednak, że za kilka tygodni po tych pięknych fairwayach i greenach ponad stu młodych ludzi będzie zachwycać swoją znakomitą grą liczną grupę miłośników golfa.

Macie jedno z najwspanialszych pól w całej Polsce!

Rosa Golf Club to tysiące nasadzeń drzew i krzewów, a także profesjonalna dbałość o wodę, glebę, kilkanaście gatunków traw. Mamy wspaniałych greenkeeperów, zafascynowanych swoją pracą, na czele z Krzysztofem Drabem, którzy robią wszystko, aby pole prezentowało się nienagannie. Zbliżający się wielkimi krokami Challenge Tour traktują jako wielkie wyzwanie. Wiem, że poradzają sobie z nim i już niebawem wspólnie będziemy mogli świętować sukces. To będzie doskonała okazja, aby zaprezentować się przed znacznie szerszym gronem graczy z całego świata.

Jest fantastycznie. Rosa to prawdziwe dzieło sztuki. Jednak zbyt długo siedzę w tym sporcie, aby uwierzyć w to, że nie macie żadnych problemów związanych z organizacją turnieju...

Wolontariat jest w Polsce wciąż bardzo słabo rozwiniętą formą współpracy. Polacy nie mają czasu na działania społeczne, choć te przynoszą wiele możliwości rozwoju i dobrej zabawy. My potrzebujemy ponad 100 osób na ten turniej. Wierzę, że uda nam się je znaleźć, by razem stworzyć przestrzeń do wspaniałej rozgrywki.

Wszędzie na świecie ustawiają się kolejki chętnych, którzy chcą poma-gać przy zawodach sportowych. Na igrzyska olimpijskie ochotnicy zgłaszają się na kilka lat przed wydarze-niem i są starannie selekcjonowani.

No właśnie. Zbliżający się Challenge Tour w Polsce to doskonała opcja dla sympatyków golfa, którzy chcą obejrzeć wielkie zawody bez opuszczania kraju. Staną się oni integralną częścią wydarzenia, mogą je przeżywać „od wewnątrz”, być w wielu miejscach, doświadczać różnorodnych emocji i uczyć się nowych rzeczy.

Jestem pewien, że lada moment uda Wam się zebrać cały zespół. A co słychać w Press Glassie?

Cały czas się rozwijamy i budujemy nowe zakłady w różnych krajach. Szkło jest bardzo nowoczesnym materiałem budowlanym, a architektura stawia obecnie na większy dostęp do światła naturalnego. Mam nadzieję, że perspektywy dla polskiego golfa będą równie dobre. Tymczasem zapraszam wszystkich fanów golfa w ostatni weekend sierpnia na Rosę i życzę dobrej zabawy.



SWING LIGHT
XXIO 13

eu.dunlopsports.com





Adrian Meronk o Rosa Challenge Tour 2024

AGNIESZKA PASTERNACKA

Najważniejsze golfowe wydarzenie roku w Polsce już niebawem rozegra się na Rosa Golf Club. O tym, co turniej o światowej randze może wnieść do rodzimego golfa, rozmawiamy z najlepszym polskim golfistą, ***Adrianem Meronkiem***

Po piętnastu latach Challenge Tour wraca do Polski. Co to wydarzenie może zmienić w polskim golfie?

Challenge Tour to znakomity start w świat wielkiego golfa. Dlatego chciałbym po pierwsze pogratulować Arkowi Musiowi i wszystkim, którzy przyczynili

Mnie Challenge Tour wiele nauczył zaraz po przejściu na zawodowstwo. Podczas ponad dwóch lat spędzanych na różnych polach, mogłem obeznać się w wymogach światowej ligi: poziom turnieju jest niezwykle wysoki, zawodnicy z całego świata walczą przecież o kartę do European Tour.

Challenge Tour to znakomity start w świat wielkiego golfa

się do organizacji tego turnieju. Przygotowanie wydarzenia o takiej randze wymaga ogromnego zaangażowania, o czym na pewno przekonamy się już na przełomie sierpnia i września.

I choć uważam, że Polska zasługuje na więcej niż Challenge Tour, to bardzo się cieszę, że golf na wysokim światowym poziomie wraca do nas i to na Rosę - miejsce wyjątkowe, wybrane niezwykle trafnie.

**Czym Challenge Tour był dla Pana?
Czy ma Pan związane z tym wydarzeniem szczególne wspomnienia?**

Challenge Tour był bardzo ważnym etapem w mojej karierze. Wspominam ten czas niezwykle dobrze i mam nadzieję, że taki będzie dla naszych zawodników. To platforma, która, jeśli się ją dobrze wykorzysta, daje graczowi mnóstwo możliwości.

Co mógłby Pan powiedzieć naszym reprezentantom, Mateuszowi Gradeckiemu, Michałowi Bargendzie, Alejandro Pedrycowi? Czy sądzi Pan, że Rosa będzie dla nich szczęśliwa?

Na pewno jest to ogromna szansa dla naszych zawodników. Trzymam kciuki szczególnie za Mateusza Gradeckiego, z którym grałem całkiem niedawno. Mogłem przekonać się o tym, jak ciężko pracuje, ile z siebie daje. Niestety, golf to sport, który nie zawsze wynagradza za wkładany w grę wysiłek, więc trzeba być cierpliwym. Mam nadzieję, że Rosa będzie punktem zwrotnym dla Mateusza i okazją do pokazania, na co go stać. Wszystko jest w nim.

Oczywiście kibicuję wszystkim zawodnikom: Michałowi, który w tym roku przeszedł na zawodowstwo, Oskarowi Zaborowskiemu, a także Alejandro. To dla nich niezwykła szansa, szcze-

gólnie na początku kariery zawodowej. Sam żałuję, że jako młody zawodowiec nie mogłem grać na Challenge Tour w Polsce, ale cieszę się, że idziemy w dobrym kierunku i możemy się rozwijać. Oby polscy gracze mieli więcej takich okazji.

Uważam, że to niesamowity pomysł i okazja dla juniorów, aby zobaczyć z bliska, jak zachowują się profesjonalni gracze: w jaki sposób podchodzą do uderzenia, realizują swoją rutynę na polu. Polecałbym, aby juniorzy przygotowali pytania dla zawodników, bo będzie to czas, gdy można się naprawdę wiele

Mnie Challenge Tour wiele nauczył zaraz po przejściu na zawodowstwo

Jakie emocje mogą łączyć się z grą u siebie?

Mogę tylko zgadywać, że naszym zawodnikom będzie różnie. Znają pole, z pewnością pojawi się wielu kibiców oraz wolontariuszy, którzy będą ich wspierać. Trzeba grać swojego dobrego golfa, nie narzucać sobie presji i poświęcić sporo czasu na poznanie pola, które na pewno będzie przygotowane inaczej niż zazwyczaj. Dzięki temu poczują się komfortowo. Gra u siebie powinna przynosić same pozytywne emocje.

Jednym z wydarzeń towarzyszących będzie juniorski PRO-AM, organizowany wraz z 5 Stars, którego jest Pan ambasadorem. Co chciałby Pan powiedzieć młodym zawodnikom, którzy rozegrają turniej z zawodnikami Challenge Tour?

nauczyć. Warto podpytać zawodowców o to, jak grają niektóre strzały, jak radzą sobie z presją, układaniem kalendarza startów, ale też jak trenują. Nie powinni przejmować się tym, że zadają dużo pytań, chodzi o maksymalne wykorzystanie czasu, który otrzymają. Gdy byłem juniorem, nie miałem takiej okazji w Polsce. A fajnie jest dowiedzieć się, jak to wszystko wygląda od kuchni i wyciągnąć z tego wiele lekcji dla siebie.

Czy istnieje szansa na to, że pojawi się Pan na turnieju? Wszyscy z pewnością tego oczekują.

Chętnie pojawię się na turnieju, o ile pozwoli mi na to mój kalendarz. Nie mogę więc obiecać, ale jeśli tylko będę w tym czasie w Polsce, nie odmówię sobie możliwości kibicowania naszym zawodnikom. Kto wie, może nawet będę caddiem Mateusza Gradeckiego?

CHALLENGE TOUR: PIERWSZY KROK DO PODIUM

EWELINA KRZYKAŁA

Challenge Tour otwiera drzwi do świata wielkiego golfa. Podczas rozgrywek ważą się losy ambitnych graczy, marzących o prawdziwych sukcesach. To jeden z najważniejszych etapów sportowej kariery. Na Challenge Tour po prostu trzeba być!



Stwierdzenie, że Challenge Tour to trampolina do poważnej golfowej kariery, nie jest przesadą. Przeszły przez niego największe sławy, mistrzowie, których nazwiska stworzyły imponującą sportową historię.

Każdy turniej z cyklu może sprawić, że aspirujący, młodzi zawodnicy rozkręcą swoją zawodową ścieżkę, podobnie jak Adrian Meronk, który po raz pierwszy zagrał w Challenge Tour jako zaledwie... szesnastolatek.

Korzenie Challenge Tour sięgają drugiej połowy lat osiemdziesiątych. Dokładnie w 1986 odbył się pierwszy turniej, wówczas jeszcze pod nazwą Satellite Tour, który zaskoczył ogromnym zainteresowaniem golfistów. Początkowo organizacja Satellite Tour zrzeszała Szwedów, Francuzów oraz Włochów. W pierwszym roku to właśnie tam odbyły się pilotażowe spotkania. Gospodarze nie spodziewali się ogromnej popularności, którą w krótkim czasie zdobył turniejowy cykl - już po pierwszym sezonie zaczęły do nich dołączać





kolejne kraje z wielu rejonów Europy. A gdy w 1989 włączono klasyfikację Order of Merit, zapewniając uczestnikom możliwość awansu do European Tour i gry w kolejnym sezonie pierwszoligowych zawodów, Satellite Tour dotarł aż na Daleki Wschód, do Ameryki Południowej oraz Afryki.

W 1990 nazwa touru została oficjalnie zmieniona na Challenge Tour. Wówczas zawody odbywały się już między innymi w Polsce, Niemczech, Rosji, Słowenii, Turcji i za oceanem, ciesząc się niesłabnącym rozgłosem.

w latach 1996-1999, potem dopiero w 2008 roku jako DHL Wrocław Open. Turniej rozegrano na Toya Golf&Country Club – dziś Wrocław Golf Club. Triumfátorem spotkania był Gary Clark, a mierzyli się z nim między innymi Marek Bednarczyk, który znalazł się na 137 miejscu, Marcin Stelmasiak na 140, Max Sałuda na 143 czy Łukasz Szadny na 153 pozycji.

Druga edycja DHL Wrocław Open odbyła się już rok później. Wśród graczy pojawili się między innymi Dennis Heith i Jacek Person

W Polsce Challenge Tour był dotychczas organizowany sześciokrotnie. Najpierw w latach 1996-1999, potem dopiero w 2008 roku jako DHL Wrocław Open. Turniej rozegrano na Toya Golf&Country Club – dziś Wrocław Golf Club.

Szczególnie wśród młodych golfistów, którzy marzyli o międzynarodowej karierze. Cykl zyskał nowy status: był już nie tylko wydarzeniem popularyzującym golf, ale też wspierającym rozwój aspirujących zawodników z całego świata. Pierwszym zwycięzcą Challenge Tour został Neal Briggs, w kolejnych latach zaś triumfy święcili doskonale dziś rozpoznawalni Thomas Björn (1995), Justin Rose (1999), Ian Poulter (1999), Henrik Stenson (2000), Louis Oosthuizen (2003), Tommy Fleetwood (2011) i Brooks Koepka (2013).

W Polsce Challenge Tour był dotychczas organizowany sześciokrotnie. Najpierw

oraz dwóch bardzo młodych zawodników: Mateusz Gradecki, wówczas piętnastolatek, uplasował się na 138 pozycji i zaledwie o rok starszy od niego Adrian Meronk, który wraz z Lee S Jamesem oraz Johanem Sköldem zajęli dzielone 131 miejsce! Był to jeden z pierwszych zawodowych turniejów w karierze Adriana Meronka, który pozwolił młodemu zawodnikowi oswoić się grą na profesjonalnym turnieju, a także, jak pokazała jego sportowa historia, dotrzeć na golfowe szczyty.

Po piętnastu latach cykl ponownie zawita do Polski. Już na przełomie sierpnia i września 2024 rozegramy Rosa Challenge Tour na



Rosa Golf Club w Konopiskach. To będzie niezwykle wydarzenie, w którym wezmą udział młodzi czołowi gracze z całego świata, mierząc się w wymagającej walce o wejście do European Tour. Będziemy wspólnie budować nowy rozdział golfowej historii!

Challenge Tour bezustannie promuje nowe talenty. To jedyna w swoim rodzaju okazja dla młodych zawodników, którzy chcą uczynić golf swoim celem zawodowym. Perspektywy są niezwykle obiecujące. Gracze, którzy znajdą się w pierwszej 45 Gand Final Mallorca, zyskują szansę na udział w European Tour. Pierwsza 20 zdobywa pełne karty, a zawodnicy mieszczący się w przedziale miejsc 21-45, otrzymują niższą kategorię i mogą zagrać w niektórych, niżej rankingowanych zawodach European Tour. Rosa Challenge Tour zapowiada się niezwykle obiecująco, bądźcie tam z nami!





Challenge Tour w polskim wydaniu

Już niebawem rozpocznie się największe wydarzenie golfowe roku. Na Rosa Golf Club zawita Challenge Tour wraz ze swoimi największymi gwiazdami. W rozmowie z Łukaszem Tomkiewiczem Jamie Hoghes mówi o oczekiwaniach i szansie, jaką niesie organizacja turnieju.

ŁT: Po piętnastu latach Challenge Tour wraca do Polski. W golfie to cała epoka. Czy pamiętasz co robiłeś 15 lat temu?

JH: To rzeczywiście kawał historii, szczególnie gdy mówimy o golfie. Przez wszystkie te lata dyscyplina ta mocno się zmieniła, rozwinęła. A ja piętnaście lat temu pracowałem jako członek zespołu, który zorganizował pierwsze sześć edycji Kazakhstan Open. W tamtym czasie było to wydarzenie z największą pulą nagród w Challenge Tour. Gdy w 2015 roku nadarzyła się okazja dołączenia do cyklu, od razu z niej skorzy-

stałem. Od tamtego czasu zawsze byłem organizatorem tych turniejów, które odgrywają kluczową rolę w strukturze męskiego golfa zawodowego.

Teraz już jednak w innej roli niż piętnaście lat temu.

Tak, cztery lata temu zostałem dyrektorem Challenge Tour. Był to trudny okres pandemii Covid-19, która mocno namieszała w naszej rzeczywistości. Na szczęście mamy to już za sobą i z roku na rok jest coraz lepiej. Ulepszenia wykraczają poza same

nagrody pieniężne. Zadbaliśmy o kwestie związane z medialnością, ulepszyliśmy nasz produkt telewizyjny, a standard turniejów stale się poprawia, czego przykładem jest Rosa Challenge Tour. To godny element tegorocznego harmonogramu.

Co wiesz o polskim golfie i naszych zawodowych golfistach?

Wiem, że Wasz kraj ma bogatą tradycję golfową i wielu wybitnych zawodowych graczy. Niektórych z nich oglądaliśmy przez lata w Challenge Tour. Mateusz Gradecki zaliczył prawie 100 startów i nie zabraknie go również podczas Rosa Challenge Tour. Zaledwie kilka lat temu zasmakował zwycięstwa w Limpopo Championship i jestem pewien, że chciałby to powtórzyć na rodzimym polu. Adrian Meronk to kolejny zawodnik, którego nie trzeba przedstawiać, były zwycięzca turniejów Challenge Tour w 2019 roku, po których awansował do DP World Tour.

Czy Rosa Challenge Tour to duża szansa dla Polski?

Zdecydowanie! Rosa Challenge Tour otworzy przed Polską drzwi do światowej ligi golfa i mam nadzieję, że zainspiruje kolejne pokolenie gwiazd.

Które turnieje Challenge Tour są najbardziej lubiane przez graczy i jak myślisz, co jest tego powodem?

To naprawdę trudne pytanie! Mamy to szczęście, że możemy organizować Challenge Tour na wielu niezwykłych polach golfowych, gdzie ludzie są bardzo gościnni i pomocni. Odwiedzamy jedne z najlepszych



Jamie Hoghes - dyrektor Challenge Tour

obiektów na świecie, organizując wydarzenia od RPA, przez Indie i Zjednoczone Emiraty Arabskie, po całą serię w Europie. Jestem pewien, że Rosa Golf Club w pełni zasługuje na to, by znaleźć się na tej liście, a organizowany tu turniej szybko stanie się jednym z ulubionych wydarzeń graczy.

Które turnieje Challenge Tour, poza finałem oczywiście, cieszą się największą popularnością wśród kibiców?

W trakcie Road to Mallorca jest kilka turniejów, na które kibice przybywają licznie i wiem, że jest to zawsze doceniane przez zawodników. Dobrym przykładem

jest Kolkata Challenge w Indiach, na który przybyło w tym roku bardzo wielu kibiców, aby okazać wsparcie swoim faworytom grającym na polu.

Rosa Challenge Tour to okazja do zaprezentowania przed polskimi fanami tego, co najlepsze w naszym sporcie. Być może niektórzy z kibiców nie mieli wielu okazji oglądać golfa na żywo w ostatnich latach. To wspaniałe doświadczenie, zobaczyć polskich graczy, którzy znajdują się wysoko w tabeli liderów.

w zeszłym roku. W ciągu ostatnich dwóch lat wspaniale było zapewnić graczom szerszą platformę dla zaprezentowania swoich umiejętności przed znacznie większą publicznością.

Czym chciałbyś się podzielić z entuzjastami golfa w Polsce?

Cieszymy się, że po raz siódmy w naszej historii przyjeżdżamy do Polski z Challenge Tour. Zachęcam jak najwięcej osób do

Wiem, że Wasz kraj ma bogatą tradycję golfową i wielu wybitnych zawodowych graczy. Niektórych z nich oglądaliśmy przez lata w Challenge Tour.

Czy są momenty Challenge Tour, które zapamiętasz na zawsze?

Myślę, że była to transmisja Wielkiego Finału Rolex Challenge Tour na żywo po raz pierwszy w 2022 roku. To był przełomowy moment, który udało nam się powtórzyć

dołączenia do nas przez cały tydzień w Rosa Golf Club, aby wspólnie cieszyć się wspaniałymi golfowymi rozgrywkami. To niesamowita okazja do zobaczenia niektórych największych gwiazd i obserwowania jak kolejne pokolenie polskich graczy doskonali swoje umiejętności, rozwija grę i podąża za marzeniami.



NOWOCZESNY LIDER.
NIC NIE MUSI.
MOŻE WSZYSTKO.



Nowoczesny lider dowodząc, jest prawdziwie odpowiedzialny. Zdaje sobie sprawę z tego, że od jego decyzji zależy nie tylko jego los. Jego działania bywają mniej widowiskowe, czasami nawet niewidoczne z zewnątrz. To wcale nie oznacza jednak, że działania lidera pozostają bez wpływu na rzeczywistość. Jest wręcz odwrotnie – prawdziwa moc polega na tym, że można z niej skorzystać w dowolnym momencie, gdy wymaga tego sytuacja. Prawdziwa moc nie jest na pokaz. Jeśli możesz wszystko, nic nie musisz. To dotyczy też Range Rovera Sport. Lidera na drogach.

Kompromisy zostawia za sobą

Luksusowy SUV. Z potężną mocą i ekscytującą dynamiką jazdy. Oraz jedynymi takimi możliwościami terenowymi w kategorii. Słowem: żadne ograniczenia dla niego nie istnieją.

Luksus tkwi w detalach

Przy projektowaniu Range Rovera Sport przywiązaliśmy wagę do każdego szczegółu. Aktywna redukcja szumów odfiltrująca niepożądane dźwięki pozwala w pełni skupić ci się na niepowtarzalnych doznaniach z jazdy. Najwyższa jakość wykorzystanych materiałów zapewnia ekscytację z każdej sekundy spędzonej w jego wnętrzu. A szczegóły wykończenia sprawiają, że droga staje się niezapomniana.

Siła skrywana pod maską elegancji

Szeroka gama napędów, każdy potężny: od hybrydowego Plug-in o wydłużonym do 123 km zasięgu elektrycznym aż po 635-konny silnik

wariantu SV Edition One. W Range Roverze Sport osiągniesz pełnię mocy, korzystając między innymi z dynamicznego zawieszenia pneumatycznego z możliwością adaptacji.

Każdy teren... to jego teren

Aż 90 cm głębokości brodzenia. Siedem trybów terenowych do wyboru. System Terrain Resposne 2. A także możliwość ustawienia i utrzymywania stałej prędkości w błocie, na lodzie i w śniegu. Range Rover Sport to jedyny taki samochód terenowy w swojej klasie. Klasie luksusowych SUV-ów.



Mateusz Gradecki

zaprasza na

ROSA CHALLENGE TOUR

Challenge Tour to dla aspirujących graczy szansa na grę w najwyższej światowej lidze DP World Tour. O tym, jakie są oczekiwania wobec polskiej edycji i co oferuje golf opowiada Mateusz Gradecki.

Czym jest dla Ciebie Challenge Tour?

To przede wszystkim przepustka do DP World Tour i świetne przygotowanie do życia zawodowego gracza z aspiracjami do gry w najwyższej lidze. Golfowe podróże po całym świecie, a te są nieodłącznym elementem udziału w Challenge Tour, wymagają odpowiedniego planowania i organizacji, aby po dotarciu na pole móc wykorzystać swój potencjał i rywalizować na swoim najwyższym poziomie. Wciąż więc się przemieszczasz i uczysz odpowiedniego podejścia do gry.

Jak oceniasz poziom zawodów Challenge Tour?

Jest to jedna z topowych lig światowych w zawodowym golfie. Na samym DP World Tour nie ma miejsca dla wszystkich graczy, którzy prezentują grę na tym poziomie. To tworzy z Challenge Tour zaciętą ligę. Jest bazą zarówno dla zawodników, którzy dopiero zaczynają swoją zawodową karierę, jak i dla chcących wrócić do regularnych startów w DP World Tour.



Jak wyglądają relacje między zawodnikami- mi? Czy udało Ci się nawiązać przyjaźnie?

Oczywiście. Przez lata gry w Challenge Tour, w ubiegłym roku przeplatanej ze startami w DP, poznałem prawie wszystkich graczy. I nawet, jeśli nie są to jeszcze przyjacielskie relacje, mam grupę kolegów, z którymi dzielę dużą część swojego życia na wspólnej rywalizacji, czy to lunchach, czy na rundach próbnych.

Jak Twoi koledzy z Challenge Tour zareagowali na wieść o polskiej edycji?

Bardzo entuzjastycznie. Będzie to bardzo ważny turniej w kontekście rankingowym, bo odbędzie się pod koniec sezonu. Dlatego jestem pewien, że pojawi się u nas cała czołówka graczy. Wielu zadawało mi pytania o pole, warunki, także jest duże zainteresowanie i każdy naprawdę nie może się doczekać przyjazdu na nowy przystanek Challenge Tour.

Jakie są Twoje oczekiwania wobec Rosa Challenge Tour?

Oczekiwania są wysokie, jednak nie mam wątpliwości, że turniej na Rosie będzie przebiegał na światowym poziomie Challenge Tour. Czekam na świetne wydarzenie i świetną rywalizację, liczę też na swój dobry występ i wynik.

Myślisz, że gra u siebie pozytywnie wpłynie na zawodników z Polski?

Myślę, że znajomość pola, obeznanie otoczenia to już ogromny plus. Na pewno dojdą do tego emocje związane z rozgrywanymi wcześniej na Rosie rundkami i turniejami amatorskimi, więc ta edycja Challenge będzie miała w sobie coś znajomego. Równocześnie trzeba

się nastawić na to, że będzie to zupełnie inne, nowe doświadczenie, którego nie mogę się już doczekać. Czuję ogromne emocje i stawiam przed sobą wysoki cel.

Jak zachęciłbyś kibiców, aby przybyli na Challenge Tour?

Byłoby fajnie, gdyby na turnieju pojawiły się nie tylko osoby związane z golfem, znające dyscyplinę i chcące wspierać zawodników czysto sportowo, ale też goście, którzy chcieliby zapoznać się z realiami turnieju wysokiej rangi i złapać bakcyła. Golf to piękny sport, myślę, że większość golfistów gra rekreacyjnie i jest to doskonały sposób na hobby, aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, dla wszystkich, niezależnie od wieku. To także świetna opcja dla osób, które nie mogą już brać udziału w sportach zespołowych czy wydolnościowych, takich jak np. bieganie.

Poza tym golf tworzy relacje. Spotkania na polu, które trwają 4-5 godzin, są okazją do przeprowadzenia wielu ciekawych rozmów, także w gronie całej rodziny.

Z Mateuszem Gradeckim rozmawiała
Agnieszka Pasternacka





*Ed Johnson,
dyrektor turnieju*



ROSA CHALLENGE TOUR



„To niesamowite, że po 15 latach udało się sprowadzić Challenge Tour do Polski, dając zawodnikom fantastyczną możliwość zaprezentowania swoich umiejętności przed nową publicznością.

Nie mam wątpliwości, że będzie to wspaniały tydzień na polu golfowym Rosa Golf Club, które jest doskonałą i pełną wyzwań lokalizacją. W gronie zawodników znajdą się zarówno jedni z najbardziej obiecujących graczy, jak i byli zwycięzcy DP World Tour. Możemy więc spodziewać się golfowej rywalizacji na najwyższym poziomie. Gorąco zachęcam wszystkich do przyścia i okazania wsparcia zawodnikom.”

PLAY XL



LAUNCHER XL2





DOROTA ZALEWSKA

Przecierając szlaki

KATARZYNA NIECIAK

Dorota Zalewska śmiało podąża za swoimi marzeniami. Przeszła do historii polskiego golfa, zostając pierwszą Polką z kartą Ladies European Tour, ale przed nią kolejne etapy wyboistej drogi. O tym, jakie są jej plany i cele oraz jak dąży do ich realizacji, przeczytamy w wywiadzie przeprowadzonym tuż po pierwszych występach w lidze.

Kasia Nieciak: Zaczę od gratulacji. Po sukcesach Adriana Meronka i Mateusza Gradeckiego, którzy pokazali, że z kraju nad Wisłą też można wybić się na arenach międzynarodowych, jak czujesz się jako pierwsza Polka w LET?

Dorota Zalewska: To był jeden z moich celów: musiałam dostać się na LET, LPGA albo Epson Tour. Tak naprawdę nie chcę, żeby stało się to najważniejszym osiągnięciem w karierze, a tylko punktem na obranej ścieżce.

Wtedy chciałam mieć kogoś, kto powiedziałby, czekaj Dori, może ten turniej jest lepszy, pojedź na Q-School, pograj jeszcze jako amatorka, albo przejdź już na zawodowstwo. Niestety

nie było nikogo takiego i na tym polegał minus całej sytuacji. Jestem jednak szczęśliwa, bo wiem, że mogę przecierać szlaki dla młodszych zawodniczek, dać im dobry przykład, pomóc, i rozwijać golfa w Polsce.

A duma Cię nie rozpiera?

Oczywiście, jestem dumna z bycia pierwszą Polką na LET, ale nie myślę: wow, osiągnęłam coś niesamowitego. To dopiero początek, pierwszy krok z wielu kolejnych. Wciąż pozostaję Dorotą. Jestem tą samą zawodniczką i nie różnię się niczym od zawodniczek z innych państw.

Jakie były Twoje początki?

Zaczęłam grać w golfa jako dziesięciolatka, w Modrym Lesie. Bardzo szybko się rozwijałam, po trzech latach dostałam się do kadry narodowej. Ciekawostką jest, że już tydzień po zrobieniu zielonej karty zagrałam w swoim pierwszym turnieju. Pamiętam nawet tę pierwszą rundę, gdzie wykręciłam 157 uderzeń. Jak na tydzień po zdobyciu zielonej karty, nie był to chyba zły wynik.

Przez pierwsze trzy lata grałam co tydzień w turnieju klubowym. Szczerze

mówiąc, moja kariera juniorska nie należała do najlepszych, ponieważ dopiero przecieraliśmy szlaki w turniejach międzynarodowych. Nie grałam wtedy wystarczająco dobrze, nie pre-

zentowałam tego, na co było mnie stać. Zwykle czułam tremę, miałam wrażenie, że wciąż brakuje mi wielu rzeczy, co po prostu było nieprawdą. Wygrałam kilka razy mistrzostwa Polski, wielokrotnie pojawiałam się na podium w mistrzostwach kobiet, juniorów, match play, itd. Było tego tak dużo, że trudno mi zliczyć.

Jako siedemnastolatka zostałam pierwszą Polką, która przeszła cuta na Mistrzostwach Europy Kobiet. Byłam też najmłodszą zawodniczką, która zagrała w mistrzostwach świata w Japonii. Miałam czternaście lat. W 2019 roku wraz z drużyną udało nam się wygrać European Ladies Team Shield Championship. To jedno z moich najlep-

***Oczywiście, jestem dumna
z bycia pierwszą Polką
na LET, ale nie myślę: wow,
osiągnęłam coś niesamowitego.
To dopiero początek...***



szych wspomnień z czasów juniorskich. Potem zaczęła się kariera w college'u. Ukończyłam kierunek Exercise Science, zostając licencjatem. To takie połączenie AWF-u z fizjoterapią. Zrobiłam też dwa dodatkowe kierunki: Biznes i Odżywianie oraz Dietetykę. Czas spędzony na uniwersytecie był OK, ale to nic specjalnego.

Pierwsze dwa lata okazały się makabryczne pod względem golfa. Nie mogłam dogadać się z trenerką i miałam dobrą szkołę życia, jak w wojsku. Skończyłam studia i postanowiłam przejść na zawodowstwo.

Jak było na The Regionals? To ewidentnie dobry moment Twojej kariery. Potem pojechałaś na The Nationals.

Tak, to był dobry moment. W sumie wygrałam cztery razy w barwach mojej uczelni - The University of Tennessee at Chattanooga. Pierwsze trofeum zdobyłam w moje urodziny, na trzecim roku studiów. Regionals to chyba moje największe osiągnięcie uniwersyteckie. Grałam solidnego golfa, ale nie było to nic nadzwyczajnego. Po prostu trafiłam greeny, trafiłam też eagle'a ze 147

metrów. Potem pojechaliśmy na The Nationals. Nie grałam tam tak, jakbym chciała. Przeżyłam nawet lekki szok, ponieważ nigdy wcześniej nie grałam na takim typie pola, nie przygotowałam się jak należy, nie trenowałam odpowiednich uderzeń. Sporo mnie to kosztowało. Układ pola zaplanowano w taki sposób, że miejsca, gdzie nie chcesz pościć piłki, wyglądały na najlepsze, a te, gdzie powinnaś grać, na najgorsze. Między innymi przez to straciłam dużo dookoła greenów, co dało mi nauczkę. Cieszę się jednak, że zagrałam na takim polu, mimo że nie przeszedłam cuta, dwoma lub trzema uderzeniami. Nie byłam najbardziej zadowolona z takiego końca kariery uniwersyteckiej.

Ukończyłaś studia i postanowiłaś zostać w USA. Trenując i próbując sił w lokalnych turniejach, jednocześnie pracowałaś jako greenkeeperka na polu. Jak to wspominasz?

Pracowałam w naszym ośrodku treningowym. To taki ogromny teren mojej uczelni, z wielkim driving range, siedmioma greenami i trzema dołkami. Jest tam wszystko, oprócz pola golfowego. Poza tym raz w tygodniu pracowałam w Council Fire Golf Club. To bardzo dobre, prywatne pole, a główny greenkeeper jest jednym z najlepszych w Tennessee. Byłam jego asystentką. Robiłam wszystko, od naprawiania maszyn, przez rolowanie greenów, zmianę dołków, ręczne otwieranie wszystkich zraszaczy, po koszenie trawy. W ten sposób przedłużyłam mój pobyt w USA. Miałam wtedy plan, żeby przez rok pograć jako amatorka, ale nie dostałam

wystarczająco szybko wizy, która pozwoliłaby mi wyjeżdżać ze Stanów i tam wracać. To zmusiło mnie do przejścia na zawodowstwo. Nie mogłam polecieć do Europy i rozgrywać tam turniejów, żeby mieć dobry ranking światowy, więc postanowiłam zakończyć grę amatorską. I pojechałam na Q-School do Kalifornii.

Jak często grałaś wtedy w USA i ile pracowałaś?

Pracowałam codziennie, od 6:30 do 15:00. Potem miałam pół godziny przerwy na posiłki, odpoczynek. Następnie trenowałam do godziny 18:30-19:00. Na polach grałam tyle, ile mogłam, ponieważ dość często zaczynałam już bardzo zmęczona. Jednak praca na Council Fire dawała mi możliwość gry w świetnych warunkach. Greeny były nadzwyczajne, o prędkości 13, a nawet 14. Chętnie tam trenowałam. Właśnie tak zwykle wyglądał mój dzień. Nie miałam czasu na odpoczynek. Jedynie późny obiad w domu i sen pozwalały mi się regenerować.

Jaki miałas handicap, przechodząc na zawodowstwo?

Miałam chyba handicap +3.7 lub 4.2. W Stanach to było może nawet około +5. Nie pamiętam już dokładnie.

W USA grałaś trochę w lokalnych turniejach i spróbowałaś sił w kwalifikacjach do LPGA.

Tak, rozgrywany jakoś pod koniec wakacji 2023 Q-School do LPGA składał się z trzech etapów. Przez to, że mój ranking światowy nie był wystarczająco wysoki,

musiałam grać już od pierwszego etapu. Ten odbywał się w Kalifornii. Grałyśmy wtedy cztery rundy na trzech różnych polach. Niestety, nie udało mi się przejść dalej. Zabrakło jednego uderzenia.

Mimo że nie awansowałam, sam udział okazał się dla mnie przepustką do EPSON Tour. Gdybym została w Stanach, mogłabym tam grać, ale nie było to wysokie członkostwo. Polegałoby mniej więcej na tym, że w ostatniej chwili dostawałabym telefon z informacją o możliwości gry.

Trudny status, ale to zawsze coś.

Ostatecznie nigdy nie wystąpiłam na EPSON, ponieważ prawo do gry przypadało na 2024 rok, a ja w tym czasie pojechałam na Q-School do Maroka. Dostałam tam lepszy status i postanowiłam, że wracam do Europy. Uświadomiłam sobie też, że nawet z gorszym statusem na Ladies European Tour i tak przeniosłabym się na Stary Kontynent. W Stanach, gdzie wszystko jest dużo droższe, trudniej jest się utrzymać.

Po dostaniu się do LET pojechałaś po manatki do USA?

Tak. Kiedy znalazłam się w TOP 20 finałowego etapu Q-School, zdecydowałam, że przenoszę się do Europy. Postanowiłam, że zostanę na święta w Polsce, a zaraz po nich polecę do USA na dwa tygodnie, żeby przygotować się do sezonu i pozamykać wszystkie sprawy. Akurat trafiłam na straszną pogodę. Na szczęście udało mi się odwiedzić

znajomą w Orlando i tam przez tydzień codziennie trenowałam, szykując się na nowy sezon.

Na LET dostałaś się dzięki świetnej walce w dwóch etapach Q-School. Najpierw fruwiąco przeszłaś pre-kwalifikacje, gdzie po trzech dniach byłaś jedenasta. Po kolejnych pięciu rundach, z -11 byłaś szesnasta, z jednym uderzeniem zapasu. Jak gra się w takim maratonie?

Q-School jest bardzo wymagającym turniejem. To zawody, które po prostu raz trzeba przeżyć, żeby zyskać szansę na awans w kolejnym

podejściu. Byłam w tej dobrej sytuacji, że grałam już Q-School w Kalifornii. Wiedziałam więc czego się spodziewać, jak do tego podejść lepiej. Pole naprawdę mi pasowało. Niestety, przed drugą rundą nabawiłam się kontuzji pleców. Grałam z ogromnym bólem przez dwie ostatnie rundy. Potem zrobiłam dzień przerwy, ale wciąż było ze mną źle.

Podczas finału ból towarzyszył mi w trzech pierwszych rundach. Nagle odszedł i w dwóch ostatnich rundach mogłam uderzać lepiej. Grałyśmy na dwóch polach. Royal jest bardzo wąskie, z wieloma drzewami, małymi i miękkimi greenami. Dużo roughu, dużo bunkrów, więc współczuję greenkeeperom. Drugie pole było jego totalnym przeciwieństwem. Dosłownie lotnisko: dłuższe, ale każdy grał bomby, by zyskać jak najwięcej dystansu, roughu praktycznie nie uświadczyłaś. Ostatni dzień odbywał się

Moim marzeniem, do którego dążę, jest bycie numerem jeden na świecie

właśnie na tej otwartej przestrzeni. Wtedy z powodu bólu pleców wcale daleko nie uderzałam i nie mogłam wykorzystać mojego atutu. Jestem świadoma, że gdybym nie miała problemu z kontuzją, pewnie walczyłabym o wygraną.

Największym wsparciem była dla mnie obecność moich rodziców. Wiedziałam, że jeśli chcę przejść przez te wszystkie etapy, muszę mieć pomoc. Ogrom gry, wielkie emocje, zwłaszcza ostatniego dnia sprawiają, że musisz mieć przy sobie kogoś, kto się Tobą opiekuje. Tata był moim caddiem, a mama forecaddiem i często trzymała się obok nas.

Przeszłaś cuta w swoim pierwszym turnieju LET w Kenii, zajmując 61. miejsce. Jak to wspominasz?

Turniej był świetnie zorganizowany. Spotkałam wielu starych znajomych i poznałam nowych. Codziennie wspólnie jadaliśmy. Pojawiły się też dziewczyny z czasów studenckich i Agata z mojej uczelni. Na LET są dwie zawodniczki z Chattanooga: Austriaczka Chris Wolff i Francuzka Agathe Sauzon. W Kenii grała tylko Agata, ale w Maroku startowały też one. Panowała bardzo fajna, przyjazna atmosfera. Choć przeszłam tam cuta, uważam, że nie grałam dobrze, więc nie byłam z siebie zadowolona. Musiałam wykorzystywać całą moją wiedzę o golfie, żeby jakoś trzymać wynik. Zaraz po turnieju poleciliśmy do Maroka.

Zwyciężyła tam Twoja dobra koleżanka – Shannon Tan, jeszcze niedawno studentka Texas Tech, uczelniana koleżanka Mai Ambroziak z Naterek. Skąd się znacie i jak odebrałaś jej wielki sukces?

Shannon znam z Irlandii, gdzie występowałyśmy w mistrzostwach świata. Miała wtedy ledwo czternaście lat, ale zagrała bardzo dobrze. To było jej wejście do poważnego golfa. Potem nasze drogi trochę się rozeszły, ale wzajemnie śledziłyśmy się po Irlandii. Udało nam się spotkać na studiach, podczas kilku turniejów, w tym na finałowym The Nationals, a także na Q-School w Maroku. Moja pierwsza reakcja? – O rany, Shannon, jak Ty urosłaś! Pamiętałam ją jako takiego małego skrzata. Wtedy sobie pogadałyśmy i pozostałyśmy w kontakcie, żeby ogarnąć plany na sezon.

Co do jej wygranej w LET, po drugiej rundzie, kiedy Shannon zagrała -6, byliśmy z Chipem na obiedzie i powiedziałam mu, że ona już wygrała. Byłam tego prawie pewna, ponieważ pole idealnie do niej pasowało. Sama zresztą mówiła, że jej się podoba. Wysokie fade'y idealnie wstrzeliły się w pole. Greeny były pod takim kątem, że takie uderzenia pomagały. Po drugiej rundzie wiedzieliśmy, że ma wielkie szanse, ale oczywiście





nie powiedzieliśmy tego Shannon, żeby jej nie spieszyć. Gdy zwycięstwo okazało się faktem, nie byliśmy zaskoczeni i cieszyliśmy się razem z nią.

W drugim turnieju nie udało się przejść cuta, chociaż miałaś więcej czasu na przygotowania. Grali tam giganci z PGA TOUR Champions. Jak wspominasz tamte chwile i interakcję z mistrzami?

W Maroko nie przeszedłam cuta, ale grałam naprawdę solidnego golfa. Po prostu przez dwa dni zrobiłam pięć błędów, które dużo mnie kosztowały: cztery bogeye i doubla. Niestety to mnie pogrążyło. Bardzo wąskie pole z wieloma taktycznymi dołkami mówiło Ci, jak grać. To nie Ty dyktowałaś warunki. Trzeba było się dostosować. Greeny mocno pofałdowane, szczerze, po prostu szalone. I nie mówię tak dlatego, bo nie przeszedłam cuta, one zwyczajnie były nie fair.

Często zagrywało się rewelacyjne uderzenie i nagle okazywało się, że masz putta z dwudziestu metrów. Pole było równocześnie rewelacyjne i wymagające. Wszyscy popełniali błędy, a wygrała dziewczyna, która najlepiej wychodziła z opresji.

Jak to było z tymi legendami? Czy mogliście spotykać mistrzów z Champions Tour, grających swój turniej w tym samym klubie, na innym polu, równoległe do Waszej rywalizacji?

Tak, non stop byli wokół nas, na range'u, na greenie czy chipping greenie. Mieliliśmy wspólne tereny treningowe

oraz players lounge. Spędzaliśmy wspólnie czas także w przerwach, podczas posiłków. Rozmawialiśmy z Johnem Daly. Chip dyskutował z jego caddiem, ponieważ on też jest z Chattanooga. Mnóstwo osób do nas podchodziło, ponieważ Chip miał na sobie logo uniwersytetu, które jest rozpoznawalne.

Nawiązaliśmy kontakt z Johnem, z Colinem Montgomeriem, rozgrzewałam się z Jimenezem na drivingu, potem na puttingu. Przeżyłam też zabawny moment po drugiej rundzie treningowej. Puttowałam i byłam jedyna na greenie. Nagle widzę trzydzieści pięć legendarnych twarzy wokół mnie, a John Daly ze swoimi koleżkami rozmawiają i sobie dowcipkują. To było bardzo miłe przeżycie. Wciąż zagadywaliśmy do siebie, wszyscy okazali się niezwykle przyjaźni.

Jadłam też obiad z Thomasem Bjørnem. Ja o coś zapytałam, on też podpytywał. Świetne wspomnienia. Każdy z nich niesamowicie uderza. To legendarni gracze i świetnie jest ich oglądać w akcji, ale przy bliższym poznaniu dociera do Ciebie, że są po prostu zawodnikami i mają takie same problemy jak my. To był wyjątkowy turniej i niezwykle przeżycia, musiałam jednak być skoncentrowana na sobie. Wiadomo, że zerkałam kiedy Daly czy Jimenez się rozgrzewali, jednocześnie wykonując swoją robotę.

Życie w trasie nie jest łatwe. Dopiero poznajesz uroki i trudy takiego życia. Opisz logistykę, kto zajmuje się planowaniem, kupowaniem biletów i hoteli?

Postanowiłam, że chcę otoczyć się ludźmi, do których mam zaufanie.

Moja mama zajmuje się rezerwowaniem lotów, hoteli, sprawami finansowymi. Największą robotę wykonuje Matylda Kuna, która jest taką moją menadżerką i pilnuje wszystkich drobiazgów, na które nie mam siły albo wiem, że nie zrobię tego tak dobrze, jak ona. Zajmuje się wyszukiwaniem hoteli i informuje mnie, co powinnam zarezerwować. Dodatkowo ogarnia media społecznościowe, umawianie wywiadów, po prostu jest moją agentką. Mama trzyma za to rękę na pulsie i kasie, płaci i czuwa nad wszystkim. Razem współpracujemy: ja, Matylda i moja mama. One dostosowują się do tego, jaki mam plan i tym wszystkim dyrygują, a ja jestem skupiona na treningach, regeneracji i grze.

Jak znosisz podróże?

Wychowałam się na nich. Podróżowałam z kadrą od najmłodszych lat. Zawsze żyłam na walizkach, również na uczelni. Szczerze, uwielbiam je, a przynajmniej mi to nie przeszkadza. Lubię podróżować, być w trasie, zmieniać miejsca pobytu. Wybrałam sobie fajny zawód.

Twoim caddiem był Chip Ward – Twój szef z pola golfowego w USA. Sprawdział się w nowej roli?

Chip pełnił rolę mojego caddiego tylko w dwóch pierwszych turniejach. Mam nadzieję, że przyjedzie na kolejne, w wakacje. Przy okazji chce też zwiedzić Polskę i nasze pola golfowe.

Chip był moim szefem, ale też bardzo dobrym znajomym. Kiedy studiowałam należał do grona osób, do których miałam ogromne zaufanie i która mocno mnie wspierała. Żartowaliśmy nawet, że jest dla mnie takim amerykańskim tatą. Zaczęłam dla niego pracować po studiach, by nagle stać się jego szefową. Ta zamiana ról też była ciekawa. Okazał się dobrym caddiem. Nie wymagałam wielu rzeczy, miał o mnie dbać, być krok za mną, nie przede mną i dopasować się do mojego rytmu. A ja zazwyczaj planuję wszystko do przodu. Potrzebuję więc osoby, która troszczy się o podstawy, jak woda, picie, jedzenie, planowanie tych wszystkich rzeczy

LISTA SUKCESÓW DOROTY:

pierwsza Polka
w najlepszej europejskiej
lidze Ladies European
Tour (2023)

pierwsza Polka z kartą na
amerykański Epson Tour
(2023)

cztery wygrane
w akademickiej lidze
NCAA w USA w tym
prestiżowe 2023 Raleigh
Regionals

pierwsza Polka z wygraną
w akademickiej lidze
NCAA (2020)

czterokrotna
reprezentantka Polski
w mistrzostwach świata
(2014, 2016, 2020, 2022)

pierwsza Polka,
która przeszła cut na
mistrzostwach Europy
(2017)

międzynarodowa
mistrzyni Niemiec (2022)

wielokrotna medalistka
European Ladies Team
Shield Championship

wielokrotna medalistka
mistrzostw Polski

podczas turnieju. Dobrze się sprawował i jemu też to się bardzo podobało.

Dobrze było mieć go przy swoim boku, również z tego względu, że jest głównym greenkeeperem i ma niesamowitą wiedzę o greenach, przygotowaniu pola, projekcie, ukształtowaniu. Zazwyczaj pola są tak aranżowane, żeby odprowadzać wodę. Pochyłości na fairwayach też mają takie zadanie. Jego wiedza jest naprawdę przydatna. Na razie nie mam stałego caddiego, ponieważ jeszcze nie zarabiam wystarczających pieniędzy.

Pieniądze w LET raczej nie są imponujące. Zawodniczki chyba traktują grę tam głównie jako przygotowanie i sposób dostania się na LPGA. Jak radzisz sobie z finansowaniem tej niełatwej drogi na potencjalny szczyt?

Tak szczerze, w LET nie ma wcale takiej złej kasy. Wiadomo, że pula nagród nie jest tak wysoka, jak w DP World Tour albo LPGA, ale zarobki są całkiem ok. Głównym celem jest miejsce w TOP 40. Jeśli jesteś tam regularnie, zazwyczaj dostajesz jakieś pieniądze. Za wygranie turnieju otrzymujesz 35-45 tysięcy euro, więc są to dość dobre stawki, które wystarczają praktycznie na cały sezon. Koszty wynoszą około 50 tysięcy euro, uwzględniając pracę caddiego.

PZG zapewniło mi fundusze z Ministerstwa Sportu, które pozwalają na pokrycie podstawowych wydatków. Resztę finansują rodzice, ale poszukujemy też sponsorów, żeby móc wejść na wyższy poziom, zadbać o każdy element i pozwolić sobie na trochę lepsze opcje, jeśli chodzi o trening, podróże, sprzęt czy

regenerację. Jestem już dość znaną osobą w polskim golfie, ale jeszcze nie mam wystarczająco dobrych wyników na arenie światowej. Liczę na to, że znajdzie się ktoś, kto będzie chciał we mnie zainwestować. I niekoniecznie chodzi tu o przekazywanie pieniędzy. Bardzo pomocne jest wsparcie w postaci pokrycia kosztów lotu czy hotelu lub udostępnienia sprzętu do treningu.

Przyjaźnisz się z duńską triumfatorką na LET - Smillą Tarning Sønderby i jej caddiem Mikołajem Kniagininem, którzy od roku wspólnie walczą w lidze. Jakie są Wasze relacje?

Otrzymałam od nich niesamowite wsparcie. Byli niezwykle pomocni i jestem im za to ogromnie wdzięczna. Przede wszystkim podzielili się ze mną swoimi doświadczeniami i wieloma cennymi radami. Ze szczegółami opowiadali o tym, jakie popełniali błędy, żeby ja mogła ich uniknąć. Dzięki temu zaczynam z wiedzą, której oni na początku nie mieli. Pomogli mi też w organizacji takich drobiazgów, jak papiery do LET czy podanie danych do karty.

Mikołaj i Smilla są bardzo wspierający i bez nich pewnie nie wiedziałabym w ogóle, z czym to się je, nie mogłabym też odpowiednio się przygotować. Poza tym jesteśmy z Mikołajem dobrymi znajomymi.

Kto jest Twoim trenerem?

Moim głównym trenerem nadal jest Mike O'Brien, pewnie już od dziesięciu lat. Sądzę, że był rewelacyjnym zawodnikiem, ma niesamowitą wiedzę i tzw.

flow. Reprezentuje tradycyjnego golfa, co uważam za najlepsze podejście. Liczy się nie tylko, żeby uderzyć daleko, bez wyobraźni, ale dokładnie wiedzieć jak grać każde uderzenie. To moja przewaga nad niektórymi z dziewczyn, że potrafię uderzać dalej, ale też rozegrać każdy strzał. Konsultujemy się zdalnie, czasami też odwiedzam go w Anglii. Mike jest na pewno dużą częścią mojego sukcesu.

Jakie masz marzenia i plany golfowe? Póki co, pewnie koncentrujesz się głównie na LET. Na pewno chciałaś być zagrać na igrzyskach olimpijskich. A może Solheim Cup, LPGA? Puść wodze fantazji.

Moim marzeniem, do którego dążę, jest bycie numerem jeden na świecie. Nie wiem, ile mi to zajmie, nie wiem, czy w ogóle uda się to osiągnąć, ale to jest mój cel. Zagrać w Solheim Cup na pewno jest na liście, ale bardzo chciałabym wystąpić na igrzyskach olimpijskich. Byłam wychowana na oglądaniu zmagania olimpijczyków i pamiętam, że zawsze marzyłam o tym, żeby znaleźć się w otoczeniu tych wszystkich niesamowitych sportowców.

A co do planów? Przede wszystkim chcę spokojnie grać w turniejach. Myślę o tym, żeby regularnie przechodzić cuta i być w TOP 40. Bardzo tego chcę i czuję, że mogę to spokojnie osiągnąć. W tym roku na pewno liczę na jakiś TOP 3 w turnieju albo wygraną. Zobaczmy.

Latem w Polsce, wraz z PGA Polska, po wielu latach przerwy zostanie zorganizowany Challenge Tour na Rosie. A może, idąc za ciosem, następny

powinien być pierwszy w Polsce turniej LET?

To byłoby niesamowite. Rosa jest rewelacyjnym polem, w szczególności dla kobiet. Można bardzo dobrze ustawić je pod kobiecego golfa, podobnie jak Modry Las czy Pogoń. Liczę na to, że kiedyś uda się to zrobić. To doskonała promocja kraju, która przyciąga sporo kibiców. Wydaje mi się też, że dziewczynom na pewno podobałoby się w Polsce. To naprawdę byłoby coś fantastycznego!

**Dziękuję za wywiad.
Życzę spełnienia marzeń.**

Dziękuję bardzo.



Katarzyna Nieciak

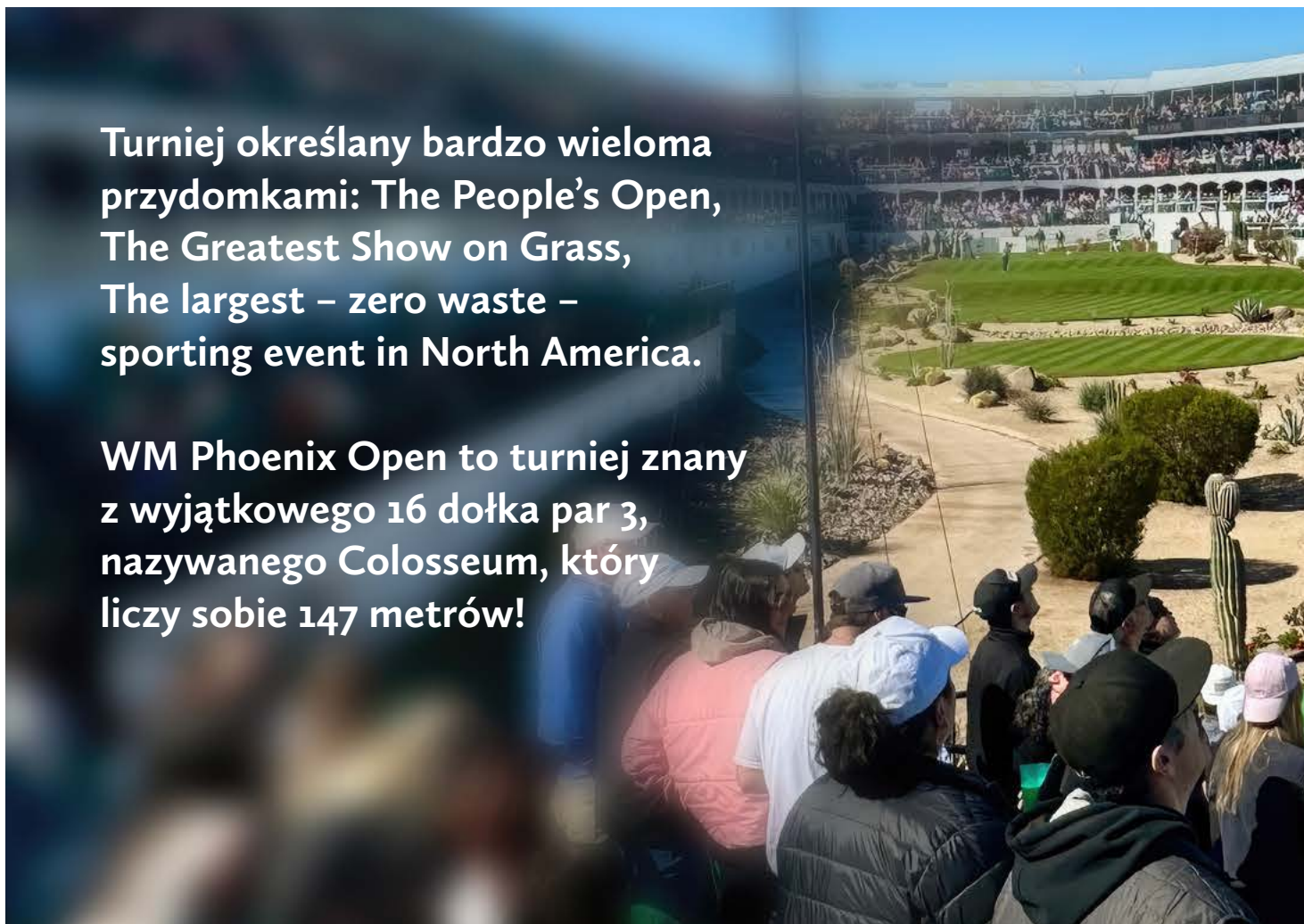
PGA Professional M1. Od 2001 związana z Mazury Golf. Od 2017 prowadziła stronę i media społecznościowe golfchannel.pl, okazjonalnie komentując też turnieje golfowe w Golf Channel Polska. Od tego roku Redaktorka Naczelna działu golfowego w Dzienniku Sport, wydawanego od 1945 roku. Pasjonatka golfa i autorka pierwszej golfowej pracy magisterskiej na AWF Wrocław.

FROM THE HALL OF FAME TO THE HALL OF SHAME, CZYLI **WM PHOENIX OPEN**

MACIEJ JUCHACZ

Turniej określany bardzo wieloma przydomkami: The People's Open, The Greatest Show on Grass, The largest – zero waste – sporting event in North America.

WM Phoenix Open to turniej znany z wyjątkowego 16 dołka par 3, nazywanego Colosseum, który liczy sobie 147 metrów!



Zawodnicy, niczym gladiatorzy, wstępują na arenę, wokół której gromadzi się tłum. Żadni igrzysk obserwatorzy witają graczy gromkimi brawami i okrzykami. Jednak na wzór starożytnych rozgrywek, na przychylność kibiców trzeba sobie zapracować tu i teraz. Inaczej można ją łatwo stracić.

W klimacie starożytnych igrzysk

Bardzo dobre uderzenie z tee wzbudza entuzjazm. Zupełnie odmiennie jednak kibice reagują przy słabym zagraniu. Potężnym

echem niesie się dezaprobata publiczności. Gracz zawiódł oczekiwania, czekają go więc dosadnie wyrażane niezadowolenie i pretensje. Jeśli po pierwszym uderzeniu blisko dołka nagrodą jest marsz na green w towarzystwie oklasków i okrzyków na cześć Golfisty – Gladiatora (choć aby opuścić arenę jako zwycięzca należy zrobić birdie), nietrafiony putt wywołuje jęk zawodu płynący z trybun.

Na sławnym 16 dołku par to żaden sukces. Tylko birdie pozwala Ci zejść z areny z podniesioną głową. Co zatem mogą myśleć zawodnicy tuż przed wejściem na najsłynniejszy (a z pewnością najgłośniejszy) dołek na świecie? Czy obecność



22 tysięcy kibiców utrudnia uderzenie? Czy może wręcz przeciwnie, golfista słyszy swoje imię skandowane przez tłum i to właśnie dodaje mu skrzydeł?

The biggest party in the USA

Zachowanie widzów Phoenix Open mocno odbiega od standardowego repertuaru reakcji, z jakim spotkamy się podczas turnieju golfowego. Swoboda w okazywaniu emocji wyróżnia to wydarzenie, nadając mu specyficzny status. Tym bardziej karykaturalne okazuje się wymachiwanie tablicami Quiet please przed każdym uderzeniem. Ma to raczej wymiar rytuału, pozbawionego rzeczywistego wpływu na publiczność. To jest Phoenix Open!!! Tu nikt nie jest cicho. Podczas ostatniego turnieju powstała i natychmiast przyjęta się jeszcze jedna alternatywna nazwa wydarzenia: The biggest party in the USA. To wyjaśnia wszystko.

Golfista, który lada chwila uderzy w kierunku 16 dołka, powinien skoncentrować się na sobie, wyciszyć się wewnętrznie, a potem z przymrużeniem oka chłonąć atmosferę, której nie zazna nigdzie indziej. Niezależnie od tego, czy z areny schodzi z tarczą, czy na tarczy, był tam, mógł doświadczyć owych osobliwości i to jest wartością samą w sobie.

Gdy postanowiłem przekonać się na własnej skórze, jak wygląda gra na Phoenix Open, w pierwszym odruchu zacząłem szukać biletów. Chciałem mieć pewność, że wraz z moimi towarzyszami wejdziemy na pole i pozwolimy pochłonąć się niecodziennemu nastrojowi. Lecz oto okazało się, że nie ma możliwości rezerwacji





(...) Zapytacie, czy było warto? Życzę każdemu, aby poczuł tę niezwykłą atmosferę, która całkowicie zmienia nastawienie do gry. Golf to nie tylko emocje, ale też zabawa i radość na trybunach, choć wciąż daleki jestem od standardów ligi LIV, z głośną muzyką i bogatym show.

miejsca na trybuny Colosseum. Pozostaje nam więc udać się pod arenę wczesnym rankiem, na kilka godzin przed otwarciem i poczekać w kolejce. Dostęp do 16 dołka może mieć każdy, tutaj rządzi prawdziwa amerykańska demokracja.

Udało się nam jednak dostać na ten niesamowity spektakl. Zapytacie, czy było warto? Życzę każdemu, aby poczuł tę niezwykłą atmosferę, która całkowicie zmienia nastawienie do gry. Golf to nie tylko emocje, ale też zabawa i radość na trybunach, choć wciąż daleki jestem od standardów ligi LIV, z głośną muzyką i bogatym show.

W amerykańskim stylu

Demokracja demokracją, ale racja jest po stronie pieniądza. Jak się okazało, istniała możliwość kupna biletu grupowego dla 16 osób za 70 tysięcy dolarów. Zatem w opcji Exclusive Skybox można spędzić jeden dzień na turnieju, z opcją śniadania, lunchu, a nawet open baru. Szesnaścioro szczęśliwców bawiło się przednio w specjalnie wydzielonej strefie, bez przepychanek i okupowania długiej kolejki. Typical...

Trzeba jednak przyznać, że organizatorzy bardzo dobrze rozplanowali wejścia do areny, zapewniając spragnionym wejścia tłumom golfowe wrażenia z dystansu.

Podczas oczekiwania w kolejce mogliśmy obserwować zawodników grających z 17 tee. Z 10-20 metrów widzieliśmy uderzenia Scotiego Schefflera, Justina Thomasa, Camerona Younga i wielu innych golfistów.

Organizacja WM Phoenix Open to potężne wyzwanie logistyczne. Pole Stadium Course at TPC Scottsdale zostało bowiem zaprojektowane z myślą oprzyjęciu ogromnej liczby kibiców. Jednak popularność Phoenix Open znacznie przekroczyła pierwotne założenia. W 2018 roku w ciągu 4 dni w wydarzeniu wzięło udział 719 179 osób.

Atmosfera tłumy

Gdy w sobotę pojawiliśmy się na parkingu areny, służby porządkowe poinformowały nas, że mimo posiadanych biletów nie wejdziemy na turniej. Policja zamknęła wszystkie bramki. Powodem była liczba gości, która przekroczyła 500 tysięcy. Innymi słowy, prawie całe miasto wielkości Poznania przybyło na Phoenix Open.

Nie poddaliśmy się jednak i już po kwadransie znaleźliśmy się na polu. Wchodząc od strony 18 dołka, zobaczyliśmy ten niewiarygodny tłum, który przez cały czas przemieszczał się w różnych kierunkach. To był niezwykle widok! Z racji wieku, podobne tłumy pamiętam z pochodów pierwszomajowych, gdy wszyscy byli zmuszeni do uczestnictwa w ceremoniach. Nie



oszukujemy się, podczas owych celebracji brakowało swobodnej, beztroskiej atmosfery Phoenix Open. Być może dzięki niej wspomnienia byłyby nieco przyjemniejsze...

Utrzymać poziom

Amerykański turniej ma niestety również swoje ciemne strony. Wielu kibiców przekroczyło granice. Kiedy pojawiliśmy się na wydarzeniu, alkohol aż nadto uderzył do głów 54 osób, które zostały aresztowane. 211 usunięto z terenu turnieju. Dla porównania w 2023 roku policja aresztowała 18 osób, a w 2022 nie zanotowano tego typu

interwencji. Nieprzychylnie o organizacji wypowiadali się również zawodnicy, którzy wzięli udział w ostrej wymianie zdań z natarczywymi kibicami.

Organizatorzy mają więc przed sobą wiele pracy, by wydarzenie rok temu okrzyknięte przez PGA Turniejem Roku nie straciło swojego prestiżu.

Phoenix Open w mojej pamięci pozostanie niezapomnianym, robiącym ogromne wrażenie momentem, które ukazuje potęgę i możliwości oddziaływania golfa jako sportu. I choć turniej wygrał Nick Taylor, prawdziwym zwycięzcą okazał się sam golf.



Turnieje zawodowe i zawodowo- amatorskie 2024

ANGELIKA ERATOWSKA

Nowe wyzwania, nowe możliwości

Sezon 2024 jest dla Stowarzyszenia Zawodowych Golfistów pełen zmian i wyzwań, ale co za tym idzie również nowych możliwości! Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom zarówno graczy zawodowych, jak i amatorów, Stowarzyszenie kontynuuje cykl PGA Polska Tour.

Oprócz rozgrywek z ww. cyklu w unowocześnionej i – chcemy wierzyć – uatrakcyjnionej formule, w kalendarzu zawodowych turniejów nie brakuje także zawodów zagranicznych lig, takich jak Gradi Polish Open, organizowany przez Pro Golf Tour czy wiosennej serii Ecco Tour. Najważniejszym wydarzeniem sezonu będzie natomiast turniej Rosa Challenge Tour i związane z nim rozgrywki kwalifikacyjne.

Niezmieniony format ProAmów

Zawody ProAm organizowane przez PGA Polska, to niepowtarzalna szansa gry pod czujnym okiem najlepszych profesjonalistów z polski i zza granicy. Drużynowy format, który wśród golfistów od wielu lat cieszy się dużym zainteresowaniem, na stałe wpisał się w kalendarz zawodów organizowanych przez Stowarzyszenie. Może w nich zagrać każdy, niezależnie od poziomu gry i umiejętności. Są to rozgrywki o charakterze edukacyjno-zabawowym, dlatego korzyści z udziału w tym turnieju czerpią nie tylko doświadczeni gracze, ale także początkujący golfiści.

Nagrody pieniężne dla amatorów

Kolejną dużą zmianą sezonu jest możliwość zdobycia przez najlepszych amatorów nagród pieniężnych zgodnie z wytycznymi R&A.

Każdy amator z handicapem do 9,9 w turniejach głównych organizowanych przez PGA Polska rywalizuje razem z zawodowcami w klasyfikacji Stroke Play brutto, a co za tym idzie, walczy o gwarantowaną pulę nagród w wysokości co najmniej 23.000 PLN (rosnącą wraz z frekwencją danego turnieju!). Amatorzy z handicapem od 10 do 36 grają z kolei o cenne nagrody rzeczowe w klasyfikacji Stroke Play netto.

Powrót na Rosę i Kalinowe Pola

Po kilku latach przerwy turnieje organizowane przez PGA Polska powrócą na pola golfowe Rosa GC oraz Kalinowe Pola GC. Niezmienne natomiast inauguracyjny turniej sezonu odbył się w kwietniu na polu Gradi GC i zakończy we wrześniu na podwarszawskim polu golfowym Lisia Polana.





Wielka szansa

Najważniejszą niespodzianką i informacją sezonu jest wyjątkowa szansa zdobycia dzikiej karty na turniej Rosa Challenge Tour, przeznaczonej wyłącznie dla członków PGA Polska! Każdy członek Stowarzyszenia może wziąć udział w cyklu turniejów pod nazwą „Race to Rosa” i wygrać możliwość udziału w najważniejszym turnieju golfowym organizowanym w tym roku w naszym kraju. Punkty w rankingu będzie można zdobyć na turniejach:

- **22 kwietnia** – PGA Polska Gradi Invitational by The Bridge MGallery Wrocław – Gradi Golf Club

- **27-28 maja** – Floating Garden Szczecin Open – Binowo Park Golf Club
- **10 czerwca** – PGA Polska Kalinowo Open – Kalinowe Pola Golf Club
- **29 lipca** – Jet Story Race to Rosa Final – Rosa Golf Club

Niezależnie od „Race to Rosa” odbywają się także inne zawodowe i zawodowo-amatorskie turnieje, które utworzą tradycyjny Order of Merit i wyłonią najlepszego zawodowego gracza całego sezonu w Polsce spośród członków PGA Polska. Zostanie on nagrodzony podczas finałowego turnieju PGA Polska Championship na polu Lisia Polana.

Kalendarz zawodowych i zawodowo-amatorskich turniejów 2024:

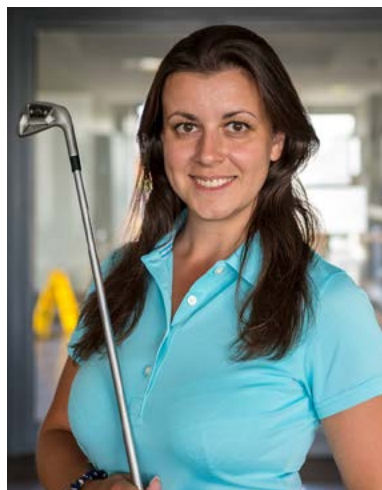
- **07-09 kwietnia** – ECCO Tour Polish Masters – Sand Valley Golf Resort
- **11-13 kwietnia** – TBA Masters – Sand Valley Golf Resort
- **15-17 kwietnia** – Sand Valley Pring Series Championship – Sand Valley Golf Resort
- **21-22 kwietnia** – PGA Polska Gradi Invitational by The Bridge MGallery Wrocław – Gradi Golf Club
- **26-28 maja** – Floating Garden Szczecin Open – Binowo Park Golf Club
- **09-10 czerwca** – PGA Polska Kalinowo Open – Kalinowe Pola
- **02-05 lipca** – Gradi Polish Open – Gradi Golf Club
- **07 lipca** – Challenge Tour Challenger – Rosa Golf Club
- **28-29 lipca** – Jet Story Race to Rosa Final – Rosa Golf Club
- **29 sierpnia** – 01 września – Rosa Challenge Tour – Rosa Golf Club
- **15-17 września** – PGA Polska Championship by Nobu Hotel – Klub Golfowy Lisia Polana

Zapraszamy wszystkich golfistów do udziału w tegorocznych turniejach z cyklu PGA

Polska Tour. Jesteśmy przekonani, że dzięki nowej formule i prestiżowym sponsorom turnieje zyskają na atrakcyjności, utrzymując świetną atmosferę i najwyższy poziom sportowy!

Partnerami tytularnymi turniejów z cyklu PGA Polska Tour są:
The Bridge MGallery Wrocław,
Jet Story, Nobu Hotel Warsaw

Partnerami wspierającymi są:
JD Sp. z o.o., Dr Irena Eris,
Warsaw Consierge Group,
Srixon, Golf Team, V5 Group



Angelika Eratowska

Dyrektor Biura Zarządu PGA Polska.

PGA Polska Destinations Golf Courses



Partnerzy tytularni turniejów z cyklu PGA Polska Tour



Partnerzy wspierający



Official Turkish Travel Partner



Partner technologiczny



Oficjalne Letnie Centrum Szkoleniowe



Klub Golfowy
Lisia Polana

Oficjalne Zimowe Centrum Szkoleniowe



Partnerem technologicznym Akademii PGA Polska jest Cutter&Buck



Akademia PGA Polska

O działaniach Akademii PGA Polska
opowiadają Marcin Bartkowski - Dyrektor
Edukacji PGA Polska oraz Robert Doboszyński -
Koordynator Akademii PGA Polska.

Na początku 2020 roku Polski Związek Golfa podpisał porozumienie z PGA Polska, na podstawie którego wdrożona została nowa, wspólna struktura szkolenia instruktorów i trenerów golfa w Polsce. Opowiadamy o wprowadzonych zmianach i tym, jak wygląda ich wdrażanie, a także wyjaśniamy, co dziś należy zrobić, aby zostać wykwalifikowanym trenerem.

Ścieżki rozwoju

Osoby zainteresowane rozwijaniem kompetencji w zakresie nauczania golfa i zdobyciem najwyższych kwalifikacji, muszą uzyskać kolejno tytuły Asystenta Instruktora Golfa, Instruktora Golfa i Trenera Golfa Klasy II. Następnie mogą kontynuować rozwój na ścieżce trenerskiej, ubiegając się



o tytuły Trenera Klasy I i Mistrzowskiej, i/ lub o kwalifikację PGA Golf Professional oraz działać w ramach struktur zawodowego golfa. Z kolei Animator Golfa to rozwiązanie dla osób, które nie myślą o zawodowym nauczaniu, ale chcą wesprzeć swój klub w profesjonalnym wprowadzaniu nowych osób do golfa.

Otwarty, modułowy system

Bazą nowego systemu są moduły szkoleniowe oraz kwalifikacje zgłoszone do Polskiego Rejestru Kwalifikacji, zgodne z Polską i Europejską Ramą Kwalifikacji oraz Sektorową Ramą Kwalifikacji w Sporcie. Podobnie jak dotychczas, tradycyjne tytuły związane z golfem zawodowym (PGA Professional) są kontrolowane i rozpoznawane przez międzynarodowe struktury golfowe (Confederation of Professional Golf).

Modułowy charakter zapewnia większą dostępność i elastyczność propozycji edukacyjnych. Kwalifikacje zaś międzynarodową rozpoznawalność, obiektywne wymogi i utrzymanie wysokiej jakości szkolenia.

Poniżej przedstawiamy podstawowe kwalifikacje będące częścią systemu – warto wiedzieć które z nich posiada Twój trener.

Asystent Instruktora Golfa

Asystent Instruktora Golfa może współprowadzić zajęcia grupowe o charakterze sportowym, rekreacyjnym lub zabawowym dla różnych grup wiekowych na obiektach

golfowych. Może również prowadzić aktywności promujące golfa w czasie wydarzeń oraz doradzać w zakresie podstawowego sprzętu i wyposażenia golfowego. W jego kompetencjach leży również prowadzenie lekcji przygotowujących do uzyskania Zielonej Karty PZG.

Formalna nazwa kwalifikacji opisanej w ramach Zintegrowanego Systemu. Kwalifikacji brzmi: Prowadzenie zajęć z golfa w ramach sportu dla wszystkich (poziom 3 Polskiej Ramy Kwalifikacji)

Jak zostać Asystentem Instruktora Golfa?

Kurs przygotowujący do egzaminu (walidacji) na kwalifikację składa się z części e-learningowej oraz 6-dniowego szkolenia praktycznego wraz z egzaminem.

Wymagania wstępne:

Wykształcenie min. średnie, ukończone 18 lat, zaświadczenie o niekaralności.

Rekrutacja na podstawie dotychczasowego zaangażowania w klubie, posiadanych innych kwalifikacji (np. ukończenia AWF), rekomendacji obiektu, lokalizacji i poziomu gry (handicap).

Instruktor Golfa

Instruktor Golfa może przygotowywać uczniów do współzawodnictwa sportowego, prowadzić zajęcia doskonalące wśród osób uprawiających golfa oraz doradzać w zakresie sprzętu i wyposażenia golfowego. Do jego kompetencji należy również prowadzenie indywidualnych lekcji.

Formalna nazwa kwalifikacji opisanej w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji to:

Nauczanie i doskonalenie



technik golfowych (poziom 4 Polskiej Ramy Kwalifikacji)

Jak zostać Instruktorem Golfa?

Przygotowanie do egzaminu (walidacji) na kwalifikację odbywa się w formule modułowej. Program składa się z ok. 10 oddzielnych modułów realizowanych w różnych formach (e-learning, warsztaty praktyczne, itd.), takich jak: Proces coachingu, Dydaktyka i nauczanie, Analiza lotu piłki, Analiza i nauka techniki golfa, Reguły gry w golfa, Gra w golfa – strategia i praktyka, Podstawy nauki o sporcie, Nauka o sporcie w golfie, Podstawy doboru i napraw kijów.

Wymagania wstępne:

Aktywna licencja asystenta, handicap WHS <18.

Trener Golfa Klasy II

Trener Golfa Klasy II jest w pełni wykwalifikowanym szkoleniowcem, przygotowanym do samodzielnego planowania, organizowania i realizowania wszechstronnego procesu treningowego dla golfistów wyczynowych i rekreacyjnych.

Formalna nazwa kwalifikacji opisanej w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji:

Planowanie i prowadzenie procesu treningu golfowego (poziom 5 PRK)

Jak zostać trenerem?

Przygotowanie do egzaminu (walidacji) na kwalifikację odbywa się w formule modułowej. Ukończenie wszystkich modułów szkoleniowych może zająć min. rok. Pierwsze moduły na tym poziomie rozpoczęły się w 2023 roku.

PGA Golf Professional

PGA Professional to tytuł rozpoznawany na całym świecie. Jego posiadacz jest nie tylko wykwalifikowanym szkoleniowcem (w polskiej strukturze to min. Trener Golfa Klasy II), ale i ekspertem, który zna golf od podszewki i jest przygotowany do pełnienia wielu kluczowych funkcji na obiekcie golfowym. Posiada wiedzę i doświadczenie z zakresu m.in. szkolenia, budowy i utrzymania pól golfowych, zarządzania obiektem golfowym, naprawy i doboru sprzętu czy historii golfa, a także reprezentuje wysokie umiejętności gry w golfa. Co więcej, PGA Polska pracuje nad nową strukturą wewnętrzną, która pozwoli wyróżnić doświadczonych lecz wciąż poszerzających swój warsztat i wiedzę członków PGA Polska.

Wymagania zakresu wiedzy i umiejętności dla PGA Professionals są zdefiniowane na poziomie międzynarodowym.

Tylko PGA Golf Professional może przeprowadzać egzaminy na Zieloną Kartę PZG.

Jak zostać PGA Professional?

Należy zrzec się statusu amatora, posiadać licencję Trener Golfa Klasy II, zdać egzamin z gry (wymagania zależą od płci i wieku – egzamin polega na rozegraniu rundy turniejowej w trakcie turniejów PGA Polska na odpowiedni wynik) oraz ukończyć dodatkowe moduły szkoleniowe z zakresu zarządzania, pola golfowego, historii itd.

Trener Golfa Klasy I i Mistrzowskiej

Trener Golfa Klasy I i Mistrzowskiej to specjaliści w projektowaniu i zarządzaniu procesem treningowym, z udokumentowanymi wynikami swojej pracy szkoleniowej w sporcie wyczynowym.

Formalna nazwa kwalifikacji opisanej w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji:

Projektowanie i zarządzanie procesem treningu golfowego (poziom 6 PRK) – Trener Klasy I

Kwalifikacje uznane w ZSK

W marcu 2024 roku, po trwającym niemal 3 lata procesie, większość z powyższych kwalifikacji zostało wprowadzonych do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Są to:

- Prowadzenie zajęć z golfa w ramach sportu dla wszystkich (Asystent Instruktora Golfa) – PRK₃,
- Nauczanie i doskonalenie technik golfowych (Instruktor Golfa) – PRK₄,
- Planowanie i prowadzenie procesu treningu golfowego (Trener Golfa Klasy II) – PRK₅,
- Projektowanie i zarządzanie procesem treningu golfowego (Trener Golfa Klasy I) – PRK₆,

Skrót PRK oznacza Polską Ramę Kwalifikacji, natomiast cyfra (od 3 do 6) to poziom kwalifikacji, czyli stopień zaawansowania. Polska Rama Kwalifikacji jest zgodna

z Europejską Ramą Kwalifikacji, dzięki czemu opisane już kompetencje i stanowiska można porównywać z ich odpowiednikami w innych krajach Europy.

Wyszukiwarkę kwalifikacji uznanych w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji można znaleźć pod adresem - <https://kwalifikacje.gov.pl/k>

Otwarte moduły szkoleniowe i mini-kwalifikacje

Choć znaczna większość modułów szkoleniowych, będących częścią nowego systemu szkolenia jest dostępna jedynie dla kandydatów ubiegających się o daną kwalifikację, część będzie otwarta dla wszystkich chętnych golfistów, jak choćby Historia golfa. Serdecznie zapraszamy wszystkich golfistów chętnych poszerzać swoją wiedzę do obserwowania strony PGA Polska, w celu uzyskania aktualnych informacji na ten temat.

Szkolenie pełną parą

Dziś już ponad 80 osób uzyskało kwalifikację Asystenta Instruktora Golfa, a kolejnych 24 uczestników zakwalifikowało się do następnej edycji tego kursu, która odbyła się w kwietniu 2024 roku, w Karolinka Golf Park.

Spora grupa Asystentów Instruktora Golfa decyduje się kontynuować swoją edukację, aby uzyskać kwalifikację Instruktora Golfa. W ciągu ostatniego roku, ponad 40 osób uczestniczyło w modułach przygotowujących do egzaminu, a część z nich rozpoczęła

już szkolenie na Trenera Golfa Klasy II, biorąc udział w module „Biomechanika i technologia w nauczaniu golfa”.

Wiosną 2024 roku, po raz pierwszy w nowej strukturze szkolenia, odbyła się walidacja na Instruktora Golfa, czyli egzamin końcowy potwierdzający umiejętność nauczania i doskonalenia technik golfowych. Co ważne, egzamin przeznaczony jest zarówno dla osób, które uczestniczyły we wszystkich modułach szkoleniowych przygotowujących do uzyskania tej kwalifikacji, jak i uczestniczących w szkoleniach prowadzonych przez inne niż PGA Polska instytucje, a chcących potwierdzić swoje kompetencje i uzyskać uznaną kwalifikację zawodową. Należy jednak pamiętać, że tylko osoby, które ukończyły wszystkie moduły szkoleniowe w strukturze szkolenia PGA Polska, mogą w przyszłości uzyskać tytuł PGA Professional i zostać członkami PGA Polska.

Więcej informacji o szkoleniach można znaleźć na stronie Polskiego Związku Golfa w zakładce “Trenerzy” oraz pod adresem mailowym szkolenie@pgapolska.com.

Animator Golfa – pilotaż

W związku ze zgłaszaniem do Polskiego Związku Golfa dużym zapotrzebowaniem na wykwalifikowane kadry, w sierpniu 2023 roku odbyło się pilotażowe szkolenie na Animatora Golfa. W trwającym 6 godzin kursie, zorganizowanym w Binowo Golf Park Club, udział wzięło 13 amatorów zainteresowanych popularyzowaniem golfa.

Celem szkolenia Animatorów Golfa jest wsparcie klubów, obiektów, a także samych

trenerów, w procesie nauczania początkujących golfistów. W praktyce, zadaniem Animatora Golfa jest przede wszystkim zachęcanie nowych osób do uczestnictwa w golfie, dzięki prowadzeniu lub współprowadzeniu bezpiecznych i atrakcyjnych zajęć pierwszego kontaktu z golfem w klubie, do którego należy.

Co ważne, zajęcia prowadzone przez Animatora Golfa nie powinny obejmować nauki techniki gry w golfa, a on sam nie jest uprawniony do udzielania indywidualnych lekcji. Szkolenie na Animatora Golfa nie kończy się egzaminem i nie daje kwalifikacji zawodowej, a uczestnicy szkolenia otrzymują certyfikat, który jest ważny tylko z aktywną licencją zawodniczą (członkostwem) PZG.

Po udanym pilotażu trwają prace nad stworzeniem programu skierowanego do zainteresowanych organizacją szkolenia klubów i obiektów jeszcze w nadchodzącym sezonie.

Licencje trenerskie PZG

Wprowadzenie systemu licencyjnego to kolejny krok, mający na celu podniesienie jakości szkolenia instruktorów i trenerów golfa w Polsce. System ten, który od lat funkcjonuje w innych dyscyplinach sportu, a za granicą także w golfie, oferuje stale rozwijającym swój warsztat szkoleniowcom dostęp do wiedzy i dodatkowych narzędzi, nakładając na nich jednocześnie pewne obowiązki.

W odróżnieniu od tytułu zawodowego, jaki dostaje się na całe życie, licencje są roczne. Ich wprowadzenie to kolejny krok, którego celem jest podniesienie jakości

szkolenia kadr w polskim golfie oraz standaryzacja uprawnień. Dla potencjalnych pracodawców i klientów licencja ma być potwierdzeniem, że dany szkoleniowiec jest na bieżąco z kursami, ma za sobą szkolenia z pierwszej pomocy oraz obowiązujące ubezpieczenie OC.

Posiadanie licencji trenerskiej PZG wiąże się z następującymi korzyściami:

- możliwość pracy w licencjonowanych akademiach i klubach golfowych,
- dostęp do materiałów szkoleniowych i kursów doszkalających organizowanych przez PGA Polska i PZG
- ubezpieczenie OC w trakcie pracy na obiektach w Polsce,
- praca w ramach Narodowego Programu Rozwoju Juniorów Polskiego Związku Golfa na zasadach określonych w założeniach organizacyjno-szkoleniowych Programu,
- zachowanie statusu amatora przy jednoczesnej możliwości uzyskiwania dochodu z tytułu pracy w programach szkoleniowych zatwierdzonych przez PZG, zgodnie z Regulami Statusu Amatora R&A i odrębnymi przepisami PZG
- uprawnienie do prowadzenia kadr narodowych i wojewódzkich oraz pełnienia funkcji kapitana w klubowych mistrzostwach polski i klubowych mistrzostwach polski juniorów (dotyczy trenerów).

Do obowiązków licencjonowanych asystentów, instruktorów i trenerów należy:

- wniesienie corocznej opłaty licencyjnej,
- ukończenie minimum 8-godzinnego kursu pierwszej pomocy, nie rzadziej niż raz na 4 lata,
- stały rozwój zawodowy – uczestnictwo

w szkoleniach i konferencjach lub innych systemach formalnego i nieformalnego rozwoju zawodowego, zatwierdzonych przez PGA Polska (różny wymiar godzin w zależności od kwalifikacji),

- przestrzeganie uchwał władz, statutu i regulaminów PZG, Reguł Statusu Amatora R&A oraz Kodeksu Etyki Trenerów Golfa PGA Polska, a także poddanie się odpowiedzialności dyscyplinarnej za ich naruszenie.



Marcin Bartkowski - Dyrektor Edukacji PGA Polska.

Związany z golfem od 30 lat. Funkcję trenera pełni od 2001 roku. Członek PGA Polska z tytułem **PGA Golf**

Professional M5.

Ambasador renomowanych marek, takich jak Swing Catalyst, Titleist oraz FootJoy.

Przeszedł szereg znaczących szkoleń z zakresu biomechaniki w tym Swing Catalyst, BioSwing Dynamics, Boditrak, Titleist Performance Institute, K-Coach, Forces and Motion, S2M Biomechanics & Ground Reaction Forces, Dr Kwon's Biomechanics Instructors Training, WrightBalance oraz The Biomechanics of Golf (Penn State).

Jedyny w Polsce posiadacz tytułu certyfikowanego instruktora AimPoint. Posiada również tytuły TPI Certified Golf, TPI Certified Junior, Trackman Certified oraz Scott Cowx Certified.

Obecnie pełni rolę Head Pro w "Nie zgaduję, mierzę - Golf Teaching and Research Center" w Gdańsku.

Oznacza to, że aplikując o licencję, asystent, instruktor lub trener zobowiązuje się do dalszego rozwoju zawodowego i pracy w oparciu o wysokie standardy PZG i PGA Polska.



Robert Doboszyński - Koordynator Akademii PGA Polska, trener golfa.

Asystent Instruktora Golfa z licencją PZG.

Nauczyciel wychowania fizycznego

i wychowawca z 15-letnim stażem

w pracy z dziećmi i młodzieżą. Kierownik

i wychowawca kolonijny – golf, koszykówka.

Twórca Akademii Golfa Gaudeamus oraz

koordynator Epic Golf Ligi Początkujących

Autor bloga ATS Przegląd Sportowy oraz

artykułów do magazynów golfowych.

City Golf Łódź: zimowy obiekt treningowy PGA Polska

JAKUB TAMBOREK

Dążenie do doskonałości to dla każdego golfisty bezustanny, profesjonalny trening. A te nie zawsze mogą odbywać się na zewnątrz. Zimą, przy niesprzyjającej aurze, warto skorzystać z innowacyjnych symulatorów golfowych. W największym krytym obiekcie golfowym w Polsce przestrzeń do gry niemal nie różni się od prawdziwego pola.

City Golf Łódź to coś więcej niż tylko obiekt treningowy. To miejsce spotkań, wymiany doświadczeń i wspólnego szlifowania golfowego warsztatu, a także oficjalna jesienno-zimowa baza PGA Polska, w której spotykają się rodzime autorytety. Stworzony na miarę potrzeb

najbardziej wymagających zawodników, City Golf Łódź odwzorowuje realia prawdziwych pól golfowych.

Nowoczesny obiekt jest idealnym miejscem do ćwiczeń, zarówno dla profesjonalistów, jak i amatorów. Na 2000 m² znalazły się zaawansowane technologicznie boksy TrackMan 4 w wersji standardowej





oraz VIP, dostarczające sportowych wrażeń na najwyższym poziomie. Maszyny pozwalają na precyzyjne analizy wideo, w przyszłości zaś pojawi się boks Zoom, umożliwiający prowadzenie zdalnych sesji coachingowych z dowolnym instruktorem golfa na świecie. Jednym z celów, jakie postawili przed sobą twórcy City Golf Łódź, jest zbudowanie międzynarodowej platformy treningowej dla zawodników z najdalszych zakątków globu.

Ośrodek wyposażony jest w system Puttview na powierzchni 50 m² - to czwarta co do wielkości instalacja Puttview w Europie. Najdłuższy putt sięga około 7 metrów, greeny mają nachylenia do 4% na metr, dzięki czemu możliwe jest ćwiczenie side'ów, downhilli, uphilli czy podwójnych break'ów. Stupięcdziesięciometrowy green do chipowania i puttowania wiernie replikuje nachylenia z systemu, pozwalając na ćwiczenie celowania i kalibrację Aimpoint.

W City Golf Łódź znalazł się Practice Range na pięć stanowisk, na których golfiści uderzają do siatki z lotem piłki 4,5 metra. Obszar krótkiej gry ma aż 800 m², dwa bunkry (z niskim i wysokim lip'em) oraz dwa green'y o powierzchni 80 m² i 300 m² z długimi break'ami, dostarczającymi rzeczywiste odczucia z gry na polu (maksymalne nachylenie 6% na metr), a także pas do lag puttingu i lag chippingu. Gracze mogą ćwiczyć z dowolnego miejsca wokół green'u o regulowanej szybkości (10-14, średnia wynosi ok. 12), ale też korzystać z mat symulujących chip&putt na 18 dołkach. Zwiększa to znacząco możliwości gry w wielu stylach.

Cały obszar pokryto specjalnie dobranymi pasmami sztucznej trawy, które pozwalają poczuć się jak na fairway'u czy roughu.

Pojawiają się także nierówności terenu, umożliwiające ćwiczenie trudnych lie. Obecność małego stawu z fontanną wodną oraz obszary oznaczone liniami, to idealna przestrzeń do nauki dla początkujących, którzy chcą zdobyć zieloną kartę.

W City Golf Łódź wydzielono obszar lounge, z okazałym ekranem do oglądania turniejów golfowych na żywo, kącikiem kawowym i salą konferencyjną, w której odbywają się szkolenia PGA. W sali fitness z kolei golfiści mogą skorzystać z masażu i ćwiczeń relaksacyjnych, wspierających regenerację organizmu. Jednym słowem, obiekt wyposażony w najnowocześniejszą technologię, stał się innowacyjnym centrum polskiego golfa.



CHCEMY PIĄĆ SIĘ NA WYŻYNY

Z Tomaszem Wiśniewskim
rozmawia Agnieszka Pasternacka

Zacznijmy od podsumowania zeszłego sezonu. Czy zrealizowałeś wszystkie swoje cele? Z czego jesteś najbardziej zadowolony? I wreszcie: czy udało Ci się zbudować sztab marzeń, o którym rozmawialiśmy rok temu?

Ubiegły rok był bardzo satysfakcjonujący, zarówno jeśli mówimy o kadrze zawodowców, jak i amatorów. Wygrane turnieje Adriana Meronka oraz awans Doroty Zalewskiej do Ladies European Tour były niezwykle ekscytującymi momentami i przede wszystkim wspinałymi osiągnięciami w ich golfowych karierach. Amatorskich sukcesów także nie brakowało! Doskonałym ich przykładem jest Kinga Kuśmierska, która wywalczyła zaproszenie i wygrała z drużyną Europy w Vagliano Trophy, a także zajęła drugie miejsce w turnieju Annika Invitatio-

nal w Szwecji. Musimy też wspomnieć o zwycięstwie kobiet w European Ladies Team Shield: Mai Ambroziak, Kleopatrze Kozakiewicz, Matyldzie Krawczyńskiej oraz Martynie Muchajer na Costa Navarino w Grecji. Maja zajęła też pierwsze miejsce w turnieju NCAA w Red Raider Invitational, Matylda trzecie miejsce w Copa R. M. La Reina w Hiszpanii. Szkoda, że awans do pierwszej dywizji ominął męską drużynę i juniorów.

Pytasz o moje plany związane ze sztabem. Myślę, że udało mi się stworzyć strukturę, o jakiej marzyłem. Znaleźli się w niej psycholog sportowy, dietetyk, fizjoterapeuta oraz trener przygotowania motorycznego, wsparcie analityczno-badawcze ze strony AWF i niezawodni asystenci. Bazuję na podejściu holistycznym i w tym kierunku podążamy.



Zaprosiłeś do współpracy uznanych specjalistów. Jak oceniasz efekty ich obecności w kadrze?

Głównym celem było zbieranie i analizowanie wszelkiego rodzaju danych dotyczących zawodników - nie tylko z perspektywy specjalnej, czyli golfowej, ale także pod względem składów ciała nawodnienia, biochemii krwi i moczu, czy też pomiarów antropometrycznych, które pozwoliły sprawdzić wiek biologiczny względem kalendarzowego. Dodatkowo każdy z zawodników miał przeprowadzoną biomechaniczną ocenę

funkcjonalną organizmu. Po każdym zgrupowaniu i badaniach przeprowadziliśmy indywidualne konsultacje online z zawodnikami, ich trenerami personalnymi oraz rodzicami. Dietetyk oraz psycholog byli dostępni online przez dwa dni w miesiącu, udzielając stosownego wsparcia. Myślę, że efekty pracy całego sztabu były dostrzegalne już w pierwszych miesiącach, ponieważ zdecydowana większość zawodników i zawodniczek zaczęła wykorzystywać wiedzę w praktyce. Potwierdziły to powtórne badania, które przeprowadziliśmy w połowie października.



Czym według Ciebie możemy się pochwalić na tle innych reprezentacji, a co z kolei może nam imponować u innych?

Myślę, że należy docenić rozbudowany sztab szkoleniowy, przede wszystkim zaś zakres badań, jakie przeprowadzamy na kadrowiczach. Z tego co wiem, w żadnym innym związku nie wykonuje się tak szczegółowych pomiarów i analiz.

Co może imponować u innych? Przede wszystkim liczby. Dla przykładu jeden większy klub pod Madrytem ma więcej juniorów niż my w całej Polsce... Z drugiej strony patrząc, pokazuje to, że mimo niewielkiej liczby graczy prezentujemy wysoką jakość!

Jak spędziliście sezon przygotowawczy?

Kadra A dostała wytyczne po październikowym zgrupowaniu. Dzięki temu dowiedzieliśmy się, na co powinniśmy zwrócić szczególnie uwagę w okresie przygotowawczym. Większość zawodników spędziła sporo czasu poza granicami Polski. W połowie stycznia natomiast zorganizowaliśmy małe, choć intensywne zgrupowanie w Łodzi, w rewelacyjnym obiekcie City Golf. Trenowaliśmy zarówno krótką, jak i długą grę, przy wykorzystaniu m.in. TrackMan'ów oraz PuttView. Poza golfem był czas na zajęcia z pływania, aqua bike'ów czy spinningu.

Przedstawisz nam najważniejsze plany startowe na ten sezon? Gdzie szykują się największe emocje?

Plany amatorskie to przede wszystkim awans juniorów do dywizji 1 drużynowych Mistrzostw Europy, które rozgry-

wamy na naszym terenie, czyli w Krakowie. Top 8 jeśli chodzi o dziewczyny w podobnym czempionacie oraz dobry start na MŚJ w Kanadzie. Dziewczyny mają też aspiracje, aby dostać się na Junior Solheim Cup, więc czeka je sporo turniejów, dzięki którym mogą się tam zakwalifikować. Przed nami też kilka wyjazdów zagranicznych, m.in. do Hiszpanii, Niemiec czy Finlandii.

Jeśli mówimy o zawodowcach to oczywiście liczymy na bardzo dobry występ Adriana na Olimpiadzie w Paryżu, awans Mateusza Gradeckiego do DP World Tour, utrzymanie karty przez Dorotę Zalewską i zwycięstwo Nicole na LET.

Twoja zawodniczka, Dorota Zalewska, reprezentuje teraz Polskę w Ladies European Tour. Wcześniej osiągała sukcesy w lidze akademickiej w USA. Czy obecnie ktoś z Twoich zawodników radzi sobie równie dobrze za oceanem? Jest szansa na to, by podobny scenariusz niebawem się powtórzył?

Dość niedawno swoją przygodę w Stanach rozpoczęła Maja Ambroziak. Reprezentując uniwersytet Texas Tech w swoim trzecim turnieju NCAA w Red Raider Invitational, zwyciężyła, grając rundy 71-67-71. Niezłe występy zaliczyli również Philipp Pakosch oraz Maksymilian Biały. Jan Rybczyński wraz ze swoją drużyną Long Island University awansowali na NCAA Regionals.

Ponadto Alejandro Pedryc z Missisipi State, w tym roku kończy swoją uczelnię i będzie przechodził na zawodową ścieżkę. Nie ukrywam, że pokładam w nim duże nadzieje.

Daleko sięgają teraz Wasze ambicje? Co chcecie osiągnąć w tym sezonie?

Apetyt rośnie w miarę jedzenia. Liczymy na coraz większe sukcesy, szczególnie dziewczyn. Myślę, że w kadrze panuje fajna atmosfera, jeden sukces napędza drugi, zawodowcy wspierają amatorów i vice versa. Wielkim wyczynem byłby medal olimpijski Adriana. Jeśli natomiast któraś z zawodniczek dostałaby się do Junior Solheim Cup'u, byłby to historyczny wyczyn. Z roku na rok podnosimy poprzeczkę. Cały sztab i zawodnicy zrobią wszystko, co w ich mocy, aby piąć się na wyżyny.



Tomasz Wiśniewski

PGA Golf Professional, nowy selekcjoner Kadry Narodowej. Head Pro Kalinowe Pola Golf Course, członek Rady Trenerów przy Polskim Związku Golfa, członek PGA Polska, założyciel golfowej szkoły juniorskiej w Kalinowych Polach (Klubowi Mistrzowie Polski Juniorów 2018, 2019, Mistrzowie Polski Młodzików 2020). Wielokrotnie w top 3 w rankingu Trener Roku Polskiego Związku Golfa. Certified Professional K-Vest oraz TrackMan.

Golf: wspólny język sportu i biznesu

Daniel Raemy to człowiek wielu talentów. Przez ponad trzy dekady pracował na najwyższych stanowiskach w sektorze bankowości prywatnej w Szwajcarii oraz w Polsce. Dziś jest członkiem rady nadzorczej i komitetu inwestycyjnego Newport Logistics Fund - luksemburskiego funduszu inwestującego w nieruchomości logistyczno-magazynowe w Europie. Równocześnie Daniel to zapalony golfista, który już od dwudziestu lat łączy swoje zamiłowanie do gry z utrzymywaniem relacji biznesowych.

Danielu, golf towarzyszy Ci od ponad dwóch dekad. Czym jest dla Ciebie ten sport i na których polach lubisz grać najbardziej?

Golf to mój styl życia. Stał się rodzinną pasją, sposobem spędzania naszego wolnego czasu, podróżowania. Cenię sobie możliwość odkrywania pięknych pól, na których można rozegrać rundę i spędzić kilka godzin

w ruchu, na świeżym powietrzu. Moim ulubionym polem w Polsce jest Rosa Golf Club, dlatego nie mogę się już doczekać sierpniowej wizyty podczas Challenge Tour. Bardzo lubię też grać na hiszpańskim Finca Cortesin oraz południowoafrykańskim Fancourt. A ostatnim moim odkryciem jest Costa Navarino w Grecji. Niezwykle ciekawe miejsce.



Daniel Raemy jest członkiem rady nadzorczej i komitetu inwestycyjnego Newport Logistics Fund. Przez trzydzieści lat związany był z bankowością prywatną w Szwajcarii i w Polsce. Pracował na wielu stanowiskach w UBS AG, a także jako prezes zarządu prywatnego banku J. Safra Sarasin Polska. Pochodzi z Zurichu, gdzie ponad dwadzieścia lat temu rozpoczęła się jego przygoda z golfem.

Jakie emocje towarzyszą Ci podczas gry?

Golf to wspaniała dyscyplina, która zapewnia satysfakcję na wielu płaszczyznach. Doskonale łączy w sobie relaks, ale też rywalizację i wiele związanych z nią emocji. Sama obecność na polu to niezwykle doświadczenie ze względu na architekturę zieleni. Jednak dopiero gra wyzwala całą serię wrażeń. Jest adrenalina, ale też radość z każdego dobrego uderzenia. Za to właśnie lubię tę grę: daje dużo przestrzeni do satysfakcji.

Dzięki golfowi poznałeś język polski i dziś sprawnie się nim posługujesz.

Golf to dla mnie przede wszystkim ciekawi ludzie. Gdy przyjechałem do Polski, właśnie dzięki grze w golfa poznawałem wiele osobowości biznesu i nauczyłem się języka polskiego. Do dziś pole golfowe jest dla mnie platformą do budowania relacji biznesowych.

Czy według Ciebie istnieje związek pomiędzy golfem i biznesem? Na czym polega ta korelacja?

W golfie jest konkretna misja – posłać piłeczkę w cztery lub mniej uderzeń do dołka, używając różnych rozwiązań. Każdy dołek jest inny, a nawet każde ponowne rozegranie tego samego dołka jest inne. Na polu nigdy nie ma dwóch takich samych sytuacji i przy każdym uderzeniu trzeba myśleć strategicznie, a także dostosować się do lokalizacji piłki. W biznesie jest podobnie. Są określone cele w stale zmieniających się warunkach rynkowych, a ich osiągnięcie za każdym razem wymaga innego podejścia i odpowiednich wyborów.

Jakie plany ma Newport Logistics Fund na drugą połowę roku 2024?

Niebawem zakończymy zbieranie środków do Funduszu II o wartości kapitału 100 mln euro, w ramach którego inwestujemy już w pięć projektów na terenie całej Europy. Na przełomie trzeciego i czwartego kwartału tego roku planujemy natomiast uruchomić Fundusz III o wartości kapitału 300 mln euro. W ten sposób zapewnimy wiele nowych możliwości inwestycyjnych. Wszystkie nasze projekty powstają we współpracy z Panattoni, co jest dodatkową gwarancją sukcesu.

Jak układa się współpraca z Panattoni?

Panattoni to topowy deweloper w Europie, który nadaje kurs inwestycjom logistycznym na całym kontynencie oraz w Indiach. Odpowiada za budowę i komercjalizację obiektów. Jest solidnym partnerem biznesowym.

Dlaczego warto inwestować w Newport Logistics Fund?

Mamy stabilną pozycję na europejskim rynku i oferujemy innowacyjne rozwiązania, które przekładają się na szerokie możliwości inwestorów. Mogą oni skorzystać z opcji konkurencyjnego okresu inwestycji - 24-30 miesięcy oraz atrakcyjnej stopy zwrotu na poziomie ponad 15% netto rocznie.



NEWPORT

LOGISTICS FUND

**Invest in the best logistics
and warehouse projects in Europe
with the market leader**

contact@newportlogisticsfund.com

Newport Logistics Fund
28, Boulevard d'Avranches L- 1160 Luxembourg, Grand Duchy of Luxembourg

5 STARS

Z *Joanną Świderek*, pomysłodawczynią
i organizatorką cyklu turniejów **5 Stars**,
rozmawia Agnieszka Pasternacka

5 Stars zdobył spory rozgłos: w turniejach startuje liczna grupa młodych golfistek i golfistów, wspiera Was Adrian Meronk oraz uznane marki golfowe, takie jak PING. Mówi się o Was za granicą. Jak udało się to osiągnąć?

Trzeba sobie jasno powiedzieć, że pomysł na 5 Stars zrodził się w głowie osoby spoza środowiska golfowego. Nie miałam ani doświadczenia z zawodami, ani też grającego w turniejach dziecka. Dlatego strategia, jaką obrałam, opierała się na intuicji - robiłam tak, jak mi się wydawało, że powinno być, pilnowałam tego, co jako laik uważałam za ważne. Dużo czasu poświęcałam na rozmowy z juniorami, pytając o to, co im się podoba oraz co chcieliby zmienić. To golfiści, którzy ze względu na wiek nie

mogliby już u nas grać, namówili mnie na turniej dla grupy wiekowej 19-25 lat.

Postanowiliśmy również nawiązać współpracę z kadrą turecką. Na każde zawody zawsze przyjeżdża kilku ich zawodników. Z czasem pojawiali się też gracze z innych krajów.

Oczywiście za każdym podejmowanym przez nas krokiem stoją pieniądze. Od samego początku wspiera nas grupa firm, którym zależy na rozwoju golfa w Polsce.

Dość szybko nawiązaliście też współpracę z cenionymi markami oraz najlepszym polskim golfistą.

Tak, współpraca Adrianem bardzo pomogła rozkręcić 5 Stars i otworzyła nam drzwi do PING-a.- Przedstawiciele marki pojawili się

POLSKIE ŁADOWARKI
DO AUT ELEKTRYCZNYCH

lenergizee





na zeszłorocznym finale, który zrobił na nich bardzo dobre wrażenie, dlatego też przedłużyli z nami umowę.

Przynajmniej, że obecność Adriana na turnieju była dla nas niezwykle istotna i pouczająca. Dlatego cieszymy się na kolejne wspólne przedsięwzięcia.

Skąd w ogóle wziął się pomysł na te zawody?

Pierwszym turniejem juniorskim jaki realizowałam, był US Kids Polska. Należy on jednak do puli turniejów licencjonowanych, i co się z tym wiąże, sporo rzeczy zostało nam narzuconych. Wówczas stwierdziliśmy, że debiut mamy za sobą i czas na zrobienie czegoś swojego. W pierwszym roku odbył się jeden tur-

niej, w kolejnym cztery w Polsce i jeden w Turcji, a w 2023 już cztery w Polsce, jeden w Czechach oraz jeden w Turcji.

Ciekawi nas dlaczego dzieci decydują się na uprawianie golfa? Jak to wygląda z Pani punktu widzenia?

Niektóre dzieciaki grają ze względu na to, że chcą tego grający rodzice. Jest jednak pokaźna grupa młodych golfistów, którzy po spróbowaniu szybko wciągają się w ten sport. Motywacje są różne, niekiedy inspirują ich koledzy, a niekiedy mieli możliwość przebywania na polu podczas wakacji. Jak to w każdym sporcie bywa, często decyduje przypadek.

Pojawiają się nowe talenty?

Pewnie! Mamy świetnie grające juniorki. Jest też kilku wyróżniających się chłopców.

W jaki sposób reagują juniorzy, gdy mogą spotkać się z Adrianem Meronkiem? Czy wie Pani, o co najczęściej go pytają?

Gdy ogłosiliśmy, że Adrian będzie obecny podczas finału we Wrocławiu, niektórzy nie uwierzyli. A jednak Adrian był z nami przez całe trzy dni. Najpierw robił swój trening i zebrała się wokół niego spora grupa zawodników. Obserwowali go i zadawali mu

Największe wrażenie zrobiło wręczanie statuetek przez Adriana.

Jakie macie plany na przyszłość? Jak będzie wyglądał 5 Stars za pięć lat?

Myślę, że przez najbliższe pięć lat golf w Polsce będzie się prężnie rozwijał. Mam też ogromną nadzieję, że przybędzie nam obiektów golfowych. Co do juniorów, spodziewam się wystąpienia i wzmocnienia „efektu Meronka” - oby jego sukcesy bezustannie zachęcały kolejnych młodych graczy do spróbowania golfa.

Jaki będzie sam turniej za pięć lat? Mam nadzieję, że stanie się jeszcze lepszy.

Widok Adriana na pomarańczowych tee – bezcenny. A przejęcie malujące się na twarzach dzieciaków kompletnie nie do opisanie

masę pytań, on zaś cierpliwie odpowiadał. Wieczorem tego samego dnia zorganizowaliśmy dodatkowy panel Q&A i Adrian znowu miał całe mnóstwo kwestii do wyjaśnienia - przez najmłodszych graczy był najczęściej pytany o to, kiedy i dlaczego zaczął grać, ile hol in one trafił na turniejach. Natomiast starszych bardziej interesował aspekt zawodowego grania, rutyny na polu, diety, radzenia sobie ze stresem. Oczywiście nie zabrakło pytań o rundę z Tigerem Woodsem i Rory McIlroyem.

Następnego dnia każdy flight miał możliwość zagrania dołka par 3 razem z Adrianem. To była super sprawa. Widok Adriana na pomarańczowych tee – bezcenny. A przejęcie malujące się na twarzach dzieciaków kompletnie nie do opisanie.

Chciałabym, żeby zyskał międzynarodową rangę i utrzymał się na dobrym sportowym poziomie.

Ma Pani receptę na przyciągnięcie do golfa młodych?

To dość problematyczna kwestia. Wciąż mamy ograniczoną liczbę obiektów golfowych w kraju. I choć na horyzoncie pojawiają się nowe pola, wiemy, że znaczny rozwój golfowej infrastruktury wymaga czasu.

Młodych przybywa tam, gdzie jest „zapalony” trener i/lub prężnie działający klub. Od lat największym klubem juniorskim jest Armada, ale Black Water zbudowało dużą sekcję juniorską w bardzo krótkim czasie.



Co przynosi Pani największą satysfakcję w pracy z juniorami?

Lubię bezwzględną szczerość u najmłodszych. Potrafi ona rozbawić mnie do łez! Cenię ją sobie, bo uwagi zawodników mają znaczący wpływ na podejmowane przez nas decyzje.

Najważniejsze jednak jest patrzeć, jak nasi młodzi golfiści zmieniają się, rozwijają, marzą, a także jak próbują te marzenia spełniać. To naprawdę bardzo fajna grupa!

Twoje miejsce

**jest tam, gdzie możesz realizować
marzenia o pięknie, spokoju
i pasji**



WGN Group wiemy, co oznacza komfort przebywania w wyjątkowej scenerii, pełnej nieograniczonych możliwości i niezwykłych emocji. Każdy nasz projekt to połączenie designerskiej błyskotliwości i innowacyjności. A wybór niestandardowych, w pełni ekologicznych rozwiązań, odzwierciedla przywiązanie do natury w jej najbardziej ekskluzywnych odsłonach. Oryginalność, integralność z otaczającą przyrodą i dbałość o detale – te wartości odnajdziesz w każdej inwestycji.

Szczególne projekty, tworzone z myślą o najbardziej wyrafinowanych oczekiwaniach, skrywają się za naszą marką **Oh My Gosch** - synonimie designerskiej wytworności i artystycznej innowacji. To luksus bycia tu i teraz w przestrzeni pełnej indywidualizmu i nieprzemijającej klasy.



Almdorf Diex Austria

Krystalicznie czyste powietrze, górską wodą z własnego ujęcia, malownicza lokalizacja wśród bujnych lasów i dostęp do wielu przestrzeni rekreacyjnych. Ekskluzywny kompleks Almdorf Diex Austria zachwyca architekturą idealnie wkomponowaną w naturalny krajobraz. Tu nowoczesność spotyka się z sieliskością, tworząc zjawiskową, ekologiczną oazę. Możesz delektować się prawdziwą bez troską i spokojem, będąc w centrum bogactwa kulturowego Europy. Bez względu na to, czy zapragniesz rozegrać rundę golfa, szusować w wysokich Alpach, napić się kawy we Włoszech, czy żeglować po Adriatyku, wszystko to będzie na wyciągnięcie ręki.



Taczaka 5

Taczaka 5 to enklawa spokoju, tworząca zieloną wyspę w samym sercu Poznania. Modernistyczna architektura zapewnia najwyższy standard, skrywając w każdym z apartamentów najnowocześniejsze rozwiązania technologiczne. Tutaj liczy się doświadczanie spokoju i przestrzeni, które czynią życie jeszcze przyjemniejszym i bardziej zrównoważonym.

Kiekrz

Jezioro Kiekrz to miejsce, które ujmuje naturalnym pięknem wielkopolskiej przyrody. Nowoczesny apartamentowiec otworzy przed Tobą nadzwyczajne widoki i najwyższy komfort. W budynku o awangardowej bryle znajdziesz rozbudowaną strefę sportowo-rekreacyjną, z kompleksem SPA i przestronne wnętrza z wieloma udogodnieniami.



Biuro Sprzedaży

ul. Promienista 10, 60-288 Poznań

+48 509 253 888

sprzedaz@gn-group.pl

**GN
GROUP**
Central-Eastern Europe

PING

z miłości do golfa

MAREK GARBOLIŃSKI

Historia golfa dowodzi, że w tej dyscyplinie można się zakochać. Najlepiej świadczy o tym życie norweskiego imigranta, który spełnił swój amerykański sen. Karsten Solheim odmienił oblicze gry, oddając w ręce zawodników nowy typ puttera. Dziś markę, którą stworzył, zna cały świat.

Losy Karstena Solheima to gotowy scenariusz na dobry film. Fascynacja golfem i potrzeba doskonalenia gry zaprowadziły go wprost ku sukcesowi i zapewniły miejsce w sportowej historii. Gdy rozpoczął prace nad własnym putterem, nie spodziewał się sławy i rozpoznawalności. A jednak marka PING do dziś pozostaje znakiem rozpoznawczym dobrego golfa.

Zawile początki

Karsten Solheim urodził się w Norwegii, w 1911 roku. W swojej ojczyźnie nie zabawiał jednak długo. Już w wieku dwóch lat wyjechał z rodzicami do USA.

Jako młodzieniec chciał zostać inżynierem mechanikiem, dlatego po ukończeniu Ballard High wstąpił na Uniwersytet Waszyngtoński. Jednak w obliczu kryzysu finansowego, przed jakim stanęli Solheimowie, młody Karsten został zmuszony do przerwania studiów i powrotu do pracy w rodzinnej firmie. Jako szewc cierpliwie szlifował umiejętności przez kolejnych kilka lat. Założył nawet własny warsztat obuwniczy w Ballard. Wciąż jednak marzył o powrocie na studia i jego plany miały się niebawem zrealizować.

Karsten ukończył Uniwersytet Kalifornijski. Wykształcenie uniwersyteckie otworzyło przed nim nowe ścieżki - tak w 1953 roku trafił do General Electric.



Marek Garboliński
PGA Golf Professional

Tuż po zatrudnieniu się w znanej amerykańskiej fabryce, rozpoczął też swoją przygodę z golfem. Zafascynowany grą, natychmiast stał się jej entuzjastą. Tylko jeden element wciąż spędzał mu sen z powiek. Solheim był rozczarowany swoim puttowaniem.

Inżynieryjne zacięcie na 440 Hz

Solheim postanowił wykorzystać posiadane umiejętności inżynieryjne i rozpoczął opracowywanie własnego puttera. Dokonał niewielkiej modyfikacji, która wówczas była rewolucyjna. Zamiast do piętki lica, przymocował shaft pośrodku. Zadziało. Popularny muzyk i zapalony golfista Murray Arnold, w 1960 roku wyznał, że główka puttera Karstena po uderzeniu piłki rozbrzmiewa dźwiękiem o wysokości 440 Hz, używanej przy strojeniu fortepianów. Dla artysty zetknięcie kija z piłką brzmiało jak „ping”. I tak stał się on znany jako Ping Putter.

Miałem w dłoniach oryginał, więc sprawdziłem na „własne uszy” jego brzmienie. Moim zdaniem nie można było wymyślić lepszej nazwy.

W kierunku golfa

W 1959 Karsten konstruował swoje puttery w garażu, w Redwood City w Kalifornii. Jednak w dwa lata później Solheimowie przenieśli się do Phoenix w Arizonie, gdzie ich syn otworzył sklep i skromną produkcję. Od tej chwili siedziba firmy nie zmieniła swojego miejsca. Na terenie fabryki wciąż znajduje się niewielki dom oraz biuro Karstena, które po jego śmierci, w lutym 2000 roku, pozostaje

nienaruszone. Dostęp do niego ma wyłącznie rodzina (wnuki nadal prowadzą firmę) oraz sprzętaczka.

Do końca 1960 roku Solheim miał już sześć projektów i wykonał w swoim garażu ponad 2000 putterów. Co ciekawe, mimo że już wtedy zawodowcy nie mieli zwyczaju płacić za swój sprzęt, uznał, że jakość jego kijów należy odpowiednio docenić i nie ma zamiaru rozdawać ich nawet wybitnym graczom.

Swoją pierwszy zestaw żelaz Solheim nazwał „69”, bo taki wynik uznał za dobrą rundę golfa. Kontynuował eksperymenty z wpływem dobrego wyważenia główek w żelazach, wyfrezował też wnękę w stalowej tylnej części główki, aby zapewnić dodatkowe „wybaczenie”.

Pierwsze zwycięstwo w PGA Tour kijami PINGa miało miejsce w 1962 roku, podczas Cajun Classic Open Invitational. Sprzedaż putterów Solheima rosła wykładniczo, wraz z coraz większym zainteresowaniem marką. Kluczowym momentem był transmitowany przez telewizję Puchar Świata w 1965 roku, podczas którego wielu zawodników grało putterami Solheima. To była najlepsza, zupełnie darmowa reklama PINGa.

Głowa pełna pomysłów

W 1966 roku Solheim zaprojektował nowy kij. A ponieważ chciał jak najszybciej przenieść swoją wizję na papier, którego nie mógł znaleźć, naszkicował kształt na okładce płyty 78 RPM. Problemem okazała się jednak nie brakująca kartka, a nazwa dla właśnie wymyślonego produktu. Z pomocą przyszła żona projektanta, Louise, która zaproponowała prostą nazwę „Answer”, jako „odpowiedź na irytujące problemy z puttem”. Ta została odpowiednio skrócona, tak aby mieściła się na

główce i stała się znakiem towarowym linii. A zatem „Anser”. Seria, którą wykorzystano podczas ponad pięciuset profesjonalnych zwycięstw. Tradycją stało się że triumfator otrzymuje połączoną replikę kija (najdroższy z nich kosztował 45 tysięcy dolarów), a jej kopia trafia do skarbca. Wszystkie je można podziwiać, a po założeniu białych rękawiczek, także wziąć do ręki, czego nie odmówił mi sobie podczas mojej wizyty w fabryce.

Zwrot akcji

Pod koniec 1966 roku PING stanął przed poważnym wyzwaniem. USGA, organ zajmujący się zasadami golfa i sprzętem, wydał niespodziewany zakaz gry turniejowej i handicapowej wszystkimi putterami marki, oprócz tych z serii Anser. Powodem tej decyzji miała być specyficzna konstrukcja kijów - specjalne wygięcie trzonka umieszczonego pod uchwytem, co według USGA dawało graczom przewagę przy uderzeniu.

Akceptacja nastąpiła, gdy Julius Boros wygrał turniej Phoenix Open w ramach PGA Tour, używając puttera Solheima na początku 1967 roku.

W lutym tego roku miałem przyjemność gościć na kolejnej edycji tego turnieju. Odbывa się on co roku w Phoenix i gorąco polecam zobaczyć go "na żywo". To jak urodziny wielkiej gwiazdy na świeżym powietrzu, z milionem zaproszonych gości. To turniej zupełnie inny niż każda tego typu impreza na świecie.

Patent na putter PING Anser został zatwierdzony 21 marca 1967 roku. Pierwsze ważne mistrzostwa zdobyte przy jego użyciu miały miejsce w 1969 roku, podczas zawodów Masters. Wynalazek Solheima odniósł tak wielki sukces, że projektant opuścił firmę G.E.

i rozpoczął pełnoetatową produkcję kijów golfowych.

W 1972 roku PING stał się pierwszą firmą, która wprowadziła system dopasowania oznaczony kolorami. Kolorowa kropka na każdym kiju informowała klienta o kącie jego ustawienia.

Nowe metody produkcji

Już pod koniec lat 60. marka wprowadziła na rynek żelaza oparte na tej samej zasadzie ważenia obwodu, które szybko odniosły sukces. Pozostali producenci sprzętu golfowego szybko poszli w jej ślady.

W 1998 z kolei pojawiły się modele PING ISI Irons. Były to pierwsze kije, w których zastosowano nikiel, co pomogło zwiększyć ich trwałość, bez utraty miękkości.

PING podpisał umowy sponsorskie z wieloma zawodowymi golfistami biorącymi udział w czołowych turniejach, jak choćby z Tonym Finau, Viktorem Hovlandem, Louisem Oosthuizenem, Sahithem Theegalą, Bublą Watsonem czy Lee Westwoodem. Logo marki nosi także Adrian Meronk.

Z czasem PING poszerzył produkcję o torby golfowe, rękawiczki i odzież. Obecnie posiada trzy fabryki. Główna siedziba mieści się w Phoenix (miesięcznie opuszcza ją prawie 300 tysięcy kijów, które trafiają na rynek obu Ameryk). Kolejne z nich zlokalizowane są pod Londynem (sprzedaż na terenie Europy i Bliskiego Wschodu) oraz pod Tokio (dystrybucja w Azji). Obroty firmy szacuje się na 750 milionów dolarów. Zapytany przeze mnie podczas rozmowy wnuk Solheima, John K. Solheim, powiedział:

„Nie musimy być najwięksi – chcemy być najlepsi! Cenimy sobie dokładność



Puttery PLD można poskładać sobie od początku do końca. Na zdjęciu widać główkę moją z wygrawerowanymi flagami.

i możliwości doboru kija dla każdego, także dla najbardziej wymagających profesjonalistów”.

Proces powstawania kijów to ciąg fascynujących operacji, w których udział bierze wielu pracowników fabryki. Każda czynność jest skrupulatnie kontrolowana, aby spełnić standardy jakości, jaką oferuje PING.

Mogłem zobaczyć, jak z dużego kawałka metalu (na oko 20x20x20 cm) obrabiarka wy-czarowuje główkę puttera. Produkcja toreb nie wydawała się już tak skomplikowana, ale obserwowanie wyszywania indywidualnych napisów cieszyło oczy. Szczegółowy opis produkcji sprzętu PINGa to jednak materiał na całkiem inny artykuł.

Puttery PLD można poskładać sobie od początku do końca. Na zdjęciu widać główkę moją z wygrawerowanymi flagami.

Mistrzowski fitting

Fitting w fabryce PINGa to nie lada gratka dla miłośników golfa. Miałem szczęście, że udało mi się przejść dokładnie taką procedurę, jaką przechodzą zawodowcy

Najpierw trafiłem do pokoju, w którym oprócz wody i kawy poczęstowano mnie golfową rękawiczką oraz możliwością wyboru jednej z wielu czapek z napisem PING lub Proving Grounds. To pozytywnie nastroiło mnie na kolejne etapy procesu.

Udałem się z dedykowanym, certyfikowanym fitterem na driving range, z czterema stanowiskami i niezliczoną liczbą kijów oraz shaftów. Pomiary odbywały się tradycyjnie na Trackmanie. Mimo wysiłków moje piłki lądowały dużo przed kończącą teren, wysoką siatką. Ciężko mi sobie wyobrazić, że są zawodnicy, którzy nie dość, że tam „dolatują” (to jeszcze sobie wyobrażam – niecałe 300m), to są nawet w stanie przebić piłkę na ulicę ponad siatką. Specjalnie dla nich powstała konstrukcja na kołach o powierzchni około 100m², na której umieszczona jest trawa. Kiedy więc taki zawodnik trafia na fitting, wspomniana platforma jest ustawiana kilkadziesiąt metrów przed właściwym drivingiem, wydłużając dystans od uderzenia do płotu.

Po żelazach i driverze przyszła kolej na puttera. Trafiłem do pomieszczenia wyposażonego w laser i kilka kamer. Chociaż tutaj



nie musiałem wstydzić się swoich wyników. Mój końcowy HCP, wyliczony ze wszystkich parametrów, pokazał poziom PRO, z czego do dziś jestem bardzo dumny.

Fabryka PINGa zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Jeśli będziecie kiedyś w Arizonie, koniecznie znajdźcie chwilę, aby tutaj zajrzeć.

Niedościgniony wzór

PING to nie tylko producent sprzętu i akcesoriów. To także sponsor wielu golfowych wydarzeń o światowej randze, takich jak Phoenix Open.

Marka bezustannie inspirowała i kształtuje golfowe środowisko – od 1990 roku, co dwa lata, odbywają się najważniejsze międzynarodowe

zawody drużynowe golfa kobiet, na cześć projektanta nazwane Solheim Cup.

PING prowadzi także działania charytatywne, przekazując ogromne kwoty na przeróżne cele. Próżno jednak szukać szczegółowych danych na ten temat. Właściciel nie oczekiwał pokłasku dla podejmowanych przez siebie inicjatyw.

Moim celem nie jest przekonanie do używania sprzętu PINGa, ale nie sposób zaprzeczyć, że historia tej marki jest wyjątkowa. Dziś Karsten Manufacturing Company to odnosząca ogromne sukcesy firma, która dostarcza sprzęt golfowy graczom z całego świata.

Wynalazek pana Karstena Solheima przeszedł do historii i stał się inspiracją dla wielu producentów.

Turniejowe A B C

TOMASZ ZEMBROWSKI

Turniejowe ABC – od apatii i frustracji do hiperwentylacji – fragment książki Tomasza Zembrowskiego „Golfowe Oświecenie – uwolnij umysł i osiągnij swój prawdziwy potencjał”.

Wielu sportowców – zarówno amatorów, jak i profesjonalistów – boryka się z trudnym zadaniem: przełożeniem swoich umiejętności i wysokiej formy na treningach, rundach towarzyskich i z grania ze sobą na turnieje, zawody, mistrzostwa czy oficjalne testy i kwalifikacje. Niestety, częściej niż często zdarza się, że zawodnik na treningach osiąga rewelacyjne wyniki, a podczas zawodów „spala się” i jego rezultaty nie są już tak imponujące. Szczególnie ten drugi scenariusz jest znany wśród golfistów. Ile razy zaczynałeś/-łaś z flightu od dziewięciu uderzeń na pierwszym dołku par 4, myśląc, że Twój turniej już się na dzisiaj skończył? Umysł w sporcie w sporcie zarówno amatorskim jak i wyczynowym odgrywa niesamowicie istotną rolę. Bardzo często zawodnik bez odpowiedniego przygotowania mentalnego nie jest w stanie zaprezentować podczas zawodów swojego potencjału.

Co robić?

Wprowadzaj stałe procedury przedstartowe pomocne w ograniczaniu pobudzenia (od ataku lęku do stanu hiperwentylacji) i zwiększaniu poczucia bezpieczeństwa. Zadbaj o czas na rozgrzewkę i przygotowanie, unikaj pośpiechu. Kiedy czujesz, że masz spoczone ręce, jest Ci słabo albo pojawiła się suchość w ustach, zadaj sobie pytania: „Po co tu jestem?”, „Dlaczego gram w tym turnieju?”, „Czy rywalizacja z kolegami/koleżankami z klubu sprawia mi przyjemność?”, „Czy chcę zmierzyć się z golfistami/-tkami z innych klubów lub krajów?”, „Co chcę tym startem osiągnąć?”. Z czasem zawody staną się Twoim naturalnym środowiskiem i będą Cię stresować coraz mniej, a stopień samorealizacji i liczba startów zredukują samoistne pobudzenia. Szukaj motywatorów – zarówno negatywnych,





Tomasz Zembrowski

PGA Golf Professional, wykładowca Akademii PGA Polska.

Golfista od prawie trzech dekad, wykwalifikowany trener golfa
z 15-letnim doświadczeniem, dziennikarz golfowy.

jeśli Cię napędzają (brak wiary u bliskich lub znajomych, gadki hejterów, wcześniejsze porażki, powrót na szczyt, kontuzje, irytujący inni golfiści), jak i pozytywnych (mowy motywacyjne, wsparcie bliskich i przyjaciół, fan-klub, wspominanie zwycięstw, dobrych rund i uderzeń, przyjemnych odczuć, wspaniałych momentów z życia, ulubionych zapachów, smaków, widoków).

Silniejsze emocje bardzo mocno fizjologicznie wpływają na Twój organizm. Przyspieszony rytm serca, drżenie rąk, przyspieszony i płytki oddech to jedne z najczęstszych objawów stresu. Te bezpośrednie, fizjologiczne reakcje mogą istotnie rzutować na przebieg startu w zawodach oraz osiągane przez Ciebie rezultaty sportowe. Najistotniejszą konsekwencją zbyt dużego pobudzenia jest nieustanne napięcie mięśniowe, które może doprowadzić do zaburzenia aktywności ruchowej poprzez wpływ na funkcję mięśni i stawów. Ponadto mogą pojawić się zaburzenia koordynacji i znacznie szybsze męczenie się organizmu, a więc spadek wytrzymałości. Pod wpływem zbyt wysokiego pobudzenia dochodzi do zmian w uwadze, koncentracji i gotowości percepcyjnej. Zawężenie pola uwagi to także jedna z przyczyn pogorszenia osiągnięć sportowców. Może doprowadzić do nierejestrowania istotnych informacji lub skupiania się na szczegółach niepotrzebnych w danym momencie.

Ustal optymalny poziom pobudzenia

Co to znaczy: „optymalny”? Trudno powiedzieć, bo każdy z nas jest inny. Dr Deborah Graham z GolfPsych napisała w jednym z artykułów, że wyczynowy golf wymaga wyższego

poziomu pobudzenia niż łowienie okoni czy strzelanie do rzutek, ale niższego niż rugby, piłka nożna, boks czy większość innych dyscyplin kontaktowych. Trudno się z nią nie zgodzić.

Poziom pobudzenia to bardzo ważny czynnik decydujący o wyniku sportowca, mający dwa główne aspekty: fizyczny i mentalny. Przez stronę fizyczną rozumiemy przyspieszenie częstotliwości skurczów serca, podwyższenie temperatury ciała, zwiększenie objętości oddechów, stanu napięcia mięśniowego oraz tolerancji bólu, a przez mentalną – kontrolę uczuć, poziomu motywacji i koncentracji uwagi. Te sfery wpływają na siebie wzajemnie. Wszystko zależy od konkretnej dyscypliny i zawodnika. Ktoś może na przykład głęboko oddychać, aby się wyciszyć, a inna osoba z drużyny słucha muzyki z mocnym beatem, by podwyższyć swój poziom energii. Co więcej, ten sam sportowiec może mieć różne strategie w rozmaitych momentach aktywności stymulując lub obniżając pobudzenie. Czynniki, które na niego wpływają, to między innymi sen, dieta, poziom stresu, relacje społeczne, doświadczenia i wspomnienia, pewność siebie, a nawet właśnie rodzaj słuchanej muzyki...

Pozostań sobą między strzałami

Najlepsi gracze potrafią dostosować się do swoich naturalnych zachowań w trakcie gry – robią się poważni i spokojni lub entuzjastyczni i żywiołowi, wchodząc w swoją rutynę przed strzałową i strzałową, a potem znów „są sobą”. Jeśli nie masz pewności, co to oznacza, wróć pamięcią do rund turniejowych lub sesji treningowych. Jakie było wówczas Twoje zachowanie? To ma być coś niewymuszonego,

UWOLNIJ UMYŚŁ I WYKORZYSTAJ
SWÓJ PRAWDZIWY POTENCJAŁ

GOLFOWE OŚWIECENIE

Tomasz Zembrowski

Twoja naturalna interakcja ze światem zewnętrznym i z ludźmi. Dla jednych to będzie luźna rozmowa z innymi pomiędzy strzałami i opowiadanie dowcipów, dla innych – minimum kontaktu, koncentracja na teraźniejszości i metody utrzymywania się w ryzach, czyli liczenie, śpiewanie albo odtwarzanie ulubionego filmu (i wiele, wiele innych). Najtrudniej jest pozostać sobą pomiędzy uderzeniami, kiedy czujesz ogromną presję, aby grać dobrze, lub gdy grasz słabo. Staraj się trzymać wcześniejszego zachowania niezależnie od wyniku i jakości gry. Dzięki temu będziesz mieć większą szansę na utrzymanie koncentracji i dobrej kondycji psychicznej.

Kiedy Brittany Lincicome wygrała swój pierwszy Kraft Nabisco (obecnie ANA Inspiration), zrobiła to dzięki... sudoku. Miała tendencję do naprzemiennego denerwowania się między uderzeniami i znużenia. Gdy stawką były zawody, w ramach walki z tym zaczęła rozwiązywać sudoku. Zadziałało. Wygrała swój pierwszy turniej Major i wskoczyła do Poppie's Pond. Sama wspomina tę technikę, podpowiedzianą przez Lynn Marriott, następująco:

To świetny sposób na oderwanie się od różnych myśli, ale jest też czymś, co można robić pomiędzy dołkami i strzałami. To na pewno pomogło mi wygrać”

Źródło: <https://www.lpga.com/news/2018/vision54-building-major-champions>

Nie zapominaj o swojej rutynie mentalnej

Najlepsi gracze uzupełniają swoją rutynę przedstrzałową rutyną mentalną. Może nie każdy trener się ze mną zgodzi, ale moim zdaniem ta druga jest ważniejsza niż pierwsza. Pozwoli Ci myśleć tak samo przy każdym strzale lub swingu – niezależnie od tego, czy

jest to pierwszy strzał dnia, czy atakujesz eagle'em albo dobijasz na double bogeya, albo czy właśnie uderzasz z szansą na zwycięstwo w dużych zawodach. Stanowi podstawę dobrej gry i ogólnych umiejętności umysłowych związanych z golfem. Skutecznie zawęży skupienie, wycisza umysł, pozwala widzieć, czuć i reagować na strzał bądź putt. Trzy najważniejsze kroki, które należy uwzględnić w solidnej rutynie mentalnej, to zaangażowanie, wizualizacja i odczuwanie, o czym z pewnością pamiętasz z lektury poprzednich rozdziałów.

Ucz się na podstawie własnych porażek

Jednym z prostszych sposobów umożliwiających odróżnienie przeciętnych graczy od mistrzów jest obserwacja, jak radzą sobie z błędami i porażkami. Mistrzowie dowiadują się najwięcej o sobie i swoich słabościach dzięki złym rundom oraz straconym szansom na birdie. Wyznaczają cele w zakresie poprawy swoich wyników w obliczu tych samych okoliczności i podobnej presji. Potrafią szybko zaadaptować zebrane doświadczenia i wykorzystać je jako motywację do maksymalizacji wysiłków przy następnym strzale z bunkra, chipie, całej rundzie. Dla przeciętnych graczy to częściej powody do złości, krytykowania siebie, obwiniania innych, szukania spisków i wszechobecnego pecha, sprowadzania się do roli bezwolnej ofiary. Mistrzowie także miewają kryzysy, ale cierpliwie i metodycznie je analizują oraz wyciągają z nich wnioski. Przeciętni gracze wpadają w panikę, wprowadzają na oślep radykalne zmiany, porzucają ważne aspekty swojej techniki, stylu gry czy rutyny, przez co uzyskują niewielki wgląd w siebie i źródło swoich problemów. Ile razy myślałeś „a to może zrobię TAK skoro gram same slice, szukając błyskawicznej poprawy”.

Bądź własnym wewnętrznym caddym

Pozytywna wewnętrzna rozmowa może naprawdę pomóc Ci podnieść się na duchu, gdy grasz pod presją. Ustalenie, które słowa lub wyrażenia są dla Ciebie odpowiednie, to kwestia indywidualna. Stwórz własny zestaw pozytywnych stwierdzeń i powtarzaj je codziennie. Może coś w stylu: „Uwielbiam grać pod presją! Wtedy gra jest najbardziej interesująca”.

Znajdź wewnętrzny spokój

Poproszeni o zastanowienie się nad swoimi najlepszymi występami, prawie wszyscy zawodowi gracze opisują spokój i skupienie, które im towarzyszą podczas dobrej rundy i pozwalają wykorzystać cały potencjał. Zamiast czekać na dobre samopoczucie, najlepsi golfiści świata aktywnie angażują się w jego wywołanie. Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest gra w golfa z właściwych powodów. Jeśli znalezienie spokoju po nieudanej rundzie zajmuje Ci wiele godzin, a nawet dni, to istnieje spore prawdopodobieństwo, że grasz z całkowicie nieodpowiednich przyczyn. To może przeszkodzić Ci osiągnąć wewnętrzny spokój. Jeśli grasz, aby uciec od problemów osobistych czy kryzysu w pracy, zyskać poczucie własnej wartości, udowodnić coś innym, zarobić pieniądze lub ponieważ nie wiesz, co ze sobą zrobić, to robisz to z niewłaściwych powodów i lepiej, żebyś zmienił/-ła motywację. Zawodowi golfiści jako główne powody wymieniają wielką miłość do sportu i rywalizacji, chęć poprawiania siebie i swoich umiejętności. Dla wewnętrznego spokoju niezbędne jest także utrzymanie zdrowej równowagi między jakością i ilością czasu we wszystkich obszarach życia.

Zrelaksuj się

Zachowanie spokoju i stanu relaksu jest bardzo ważne. Nie ma sensu martwić się wynikiem turnieju. Jeśli zauważysz, że myślisz o jego przyszłości, wróć do terażniejszości (chyba że w ramach relaksu wizualizujesz całą udaną rundę, jeszcze przed startem). Skoncentruj się na oddychaniu, rozmowie ze współgraczem lub innych metodach, które opisałem w poprzednich rozdziałach. Korzystaj ze wszystkich technik, które pozwolą Ci być „tu i teraz”, osiągać wewnętrzny balans. Bądź zajęty/-ta i zapomnij o samym turnieju.

Zaplanuj strategię

Golfiści, którzy są najbardziej zorganizowani na polu, najczęściej pozostają spokojni i silni psychicznie, zatem pod presją grają tak samo dobrze jak dla przyjemności a czasami nawet lepiej. Wielu znakomitych strategów uważa za najbardziej produktywne planowanie uderzeń, wyznaczanie celów i dobór kijów, gdy zaczyna się plan od dołka i wracając do tee. Jednak z uwagi na zmienne warunki i realia życia golfisty to tylko teoria, co nie zmienia faktu, że pomaga ona szczególnie agresywnym graczom wykazać się większą finezją, zwłaszcza przy wyborze sposobu rozgrywania uderzeń z tee. Lepsi gracze wybierają uderzenia, które według nich dają co najmniej 50% szans na sukces, niezależnie od tego, w jaki sposób pole miało zostać rozegrane. Kiedy Tiger Woods wchodzi na driving przed rundą turniejową, rozgrywa całe pole, dołek po dołku. Wchodząc na pierwsze tee, ma już ustalony plan działania.

Zadbaj o „birdie book” albo „course planner”, a jeśli ich nie ma na danym polu, skorzystaj z Google Earth. To świetny sposób, aby się dowiedzieć, ile masz miejsca między czyhającymi na Ciebie zagrożeniami, ponieważ czasami optyka na tee i w różnych miejscach fairwaya może być złudna.

Wielu zawodników robi staranne notatki i wybiera cele (drzewo, krzak, słup wysokiego napięcia). Grając kolejne zaplanowane uderzenia, wiedzą, gdzie się ustawić i gdzie piłka ma spaść na ziemię. Bez względu na Twój poziom egzekwowanie takiego planu jest dobrym pomysłem, nawet jeśli jeszcze nie panujesz nad tym, co się dzieje, albo nie masz pełnej świadomości swoich dystansów. Śp. Andrzej Strzelecki w bardzo zabawnej książce Człowiek w jednej rękawiczce (szczerze polecam) opisywał historię planu pierwszej rundy poniżej 100 uderzeń w Rajszewie, która zakończyła się już na pierwszym tee po tym, jak posłał cztery piłki do wody. Ale on projektował „wynik”, a Ty masz zaplanować koncept i taktykę. Wyniki przyjdą same.

Zagraj rundę próbną

Rundy treningowe zazwyczaj są dobrym pomysłem, zwłaszcza na zupełnie nowym dla Ciebie polu golfowym. W ich trakcie skup się na trzech rzeczach:

- prędkości greenów,
- dystansie między tee a bunkrami i obszarami kary,
- reakcji piłki na greenach po aproachach, chipach i pitchach.

Ponadto jeśli to możliwe, spróbuj zaplanować rundy treningowe kilka dni przed turniejem. Dzięki temu pole golfowe będzie mieć podobną jakość, prędkości i warunki jak w trakcie turnieju.

Bądź przygotowany

Wielu moich uczniów sporządza przed turniejem swoją listę i sprawdza ją poprzedniego

wieczoru lub z samego rana przed wyjściem na pole. Możesz na przykład wyjąć na łóżko wszystko, co masz w torbie, i ocenić swoje przygotowanie na potencjalne scenariusze. Obejrzyj piłki, teesy, pitchfork, monetę, urządzenie do pomiaru odległości, dodatkowe baterie, pokrowiec na scorecard, ewentualne lekarstwa i plastry, rękawiczki, strój związany z prognozowaną pogodą, dodatkowe rzeczy na wiatr czy deszcz, parasolkę, ręcznik, szczoteczkę do czyszczenia, wodę lub inne napoje, przekąski i słodycze. Upewnij się, czy nie masz zbyt dużej liczby kijów i czy wszystkie są czyste. Sprawdź prognozę pogody – najlepiej najpierw kilka dni przed startem, dzień przed nim i rano. Pamiętaj: „Nie ma złej pogody na golfa; jest tylko zły strój”.

Bądź wcześniej

Ostatnie, na co masz ochotę w dniu turnieju, to spóźnienie się i rozpoczęcie gry na pierwszym tee z podniesionym ciśnieniem i nerwami. Bądź na polu golfowym co najmniej 75 minut wcześniej, aby się zarejestrować, odebrać kartę i przejść rozgrzewkę oraz rutynę przed rundą.

Ćwicz z konkretnym celem

Unikaj pułapki trenowania bez celu, o której pisałem już wcześniej. Bezmyślne uderzanie piłek może wyrządzić więcej szkody niż przynieść pożytku – nawet jeśli nie wyrabiasz sobie złych nawyków, to z pewnością nie pracujesz nad dobrymi, ponieważ na polu twoja rytyna

jest inna. Wyznacz cele treningu, które będą wiązać się raczej ze słabymi stronami Twoich ostatnich rund turniejowych czy rywalizacji pod presją. Tak często, jak to możliwe, włączaj gry lub wyzwania mentalne, które kładą nacisk na skupienie, dotyk i poczucie czasu. Pracuj nad podstawami swingu i mechaniką tylko wtedy, jeśli uważasz (lub uznaje tak Twój trener), że to właśnie tutaj leży problem Twojej gry turniejowej.

Zjedz i wypij mądrze

Jeśli na co dzień nie przestrzegasz zdrowej diety, to na kilka dni przed ważnym turniejem nie możesz nagle zacząć by fit, bo Twój organizm zwariuje. Mimo wszystko spróbuj zapanować nad chęcią zjedzenia ciężkostrawnych potraw i wypicia dużej ilości alkoholu. To, co jesz i pijesz, wpływa na nastrój i energię psychiczną. Chcemy mieć pewność, że to, co „wkładasz” do swojego ciała, nie spowoduje u Ciebie ospałości, apatii ani przygnębienia. Wyeliminuj lub chociaż w miarę możliwości ogranicz fast foody, zredukuj spożycie cukru i tłuszczu. Postaw na produkty bogate w witaminy, minerały i białko oraz nawadniaj się. Dużo kurczaka, ryżu i wody!

Zwracaj uwagę na potrzeby ciała

Fizyczne aspekty utrzymania wewnętrznego spokoju mogą być równie ważne jak psychiczne. Golfiści odnoszący największe sukcesy są z reguły świadomi potrzeb swojego ciała. Jeśli jesteś podatny/-na na stres, praktykuj metody relaksacji, które dobrze na Ciebie działają, takie jak ćwiczenia sercowo-naczyniowe, muzyka, medytacja lub sztuki walki. Wiedząc,

że stres może wyczerpać witaminy i minerały wzbogać swoją dietę odpowiednimi suplementami. Jeżeli masz skłonność do lęku i wahania nastroju, zadбай o siebie. Pamiętaj także o zaspokajaniu potrzeb związanych ze snem.

Zrób swoją najlepszą rozgrzewkę

Czy masz opracowaną skuteczną rozgrzewkę fizyczną przed rundą? Jeśli tak, powielaj sprawdzony schemat. Jeśli nie, poproś swojego trenera personalnego albo golfowego żeby Ci pomógł. Od momentu, gdy się rano obudzisz, upewnij się, że masz ochotę na sukces, a potem kiedy nadejdzie odpowiedni moment przed uderzaniem piłek na drivingu rozgrzej swoje ciało. \ Rób ją w swoim tempie, bez pośpiechu, z odpowiednią ilością serii i powtórzeń i w całości. Nie pomijaj, żadnego z ważnych elementów.

Zapisz się na następny turniej

Po zakończeniu turnieju – nieważne, czy rozegranego z sukcesem, czy nie – poszukaj następnego. Dzięki temu zachowasz motywację, a także znajdziesz powód do kontynuowania pracy nad sobą i kolejnych treningów. Jedziemy, jedziemy, nie śpimy!



Costa Navarino – golfowy raj

ŁUKASZ TOMKIEWICZ

Położone na greckim półwyspie Peloponez, Costa Navarino zostało uznane przez Golf Digest za najlepszy ośrodek golfowy w Europie kontynentalnej. W pełni zgadzam się z tym wyborem. Bo choć Europa oferuje wiele pięknych pól i ośrodków golfowych, ten jest naprawdę wyjątkowy.

Jeszcze do niedawna Grecja nie kojarzyła się z golfem na najwyższym światowym poziomie – pola na Krecie i Korfu są interesujące, ale daleko im do obiektów na Costa del Sol czy w okolicach Faro. Ośrodek mieści się w dwóch lokalizacjach oddalonych od siebie o kilkanaście kilometrów. W starszej części znajduje się The Dunes Course oraz hotele Westin i Romanos Luxury Collection Resort. W ośrodku tym, poza pięknym polem, wkomponowanym pomiędzy morze, hotele i prywatne apartamenty, znajduje się też rynek z kilkoma restauracjami, barami oraz korty tenisowe i wiele innych obiektów sportowych. Ośrodek graniczy z piękną piaszczystą plażą, na której usytuowana

jest restauracja rybna.

Drugi, nowszy kompleks oddalony jest od pierwszego o kilkanaście kilometrów. W jego skład wchodzi pole The Bay Course oraz hotele W Costa Navarino oraz Mandarin Oriental. Nieco wyżej znajdują się The Hills Course oraz International Olympic Academy Golf Course, które mają wspólny clubhouse. Z każdego z nich rozpościera się przepiękny widok na zatokę z malowniczymi wysepkami. Jakość wszystkich pól jest perfekcyjna, także pod względem terenów treningowych. Warto dodać, że przy polach Hills i Olympic znajduje się jeden z największych driving range w Europie. Poza golfem i hotelami, w okolicznych wioskach i miasteczkach portowych





znajduje się wiele tawern i tradycyjnych restauracji greckich z owocami morza oraz specjałami kuchni helleńskiej.

Każdy znajdzie tu coś dla siebie. Costa Navarino zlokalizowane jest na półwyspie Peloponez, ok. 2,5 do 3 godzin jazdy samochodem z lotniska w Atenach lub ok. 40 min. z lotniska w Kalamacie. Budowana jest właśnie szybka droga, która połączy ośrodki z lotniskiem w Kalamacie i skróci czas przejazdu do 20 minut. Od wiosny do jesieni do Kalamaty można dolecieć z kilku miast w Polsce, dostępne są też pobyty z pakietami golfowymi, oferowane przez biura podróży.

Od kilku lat grecki golfowy raj staje się coraz bardziej popularny wśród miłośników golfa w całej Europie, dlatego szczególnie w sezonie pobyty należy rezerwować z wyprzedzeniem. Ośrodki są czynne od wczesnej wiosny do późnej jesieni.



Łukasz Tomkiewicz

PGA Golf Professional. Wiceprezes PGA Polska



WIELKIE GRECKIE LUKSUSOWE WAKACJE

w stylu PREMIUM 



Zaufaj pasji i doświadczeniu specjalisty od Grecji!
Odkryj wyjątkową, wyselekcjonowaną ofertę
pięciogwiazdkowych hoteli! ★★★★★

Zeskanuj kod i sprawdź
HOTELE PREMIUM



Turecja inaczej

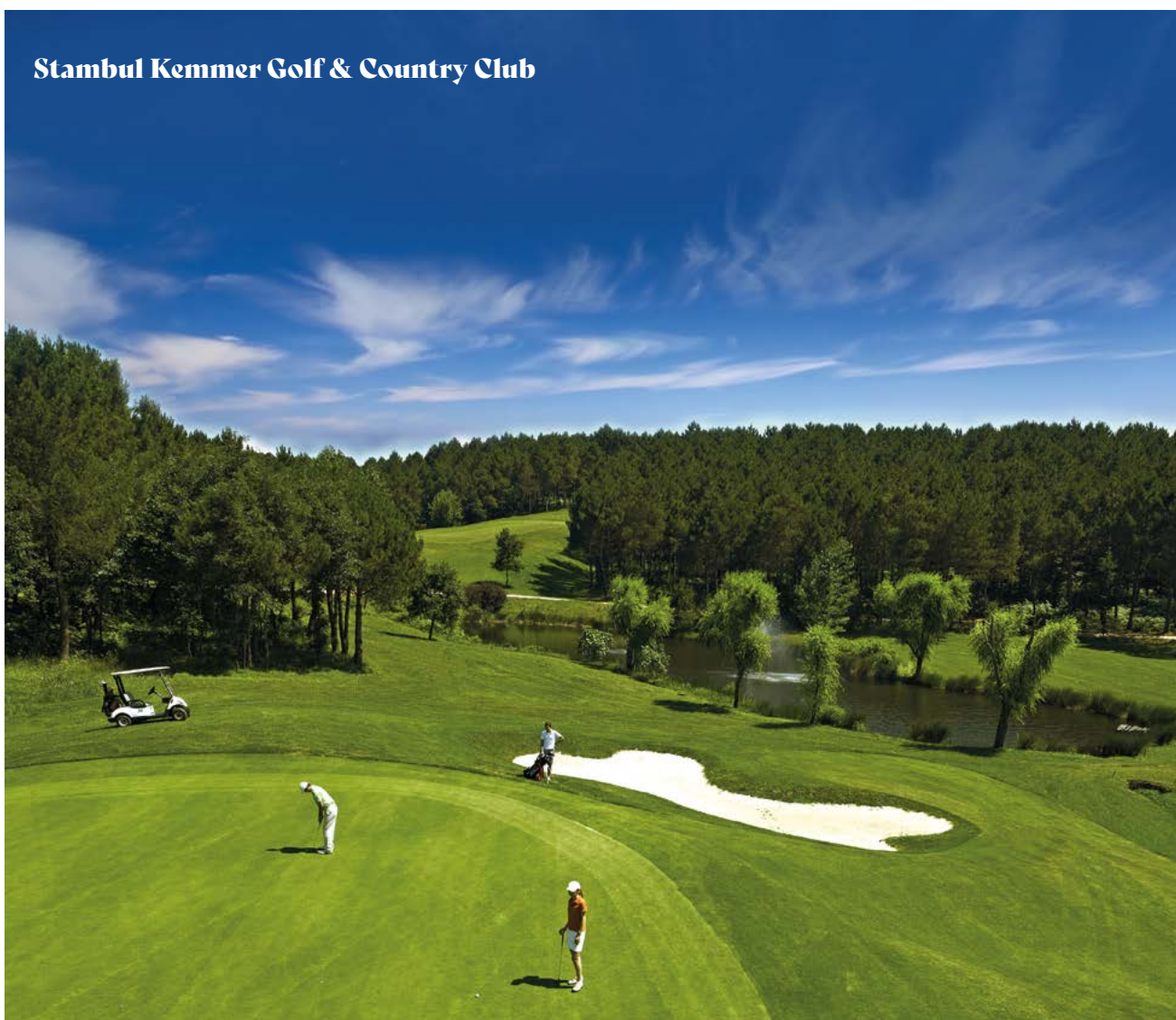
AGNIESZKA PASTERNAKKA



Stambuł, jedyne miasto na świecie leżące na dwóch kontynentach, to fascynujące miejsce pełne kontrastów. Błękitny Meczety, Hagia Sophia czy Cysterna Bazyliki to jedynie niektóre z wielu miejsc, które przypominają o wielowiekowej historii miasta. Pobyt tu z pewnością zaspokoi oczekiwania miłośników unikalnych doświadczeń kulturowych. Ale czy wyobrażacie sobie, aby wybrać się tutaj na golfa? Przecież hasło „golf w Turcji” oznacza przeważnie podróż do Belek...

A jednak wypad do Stambułu może okazać się zaskakująco udany, szczególnie dla tych, którzy oprócz samej gry lubią jeszcze przy okazji poznać i zachwycić się lokalną różnorodnością.

Stambul Kemmer Golf & Country Club



W mieście znajdują się cztery pola golfowe, w tym uważany za jeden z najbardziej prestiżowych klubów w Turcji, Kemer Golf & Country Club. Pole zostało zaprojektowane przez Joana Dudoka Van Heela zgodnie ze standardami USGA. Znajdziecie tu nie tylko malownicze dołki, które mogą stanowić nie lada wyzwanie, ale także wyjątkową atmosferę.

Choć Kemer Golf & Country Club jest usytuowany w otoczeniu gęstego Lasu Belgradzkiego, to od centrum dzieli je niespełna 30 km. Dlatego wizytę na polu można całkiem wygodnie połączyć z pobytem w mieście, maksymalnie wykorzystując czas spędzony w Stambule. Wypad na golfa w te strony może okazać się dobrym pomysłem na weekend pełen wrażeń. Nawet w listopadzie.

Jeśli natomiast lubicie zagrać w miejscach zupełnie nieoczywistych i należycie

do grona kolekcjonerów golfowych pól, to ze Stambułu możecie udać się prosto do Samsuna. Po krótkim locie szybko dojedziecie do Green Golf&Tennis Club, gdzie znajdziecie klasyczny links. Wybudowany jako obiekt olimpijski, z czasem zapomniany, niedawno, dzięki nowym właścicielom zyskał drugie życie. Pole usytuowane tuż przy Morzu Czarnym może stanowić nie lada wyzwanie nie tylko za sprawą wiatru, ale też kilku naprawdę trudnych dołków.

Po bardziej lub mniej udanej rundzie (pole w Samsunie może naprawdę dać Wam w kość), będziecie mogli odpocząć w klimatycznym domku klubowym i posmakować świetnej, tradycyjnej kuchni. Potem pozostaje już tylko odwiedzić którąś z pięknych plaż, a na deser udać się do jednej z wielu restauracji, które ma do zaoferowania malownicze wybrzeże Morza Czarnego.

Samsun Green Golf&Tennis Club



ZAMIESZKAJ NA COSTA DEL GOLF



PRACUJEMY DLA CIEBIE OD 2006 ROKU

Pośredniczymy w zakupie, sprzedaży oraz wynajmie nieruchomości. Oferujemy również usługę zarządzania. Dostosowujemy się do Twoich wymagań, aby spełniać wszelkie oczekiwania.

CZŁONEK LEADING PROPERTY AGENTS OF SPAIN



Agnieszka
Marciniak-Kostrzewa
CEO

Costa del Sol

- słońce
- plaże
- światowej klasy pola golfowe:

Finca Cortesin,
Real Club Valderrama Golf.



+34 671 601 608



contact@agnesinversiones.com



agnesinversiones.com



Agnes Inversiones S.L.
Urb. El Rosario, Calle Rosmari 3
CC Nuevo Rosario, Local n° 1
29604 Marbella

Nowości na polskich polach

Tekst: Redakcja

Kalinowe Pola

Kalinowe Pola przeszły ogromną metamorfozę. Dziś są pierwszym w Polsce 27-dołkowym polem o zróżnicowanym charakterze, które otwiera na zupełnie nowe wyzwania. Oprócz pola leśnego ze szpalerami wysokich drzew (1-9 dołek) i szkockiego parklandu (dołki 10-18), do dyspozycji graczy pod koniec 2023 roku oddany został centralny links (dołki 19-27) - typowo sportowy, angażujący obszar, otoczony zjawiskową przyrodą. Za wszystkimi projektami stoi Marek Sokołowski, a nad doskonałym przygotowaniem kompleksu czuwa Tomasz Klimza, jeden z najlepszych polskich greenkeeperów.

Budowa trzeciej 9. pociągnęła za sobą szereg modernizacji także w obrębie driving

range'u, teeboxów czy ścieżek dla buggy. Przeprowadzono też generalny remont domku klubowego, który zyskał świeży design, jeszcze bardziej nawiązujący do tradycyjnych golfowych wartości. Będąc tu, poznacie też odmienione oblicze klubowej restauracji, na czele której stoi Tomasz Tomiuk.

W tym sezonie Kalinowe Pola oferują udział w fascynującym golfowym maratonie. Planowane jest m.in. oficjalne otwarcie trzeciej dziewiątki i pierwszy turniej w Polsce na 27 dołkach, PGA Polska Kalinowo Open w ramach Race to Rosa. Nie zabraknie przy tym wielu spotkań dla juniorów, kobiet oraz kolejnej edycji słynnego już "Octoberfest".





Black Water Links

Wielkopolskie pole, będące jedynym 18-dołkowym obiektem w województwie, również poczyniło wiele nowych inwestycji, które z pewnością przełożą się na większy komfort gości. Jedną z najnowszych jest budowa domku klubowego, który zostanie oddany do użytku gości już w 2025 roku.

Na powierzchni 2400 m² zaplanowano budowę klubowej restauracji, serwującej dania kuchni z całego świata, w której każdy znajdzie dla siebie prawdziwe rarytasy. Pojawić się ma tu również doskonale wyposażony sklep golfowy, w którym można będzie zaopatrzyć się w niezbędny sprzęt

od renomowanych producentów. Ponadto na gości czekać będą przestronne szatnie oraz liczne sale klubowe i konferencyjne, gdzie możliwa będzie organizacja wydarzeń o różnorodnym charakterze.

Przypomnijmy, że na terenie klubu Black Water Links działa obecnie największa strefa treningowa w naszym kraju, umożliwiająca prowadzenie zajęć dla początkujących i zaawansowanych golfistów, z licznymi miejscami do doskonalenia krótkiej gry oraz małym 6-dołkowym polem. Poza sezonem natomiast klubowicze mogą kontynuować treningi na nowoczesnych symulatorach golfa TrackMan w Poznaniu.

Karolinka Golf Park

Poważne zmiany poczyniono również na Karolinka Golf Park. Dotychczas 9-dołkowe pole, zyskało drugą 9!

Nowe dziewięć dołków zostało usytuowane całkowicie w lesie, i jest dłuższe od dotychczasowej 9. Pole zostało zaprojektowane przez Grzegorza Marcinkowa, a zbudowane przez All Golf Services, której przedstawiciele przyznają, że efekt przerósł ich oczekiwania. Wykorzystano tu naturalne ukształtowanie terenu, idealnie wkomponowując się w otoczenie bez zbędnej ingerencji. W założeniu każdy dołek miał być osobną przygodą i - jak można się przekonać - rzeczywiście tak jest.

Na nowej 9. Karolinka Golf Park zastosowano wiele innowacyjnych metod budowy,

jak choćby podłoże pod piaskiem w bunkrach przy greenach, które pomoże zachować ich kształt i charakter na długie lata. Poprowadzono też liczne ścieżki pomiędzy dołkami, które oddają charakter pola leśnego. Ze względu na usytuowanie obiektu, konieczne okazało się ogrodzenie go siatką, aby ograniczyć wizyty dzikich zwierząt.

W kwietniu druga 9. pozytywnie przeszła przez etap kalibracji przez Polski Związek Golfa, co umożliwiła wprowadzenie jej do systemu i organizację turniejów. A tych nie zabraknie. Już w lipcu 2024 odbędzie się WAGC, natomiast we wrześniu finał Audi Junior Tour. Jak zapowiadają właściciele, to dopiero początek.



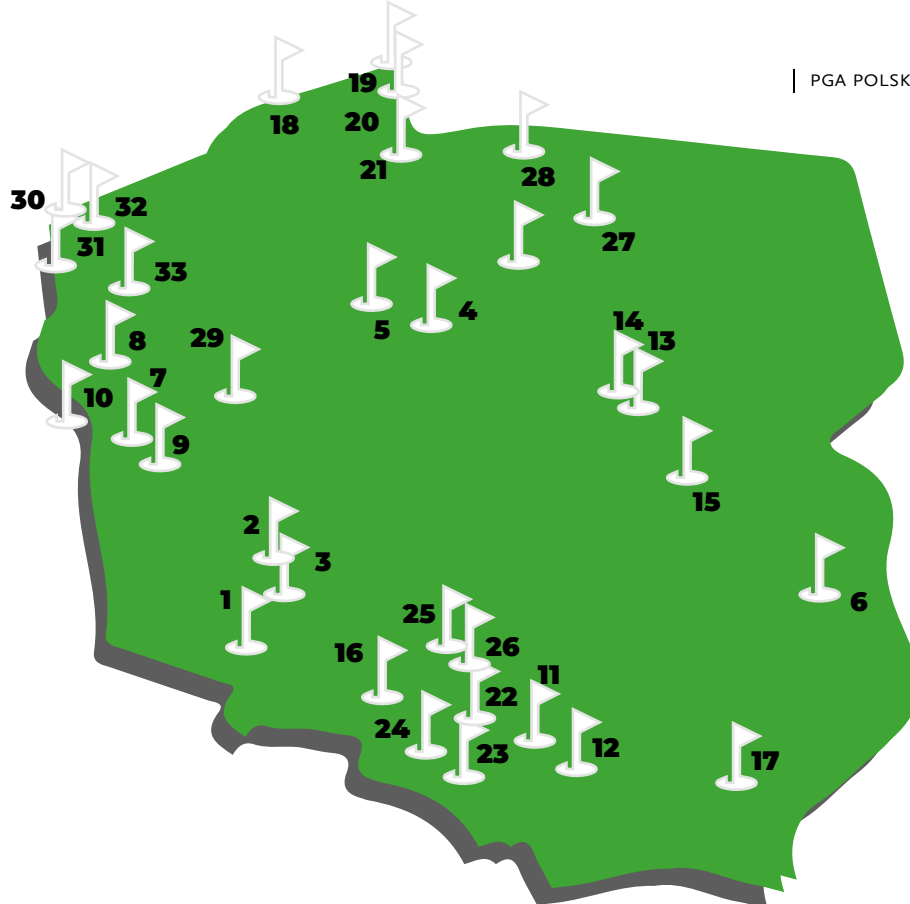
Gdzie szukać trenerów PGA Polska?

Kamil	Bartkowiak	Karolinka Golf Park
Marcin	Bartkowski	Postołowo Golf Club, 19dolek.pl
Marek	Bednarczyk	Olympic Golf Club
Darek	Bobieński	First Warsaw Golf
Alvin	Brasseaux	ABGolf
Peter	Bronson	Różne projekty golfowe
Jakub	Budaj	Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Tomasz	Burandt	Gradi Golf Club
Kamil	Chojnicki	Golf Park Józefów
Paweł	Dudzik	Tyski Klub Golfowy
Jerzy	Dutczak	Amber Baltic Golf Club
Mariusz	Gaik	First Warsaw Golf
Marek	Garboliński	Różne projekty golfowe
Duncan	Geoghegan	Marios Golf Park
Brian	Goode	Różne projekty golfowe
Mateusz	Gorczyński	Royal Krakow Golf & Country Club
Sebastian	Grudzień	Armada Golf Club
Michał	Guzowski	Golf Club Zajęczkowo, Tokary Golf Club
Dennis	Heith	Różne projekty golfowe
Martin	Hejger	Olympic Golf Club
Patryk	Jabłoński	Wrocław Golf Club
Jerzy	Jaworski	Salten Golf Club Bodo
Adrian	Kaczała	Różne projekty golfowe (Marbella / Costa del Sol)
Michał	Karczmarczyk	Sand Valley Golf Resort
Michał	Kasprowicz	Różne projekty golfowe
Wiesław	Klima	Royal Krakow Golf & Country Club
Przemysław	Kłos	Solei Golf
Mateusz	Kniagin	Różne projekty golfowe
Jakub	Korniejczuk	Black Water Links
Mateusz	Korzuch	Armada Golf Club
Alfred	Kos	Rosa Private Golf Club
Filip	Kotowski	Oskoma Trzaskowo Golf
Ryszard	Kozieras	Gradi Golf Club
Włodzimierz	Kubiak	Golf Park Gdynia
Janusz	Kulig	Binowo Park Golf Club
Jarosław	Lenart	Pole Golfowe Dwa Stawy
Jan	Lubieniecki	Troon Golf
Brian	Messing	Golf Parks Poland
Martyna	Mierzwa-Szwonder	Golf Parks Poland
Adam	Mitukiewicz	Sobienie Królewskie Golf & Country Club, konstancin.golf
Filip	Naglak	Krolinka Golf Park
Katarzyna	Nieciak	Mazury Golf & Country Club
Krzysztof	Nowak	Tatfort GC
Mike	O'Brien	Różne projekty golfowe
Jakub	Ossowski	Kalinowe Pola Golf Club
Piotr	Owczarek	Różne projekty golfowe
Jakub	Paech	Black Water Links
Stawomir	Pawliński	Postołowo Golf Club
Mariusz	Pawłowski	Śląski Klub Golfowy
Dariusz	Pejas	Kraków Valley Golf Club
Jacek	Person	Różne projekty golfowe
Jakub	Piotrowski	Klub Golfowy Lisia Polana
Michał	Piskorz	Tatfort Golf Club
Martyn	Proctor	Różne projekty golfowe
Maksymilian	Śaługa	Binowo Park Golf Club
Katarzyna	Selwent	Heitlinger Golf Resort, Niemcy
Maciej	Słowik	Gorko Golf & Country Club
Daniel	Sobota	Oskoma Trzaskowo Golf
Robert	Sokołowicz	Sierra Golf Resort
Marek	Sokołowski	Kalinowe Pola
Bogusław	Stańczak	Pole Golfowe AG Karolówka, Bogan Sport
Marcin	Stelmasiak	Różne projekty golfowe
Marketa	Stelmasiak	Różne projekty golfowe
Mirosław	Stojanowski	Sand Valley Golf Resort
Piotr	Świątekiewicz	Gradi Golf Club
Kamil	Tataczuk	Mazury Golf & Country Club
Łukasz	Tomkiewicz	Różne projekty golfowe
Jacek	Uchański	Trener osób z niepełnosprawnościami
Jakub	Ufnal	Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Michał	Wacławek	Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Nigel	Waring	North Middlesex Golf Club
Wojciech	Wąsniowski	Binowo Park Golf Club
Tomasz	Wiśniewski	Kalinowe Pola Golf Club
Emil Winston	Wójcik	Kuźnia Golfa, Winston Szkoła Golfa
Tomasz	Zembrowski	Black Water Links
Grzegorz	Zieliński	Sobienie Królewskie Golf & Country Club



Kalibrowane pola golfowe w Polsce

PGA POLSKA



1.	Gorko Golf & Country Club	www.gorkogolf.pl	dolnośląskie
2.	Gradi Golf Club	www.palacbrzezno.pl/klub-golfowy	dolnośląskie
3.	Wrocław Golf Club	www.wroclaw.pl	dolnośląskie
4.	Tatfort Golf Club	www.tatfort.pl	kujawsko-pomorskie
5.	Bydgoski Klub Golfowy	www.bkg.bydgoszcz.pl	kujawsko-pomorskie
6.	Klub Golfowy Wierzchowiska	www.wierzchowiska.pl	lubelskie
7.	Kalinowe Pola Golf Club	kalinowepola.pl	lubuskie
8.	Gorzowski Klub Golfowy Zawarcie	www.golfzawarcie.pl	lubuskie
9.	Przytok Golf Club	www.przytokgolfresort.pl	lubuskie
10.	Słubice Golf Club		lubuskie
11.	Krakow Valley Golf & Country Club	www.golf.krakow.pl	małopolskie
12.	Royal Kraków Golf & Country Club	www.krakowgolf.p	małopolskie
13.	First Warsaw Golf & Country Club	www.firstwarsaw.pl	mazowieckie
14.	Klub Golfowy Lisia Polana	www.lisiapolana.pl	mazowieckie
15.	Sobienie Królewskie Golf & Country Club	www.sobieniekrolewskie.pl	mazowieckie
16.	Karolinka Golf Park	karolinkagolfpark.pl	opolskie
17.	Pole Golfowe Dwa Stawy	www.dwa-stawy.pl	podkarpackie
18.	Golf Club Zajęczkowo	www.golfzajaczkowo.pl	pomorskie
19.	Sierra Golf Club	www.sierragolf.pl	pomorskie
20.	Tokary Golf Club	www.tokarygolf.pl	pomorskie
21.	Postołowo Golf Club Sp. z o.o.	www.postolowo.com	pomorskie
22.	Armada Golf Club	www.armadagolfclub.pl	śląskie
23.	Golf Club Pszczyna	www.golfpszczyna.pl	śląskie
24.	Golf Park Mikołów	www.golfparkmikolow.pl	śląskie
25.	Rosa Golf Club	www.rosa.golf	śląskie
26.	Śląski Klub Golfowy	www.skgolf.pl	śląskie
27.	Mazury Golf & Country Club	www.mazurygolf.pl	warmińsko-mazurskie
28.	Sand Valley Golf Resort	www.sandvalley.pl	warmińsko-mazurskie
29.	Black Water	www.black-water.pl	wielkopolskie
30.	Amber Baltic Golf Club	www.abgc.pl	zachodniopomorskie
31.	Binowo Park Sp. z o.o.	www.binowopark.pl	zachodniopomorskie
32.	Kamień Country Club	www.golfkcc.pl	zachodniopomorskie
33.	Modry Las	www.modrylas.pl	zachodniopomorskie



GOLF PONAD PODZIAŁAMI

Z Jackiem Uchańskim rozmawia
Agnieszka Pasternacka

Jacek Uchański to trener, który przełamuje stereotypy. Każdego dnia udowadnia, że golf jest sportem dla każdego, aktywizując w grze osoby z różnego rodzaju niepełnośprawnościami. Pomaga im odnaleźć swoje miejsce w świecie zdrowej rywalizacji i ponadczasowych wartości. W naszej rozmowie opowiada o swoich celach oraz ogromnej pasji jaka towarzyszy jego działaniom.

Agnieszka Pasternacka: Dzięki trenerom takim jak Pan, zainteresowanie golfem wśród osób z niepełnosprawnościami z roku na rok wzrasta. Co ta dyscyplina sportu może im zaoferować?

Jacek Uchański: Jednym z celów, jaki przyświeca mi od początku mojej pracy z osobami z niepełnosprawnością, jest zapewnienie im możliwości zafascynowania

się golfem. Dla osoby żyjącej z jakąkolwiek dysfunkcją, znalezienie aktywności fizycznej, w której mogłaby się realizować, nie jest proste. Wiele sportów jest po prostu kontaktowych i zależy od przeciwnika. Golf jest dyscypliną bardzo indywidualną, to od zawodnika, jego umiejętności, strategii zależy jego wynik. Dla osoby z niepełnosprawnością bycie aktywnym daje poczucie przekraczania barier i pokonywania własnych ograniczeń. Golf to doskonała dyscyplina, która otwiera na ciekawe doświadczenia w pięknych okolicznościach natury i gronie innych golfistów. Pomaga budować poczucie przynależności, równości oraz możliwości bezustannego rozwoju, co dla osób z niepełnosprawnościami jest wręcz bezcenne. Golf nie wyklucza, a łączy, przynosząc ogromną satysfakcję i radość.



Golf to też doskonała sposobność na poszerzenie grona przyjaciół dzielących tę samą pasję i samorozwój. Dziś to niezwykle ważne elementy naszej codzienności.

W przypadku osób niepełnosprawnych sport pełni kilka funkcji: rehabilituje i poprawia kondycję fizyczną, motywuje do korzystania z różnych form ruchu, ale też integruje ze środowiskiem. Wydaje się, że golf w sposób szczególny realizuje te założenia. By jednak w pełni wykorzystać potencjał dyscypliny, należy zadbać o odpowiednie przygotowanie. Jako trener personalny muszę więc stworzyć taki plan treningowy i rehabilitacyjny, który odpowiada indywidualnym potrzebom każdego zawodnika, a te są naprawdę bardzo zróżnicowane. I żeby było jasne – nie

zawsze sam golf jest tu ważny. Zdarza się, że przez długi okres czasu pracujemy nad umiejętnością trzymania kija w dłoni, a to jest następstwem trzymania łyżki, aby móc samodzielnie zjeść posiłek. Zdałem sobie sprawę, że nie każdy będzie mógł zagrać 18 dołków, ale każdy będzie się fantastycznie bawił i przełamywał swoje bariery.

Masz własny, sprawdzony system działania. Na czym on polega?

Tak naprawdę działałam na wielu płaszczyznach. Stworzyłem własny program na bazie zajęć z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną, które przeprowadziłem w Poznaniu. Nie tylko prowadzę zajęcia jako trener personalny, ale też mocno angażuję się w popularyzację golfa dla osób z niepełnosprawnościami. Daję moim uczniom

GOLF JEST SPORTEM BEZ OGRANICZEŃ. BEZ WZGLĘDU NA TO, Z JAKIM USZKODZENIEM ORGANIZMU MAMY DO CZYNNIENIA I W JAKIM WIEKU JESTEŚMY

możliwość rywalizacji sportowej na każdym poziomie umiejętności. Celem jest wzięcie udziału w Ogólnopolskim Turnieju Olimpiad Specjalnych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, która prowadzi do światowego Finału. W tamtym roku to był Berlin, a dwa lata temu Dubaj. Wspólnie udowadniałyśmy więc, że granice i blokady istnieją tylko w głowie.

Pracujesz głównie z dziećkami. Czy to dla Ciebie wyzwanie?

Dwa lata temu miałem grupy na wózkach, osoby niewidome i prowadziłem zajęcia z różnymi niepełnosprawnościami fizycznymi. W 2023 podjąłem się pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną i nie wiedziałem w jakim kierunku podążymy. Bardzo ambitne założenia i pierwotny program sportowy, zostały ekspresowo zweryfikowane przez uczniów. Praca z dziećmi ze spektrum autyzmu czy innymi różnymi niepełnosprawnościami jest bardzo indywidualna. Musiałem więc pracować nad wieloma aspektami, przełamywać kolejne bariery, poczynając od budowania pewności siebie, akceptacji, postawy, poprzez rehabilitację dłoni i innych fizycznych i mentalnych działań, aby ci młodzi zawodnicy mogli najpierw z odległości 20 cm, a potem z coraz większych dystansów trafić na green i do dołka. Choć nie zawsze był to cel naszego treningu. Jednego jestem pewien - czas

spędzony wspólnie na polu czy symulatorze ma przynosić satysfakcję i dumę z własnych osiągnięć, a nie tworzyć nowe blokady i obniżać poczucie własnej wartości.

Co motywuje Cię do trenowania osób z niepełnosprawnościami?

Radość i banan na twarzy dzieciaków, łzy szczęścia w oczach rodziców, determinacja, która zadziwia niejednego w pełni sprawnego gracza. Fakt, że osoby z dysfunkcjami nie boją się podejmować wyzwań, okazują swoją siłę i determinację, które są kluczowe w golfie. Poprzez przełamywanie własnych barier, dążenie do jak najlepszych wyników, zawodnicy z niepełnosprawnościami pokonują swoje opory, podejmując równocześnie doskonałą rehabilitację.

Gra w golfa oparta jest jedynie w 15% na zręczności fizycznej i aż w 85% odnosi się do psychicznych kompetencji. Oznacza to, że praktycznie każdy, kto jest wystarczająco zdeterminowany, może nauczyć się grać. Wszystko zależy od zawodnika oraz instruktora. Praca nad doskonaleniem techniki osoby niepełnosprawnej nie powinna być ograniczana jakimikolwiek stereotypami.

Twój program, stworzony z myślą o osobach z ograniczonymi możliwościami fizycznymi czy intelektualnymi cieszy się ogromnym zainteresowaniem.



Golf jest sportem bez ograniczeń. Bez względu na to, z jakim uszkodzeniem organizmu mamy do czynienia i w jakim wieku jesteśmy. Na początku należy określić możliwości danej osoby. Obserwacja koordynacji, ograniczenia i stopnia dysfunkcyjności pozwala na dobór odpowiednich metod treningowych. Potwierdzeniem tego jest projekt „Wyrównanie Szans - Rehabilitacja osób z Niepełnosprawnościami poprzez Sport”, w którym stawiam na innowacyjne, nieszablonowe rozwiązania rehabilitacji powiązanej z grą w golfa.

Na czym polega ta inicjatywa?

W programie wykorzystuję golfa do poprawy zdrowia dzieci i dorosłych z wie-

loma rodzajami niepełnosprawności. To jednak nie tylko rodzaj rehabilitacji ruchowej, ale także wsparcie psychospołeczne dla osób z niepełnosprawnością i ich rodzin. Poprzez udział w zajęciach sportowych, osoby niepełnosprawne mają szansę budować pewność siebie, rozwijać umiejętności społeczne oraz nawiązywać relacje z rówieśnikami. Bardzo staram się, aby uwzględnić ogromną różnorodność niepełnosprawności, dostosowując nasze plany treningowe do indywidualnych potrzeb każdego uczestnika. Opracowujemy na bieżąco specjalistyczne zajęcia i techniki, w ścisłej współpracy z doświadczonymi trenerami, fizjoterapeutami, psychologami oraz innymi specjalistami.

Oprócz samej rehabilitacji, projekt

promuje aktywny tryb życia jako sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia osób z niepełnosprawnościami. Rok 2023 był pilotażową wersją tego projektu, zorganizowałem wówczas różnego rodzaju wydarzenia sportowe, zawody oraz kampanie edukacyjne.

Wiele osób docenia Twoją pracę na rzecz osób z niepełnosprawnościami, szczególnie sami zawodnicy oraz uczestnicy programu. Czy Ty jesteś z siebie dumny?

Przede wszystkim uwielbiam obserwować dzieciaki, które cieszą się z każdego dobrego zagrania, wtedy osiągają inne poziomy radości - i to z nich jestem dumny. Jestem wdzięczny za to, że mam możliwość z nimi pracować i cieszę się z każdego, nawet najmniejszego postępu. Wiem, że moje zajęcia dają ogromną radość i widoczny progres, choćby w koordynacji ruchowej, skupieniu czy wyobraźni przestrzennej wielu z nich. Chciałbym bardzo podziękować wszystkim którzy wsparli i zaangażowali się w te projekty, mówię tu o wielu cudownych ludziach z ogromnymi sercami. Dla mnie najważniejszy jest błysk w oczach młodych golfistów, gdy pokonują kolejne bariery i udowadniają sobie oraz innym, że talent nie jest kwestią sprawności, a bogatej wyobraźni i ciężkiej pracy.

Bardzo dziękuję za rozmowę!

Ja również. Zapraszam na nasze zajęcia, aby przekonać się o potencjale uczniów.



Jacek Uchański PGA Golf Professional

Ukończył studia magisterskie na kierunku Nauk filozoficznych i teologii pastoralnej. Trener personalny osób z niepełnosprawnościami. Absolwent Akademii Kultury i Sportu z tytułem Instruktora Sportu. Ukończył m.in. szkolenie w pracy z niewidomymi „Świat dotyku i dźwięku” oraz cykl szkoleń prowadzonych przez EDGA (Europejskie Stowarzyszenie Golfa Osób z Niepełnosprawnościami) „Jak szkolić osoby niepełnosprawne” z zastosowaniem Programu EDGA 3.



SPORT DLA KAŻDEGO, CZYLI JAK ZACZĄĆ GRĘ W GOLFA

KAMIL BARTKOWIAK

FOT. KAROLINA WYSTYRK

Kiedy w 1990 roku w programie Telewizji Polskiej zagościł serial „Dynastia”, Polacy mieli okazję nie tylko delektować się nową produkcją, ale także poznać golfa.

Niestety, sport ten został ukazany nie tylko jako dyscyplina pełna elegancji i tajemniczości, ale również jako sposobność do prowadzenia szemranych interesów, gdzie biznesmeni spod ciemnej gwiazdy, ubrani w pstrokate pulowery i spodnie w kancik, wcale nie zachęcali do golfowej rywalizacji. Ten obraz golfisty widzieli wszyscy, dosłownie wszyscy, bo oglądalność „Dynastii”, w kraju, w którym istniały zaledwie dwa kanały telewizyjne,

była niemalże stuprocentowa (wliczając poranne powtórki). Gdy nastawał czas emisji, w środy między 20:00 i 21:00, nikt nie odbierał telefonów, a ulice zupełnie pustoszały.

Był to czas tuż po przemianach ustrojowych, kiedy każdy w Polsce odczuwał delikatny powiew kapitalizmu i wierzył, że życie, które prezentowali bohaterowie telewizyjnej sagi, wkrótce stanie się również ich rzeczywistością.



Wiele się od tamtego czasu zmieniło. Jednak nie w golfie. Dyscyplina ta nie cieszy się takim powodzeniem jak inne. Dlaczego? Można by długo dyskutować na ten temat, ale czy nie warto skupić się na tym, jak zmienić ten stan rzeczy?

JAK ZACZĄĆ?

Golf tak naprawdę nie jest elitarnym sportem. Uprawia go przeszło 80 mln ludzi na całym świecie. By zacząć nie potrzebujesz specjalistycznego sprzętu ani ubioru. Wszystkie golfowe miejsca w Polsce – zarówno pola, jak i driving range, w których można spróbować swoich sił, zapewniają możliwość wypożyczenia kija. Tak, jednego kija, bo po co Ci więcej? Golfista w swojej torbie może mieć maksymalnie 14 kijów, ale jako nowicjusz pamiętaj, że zbyt duża ich

liczba na początku wprowadzi niepotrzebny zamęt w Twojej głowie.

Strój, którego potrzebujesz, by zacząć swoją przygodę z golfem, zapewne znajdziesz w szafie – elastyczne, casualowe spodnie, koszulka z kołnierzykiem oraz wygodne obuwie sportowe. Dla kobiet moda jest jeszcze bardziej zliberalizowana – sukienki, spódniczki, spodnie, koszule, koszulki polo – wybór jest ogromny.

POCZĄTKI

Wielu z nas próbuje swoich sił w golfie na własną rękę – widzę to codziennie, pracując na Karolinka Golf Park. Jednak korzystanie z usług trenera może znacząco przyspieszyć nasz rozwój. Instruktaż profesjonalisty pozwoli uniknąć frustracji związanej z brakiem postępów, zapewni bezpieczeństwo na

polu golfowym oraz zminimalizuje ryzyko związane z kontuzją, a te zdarzają się tak samo często jak w każdym innym sporcie. Z tego miejsca bardzo polecam bazę trenerów dostępną na stronie internetowej PGA Polska.

ZIELONA KARTA

By samodzielnie rozpocząć wojaże po polach golfowych, musimy posiadać „zieloną kartę”, czyli prawo jazdy golfisty. Jest to z reguły dziesięciogodzinny kurs zwieńczony egzaminem z podstawowych reguł oraz umiejętności gry na polu. Bo choć brzmi to dziwnie, wpuszczenie na pole osoby, która nigdy w życiu na nim nie była, może prowadzić do wielu nieprzyjemnych sytuacji.

Gorąco polecam grupowe kursy, dzięki którym poznamy innych początkujących. Mogą oni okazać się świetnymi partnerami do gry w późniejszym czasie i co najważniejsze – cena takiego kursu zawsze jest o wiele niższa niż w opcji indywidualnej.

GOLF VS PRESJA

Golf to sposób na życie, możliwość ucieczki od codziennych problemów i obcowanie z naturą. To reset, którego tak bardzo potrzebujemy w pędzącym niczym Pendolino świecie. Ale nie tylko. Golf to także pyszna kawa przed rundą i smaczny obiad tuż po niej.

Golf ma być przyjemnością. Wcale nie musisz grać jak zawodowiec, żeby czerpać





z niego garściami. Wielu zawodników przeżywa sporo frustracji w związku ze swoim poziomem gry. Zupełnie niepotrzebnie. Golf to nie tylko wynik. Właściwie zaryzykowałbym stwierdzeniem, że golf to w ostateczności wynik.

GOLF VS INNE SPORTY

Porównując koszty, warto zauważyć, że golf może być tańszą alternatywą dla wielu innych sportów. Kluby golfowe oferują także zajęcia dla dzieci, które są często bardziej przystępne cenowo niż zajęcia w innych dyscyplinach sportowych. Całoroczne prawo do gry na większości pól golfowych w Polsce jest tańsze niż tygodniowy wypad w Alpy ze Skipassem, nie wspominając

o tym, że sprzęt narciarski jest o wiele bardziej specjalistyczny i tym samym droższy.

GOLF VS DZIECI

Bez dzieci i młodzieży nie będziemy w stanie zbudować fundamentu do popularyzacji tego wspaniałego sportu. Bez szeroko zakrojonej promocji golfa w szkołach, współpracy z nauczycielami wychowania fizycznego oraz uczelniami golf nigdy nie dostanie szansy na boom! Zawsze będzie postrzegany jako niemodny sport dla dziadków.

Uczenie gry w golfa najmłodszych może przynieść wiele korzyści, zarówno w sferze fizycznej, jak i w rozwoju osobistym. Oto kilka z nich:

1. **Rozwój motoryczny:** gra w golfa angażuje wiele różnych grup mięśniowych, pomagając w rozwoju siły, wytrzymałości i koordynacji ruchowej u dzieci.
2. **Nauka cierpliwości i samodyscypliny:** golf to sport wymagający precyzji i cierpliwości. Dzieci uczą się kontrolować swoje emocje, koncentrować się i rozwijać samodyscyplinę podczas gry.
3. **Rozwój umiejętności społecznych:** gra w golfa często odbywa się w grupach lub w parze, co stwarza możliwość interakcji społecznej i nauki współpracy.
4. **Wartości moralne:** golf to sport oparty na zasadach fair play i honoru. Dzieci uczą się szacunku do rywala i uczciwości.
5. **Zdrowy tryb życia:** gra w golfa zachęca do aktywnego trybu życia i spędzania czasu na świeżym powietrzu, co przyczynia się do ogólnego dobrego samopoczucia i zdrowia fizycznego.
6. **Rozwijanie umiejętności życiowych:** golf to również świetny sposób na naukę planowania, strategii i podejmowania decyzji, co może być przydatne w innych obszarach życia.
7. **Duma z osiągnięć:** osiąganie postępów w grze, poprawa umiejętności i realizacja celów daje dzieciom poczucie własnej wartości i dumy z samych siebie.
8. **Aktywność rodzinna:** golf może być także doskonałą aktywnością dla całych rodzin, co sprzyja budowaniu silnych więzi i wspólnemu spędzaniu czasu.

Podsumowując, zachęcanie dzieci do nauki gry w golfa może przynieść korzyści zarówno w sferze fizycznej, jak i emocjonalnej oraz społecznej, rozwijając jednocześnie szereg umiejętności, które mogą być użyteczne przez całe życie.

Golf to nie tylko gra, to styl życia. To sposób na aktywny wypoczynek, możliwość poznawania nowych ludzi i odkrywania nowych miejsc. Dlatego warto dać mu szansę – kto wie, może to właśnie w nim odnajdziesz swoją pasję i sposób na spędzanie wolnego czasu?

Golf to około 12 km marszu i jak pokazują badania, golfiści żyją średnio o 5 lat dłużej. Sport ten łączy pokolenia, bo na polu mogą rywalizować ze sobą wnuk i dziadek, babcia, ojciec i matka. W której innej dyscyplinie warunki fizyczne, wiek oraz płeć nie mają żadnego znaczenia?

Wreszcie golf to także cudowna turystyka i piękno, które zasługuje na szansę. A jeśli raz spróbujesz, trudno będzie przestać.



Kamil Bartkowiak

PGA Golf Professional na Karolinka Golf Park. Wykładowca Akademii PGA Polska. Absolwent Politechniki Opolskiej na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Trener golfa osób z niepełnosprawnościami.



Wszystko jest w głowie

Z Mariuszem Koniecznym
rozmawia Jerzy Dutczak

Rozmawiam z **Mariuszem Koniecznym**, pierwszym polskim golfistą, który zaczął swoją przygodę w dojrzałym wieku, ale nie przeszkodziło mu to w osiągnięciu poziomu *scratch playera*, czyli handicapu równemu 0.

Jerzy Dutczak: Czym się zajmujesz i w jaki sposób golf pojawił się w Twoim życiu?

Mariusz Konieczny: Szczerze mówiąc zupełnie przypadkowo. Odwiedziłem kiedyś „Otwarte Dni Golfa” w Amber Baltic Golf Club. Zrobiłem „Zieloną Kartę” u Tomasza Zembrowskiego, ale potem prawie nie grałem.

Czyli nie była to miłość od pierwszego wejrzenia?

Nie, raczej od drugiego, albo nawet trzeciego wejrzenia!

Jak to się stało, że przeszedłeś z ogólnego zainteresowania do fascynacji golfem?

Myślę, że tak naprawdę zadecydowała chęć rywalizacji sportowej. Zobaczyłem, jak inni uderzają i pomyślałem sobie, że chciałbym robić to lepiej od nich.

Powiedz kilka słów o swojej przeszłości sportowej.

Urodziłem się w Tarnowie, w Małopolsce. Grałem w piłkę nożną, w formacji pomocy. Jako piętnastolatek wchodziłem do zespołu trzecioligowej Tarnowii Tarnów. Później, w wieku 18-19 lat, otarłem się o Stal Mielec, ale się nie układało. Trudno o piłkarską karierę, gdy masz metr siedemdziesiąt i ważysz 65 kilogramów. Miałem zalety: technikę, szybkość, ale nie było widoków na światową karierę.

Postanowiłem rozpocząć pracę zawodową. Spędziłem kilka lat w Holandii. Później otworzyłem własny biznes w turystyce.

Kiedy zacząłeś trenować golfa w sposób zorganizowany?

Miałem dokładnie 40 lat, więc jedenaście lat temu. Na te okrągłe urodziny dostałem swoje pierwsze buty golfowe. Początkowo grałem bez większego zaangażowania. Dopiero gdy skończyłem 42 lata, poczułem „zieloną kokainę” i bardzo mnie to wciągnęło. Zainteresowałem się aspektami technicznymi i rozpocząłem poważny trening. Poznałem wtedy Łukasa Szadnego, który bardzo mi pomagał. Trenowałem z Maksem Sałudą, Adrianem Kaczałą i Kubą Budajem oraz z innymi trenerami. Każdy z nich odcisnął swoje piętno na mojej grze i podzielił się swoją najlepszą wiedzą.

W Anglii ćwiczyłem z Paułem Fostonem krótką grę i puttowanie. Po trzech latach kupiłem symulator oparty na trackmanie. I właśnie to był punkt kulminacyjny – zacząłem brać golfa na poważnie. Pojawiały się cyfry, potem zacząłem rozumieć, o co w tym wszystkim chodzi. Czym jest ścieżka, główka, sprawy tech-

niczne wzięły górę. I dzięki temu w kolejnych latach zrobiłem największy postęp.

Pamiętasz, jaki miałeś handicap, kiedy zacząłeś szkolić się technicznie na trackmanie?

Myślę, że po dwóch, trzech latach gry mogłem mieć 15. Przez cały czas dużo trenowałem i jeździłem na pole, jednak o postęp było coraz trudniej. Wszystko wymagało większej precyzji. Mnóstwo czasu spędzałem w sieci, czytając, słuchając prelekcji wybitnych trenerów z całego świata.

Jak sobie radzisz z odróżnieniem rzeczy, które ci pomagają od tych niekoniecznie pomocnych?

Wybierałem trenerów, którzy potrafili swoją grą udowodnić posiadaną wiedzę.

Z drugiej strony dostałeś narzędzie, które umożliwiło ci samodoskonalenie.

Tak, to prawda. Dużo trenowałem sam, a spotkania z trenerami były już coraz rzadsze. Kiedy zauważałem, że mam kłopoty, prosiłem trenerów o pomoc. Niemniej 80% czasu trenowałem na trackmanie samodzielnie.

Korzystając z internetu, skąd wiesz, jakie treści warto przyswajać? Przecież część materiałów jest wartościowych, a inne mogą wręcz wprowadzić w błąd. Mądrością jest wybranie tych, które ci pomogą. Posługujesz się intuicją?

Dopiero, gdy skończyłem 42 lata, poczułem „zieloną kokainę” i bardzo mnie to wciągnęło

Intuicję także. Jeśli jesteś na początku drogi, jest to bardzo chaotyczne i niełatwe. Masz handicap 15-20, skaczesz więc z „kwiatka na kwiatek”. W miarę upływu czasu Twój handicap maleje i powoli zaczynasz rozumieć, które filmy są wartościowe, a które nie. Natomiast na początku warto mieć mądrego doradcę i korzystać z pomocy zawodowców. Kiedy słyszałem od kolegów golfistów, że nie pobierają lekcji od pro, bo są w stanie sami nauczyć się grać, wiedziałem już, że nic z tego nie będzie. Jestem typem człowieka, który uważnie słucha wielu wersji i dokonuje wyboru według własnego uznania.

Jak się czujesz jako scratch player?

Wszystko jest w głowie. Cztery, pięć lat temu już bardzo dobrze uderzałem piłkę na symulatorze. Jednak dopiero w 2022 roku, po trzech latach starań, potrafiłem przejść z dobrego grania na maszynie do dobrej gry na polu. Potrafiłem uspokoić głowę i przestałem się denerwować. To był najtrudniejszy proces. W najlepszym momencie miałem HCP +1,6. Dopiero teraz widzę, jaką część pracy stanowią sprawy techniczne i jak ogromne znaczenie ma sfera mentalna.

Jesteś po pięćdziesiątce, osiągnąłeś swój cel, co dalej?

Kiedyś marzyłem, żeby zostać scratch playerem, czyli grać na 0. Jednak w miarę jedzenia apetyt rośnie. Gdy zacząłem grać dobre wyniki na różnych polach pomyślałem, że mogę grać jeszcze lepiej. Dojrzałem do tego, że przestałem interesować się moim handicapem, po prostu zacząłem grać w golfa, a wyniki przyszły same.

Możesz powiedzieć, że grasz dla procesu grania, a nie dla wyniku?

Tak, gram po to, żeby poprawić pewne elementy, na przykład zagrać dobry pojedynczy strzał. Nie stresuję się już, gdy mam super wynik. Gram według własnego schematu. Na przykład leżę minus cztery na siedemnastym dołku, wielu amatorów w takiej sytuacji wyciągnie jakiś bezpieczny kij i zagra, żeby to dowieźć. Ja tego nie mam i myślę, że najlepsi gracze na świecie też tego nie mają. Czytałem o tym sporo w książkach z psychologii golfa. Tak pisał też Bob Rottella. Jednak dopiero dzisiaj, gdy wychodzę na 17 dołek ze świetnym wynikiem, wyciągnę drivera i nie zawaham się nim zagrać.

Grać ryzykownie czy grać bezpiecznie?

To jest kwestia treningu i jeśli mówimy o rundzie treningowej, to trzeba wyjść na pole i grać tak jak junior. Po prostu się nie zastanawiać, bez strachu uderzać strzały, które są wymagane, bez względu na konsekwencje. W ten sposób nabieramy pewności siebie.

W rundzie turniejowej wybieram raczej bezpieczniejsze rozwiązania. Myślę o tym, żeby nie wpaść w kłopoty. Podej-

Chciałbym się zakwalifikować na kolejne mistrzostwa Europy, pozostać w drużynie seniorów reprezentacji Polski. Osiągać sukcesy na poziomie mistrzowskim. Mam nadzieję w przyszłości grać tylko lepiej

muję ryzyko tylko wtedy, gdy jest ono opłacalne.

Wymyśliłem sobie taką grę **ABC** i myślę, że to bardzo zmieniło moje podejście. **A** to jest trafienie fairwaya albo dobra pozycja w semirough, gdzie można normalnie zagrać na green. **B** to jest trochę wyższy rough, a **C** to hazard, las czy heavy rough. Założeniem tej gry jest zbieranie punktów, a punkty są tylko za pozycję **A**. Za pozycję **B** masz jeden minusowy punkt, za pozycję **C** masz dwa punkty minusowe. Musisz nauczyć się myślenia, że zawsze z punktu **C** i **B** masz wracać do punktu **A**. Kiedy wybijesz do lasu, nie masz cudownym strzałem zagrać na green, tylko grzecznie wrócić do opozycji **A**, czyli na fairway. Szukanie takich rozwiązań całkowicie zmienia podejście do gry.

Sugerujesz indywidualną pracę przy pomocy literatury, podcastów, wykorzystaniu legend trenerskich jak Bob Rotella. Doceniasz grę mentalną i wiesz, że to Ci pomogło. Czy pracowałeś kiedykolwiek z psychologiem sportowym?

Owszem. Bez zawodowych trenerów nie poradzisz sobie w procesie schodzenia do bardzo niskiego handicapu. Postęp w grze dokonuje się stopniowo, podczas pracy napotkasz wiele barier. Powiedziałbym, że pomoc trenera w grze mentalnej jest równie ważna jak w sferze technicznej.

Powiedz, jak chcesz, żeby Twoja gra wyglądała za pięć lat?

Mój cel jest taki, żeby stale ulepszać swoją technikę, w końcu po to ćwiczę. Trenuję też fizycznie: TPI, siłę, dynamikę. Chcę dopracowywać wszystkie szczegóły techniczne, krótką grę, puttowanie, długą grę, żeby jeszcze bardziej się poprawić. Chciałbym się zakwalifikować na kolejne mistrzostwa Europy, pozostać w drużynie seniorów reprezentacji Polski. Osiągać sukcesy na poziomie mistrzowskim. Mam nadzieję w przyszłości grać tylko lepiej.

Co golf daje Ci w życiu?

Spełnienie, zaspokojenie potrzeby rywalizacji. Golf jest sportem indywidualnym, podoba mi się walka z samym sobą. Utrzymuję fajną kondycję fizyczną, bo wszechstronnie trenuję. Są też, jak to w golfie, piękne okoliczności przyrody. Do tego satysfakcja, że się poprawiasz, że masz ogromny szacunek społeczeństwa golfowego, poznajesz fajnych ludzi. Startować z orzełkiem na piersi jako reprezentant Polski, wygrywać rankingi sportowe - to mój cel.

Jakie wskazówki możesz dać innym golfistom?

Najlepiej jest zwrócić się do zawodowca, który ułoży program i powie, co powinienś zrobić, żeby grać lepiej. Na pewno trzeba ćwiczyć to, co jest najłabsze. Amatorzy zawsze ćwiczą to, co lubią i co umieją najlepiej. To błąd. Jeżeli maksymalny poziom danej umiejętności jest na poziomie 10, a minimalny 1, oceniasz poszczególne umiejętności w tej skali. Bierzesz puttowanie, krótką grę, krótkie irony, długie irony, woody, drive i oceniasz poziom. Na przykład zakładamy, że dobrze puttujesz, masz 7. Chippujesz gorzej, masz 5, ale dobrze grasz krótkimi ironami, masz 8. Słabo grasz długimi ironami – 4, a woodami jeszcze gorzej – 3. Wówczas powinienś się zająć chippowaniem, woodami i długimi ironami, bo poziom umiejętności w tych elementach jest najniższy. Dążymy do tego, żeby wszystkie elementy gry były na tym samym, jak najwyższym, poziomie.

Czyli musisz mieć umiejętność oceny swojej kompetencji w każdej z tych poszczególnych umiejętności?

Tak, a jeśli sam nie umiesz tego ocenić, to wtedy potrzebujesz do tego trenera. Więc moja rada jest taka: przede wszystkim obserwuj swoją grę. Bądź wobec siebie absolutnie uczciwy. Bo często ludzie sami siebie oszukują, na przykład myśląc, że problemem jest gra driverem, a tak naprawdę nie umieją chippować.

Jak wygląda Twój trening?

Ja mam to tak poukładane, że w weekendy zawsze gram turnieje. Staram się wybierać te trudne, które wywierają większą presję i w których mogę pod-

patrywać innych, dobrych zawodników. W poniedziałek nie gram, mam półtorgodzinny trening dynamiczny na siłowni z trenerami przygotowania fizycznego. We wtorek jadę na pole pochippować, poputtować, może zrobić kilka dołków. Generalnie we wtorek trenuje też to, co mi najłabiej wychodziło w weekend. Zajmuje mi to 3-4 godziny. W środę robię kolejny trening na polu. Środowy trening poświęcam na przygotowanie się do nadchodzącego turnieju. Jeżeli na przykład wiem, że będę grał z białych tee, próbuję grać długie pole. Środa jest takim dniem, w którym trochę poćwiczę i zagram całą osiemnastkę. Każdego dnia, gdy jestem na polu, ćwiczę krótką grę, czyli puttowanie i chippowanie, a także kilka strzałów z bunkra. W czwartek rano mam znowu trening siłowy, a po południu pole, ćwiczę konkretne elementy gry. Czasem zagram dziewiątkę. W piątek przed turniejami nigdy nie gram. Potrzebuję odpuścić, nabrać chęci do gry, dlatego wyłącznie puttuję w domu, w studio. W każdym tygodniu potrzebuję jednego dnia na symulatorze, żeby skorygować pojawiające się błędy. Zwykle jest to wtorek lub środa, zależy to od pogody.

Czy sądzisz, że każdy może osiągnąć taki wynik w golfie? Czy według Ciebie do gry w golfa są potrzebne jakieś szczególne cechy czy umiejętności?

Myślę, że nikt nie jest w stanie na to pytanie odpowiedzieć. Nie ma takiego złotego przycisku. Czy każdy może to osiągnąć? Nie wiem, ale mogę powiedzieć, że rezygnując z treningów na pewno niczego nie osiągniesz. Jaki osta-

tecznie będzie Twój handicap? Nie wiadomo. To też zależy od mobilności, jakości treningu, czasu poświęconego na trening oraz talentu. Na pewno trzeba być bardzo cierpliwym i upartym, bo golf potrafi mocno sponiewierać człowieka.

Jest takie powiedzenie: „Nie wrzucaj w przypiływie frustracji kijów do wody, bo będziesz się musiał zmoczyć, kiedy będziesz je wyciągał”.

To prawda, miałem okresy zniechęcenia, ale golf to taka „zielona kokaina”, która nas wciąga. Naprawdę, gdy człowiek zakocha się w tym sporcie, nie może się od niego uwolnić. Nawet kiedy rzuci grę na chwilę, i tak do niej wraca.

Kto jest Twoją golfową inspiracją?

W krótkiej grze jest to Phil Mickelson. Uwielbiam patrzeć na jego miękkie, naturalne uderzenia. W długiej grze doceniam kunszt Rory’ego McIlroya. Pamiętam Tigera Woodsa. Najbardziej jednak inspirują mnie golfiści o budowie ciała podobnej do mojego, np. Xander Schauffele. Nie musisz być świetnie zbudowanym, wielkim facetem, żeby solidnie uderzyć piłkę. Wzorem książkowego zamachu jest na pewno Adam Scott. Lubię Tomy’ego Fleetwooda, bo nie jest on wcale takim wielkim koniem, ale ma fajny swing. Podoba mi się to, że przedstawiciele różnych pokoleń mogą ze sobą rywalizować na równym poziomie.

Jak godzisz obowiązki rodzinne z graniem w golfa?

Dzieci są dorosłe i zajmują się swoimi sprawami. Żona, Magdzia, akceptuje moją

pasję, wspiera mnie i motywuje do dalszej pracy. Duża jej w tym zasługa, że doszedłem do takiego poziomu.

Czy jest coś, co chciałbyś przekazać na koniec naszym Czytelnikom? Czy warto było podjąć ten trud wiele lat temu?

Warto, choćby dla ogromnej satysfakcji, że dałem radę! Myślę, że każdy, kto zacznie i bez względu na to, jak daleko dotrze, ma przed sobą piękne wyzwania, pozna wielu wspaniałych ludzi, zobaczy urzekające miejsca. Golf nie jest wyłącznie osiąganiem sukcesów, ale też stylem życia i drogą, która nigdy się nie kończy.

Dziękuję za rozmowę i życzę kolejnych sukcesów.



Jerzy Dutczak

PGA Golf Professional. Dziennikarz golfowy, pasjonat i promotor golfa. Od 2014 roku head pro Amber Baltic Golf Club w Kołczewie koło Międzyzdrojów. Wydawca portalu golfowego - www.golfmedia.pl. Absolwent Wydziału Mechanicznego Energetyki i Lotnictwa Politechniki Warszawskiej.

PERFEKCYJNY PUTT

JAKUB PIOTROWSKI

Puttowanie, jeden z najważniejszych elementów gry w golfa, który często przyczynia się do uzyskania dobrego wyniku. A zarazem najmniej trenowany, bo uznawany za dziecinnie łatwy. To bardzo złudne podejście, bowiem potrzeba wielu godzin treningu, aby na 18 dołkach uzyskać średnią 30/32.

Chcę pokazać Ci zaledwie dwudziestominutową rozgrzewkę puttowania przed rundą. Te proste ćwiczenia zbudują Twoją pewność na polu i poprawią skuteczność trafiań do dołka. No to zaczynamy!

1. PUTTING MIRRORS - GENIALNY TRAINING AIDS

Ćwiczenie z lustrem do puttowania jest jednym z moich ulubionych training aids.

Bardzo istotnym elementem puttowania jest prawidłowe ustawienie się do piłki i celu. Właśnie w tym pomagają nam trening z lustrem.



Jakub Piotrowski

PGA Golf Profesional. Od 2012 roku trener PGA. Head Pro na polu golfowym Lisia Polana. Założył i prowadzi Jakub Piotrowski Golf Academy.



Wielu golfistów ustawia cel putta linią na piłce. Następnie do linii przystawia puttera. Jest to bardzo dobra metoda, ale oczy często potrafią nas zmylić, w konsekwencji czego putter nie jest wcale odpowiednio ustawiony do linii i na naszym koncie znajdzie się wiele nietrafionych puttów. A z identyfikacją ich źródła możemy mieć problem. Będziemy doszukiwać się problemu w technice i wielu innych aspektach, bo przecież zaznaczyliśmy linię.

Ustaw lustro w kierunku do dołka, około 1,5 m od niego, na trawie bez break. Następnie ustaw piłkę w wyznaczonym miejscu, celując linią do dołka. Linie ustaw równo z linią na lustrze.

Kolejnym krokiem jest ustawienie linii puttera równo do linii na piłce. W tym pomogą nam linie na lustrze, do których ustawiamy kij.

Następnie w odbiciu lustra przypilnuj ustawienie barków, tak aby były one ułożone prostopadle do linii na piłce i putterze.

Za każdym razem, zanim wykonasz putt podczas treningu z lustrem, przejdź przez ten cykl. Rutyna jest bardzo ważna, szczególnie w tym elemencie gry!

Trenuj w ten sposób 5 minut przed każdym wyjściem na pole. Po regularnych treningach zauważysz, że Twoja piłka startuje idealnie tam, gdzie celujesz! Dzięki temu unikniesz nietrafionych puttów przez złe ustawienie kija oraz barków w stosunku do celu.

2. ĆWICZENIE SWINGU PUTTEREM W „SZYNACH”

Czy macie wrażenie, że piłka startuje nie tam gdzie trzeba? Często przyczyną jest uderzanie piłki z różnych miejsc na licu puttera.

Jednym z moich ulubionych ćwiczeń na stabilizację swingu, tak aby lico kija tra-



fiatło piłkę jego środkiem, jest trenowanie w „szynach”.

Ustaw dwa kije jak tory kolejkowe, w kierunku do dołka na płaskim greenie. Szerokość rozstawu ma być równa szerokości Twojego puttera plus 2 cm (po 1 cm z każdej strony puttera do szyn).

Na początek ustaw kij w szynach i wykonaj kilka próbnych swingów w taki sposób, żeby putter poruszał się po jednej linii w środku szyn, a nie po dużym łuku (putter nie powinien uciekać z szyn)!

Po kilku takich zamachach połóż piłkę, wykonując swoją rutynę celowania do dołka. Następnie przyłóż puttera i uderz, wykonując swing w szynach.

Granie putterem po jednej linii mocno pomaga w stabilnym uderzaniu środkiem kija.

Dodaj to ćwiczenie do rozgrzewki przed każdą rundą - 5 minut.

3. ZEGAR - ĆWICZENIE PEWNOŚCI SIEBIE W PROMIENIU 2 M OD DOŁKA

Wielu z nas nie trafia zbyt często puttów do 2 m od dołka. Takie putty powinny być już pewnymi uderzeniami, które trafiamy. Statystyki na PGA Tour pokazują, że najlepsi trafiają około 90% puttów z 2 m. Procent ten rośnie, gdy maleje odległość od dołka.

Zastanów się, ile procent puttów z 2 m trafiasz do dołka. Nie za dużo, mam rację?

Kolejnym fajnym ćwiczeniem podczas rozgrzewki przed rundą jest zegar.

Ustaw 6 tee dookoła dołka znajdującego się na putting green, na zmianę w odległościach 1 m (strzałka biała) / 1,5 m (strzałka różowa) / 2 m (strzałka niebieska). Dołek to środek zegara, a tee są znacznikami godzin 10/12/2/4/6/8.

Przy każdym tee ustaw piłkę, używając swojej pełnej rutyny z pola. Zagrywaj w kierunku wskazówek zegara. Wykonaj trzecie okrążenie i zapisz ile puttów z danej odległości trafiłeś, a ile nie. Rób statystyki tego ćwiczenia i zobacz jak się poprawia twoja skuteczność po kilku treningach. Każdy z nich powinien trwać około 5-7 minut

Zegar zawsze ustawiaj na płaskim greenie. Tak aby każdy trening odbywał się w możliwie podobnych warunkach.



4. POZNANIE PRĘDKOŚCI GREENÓW

Weź 9 piłek. Zaznacz miejsce startu kołeczkiem tee. Następnie zaznacz kołeczkiem tee miejsce oddalone od startu o 3 m (strzałka biała), potem o 6 m (strzałka różowa) oraz o 9 m (strzałka niebieska)

1 SERIA

- 3 piłki możliwie blisko kołeczka nr 1
- 3 piłki możliwie blisko kołeczka nr 2
- 3 piłki możliwie blisko kołeczka nr 3

2 SERIA

- 1 piłka na kołeczek nr 1
- 2 piłka na kołeczek nr 2
- 3 piłka na kołeczek nr 3

Powtórz tę serię 3 razy

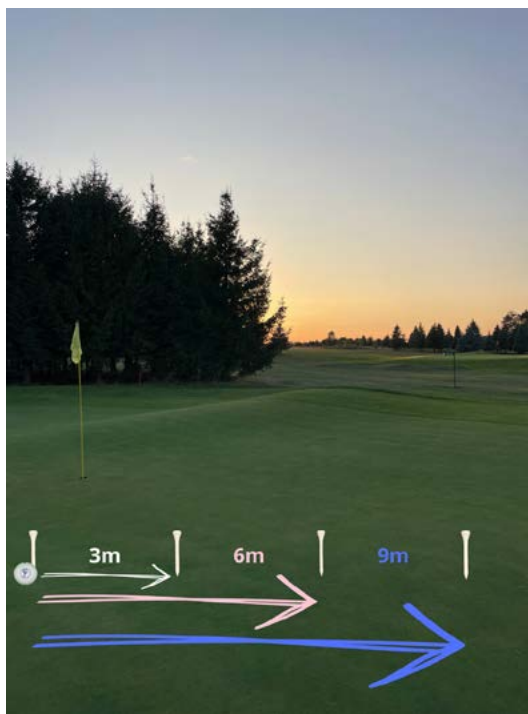
3 SERIA

- 1 piłka na 3 kołeczki
- 2 piłka na 1 kołeczek
- 3 piłka na 1 kołeczek

Powtórz każdą serię dwa razy.

Te cztery proste ćwiczenia wykonuj za każdym razem przed rundą golfa. Dzięki temu poznasz dobrze greeny, na których będziesz grać, a jednocześnie zapewnisz sobie skuteczne przygotowanie i zbudujesz swoją pewność puttowania. Ten element gry w golfa jest jednym z najważniejszych! Dobrym puttowaniem najłatwiej poprawić swój wynik o kilka strzałów na rundę!

Owocnego trenowania i samych trafionych puttów!



MAX DRIVE,

czyli co powinno się wydarzyć, aby maksymalnie rozpędzić drivera... i piłkę

MAX SAŁUDA

Artykuł koncentruje się wokół kwestii prędkości główki kija (CHS). To oczywiście nie wystarczy, żeby posłać piłkę maksymalnie daleko. Równie istotne są:

1. Centralność trafienia (smash factor = Ball Speed/CHS)
2. Optymalna dla danej prędkości rotacja wsteczna piłki (spin rate)
3. Kąt startu piłki (launch angle)

Tabela przedstawia wyniki z ponad 1000 godzin treningów własnych oraz z innymi golfistami na radarze golfowym Trackman. Pomiąłem w niej Smash Factor, ponieważ w przypadku centralności sprawa jest prosta: im bliższe środka trafienie, tym bliżej maksymalnego Smash Factor 150, o ile kąt ataku oraz kąt główki kija względem celu nie odbiegają od optymalnych.



Max Sałuda

PGA Golf Professional M4. Mgr Wychowania Fizycznego. W golfa gra od 20 lat. W PGA Polska pełni funkcję Sekretarza, Przewodniczącego Komisji Turniejowej oraz Członka Komisji Edukacyjnej. Wygrywał największe turnieje w kraju włącznie z Mistrzostwami Polski oraz zawodową ligą PGA Polska Order of Merit. Wielokrotny Mistrz Polski LONGEST DRIVE. Brał udział w prestiżowych turniejach międzynarodowych, m.in. Challenge Tour, Pro Golf Tour oraz PGAs of Europe. Reprezentował Polskę na dwóch Uniwersjadach. Swoją wiedzę i doświadczenie przekazuje przyszłym instruktorom i trenerom na szkoleniach PGA Polska.

DRIVER CHS (mph)	40-60	60-75	75-85	85-95	95-105	105-115	115+
SPIN RATE (ilość obrotów na minutę)	3500- 4000	3000- 3500	2800- 3000	2500- 3000	2500- 2800	2400- 2800	1900- 2500
LAUNCH ANGLE (w stopniach)	18-22	18-20	16-19	15-18	15-18	15-17	10-14
PROGNOZA DYSTANSU PIŁKI W POWIETRZU (w metrach)	90-115	115-145	145-170	170-200	200-225	225-255	255+

Doskonale znamy reklamowy slogan: „Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki i skonsultuj z lekarzem lub farmaceutą...” W przypadku golfa możemy raczej mówić o fizjoterapeucie. Praca ze specjalistą jest niezwykle istotna. Wszystkie komponenty swingu opisane w artykule, ukierunkowane są bowiem na przełamywanie barier organizmu, czyli generowanie maksymalnej prędkości zamachu kijem golfowym. Ruch ten może mocno nadwyrężyć organizm, dlatego absolutną koniecznością podczas każdego treningu prędkości jest odpowiednia rozgrzewka ciała oraz wiedza o ewentualnych przeciwwskazaniach do podjęcia tego rodzaju aktywności fizycznej.

A oto trzy zsynchronizowane ze sobą elementy treningu, niezbędne do generowania prędkości główki kija:

- 1. Pull Up/ Pull Down/ Jump Up**
- 2. Rotacja ciała**
- 3. Szybkie i „wyedukowane” ręce**

AD. 1

Pull Up – w trakcie backswingu pociągnij kij w górę nad głowę, tak aby shaft skierowany był poniżej linii równoległej do podłoża

Pull Down – teraz pociągnij wygenerowaną energię w dół, w linii prostej

Jump Up – na impakcie z piłką wyskocz w górę jak koszykarz, wykorzystując wygenerowaną energię z Pull Down.

Wraz z Filipem trenujemy całą sekwencję poprzez rzuty piłką slam ball. Bardzo ważny





jest dobór jej wagi. Optymalne proporcje to 1 kg wagi piłki na 20 kg wagi ciała.

Istotny jest kierunek wyrzutu piłki. Za wysuniętą do tyłu nogę, żeby podać ją po koźle do „łapacza”.

AD. 2

Rotacja górnej części ciała powinna wynosić minimum 90 stopni, choć sugerowana wartość to 120 stopni. Przy założeniu, że nie pęknie Ci kręgosłup.

Minimalna rotacja bioder to w tym przypadku 30-45 stopni. Sugerowane 60 stopni.

Nie obawiaj się unieść przedniej pięty w powietrze. To wcale nie jest błąd, a znacząca pomoc w osiągnięciu rotacji!



AD. 3

Prędkość ruchu rąk pozostaje w bliskiej korelacji z prędkością kija. Mówiąc o tym Tiger Woods użył określenia „wyedukowane” ręce. Chodzi o propriocepcję (tj. czucie ciała w przestrzeni) oraz kontrolę wzorca wypuszczenia kija (club release pattern), uprzednio „załadowanego” (lag). Znakomicie sprawdza się trening koordynacji wzrokowo-ruchowej w postaci forehandowych uderzeń wyrzuconej piłki golfowej, z pomocą małej rakiety tenisowej. Innym sposobem mogą być uderzenia w tzw. impact bag, swingując złączoną linę. W tym przypadku należy zaczekać, aż lina położy się na plecach w trakcie backswingu.



Czas na przełamywanie barier, moim zdaniem najtrudniejszy element procesu. Trzeba być wypoczętym zarówno fizycznie, jak i mentalnie. Potrzebne jest także urządzenie pomiarowe, które zmierzy prędkość bez uderzenia w piłkę. Subiektywne odczucie szybkiego swingu to dla układu nerwowo-mięśniowego zbyt mało. Istotny jest rzetelny feedback.

Dobra informacja jest taka, że nie musimy sięgać po drogie radary golfowe za 10 czy 100 tysięcy złotych. Jeżeli zależy Wam jedynie na pomiarze prędkości, znajdziecie w sieci znacznie tańsze urządzenia. Osobiście korzystam z podręcznego PRGR od Super Speed Stick, bazującego na trzech odpowiednio obciążonych kijach, który gorąco polecam.



A zatem: zacznij od lekkich ruchów wahadłowych/wymachów najlżejszym kijem jaki znajdziesz. Powtórz je dziesięć razy. Doskonale sprawdza się w tym zwykła tyczka treningowa (tzw. tour stick). Upewnij się, że nie wypuścisz jej z rąk i do dzieła.

Spodziewaj się prędkości o 25-40% większej niż driverem. Za każdym razem staraj się jednak pobijać swoje kolejne rekordy. Przed backswingiem nabierz powietrza i wstrzymaj oddech niczym w dwuboju olimpijskim. Na downswingu krzyknij jak tenisista przy soczystym bekhandzie. Pomożesz sobie w ten sposób w timingu oddechu, co na tym etapie jest niezwykle ważne.

Następnym krokiem będzie swing nieznacznie lżejszym kijem niż golfowy,



o podobnym wyważeniu (club swing weight) do drivera. Tutaj idealnie pasuje zielony model z systemu Super Speed Stick. Wykonaj 5-10 powtórzeń.

Teraz czas na drivera. Buduj cierpliwie wycucie trzech elementów generowania prędkości wspomnianych powyżej. Maksymalnie 5 powtórzeń i przerwa na łyk wody lub double espresso.

KONTROLA WYSOKOŚCI WOKÓŁ GREENU

MARTIN HEJGER

PGA Golf Professional M4.

Wykładowca Akademii PGA Polska

Umiejętność grania uderzeń wokół greenu ze zróżnicowanymi wysokościami umożliwia dostęp do wielu pozycji flagi, nawet w trudnych sytuacjach. Opanowując różne trajektorie, zobaczymy jak nasze wyniki spadają, a radość z gry z pewnością wzrośnie.

Debata dotycząca krótkiej i długiej gry oraz tego, która z nich jest ważniejsza, nigdy się nie skończy. Każde uderzenie jest równie istotne w kontekście wyniku i obniżenia swojego handicapu. Jednak kluczową kwestią pozostaje nauczenie się gry różnymi kijami wokół greenu, a także kontrolowanie lotu oraz trasy toczenia się piłki. Znacznie łatwiej jest wykonać mniejszy swing podczas krótkiej gry, niż uderzyć driverem pełną parą, jak Rory McIlroy.

JAK KONTROLOWAĆ TRAJEKTORIĘ UDERZEŃ WOKÓŁ GREENU?

Najprostszym sposobem kontrolowania trajektorii jest dobranie odpowiedniego kija do sytuacji. Jeśli zależy nam na wyższym uderzeniu, warto sięgnąć po lob wedge'a (LW: 58-60 stopni), jeśli zaś na niższym, wybierzmy pitching wedge'a (PW: 44-48 stopni), albo nawet 9 żelazo.

Pamiętaj – najskuteczniejszą metodą gry różnych uderzeń wokół greenu jest granie nisko i po ziemi. Wysoko graj wyłącznie gdy musisz.



(FOT. 1)

PODSTAWOWY CHIP → FOT. 1

SET-UP

Ciężar ciała na przedniej nodze (60%), aby zwiększyć szanse na stromy (ujemny) kąt natarcia. Jak przy wszystkich uderzeniach z podłoża, główka kija musi atakować piłkę delikatnie z góry.

Chwyt powinien być nieco słabszy, aby nie pojawiło się zbyt dużo rotacji lica w trakcie zamachu. Mocny chwyt ma tendencję do zamykania lica i zdejmowania kąta nachylenia kija w trakcie uderzenia.

ZAMACH

Najskuteczniejszym, powtarzalnym sposobem wykonania zamachu w trakcie chipowania i pitchowania jest wykorzystanie większych mięśni tułowia (barki, klatka piersiowa). Te duże partie mięśni są mniej wrażliwe w stresujących sytuacjach na polu i zdecydowanie bardziej powtarzalne niż druga opcja, czyli używanie nadmiernie rąk i nadgarstków. Przy standardowym chipie dołożymy starań, aby nie nadużywać nadgarstków i pozwolić barkom na rotację wokół kręgosłupa.

W momencie uderzenia postawmy również na utrzymanie tego samego kąta nachylenia lica, jaki pojawił się w set-upie. Przednie ramię i kij w momencie uderzenia powinny znajdować się w jednej linii.

RÓŻNE WYSOKOŚCI LOTU – RÓŻNE KIJE

Najpierw potrenuj ustawienie i zamach z jednym kijem, np. pitching wedgem.

Piłka powinna być ustawiona w równym odstępie od każdej stopy.

Spróbuj wykonać kilka chipów, starając się zagrać każde uderzenie w to samo miejsce. Rozłożony ręcznik na greenie pomaga w lokalizacji wybranego miejsca lądowania.

Zanotuj jaką trajektorię przyjęła piłka oraz jak długo toczyła się po greenie. Przy dobrym kontakcie lica z piłką, ta wyląduje na ręczniku lub w jego pobliżu.

Następnie spróbuj uderzać w ten sam sposób, z tym samym set-upem i tym samym zamachem różnymi kijami – 9 iron, gap wedge (GW: 50-53 stopnie), sand wedge (54-57 stopni), lob wedge (58-60 stopni), zwracając uwagę na trajektorię lotu i odległość toczenia się piłki na greenie.



(FOT. 2)

ROŻNA WYSOKOŚĆ LOTU – ZMIANA POZYCJI PIŁKI → FOT. 2

Poza zmianą kija, trajektorię lotu piłki możemy również kontrolować poprzez zmianę jej ustawienia w set-upie. Działamy wówczas bardzo podobnie, nieco tylko zmieniając pozycję piłki – bliżej tylnej nogi, pośrodku, bliżej przedniej nogi.

Pamiętaj, że przy wykonaniu zamachu ciężar ciała przenosi się na przednią nogę (60%).

Zanotuj, jaki wpływ na lot oraz odległość toczenia się piłki mają uderzenia z różnym ustawieniem piłki w set-upie każdym z testowanych wcześniej kijów.

UDERZENIA ZAAWANSOWANE

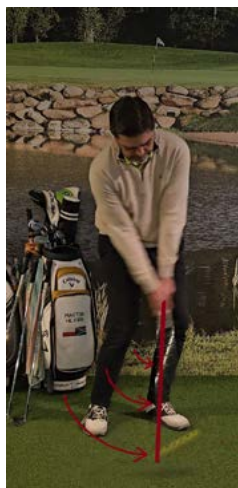
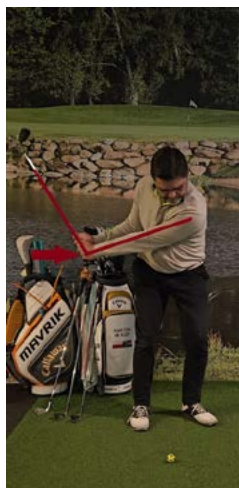
TECHNIKA CHIPA Z DUŻĄ ROTACJĄ (SPINNER) → FOT. 3

Granie chipa z dużą wsteczną rotacją (spin), nie należy do najłatwiejszych uderzeń wokół greenu. Jeśli jednak potrafimy wykonać takie uderzenie na polu, okaże się, że otwierają się przed nami zupełnie nowe opcje gry.

Im większa różnica pomiędzy kątem natarcia główki kija i kątem nachylenia lica w momencie uderzenia, tym większa wsteczna rotacja – ale tylko pod warunkiem, że trafimy piłkę czysto. Różnicę między tymi kątami nazywamy spin loft.

Tego rodzaju strzał można wykonać z użyciem każdego kija. Powinniśmy jednak pamiętać, że im mniejszy kąt nachylenia (PW, 9), tym mniej rotacji wstecznej i piłka będzie toczyć się dłużej. Zatem, aby dobrze zagrać krótki chip z największym spinem, wybierzmy kij o kącie nachylenia lica co najmniej 56 stopni (sand wedge).

Ustawiamy się podręcznikowo, z piłką ustawioną centralnie, ciężar ciała przenosimy na lewą nogę. Chwyt powinien być słaby, podobnie jak przy zwykłym chipie. Największą różnicą jest pozycja nadgarstków w trakcie wykonywania swingu – naszym celem jest uzyskanie jak największego kąta nachylenia lica kija w momencie uderzenia, utrzymując się na przedniej nodze i przy stromym kącie natarcia główki. Powinniśmy odczuwać wrażenie, że w momencie kontaktu z piłką kij (shaft) wraca do pozycji pionowej.



(FOT. 3)

LOB (FLOP) → FOT. 4

Lob shot to typ uderzenia, który wyróżnia najwyższa parabola oraz specyficzny kąt lądowania piłki – niemal pionowy – gdzie po wylądowaniu na greenie piłka natychmiast się zatrzymuje. To dobry wybór uderzenia, gdy mamy bardzo mało miejsca do jej zatrzymania, a równocześnie jedno z najtrudniejszych uderzeń w golfie.

Cieężar ciała przenosimy całkowicie na przednią nogę (70%). Utrzymujemy słaby chwyt kija i delikatnie go otwieramy (celujemy główką kija na prawo od celu)

ZAMACH

Podczas swingu należy pamiętać o stabilizacji pozycji z przeniesieniem ciężaru ciała na przednią nogę.

Pozwalaj sobie na zginanie nadgarstków, ale bardziej miękko niż w czasie uderzenia typu spinner.

W downswingu staraj się „wyrzucić” główkę kija pod piłkę, aby uzyskać jak największy kąt nachylenia lica. Zaraz po uderzeniu, główka kija powinna „wyprzedzić” ręce.

Poprawnie wykonany strzał pozwoli na przerzucenie piłki nad przeszkodą oraz zatrzymanie jej w odpowiednim miejscu.



(FOT. 4)

PRAWIDŁOWA 13., czyli jak nazwać lot piłki po imieniu

MARCIN BARTKOWSKI

Tylko poprawne nazwanie wszystkich 13 rodzajów lotu piłki zapewnia możliwość skutecznej komunikacji pomiędzy trenerem i uczniem. Ułatwia także diagnozowanie błędów.

Niepożądany lot piłki, obok ruchu, który może doprowadzić do kontuzji, jest podstawą do ingerencji w zamach wykonywany przez gracza. Kluczowe jest jednak, by nie analizować każdego uderzenia z osobna, a znaleźć u zawodnika określoną tendencję, przyjmując założenie, że lot piłki to zagranie na określony dystans z akceptowalnym rozrzutem, który uzależniony jest od poziomu gracza.



Marcin Bartkowski

Dyrektor Edukacji PGA Polska.
PGA Golf Professional M5.

	TOUR PRO	5 HCP	15 HCP
TARGET	AVERAGE DISTANCE FROM PIN (YDS		
60 YDS	3.3	4.3	14.6
70 YDS	3.5	4.7	8.3
80 YDS	3.8	9.2	7.8
90 YDS	3.0	6.8	7.9
100 YDS	5.8	10.2	12.5
120 YDS	7.8	10.3	16.7
140 YDS	7.3	13.3	17.0
160 YDS	6.8	14.0	23.2
180 YDS	7.0	16.3	19.8

DRIVES	TOUR PRO	5 HCP	15HCP
CARRY (YDS)	271.3	240.7	223.8
SIDE (YDS)	12.1	19.5	20.1

	TOUR PRO	5 HCP	15 HCP
TOTAL SCORE	83	67	50

SCORE OUT OF 100 POSSIBLE POINTS

RYS. ŚREDNIA ODLEGŁOŚĆ OD CELU W ZALEŻNOŚCI OD POZIOMU GRACZA. ŹRÓDŁO: TRACKMAN

Najczęściej spotykane loty piłki

W świecie golfa od dawna toczy się dyskusja na temat liczby lotów piłki. Najczęściej wśród golfistów mowa jest o 3 rodzajach. W sieci natomiast bardzo często można spotkać opis 5 możliwych opcji. Bardzo powszechna jest również teoria, zgodnie z którą jest ich 9. Jak pokazały badania, pomijając nieporządne uderzenia, takie jak shank, skull, chunk czy top, łącznie wyodrębnionych oraz nazwanych zostało aż 13 rodzajów! Liczba ta wyczerpuje wszystkie możliwe loty.

Należy jednak zaznaczyć, że nie dotyczy to sytuacji, gdy używamy mocno zniszczonych piłek, które zazwyczaj latają zygzakiem. Wpływ na to ma brak wgłębień (dimples), które odpowiadają za prawidłową trajektorię lotu piłki.

3 rodzaje lotów

Najczęściej wśród golfistów mowa jest o trzech rodzajach lotu piłki:

→ RYS. 1 SLICE, HOOK ORAZ PROSTO

Piłka, która leci prosto, piłka która zakręca w powietrzu w prawo i ląduje na prawo od celu - znana jako „Slice”, oraz piłka, która zakręca w powietrzu w lewo i ląduje na lewo od celu - znana jako „Hook”.

→ RYS. 2 PULL SLICE, SLICE ORAZ PUSH SLICE

Gdy jednak przyjrzymy się bliżej zaprezentowanym na rysunku uderzeniom, zauważymy, że choć wszystkie piłki zakręcają w powietrzu w prawo i lądują po prawej stronie od celu, każda z nich startuje w innym kierunku względem celu. Dlatego właśnie musimy nazwać je inaczej. Nie mówimy o żadnym locie piłki po prostu „Slice” czy „Hook”, gdyż tych określeń używamy

jedynie do określenia typu krzywizny lotu.

5 rodzajów lotów

W przypadku pięciu lotów gama została poszerzona o uderzenie typu „Draw” oraz „Fade”. W przeciwieństwie do uderzenia typu „Slice” oraz „Hook” loty te lądują w okolicy celu.

9 rodzajów lotów

Klasyfikacja bazuje na opisie kierunku startu oraz krzywiznie lotu. Zgodnie z nią, lot jest kombinacją zarówno kierunku startu piłki, jak i pochylenia osi obrotu piłki, co oznacza, że piłka może wystartować w trzech kierunkach: na prawo od celu, prosto na cel lub na lewo od celu. Z kolei w powietrzu może skręcić w lewo, lecieć prosto lub skręcić w prawo. Teoria ta jest bardzo często stosowana, jednak nie jest ona kompletna.

→ RYS. 3 PUSH HOOK, PUSH DRAW, DRAW

Biorąc pod uwagę trzy poniższe uderzenia, można powiedzieć, że są one bardzo podobne. Wszystkie trzy piłki startują na prawo od celu i w trakcie lotu zakręcają w lewo, jednak różni je miejsce lądowania względem celu. Mimo tej samej krzywizny lotu oraz tego samego kierunku startu, piłka ląduje w zupełnie różnych miejscach. W związku z tym, że wpływ na to mają zupełnie inne prawa, istotne staje się uwzględnienie tego parametru w analizie lotu piłki.

13 rodzajów lotów

Podział na trzynaście rodzajów lotów wyczerpuje wszystkie możliwości i grupuje je ze względu na kierunek startu piłki, krzywiznę lotu oraz miejsce lądowania. Z tego



RYS. 1 PROSTO, SLICE ORAZ HOOK



RYS. 2 PULL SLICE, SLICE ORAZ PUSH SLICE



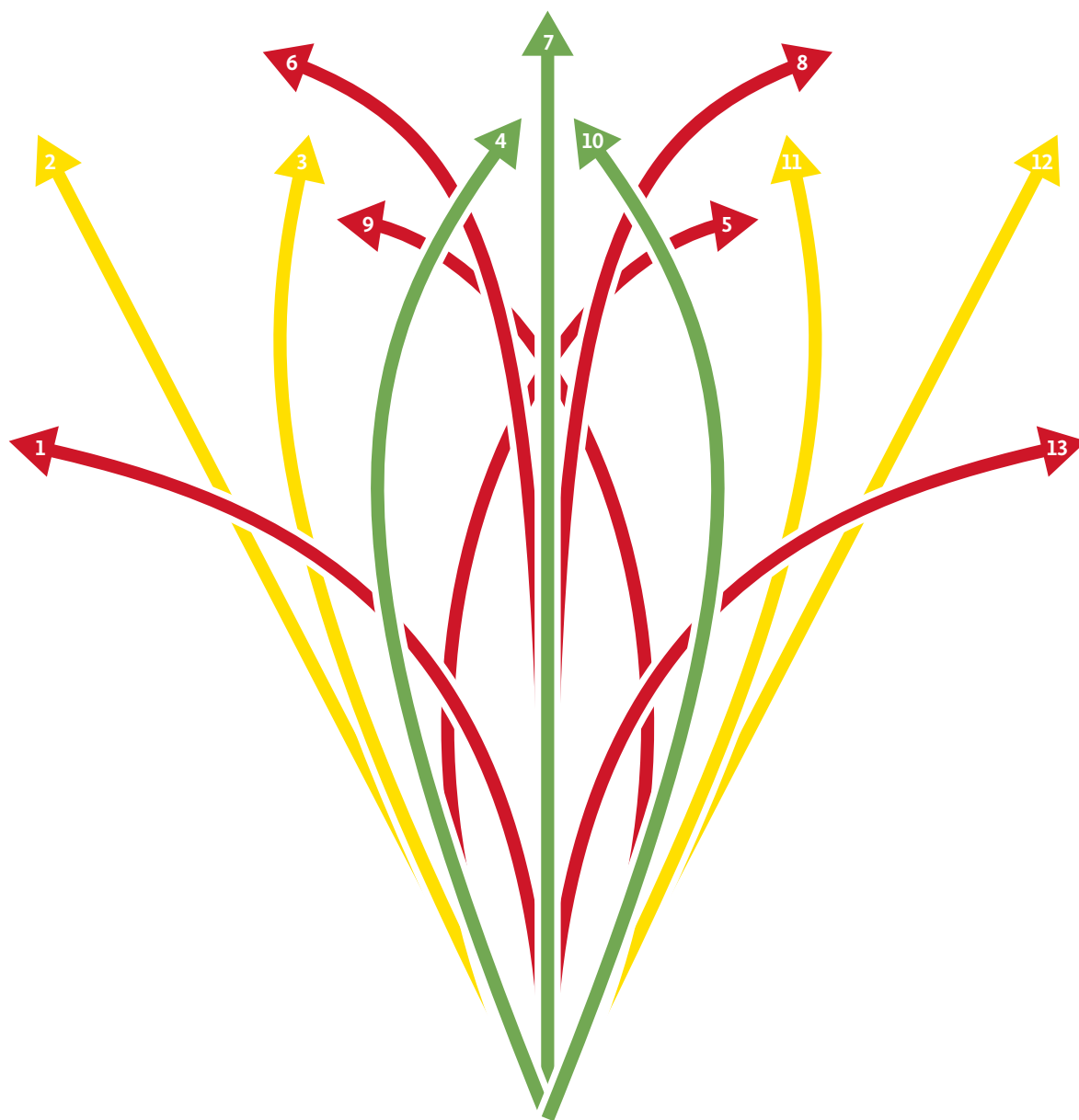
RYS. 3 PUSH DRAW, DRAW, PUSH HOOK

powodu, aby określić wszystkie 13 opcji, należy wyznaczyć: kierunek startu piłki, krzywiznę lotu piłki oraz miejsce lądowania piłki względem celu. Każde uderzenie można zakwalifikować do jednej z trzech kategorii:

- możliwy kierunek startu piłki - prosto

na cel, na lewo od celu lub na prawo od celu.

- możliwa krzywizna lotu piłki - prosta, zakrzywiona od prawej do lewej lub zakrzywiona od lewej do prawej.
- miejsce lądowania piłki względem celu - na cel, na lewo od celu lub na prawo od celu.



13 LOTÓW

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. Pull Hook | 8. Slice |
| 2. Pull | 9. Push Hook |
| 3. Pull Fade | 10. Draw |
| 4. Fade | 11. Push Draw |
| 5. Pull Slice | 12. Push |
| 6. Hook | 13. Push Slice |
| 7. Prosto | |

13 lotów - opis

1. Pull Hook to zagrane, kiedy piłka: startuje na lewo od celu, zakręca w trakcie lotu w lewo, ląduje na lewo od celu.
2. Pull to zagrane, kiedy piłka: startuje na lewo od celu, nie zakręca w trakcie lotu, ląduje na lewo od celu.
3. Pull Fade to zagrane, kiedy piłka: startuje na lewo od celu, zakręca w trakcie lotu w prawo, ląduje na lewo od celu.
4. Fade to zagrane, kiedy piłka: startuje na lewo od celu, zakręca w trakcie lotu w prawo, ląduje na linii celu (akceptowalne odchyleni od celu).
5. Pull Slice to zagrane, kiedy piłka: startuje na lewo od celu, zakręca w trakcie lotu w prawo, ląduje na prawo od celu.
6. Hook to zagrane, kiedy piłka: startuje na celu, zakręca w trakcie lotu w lewo, ląduje na lewo od celu.
7. Prosto to zagrane, kiedy piłka: startuje na cel, nie zakręca w trakcie lotu, ląduje na lini celu.
8. Slice to zagrane, kiedy piłka: startuje na cel, zakręca w trakcie lotu w prawo, ląduje na prawo od celu.
9. Push Hook to zagrane, kiedy piłka: startuje na prawo od celu, zakręca w trakcie lotu w lewo, ląduje na lewo od celu.
10. Draw to zagrane, kiedy piłka: startuje na prawo od celu, zakręca w trakcie lotu w lewo, ląduje na linii celu (akceptowalne odchyleni od celu).
11. Push Draw to zagrane, kiedy piłka: startuje na prawo od celu, zakręca w trakcie lotu w lewo, ląduje na prawo od celu.
12. Push to zagrane, kiedy piłka: startuje na prawo od celu, nie zakręca w trakcie lotu, ląduje na prawo od celu.
13. Push Slice to zagrane, kiedy piłka: startuje na prawo od celu, zakręca w trakcie lotu w prawo, ląduje na prawo od celu.

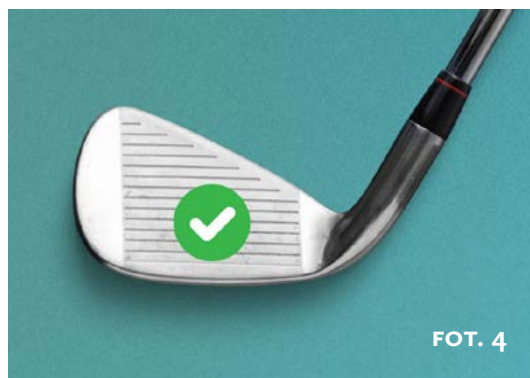
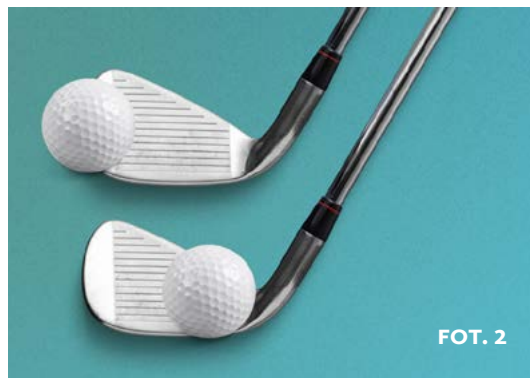
Golfowy „moment prawdy”

ADRIAN KACZAŁA

Najważniejszy element golfowego swingu?

Tak zwany „moment prawdy”, czyli sposób, w jaki uderzamy piłkę.

- 1** Mówiąc o kontakcie powinniśmy rozpatrywać go w trzech różnych aspektach. Po pierwsze: względem wysokości uderzenia na licu kija.
→ **FOT. 1**
- 2** Po drugie: względem kontaktu „toe” – „heel”, czyli po prawej lub lewej stronie lica kija. → **FOT. 2**
- 3** I wreszcie po trzecie: w którym miejscu lico kija spotyka się z podłożem (uwaga: nie dotyczy drivera!). → **FOT. 3**
- 4** Jeśli na tym etapie jesteśmy świadomi, jak różny może być kontakt lica kija z piłką, możemy przyjrzeć się najbardziej pożądanemu miejscu na kiju – tzw. „sweet spot”. To punkt, który w największym stopniu przenosi możliwości kija golfowego na piłkę. Mówiąc językiem nieco mniej technicznym – uderzenie w piłkę „sweet spotem” to jedno z najbardziej przyjemnych odczuć podczas gry w golfa. Najwięksi golfiści świata uderzają tym miejscem około 90% wszystkich swoich uderzeń. → **FOT. 4**
- 5** Dobra jakość kontaktu zapewnia lepszy feedback uderzenia, co z kolei przybliży nas do jednego z ważniejszych aspektów golfa – zależności „flight and feel”, tj. faktycznego lotu piłki oraz



naszych odczuć względem swingu. Bardzo często spotykam na lekcji zawodników, którzy będąc niemalże pewnymi, że ich zamach prowadzony jest „od wewnątrz”, grają popularne uderzenie typu „pull-slice”.

Znając uczucie dobrego uderzenia, jesteśmy w stanie wyeliminować tzw. gear-effect, czyli wpływ kontaktu na lot piłki. Dla przykładu: piłka uderzona lewą stroną główki kija driverem będzie miała tendencję do skręcania w prawo, mimo, że wszystkie parametry (takie jak: ustawienie lica kija i jego prowadzenie względem celu) były właściwe.

Weźmy pod lupę ulubiony kij większość amatorów – drivera i przyjrzyjmy się temu, jaki wpływ na lot piłki ma jej lokalizacja względem główki kija

w trakcie uderzenia. Musimy przy tym pamiętać, że front główki drivera ma kształt owalny, zatem piłka uderzona lewą stroną kija przy idealnie ustawionej główce kija, wystartuje w lewo. Z kolei piłka uderzona prawą stroną, powinna wystartować w prawo.

→ FOT. 5





Zdiagnozuj swoją tendencję!

- 6** W tym celu możemy bazować na trzech podstawowych sposobach, które bez użycia technologii (typu Track-Man) pomogą nam zdefiniować miejsce kontaktu kija z piłką. → **FOT. 6**



- Puder do stóp. Polecam popularne pudry do stóp, które są zdecydowanie tańsze i równie skuteczne, co dedykowane spraye golfowe.
- Znaczenie piłki markerem. Przyjemny, choć odrobinę bardziej uciążliwy sposób na szybkie uzyskanie informacji na temat kontaktu.
- Naklejki na lico kija. Sposób najmniej efektywny – naklejka na lico kija wyraźnie zmniejsza rotację piłki, co w efekcie może wpłynąć na dystans uderzenia.

Aby uniknąć przypadku, a także aby próba była jak najbardziej miarodajna, tendencję kontaktu najlepiej sprawdzić przez kilka dni, zarówno na driving-range'u, jak i na polu, znacząc liczbą piłek.

- 7** Poniżej przedstawiam najczęściej spotykane błędy w zamachu, powodujące określony kontakt z piłką. Oczywiście należy pamiętać o tym, że każdy zawodnik jest inny i spojrzenie na dany problem jest skuteczne tylko wówczas, gdy wybierzemy podejście holistyczne!

A. Uderzenie przed piłką.

- prawidłowy setup → **FOT. 7**
- środek ciężkości przed piłką uderzenia → **FOT. 8**
- środek ciężkości w prawidłowym miejscu → **FOT. 9**

B. "Toe strike" – uderzenie końcem kija

- prawidłowy setup → **FOT. 10**
- szczyt backswingu → **FOT. 11**
- tracenie pozycji w impakcie → **FOT. 12**



Adrian Kaczała

PGA Golf Professional. Znaczną część zimowego sezonu spędza na polach golfowych Costa Del Sol (Marbella, Hiszpania), gdzie intensywnie trenuje zawodników. Organizator obozów golfowych dla golfistów wszystkich handicapów, a od 2023 roku również turniejów: www.kaczala.pl

PROJEKTOWANIE SYSTEMU TRENINGOWEGO CZ. 1

Ostatni okres w golfie, szczególnie polskim, możemy zaliczyć do naprawdę gorących. Gdy Adrian Meronk przeszedł do ligi LIV, argumentując swoją decyzję między innymi brakiem możliwości odpowiedniej regeneracji, wielu z nas wydało się to nieistotne na tle zawrotnej kariery zawodnika. Jednak Adrian ma rację - stosunek pracy do wypoczynku w sporcie profesjonalnym jest jednym z kluczowych aspektów, które należy uwzględnić podczas planowania systemu treningowego.

FILIP NAGŁAK

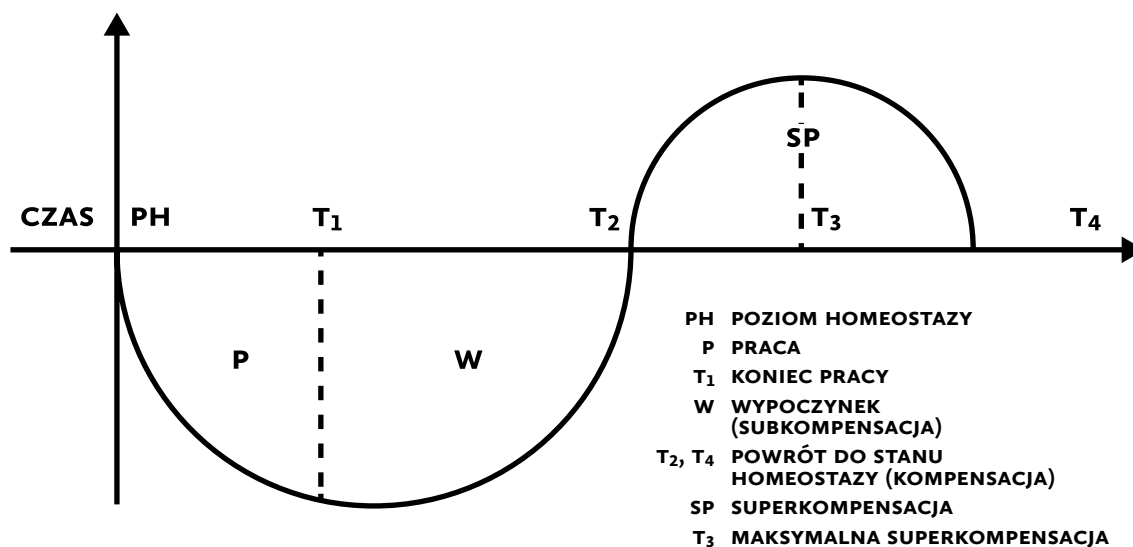
Planowanie treningu to nie lada wyzwanie. Należy wówczas wziąć pod uwagę wiele czynników, które wpływają na kondycję oraz wydajność golfisty, a tych nie da się utrzymać na optymalnym poziomie, gdy pominiemy odpoczynek. Na czym zatem polega ten proces? Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy poznać kilka definicji.



Filip Naglak

PGA Golf Professional M1. Wykładowca Akademii PGA Polska. Przez 10 lat był drugim trenerem kadry narodowej golfa oraz trenerem przygotowania motorycznego (jego podopiecznymi byli m.in. Adrian Meronk i Mateusz Gradecki).

ZJAWISKO SUPERKOMPENSACJI (FOT. 1)



Homeostaza – jest to stan względnej równowagi dynamicznej.

Homeostat – to system posiadający możliwości autoregulacji, czyli stabilizacji własnych parametrów, bez dodatkowych bodźców zewnętrznych. Takim systemem jest ciało ludzkie. Jego średnia temperatura waha się w okolicach 36,6°C i organizm zawsze będzie dążył do jej utrzymania.

Nasze ciało posiada zdolności powrotu do stanu wyjściowego, niezależnie od tego, jak dużo energii zużyjemy podczas pracy, czyli treningu. I o tym musimy pamiętać.

Adaptacja – umiejętność dostosowania się organizmów żywych do zmieniających się warunków zewnętrznych. W treningu sportowym proces adaptacji toczy się przez cały czas, dlatego trener musi wprowadzać zmienne w postaci większej liczby powtórzeń, krótszych przerw czy zwiększonej liczby serii. Jeśli wpadniemy w rutynę, nasz organizm zaadaptuje się do określonego wysiłku i przestanie reagować na bodźce treningowe.

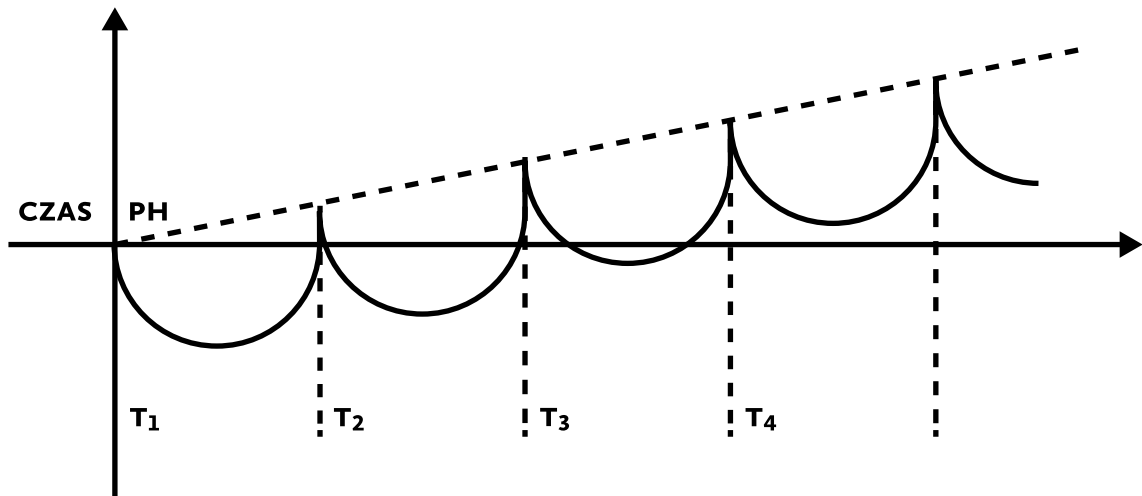
Bardzo ważnym zjawiskiem jest również superkompensacja. To ostatnia faza procesu restytucji (wypoczynku), czyli tak zwany odpoczynek z nadmiarem. Nasz organizm jest niezwykle mądry i jeśli podczas treningu zużyjemy zasoby energii, samodzielnie wyprodukuje jej następnym razem trochę więcej. → **FOT. 1**

Jeśli w kolejnym treningu trafimy z wysiłkiem w okres superkompensacji, automatycznie zaczniemy z wyższego pułapu, co pozwoli na wykonanie pracy na innym poziomie i przełoży się na lepszą formę sportową → **FOT. 2**

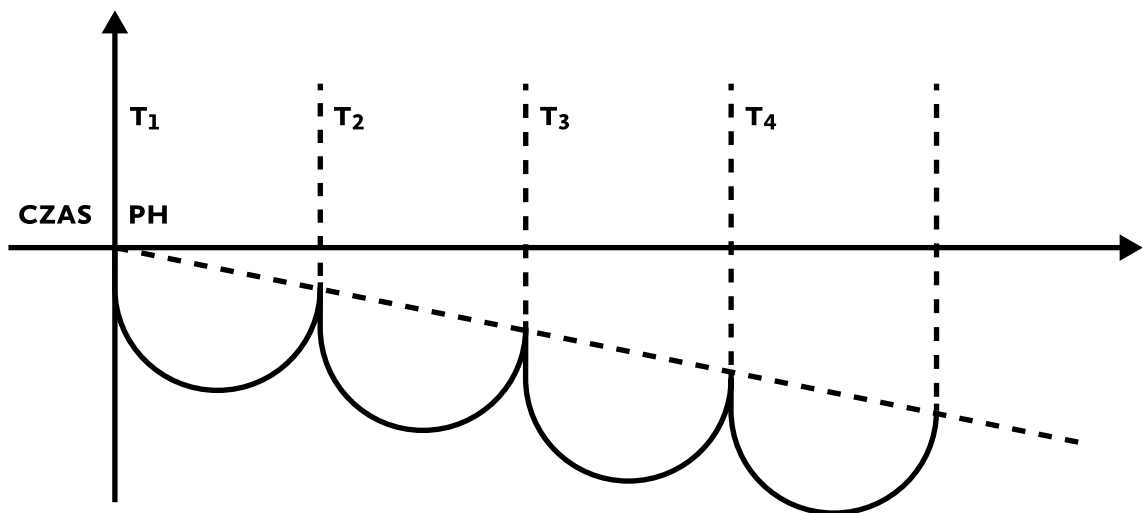
Zazwyczaj im lepiej jest się wytrenowanym, tym szybciej następuje zjawisko superkompensacji. Dzięki temu zawodnik jest w stanie utrzymać swój poziom przez cały czas gry.

Jeśli źle zaplanujemy trening, rezultaty będą kompletnie odmienne. Pojawia się przetrenowanie i spadek formy sportowej. → **FOT. 3**

Dlatego tak istotny jest odpowiedni odpoczynek i regeneracja. Bardzo dobrze



ZJAWISKO PRZETRENOWANIA (FOT. 3)



T₁, T₂, T₃, T₄ MOMENTY ROZPOCZYNANIA ZAJĘĆ
PH POZIOM HOMEOSTAZY

widzimy to wśród golfistów lub narciarzy, wyruszających na tygodniowy zjazd. W golfie ostatnia runda często jest walką o życie, u narciarzy natomiast ostatniego dnia najczęściej występują kontuzje. Dlatego warto zrobić sobie dzień wolny, aby czerpać większą frajdę z ostatnich chwil gry.

Odnalezienie balansu pomiędzy wypoczynkiem a pracą to sportowy „święty Graal”. Każdy z nas jest inny i w odmienny

sposób reaguje na bodźce treningowe. Każdy z nas miał także dzień, kiedy po przerwie wyszedł na pole i wszystko mu wychodziło. Może właśnie wtedy działał w fazie superkompensacji? Jedno jest pewne. Jeśli wciąż będziemy robić to samo, nie możemy spodziewać się zmian w wynikach.

Źródło: Prezentacja „Zasady i metody treningu sportowego” dr Inż. Jan Kosendiak

BODY SUPPORT

Dobry Warm-up, czyli tajniki skutecznej rozgrzewki.

KAMIL GOLEŃ

Trenerzy, rehabilitanci i instruktorzy bezustannie przekonują o tym, jak ważną rolę pełni rozgrzewka w każdej planowej aktywności fizycznej. Warm-up powinien więc stać się nieodłącznym elementem każdego treningu.

Organizm osoby ćwiczącej powinien być w pełni przygotowany na przenoszenie obciążeń, które zaistnieją podczas treningu czy startu w zawodach. Co zatem może zapewnić nam rozgrzewka?

1. Zwiększa elastyczność, ukrwienie oraz temperaturę mięśni, czyniąc je odporniejszymi na mechaniczne uszkodzenia.
2. Jest dla organizmu sygnałem do włączenia prawidłowych reakcji termoregulujących, czyli rozpoczęcia procesu „chłodzenia”, starając się utrzymać prawidłową temperaturę podczas wysiłku.
3. Przygotowuje układ krążeniowo – oddechowy do pracy przy zwiększonej częstotliwości skurczów serca i podniesionym ciśnieniu.
4. Uruchamia mocną pracę przepony,

co powinno zapobiegać powstawaniu bólu w okolicy podżebrowej, tzw. „kolce”.

5. Poprzez dynamiczny stretching przygotowuje mięśnie i stawy do pracy w pełnym zakresie ruchu.
6. Ułatwia optymalne wykorzystywanie tlenu.
7. Zwiększa metabolizm beztlenowy.
8. Wydłuża czas osiągnięcia wyczerpania.

Nikt nie dyskutuje z faktem, iż rozgrzewka przed treningiem czy startem jest niezbędna. Problem pojawia się w momencie, kiedy próbujemy ustalić, jak rozgrzewka powinna wyglądać i z jakich elementów się składać, a także jaką intensywność wysiłku powinno się osiągnąć, jak długo ma ona trwać, a nawet czy powinniśmy umieszczać w rozgrzewce stretching (jeżeli tak, to o jakim charakterze).



KAMIL GOLEŃ

trener przygotowania motorycznego, założyciel studia treningowego Body Support,
wykładowca na Wydziale Rehabilitacji warszawskiego AWF.

Wraz z rozwojem koncepcji treningu „core”, trenerzy zaczęli również wplatać elementy pracy nad tym regionem do rozgrzewki. Powstała nawet swoista systematyka, według której na początku ćwiczeń specjalistycznych powinno się wprowadzić element silnie aktywizujący tułów, a następnie pobudzić na zasadzie pracy na krótkiej dźwigni, mięśnie obręczy kończyny dolnej i górnej.

Celem stretchingu jest przygotowanie mięśni oraz stawów do pracy w pełnym zakresie. Wciąż trwają dyskusje w tym obszarze. Współczesny sport odchodzi od pasywnego rozciągania, propagowanego jako aktywności mającej wpływ na wydłużanie mięśni.

Podczas tego rodzaju wysiłku nie zatrzymujemy pozycji w sposób długotrwały, ciało przez cały czas znajduje się w ruchu. Taki stretching wykonuje się choćby podczas marszu. Mięsień nie jest wówczas utrzymywany w pasywnym rozciągnięciu - następuje jego skurcz oraz praca w pełnym zakresie.

Niezwykle istotną częścią rozgrzewki, zamykającą cykl, powinna być tzw. rozgrzewka specjalistyczna lub też ćwiczenia specjalne. W tej fazie wprowadza się elementy i ruchy typowe dla danej dyscypliny sportu lub aktywności, którą będzie wykonywał ćwiczący. Zwykle obejmuje ona dynamiczne przyspieszenia, skipy, wieloskoki, dla dyscypliny, w których podstawową aktywnością jest bieg. W sportach, w których dużą pracę wykonują kończyny górne, stosuje się różnego rodzaju rzuty, pchnięcia i wymachy. W przypadku golfa są to skręty oraz zamachy.

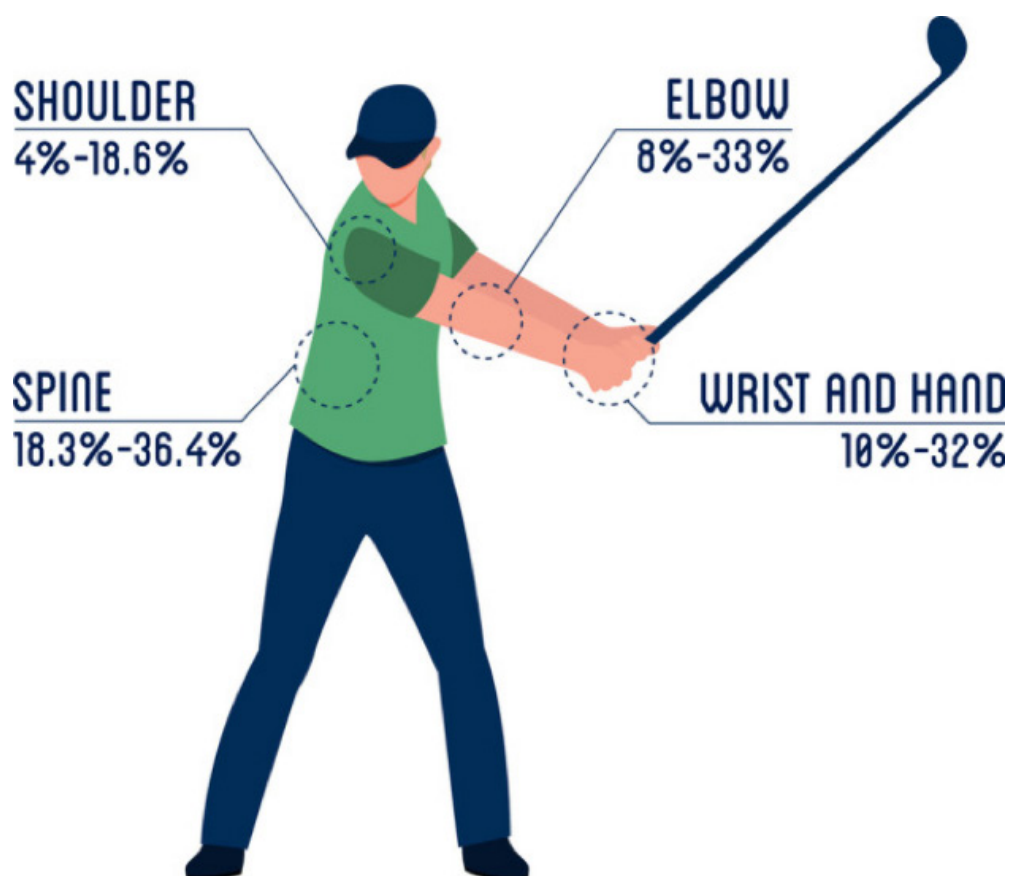
Wraz z rozwojem koncepcji treningu „core”, trenerzy zaczęli również wplatać elementy pracy nad tym regionem do rozgrzewki. Powstała nawet swoista systematyka, według

której na początku ćwiczeń specjalistycznych powinno się wprowadzić element silnie aktywizujący tułów, a następnie pobudzić na zasadzie pracy na krótkiej dźwigni, mięśnie obręczy kończyny dolnej i górnej.

Próbę ustrukturyzowania rozgrzewki podjął wybitny trener – Ian Jeffreys. To właśnie on przedstawił koncepcję rozgrzewki RAMP, składającą się z czterech części, w której trener może umieścić następujące elementy:

Raise (Podniesienie temperatury ciała)

Zwiększenie przepływu krwi, częstości uderzeń serca i oddechów, a także zwiększanie lepkości płynu stawowego. Tradycyjnym przykładem jest bieg dookoła boiska, sali. Podniesienie temperatury można uzyskać także za pomocą innych ćwiczeń, bardziej specyficznych dla aktywności, które będzie realizował zawodnik w części głównej jednostki treningowej, np. zawodnik przygotowujący się do treningu w golfa może wprowadzić ćwiczenia, w których będzie wykonywał ruch rotacji w pełnym zakresie.



Ryc 1. Występowanie urazów w golfie z podziałem na strefy ciała

Źródło: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9327285/figure/Fig1/>

Active & Mobilise (Aktywacja & Mobilizacja)

Celem tej fazy jest aktywacja kluczowych mięśni oraz mobilizacja tych najważniejszych stawów w kontekście części głównej jednostki treningowej. Właściwy dobór ćwiczeń

w rozgrzewce wymaga dogłębnej znajomości oraz zrozumienia wymogów dyscypliny bądź określonego treningu. W tej fazie, można również indywidualizować rozgrzewkę pod kątem potrzeb zawodnika, np. jeśli boryka się on z ograniczeniem ruchomości w obrębie określonego regionu ciała, może to wymagać wprowadzenia większej liczby ćwiczeń mobilizujących.

Próbe ustrukturyzowania rozgrzewki podjął wybitny trener – Ian Jeffreys. To właśnie on przedstawił koncepcję rozgrzewki RAMP

Potentiate & Performance (Pobudzenie & Wykonanie)

Poprzedza bezpośrednio część główną treningu i posiada dwa zasadnicze cele:

1. Wprowadzenie intensywności zbliżonej do tej, która będzie miała miejsce w części głównej.
2. Pobudzenie układu nerwowego oraz wprowadzenie efektu PAP, czyli potencjacji postaktywacyjnej.

W tej fazie, stosowane są również serie rozgrzewkowe ćwiczenia głównego – w golfie będą to uderzenia o niskiej intensywności.

Kilka faktów na temat golfa

1. Golf jest ważnym źródłem aktywności fizycznej, popularnym wśród osób starszych. Populacja golfistów w Europie składa się w 84% z golfistów w wieku powyżej 40 lat.

2. Badania pokazują, że urazy w golfie najczęściej lokalizują się w obrębie kręgosłupa, łokcia, nadgarstka, ręki oraz barku (Ryc 1). Wynikają one głównie z połączenia intensywnej gry i nieoptymalnej biomechaniki zamachu.
3. Zawodnicy są o 3,2 raza bardziej narażeni na kontuzję, jeśli nie wykonują rozgrzewki.

Założenia rozgrzewki

1. Wykonuj ruchy w sposób kontrolowany.
2. Powtórz każde ćwiczenie 10 razy na obie strony.
3. Użyj krótkiego kija.
4. Zatrzymaj ćwiczenia, jeśli czujesz ból.
5. Rozgrzewka powinna zająć 5-10 min.

Przykładowe ćwiczenia rozgrzewkowe dla golfa

Ruch / uwagi

Pozycja startowa

Pozycja końcowa

**Wymach kończyną
dolną – aktywny
wyprost kończyny
dolnej**



**Jaskółka –
aktywacja
grzbietu**



**Rotacje bioder w
pozycji siedzenia**



Ruch / uwagi

Pozycja startowa

Pozycja końcowa

**Rotacja odcinka
piersiowego
kręgosłupa**



**Rotacja
kręgosłupa
w połączeniu
z pochyleniem
tułowia**



Ruch / uwagi

Pozycja startowa

Pozycja końcowa

Rotacje ramion z wykorzystaniem kija



Zgięcie boczne tułowia z wykorzystaniem kija



Sposób, w jaki zarówno zawodowcy, jak i amatorzy przygotowują się do treningu czy rywalizacji, zawsze będzie zróżnicowany i indywidualny. Inaczej będzie to robił sprinter, maratończyk, bokser, a jeszcze inaczej pływak. Myślę jednak, że ogólny

schemat rozgrzewki, jaki starałem się przedstawić w powyższym artykule, można zastosować w każdej aktywności fizycznej.

TPI

ĆWICZENIA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Wiele osób grających w golfa usłyszało od swojego trenera czy instruktora zdanie: „powinieneś zrobić testy TPI”. Tylko co to takiego?

FILIP NAGLAK

TPI to skrót od Titleist Performance Institute, centrum rozwoju dla golfistów, utworzonego przez Doktora Grega Rose’a oraz Dave’a Phillipsa. Początkowo w ośrodku prowadzono badania sprawdzające, jak funkcjonuje ludzkie ciało w relacji do swingu golfowego. Dziś wielomilionowa instytucja zrzesza trenerów golfa, trenerów przygotowania motorycznego, fizjoterapeutów, dietetyków, rozszerzając swoją działalność na inne dyscypliny sportu. Dave Phillips współpracuje z Jonem Rahmem, a w ostatnim czasie gościem TPI był nasz zawodnik - Adrian Meronk.

Wróćmy jednak do początków. Założyciele TPI doszli do wniosku, że na grę w golfa składają się trzy elementy:

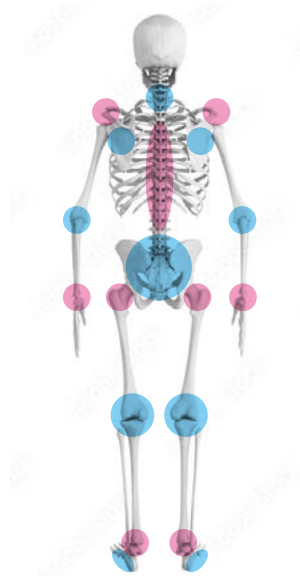
SPRZĘT – czy udało nam się dobrać odpowiednie wyposażenie? Pomaga nam czy przeszkadza?

TECHNIKA UDERZENIA (inaczej swing golfowy) – czy wiemy, jak się powinno wymachiwać kijem golfowym?

NASZE CIAŁO – czy jesteśmy w stanie wykonać to, o co prosi nas trener czy instruktor?

Na ostatnie pytanie pomaga nam odpowiedzieć bateria testów, badająca postawę golfową, dysocjację ciała, czyli oddzielenie części górnej od dolnej i odwrotnie, ruchomość elementów naszego ciała czy jego stabilność.





FOT. 1

STABILNE:

STOPA
KOLANO
CZĘŚĆ LĘDŹWIOWA
KRĘGOSŁUPA
ŁOPATKI
ŁOKIEĆ

RUCHOME:

STAW SKOKOWY
STAW BIODROWY
CZĘŚĆ PIERSIOWA
KRĘGOSŁUPA
BARKI
NADGARSTKI

Istotą tych testów był koncept naprzemienności części ruchomych i części stabilnych w naszym ciele → **FOT. 1**

Aby funkcjonowało ono poprawnie, powyższy wzór musi być zachowany. Stopa – stabilna, staw skokowy – ruchomy, kolano – stabilne, staw biodrowy – ruchomy, część lędźwiowa kręgosłupa – stabilna, część piersiowa – ruchoma, łopatki – stabilne, barki – ruchome, łokieć – stabilny, nadgarstki – ruchome.

W pierwotnej wersji TPI stworzyło baterie 13 testów, mających na celu badanie poszczególnych elementów.

Pomagały one w procesie określenia sylwetki zawodnika (neutralna S lub C).

Przodo- i tyłozgięcie miednicy, czyli ruchy jakie wykonuje miednica podczas swingu, separacje górnej i dolnej części ciała, czucie proprioceptywne, równowaga, rotacja zewnętrzna w stawach barkowych,

zgięcie w biodrach oraz elastyczność grupy tylnej mięśni uda. To wszystko składa się na obraz fizycznych możliwości zawodnika, z którymi pracujemy. Na podstawie analizy testów możemy stwierdzić czy dana osoba posiada fizyczne możliwości, aby wykonać to, o co ją prosimy i czy nie narazi jej to na kontuzje. Mając bazę, możemy pracować nad poprawą wymachu golfowego bez kija – niekiedy korekta aspektów fizycznych ma ogromny wpływ na jakość uderzenia golfowego. Same testy stanowią dobrą rozgrzewkę.

Obecnie wielu członków PGA Polska może pochwalić się certyfikatem TPI, pozwalającym na przeprowadzenie testów oraz na ich podstawie zaproponowanie odpowiednich ćwiczeń korygujących. Każdy, kto poważnie myśli o poprawie swoich możliwości golfowych, powinien poddać się tym badaniom, aby zyskać pełny obraz swoich możliwości. TPI doskonale wpisuje się w hasło jednego z instruktorów PGA Polska – nie zgaduję, mierzę.



Filip Naglak

PGA Golf Professional M1. Wykładowca Akademii PGA Polska. Przez 10 lat był drugim trenerem kadry narodowej golfa oraz trenerem przygotowania motorycznego (jego podopiecznymi byli m.in. Adrian Meronk i Mateusz Gradecki).

ZADBAJ O RYTM OKOŁODOBOWY I OPANUJ JET-LAG

AGNIESZKA KAROLCZAK-TOMKIEWICZ

Już od dziecka wiemy, że składająca się z 24 godzin doba, dzieli się na dzień i noc. Czy jednak do końca zdajemy sobie sprawę, jaki wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie ma ten naturalny cykl dobowy? Ewolucyjna konieczność dostosowania się do ruchu obrotowego Ziemi spowodowała rozwinięcie się mechanizmów pozwalających przygotowywać organizm do potrzeb behawioralnych i metabolicznych. Jednym z nich jest zegar biologiczny, pod którego dyktando przebiegają procesy nazywane rytmem okołodobowym. Okazuje się, że rytmy te są ważnym elementem naszego dobrego samopoczucia oraz budowania optymalnej dyspozycji sportowej. Warto więc dobrze zrozumieć ich znaczenie, aby umiejętnie zadbać o ich stabilizację. Tym bardziej że pomoże nam to opanować nieprzyjemne skutki jet-lagu, z którymi boryka się wielu podróżujących golfistów.

W dobrym rytmie

Rytmy okołodobowe organizmu odgrywają kluczową rolę m.in. w regulacji cyklu snu i czuwania, wydzielania hormonów, pracy układu sercowo-naczyniowego, homeostazy glukozy czy regulacji temperatury ciała. Istnieją wyraźne wzorce aktywności fal mózgowych, produkcji hormonów, regeneracji komórek i innych czynności biologicznych powiązanych z cyklami dziennymi. **Ustabilizowany i prawidłowy rytm okołodobowy sprawia, że poszczególne procesy biologiczne będą zachodzić w organizmie w najbardziej odpowiednim momencie doby.**

Ma to ogromny wpływ na nasze samopoczucie oraz dyspozycję fizyczną i psychiczną. Dlatego, jeśli zadbamy o nie należycie, możemy poprawić nie tylko nasze sportowe wyniki, ale i polepszyć ogólną jakość życia.



Harmonia bez zakłóceń

Rytm okołodobowy wskazuje nam nie tylko optymalną porę na sen. Sprawia także, że procesy fizjologiczne przebiegają w odpowiedniej synchronizacji ze sobą. Zakłócenie tej harmonii prowadzi do wielu problemów zdrowotnych, jak np. zaburzenia funkcji poznawczych, endokrynologicznych, chorób układu pokarmowego oraz krążenia, a także złego samopoczucia psychicznego.

Zaburzenia rytmu

Pierwszymi objawami zaburzenia rytmów okołodobowych są zazwyczaj problemy z zasypianiem oraz kłopoty z koncentracją w niektórych częściach dnia. Możemy odczuwać wtedy również zmniejszenie ogólnego poziomu energii oraz chęci do podejmowania aktywności fizycznej.

Naturalna sekcja rytmiczna

Najważniejszym czynnikiem kształtującym rytm okołodobowy jest światło. Gdy słońce zachodzi i nastaje zmrok, szyszynka zaczyna wydelać melatoninę – hormon, który pozwala nam na dobry sen. Dlatego właśnie tak ważne jest powstrzymanie się od korzystania z komputera, smartfona czy TV przynajmniej na godzinę przed snem. Światło, które widzimy w nocy, hamując wydzielanie melatoniny, istotnie zakłóca zarówno zasypianie, jak i sam sen. W konsekwencji za dnia możemy być nieuważni, senni, mieć mniejszą zdolność do regeneracji, podwyższony poziom cukru czy cierpieć na niestrawność.

Na osłabienie rytmu okołodobowego mają wpływ nieregularne pory spożywania posiłków czy wysiłku umysłowego.

Pozytywnie oddziałuje zaś na nie systematyczna aktywność fizyczna, szczególnie w godzinach rannych i popołudniowych.

Recepta na prawidłowy rytm

- dłużej przebywaj w naturalnym świetle dziennym (golf akurat temu sprzyja)
- zmniejszaj ekspozycję na światło sztuczne wieczorami (szczególnie to emitowane przez ekrany) – najlepiej na min. 1h przed snem
- zasypiaj o stałych porach oraz dbaj o odpowiednią ilość i jakość snu (unikaj picia kawy i alkoholu wieczorami)
- spożywaj więcej kcal w pierwszej części dnia i powstrzymuj się od jedzenia w późnych godzinach wieczornych, tym bardziej w nocy
- trenuj z zachowaniem kilkugodzinnego odstępu przed snem

Sposób na jet-lag

Rytm okołodobowy ulega dużemu zakłóceniu podczas dalszych podróży. Rozregulowanie przychodzi wraz ze zmianą stref czasowych. Wtedy właśnie najbardziej można odczuć konsekwencje zaburzeń zegara biologicznego. Im szybciej i więcej stref czasowych przekraczamy, tym objawy jed-lagu bywają dotkliwsze.

Jet-lag może skutecznie obniżyć efektywność oraz ogólną kondycję każdego golfisty. Problemy z przesypianiem nocy, pogorszenie nastroju, zaburzenia układu pokarmowego, bóle głowy, niemożność skupienia to tylko niektóre z objawów. Nie brakuje dowodów, że syndrom ten wpływa negatywnie na wyniki sportowe, szczególnie w konkurencjach wytrzymałościowych

oraz związanych z precyzją działania. A taką jest przecież golf.

Wiele osób, które doświadczają jet-lagu, czuje się lepiej dopiero kilka dni po przybyciu do celu, a u niektórych osób powrót do pełni sił może zająć nawet tydzień. Jak zatem sobie radzić, aby nie wpaść w szczyt jet-lagowego dołka podczas zaplanowanego turnieju? Oto kilka porad, które pozwolą zminimalizować przykre skutki jet-lagu.

Dostosowuj porę snu z wyprzedzeniem.

Już na dobrych kilka dni przed wyjazdem przesuwaj porę zasypiania o ok. godzinę dziennie w stronę do strefy czasowej docelowego miejsca podróży. Ułatwi to znacznie dostosowanie się do czasu lokalnego po przybyciu i skróci symptomy. Jeśli planujesz podróż w kierunku zachodnim, kładź się spać godziny później, a przypadku podróży na wschód staraj się zasypiać wcześniej niż zazwyczaj. Lecąc na zachód wybieraj też loty około południa i staraj się, nie zasnąć podczas lotu. Z kolei podróżując na wschód staraj się spać w samolocie jak najwięcej.

Pij dużo wody. Zarówno przed, w trakcie lotu, jak i po wylądowaniu. Wielu fachowców uważa, że odwodnienie lub niewystarczające nawodnienie może znacznie pogłębić zmęczenie związane ze zmianą stref czasowych.

Unikaj spożywania kawy, mocnej herbaty i przede wszystkim alkoholu – napoje te będą Cię odwadniać i dodatkowo rozstrajać Twój rytm okołodobowy, przedłużając dyskomfort związany z jet-lagiem.

Uważaj na dietę podczas podróży. Odżywiaj się lekkostrawnie, ale strategicznie. Pamiętaj, że posiłki

wysokobiałkowe najpewniej utrudnią Ci zasypianie, a węglowodanowe będą mu za to sprzyjać. Z kolei tłuste pokarmy mogą wpędzać Cię w ospałość. Przez pierwsze dwie doby po przybyciu na miejsce dbaj o to, by ostatni posiłek był lekkostrawny.

W czasie lotu staraj się ruszać. Warto od czasu do czasu rozprostować nogi, przemieszczając się po pokładzie samolotu (jeśli warunki na to pozwalają), a także wykonywać proste rozciąganie podczas siedzenia.

Zaraz po przybyciu przestaw zegarek do czasu docelowego, aby szybciej się dostosować do nowych okoliczności. Od tej pory zrób wszystko, by działać już według „nowego” czasu.

Unikaj drzemek po dotarciu na miejsce. Ewentualnie postaw na „power naps”, czyli te nieprzekraczające 20 min. Dłuższe będą najpewniej wywoływać poczucie rozbicia i obniżenia zdolności poznawczych. Pamiętaj, że twoim celem jest jak najszybsze przestawienie się na nowy, prawidłowy rytm.

Przebywaj w świetle naturalnym. Jeśli czujesz senność, a do „nowej” pory snu pozostało kilka godzin - wyjdź na zewnątrz. Promienie słoneczne skutecznie zmniejszają produkcję melatoniny, więc uczucie senności powinno się zmniejszyć.

Korzystaj z nowych technologii. Obecnie możesz lepiej poradzić sobie ze stabilizacją rytmów okołodobowych z pomocą technologii. Istnieją bowiem urządzenia i aplikacje, dzięki którym łatwiej zaplanować właściwy rytm okołodobowy, zarówno na co dzień, jak i podczas zmiany stref czasowych.



HEXAGON inn



TUBADZIN

KOLEKCJA ZIMBA

Odkryj najpiękniejsze odcienie afrykańskiego granitu.

Wizyta u specjalisty. Zaburzenia snu czy łaknienia, wywołane długą podróżą, często przyczyniają się do obniżenia ogólnej kondycji i efektywności. Stan ten może utrzymywać się nawet przez wiele dni. Dla golfistów planujących udział w turnieju to bardzo niekorzystna sytuacja. Dlatego osoby, które mają złe doświadczenia związane z jet-lagiem lub na co dzień borykają się z zaburzeniami rytów okołodobowych, powinny rozważyć wizytę u specjalisty. Może on zalecić wykonanie stosownych badań i zarekomendować odpowiednią procedurę terapeutyczną. Zgodnie z filozofią medycyny funkcjonalnej zawsze warto spojrzeć na swoje problemy z szerokiej perspektywy i zadbać o wszystkie połączone ze sobą elementy systemu, jakim jest ludzki organizm.

Badania, jakie warto wykonać w przypadku problemów ze stabilizacją rytów okołodobowych:

- Poziom melatoniny dobowo
- Poziom kortyzolu, najlepiej dobowo
- Poziom serotoniny – najlepiej dobowo
- Zaburzenia glikemii: glukoza, insulina, hemoglobina glikowana
- Poziom witamin z grupy B: B6, B12, kwas foliowy
- Poziom elektrolitów: sód, potas, magnez, wapń i inne, uwzględniające Twój stan zdrowia i objawy
- Hormony płciowe
- Stany zapalne: OB, CRP, morfologia



Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz

Specjalistka medycyny funkcjonalnej (CFMP®). Absolwentka Functional Medicine University w USA, gdzie uzyskała tytuł Certified Functional Medicine Practitioner. Wcześniej ukończyła także poradnictwo dietetyczne w Instytucie Żywności i Żywności w Warszawie oraz dietetykę i poradnictwo żywieniowe na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Posiada dyplom Certyfikowanej Akademii Dietetyki Klinicznej oraz Certyfikowanej Akademii Profesjonalnego Ziołolecznictwa. Brała udział w kilkudziesięciu specjalistycznych kursach i szkoleniach. Przed rozpoczęciem medycznej ścieżki edukacji ukończyła studia doktoranckie na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Medycyna funkcjonalna stała się jej wielką życiową pasją. Prowadzi praktykę w Gabinetzie Medycyny Funkcjonalnej w Poznaniu. Jej misją jest leczenie i edukowanie pacjentów oraz zwiększenie dostępu do nowych, potwierdzonych badaniami form terapii.



WEDGE

Dobór najważniejszych narzędzi w naszej torbie

Wedge odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu uderzeń i kontrolowaniu obrotu piłki (spin), finalnie decydując o wynikach. Dobrze dobrane, mogą znacznie ułatwić uderzenia wokół greenu. Nieodpowiednie sprawią, że krótka gra zmieni się w nieznośnie skomplikowaną.

Wybór wydge'y nie jest zadaniem prostym ani oczywistym. Wymaga zrozumienia wielu czynników, mających wpływ na uderzenie: szlifu (grind), rodzaju zamachu, kątu nachylenia lica (loft) oraz bounce'u. W tym artykule zagłębimy się w zawiłości związane z dopasowaniem wedge'y do indywidualnych potrzeb każdego golfisty.

Zrozumienie szlifów (grind)

Szlify odnoszą się do kształtowania i konturowania spodu kija. Każdy ich rodzaj jest opracowany dla różnych rodzajów uderzeń oraz warunków panujących na polu.

Istnieje wiele poprawnych sposobów zagrania tego samego uderzenia wokół greenu. Niektórzy zawodnicy grają zawsze z licem prostym (square) w stosunku do celu. Są i tacy, którzy często manipulują główką, otwierając ją lub zamykając, a tym samym dodając lub odejmując loft (kąt nachylenia lica). Oba te podejścia do krótkiej gry bardzo różnią się od siebie – wymagają innego grindu (szlifu) na wedge'u, ale są tak samo poprawne i efektywne..

Zatem jeżeli zawodnik lubi często otwierać główkę kija, a jego wedge nie ma odpowiedniego szlifu na pięcie, często będzie ona odbijać się od ziemi, utrudniając pożądaną kontakt i lot piłki. Każdy producent używa własnych grind'ów (szlifów). Ich nazwy widnieją na kiju.

- Standardowy Szlif (Full Grind): znany również jako "szlif tourowy, niekiedy "F" grind (full grind). Cechuje go brak szlifu z pięty (heel) oraz palca (toe) kija, co sprawdza się w różnych warunkach i dla różnych rodzajów zamachów. Ten szlif pasuje do

golfistów z neutralnym kątem ataku oraz tych, którzy preferują prostotę wokół greenu. Wbrew powszechnym przekonaniom, to właśnie "F" grind jest najpopularniejszym szlifem na PGA TOUR w gap wedge'ach oraz Sand wedge'ach.

- Szlif C Grind (Półksiężyc): wyróżnia się półksiężycowatą podeszwą, z odcieżeniem w kierunku pięty i palca. Pasuje do graczy o płytkim kącie ataku, którzy potrzebują wszechstronności na różnych podłożach, szczególnie twardych.
- Szlif S (Wąska Podeszwa): ma węższą podeszwę z umiarkowanym "bounce", co czyni go idealnym dla graczy lubiących uderzać z licem prostopadłym do celu, manipulując przy tym rączką kija i pozycją piłki, aby zmieniać wysokość i prędkość lotu.
- Szlif M: ma kształt półksiężyca z umiarkowanym bounce i dodatkowym znacznym odcieżeniem pięty. Nadaje się dla graczy o bardziej stromym kącie ataku, którzy często manipulują główką, a w szczególności mocno ją otwierają. M grind pozwala to uczynić bez podnoszenia dolnej krawędzi kija w powietrze.
- Szlif X: oferuje maksymalne odcieżenie pięty i palca, co czyni go idealnym dla graczy, którzy często manipulują kątem lotu i potrzebują wszechstronności na różnych podłożach, w szczególności twardych. X grind występuje z niewielką liczbą bounce, co oznacza, że jest mniej wybaczalny i łatwiej "kopie" się w ziemi. Ten typu grindu jest przeznaczony dla osób bardzo pewnie czujących się na greenie.

Wybór prawidłowego szlifu

Wybór odpowiedniego szlifu zależy od rodzaju zamachu (głównie w odniesieniu do kąta, pod którym uderzamy w piłkę) oraz od warunków panujących na polu/polach, na których najczęściej gramy.

W Polsce na twardych, nisko koszonych polach golfowych, gramy zaledwie kilka miesięcy w roku. Najczęściej podłoża te są neutralne lub miękkie, co oznacza że większość graczy skorzystałaby z pokaźnej liczby bounce'u, szczególnie na najbardziej pochylonym wedge'u (sand/lob). Powoduje to, że kij nie „ryje” się zbyt łatwo w ziemi i jest bardziej wybaczalny, jeżeli chodzi o miejsce kontaktu z glebą. Na mokrym i miękkim podłożu wedge z małą liczbą bounce będzie miał tendencje do „rycia” lub wgłębiania się w ziemię przy nieprecyzyjnych kontaktach.

Golfiści ze stromym kątem ataku mogą skorzystać ze szlifów z większym bounce podeszwy, aby zapobiegać nadmierne- mu zakopywaniu się lica w ziemi. Z kolei zawodnicy z płytkim kątem ataku mogą preferować szlify węższe i płytsze, aby poprawić interakcję lica z ziemią. Zatem, gdy zawodnik z płytkim kątem ataku postawi na dużą liczbę efektywnego bounce, ma realne szanse na kontakt dolnych rowków kija z podłożem, a w konsekwencji odbijanie się wedge'a po ziemi, zamiast czystego uderzenia w piłkę.

Eksperymentowanie z różnymi szlifami, poprzez profesjonalne sesje fittingowe lub dni demo, może pomóc graczom znaleźć optymalne ustawienie dla swojej gry.

Zrozumienie kątów ataku

Golfiści posiadają bardzo zróżnicowane charakterystyki zamachu. Oto trzy podstawowe różnice w kącie ataku oraz zalecenia w zakresie doboru odpowiedniego bounce'u:

- Neutralny kąt ataku: golfiści ci mają stały kąt ataku i zazwyczaj trafiają piłkę z divotem średniej wielkości i głębokości. Mogą oni skorzystać z kija ze standardowym szlifem o umiarkowanym bounce, który poradzi sobie zarówno na twardych, jak i średnio twardych podłożach, zapewniających wszechstronność dla szerokiego zakresu uderzeń.
- Płytki kąt ataku: gracze o płytkim uderzeniu zazwyczaj unikają zagłębiania się w trawę. Zamiast wyrazistego divota, czysto (płytko) zbierają piłkę z trawy, wybierając kij z mniejszym, efektywnym bounce'em i węższymi spodami. Szlify takie jak C, S czy M nadają się do tego rodzaju uderzeń, oferując wszechstronność bez utraty wybaczalności.
- Stromy kąt ataku: golfiści ze stromym kątem ataku zazwyczaj robią duże wgłębiania w trawie i potrzebują kijów z większym efektywnym bounce'em, aby zapobiec zbyt niemu zagłębianiu się kija w podłoże. Dla tego segmentu graczy, którzy również chcą manipulować licem, istnieją szlify typu „D” grind lub „TW” grind, oferujące spore szlify na pięcie i palu kija. Dużo bounce'u pozwoli wedge'owi stale przesuwac się po trawie, bez zbędnego wgłębiania się.

Optimalizacja kątów lica

Wybór kąta lica jest kluczowy dla kontroli trajektorii i odległości, szczególności w kontekście wedge'y. Większość graczy nosi co najmniej dwa lub trzy wedge, niektórzy aż cztery. Zwykle w owym zestawie znajdują się:

- Pitching Wedge (PW): na ogół ma kąt lica około 43-46 stopni i służy do pełnych uderzeń. Wraz z rozwojem technologii kąt lica w żelazach stale się zmniejsza i na rynku dostępne są już modele, które są bliższe 40 stopniom.
- Gap Wedge (GW): wypełnia lukę między PW a SW. Kąt lotu wynosi od 48-52 stopni. Wraz z rozwojem kątów nachylenia, tradycyjny GW powinien mieć bliżej 48 stopni niż 52, jeżeli chcemy, aby był o cztery stopnie słabszy od naszego PW.
- Sand Wedge (SW): kąt lica w przypadku tego modelu wynosi od 53-57 stopni. Kij ten przeznaczony niegdyś do uderzeń z bunkrów, dzisiaj służy również jako kolejny wedge „wypełniający”. W zależności od preferencji, może być również używany wokół greenu jako nasz główny kij do krótkiej gry lub wedge „specjalistyczny”.
- Lob Wedge (LW): w tym przypadku kąt lica wynosi od 58-64 stopni, a zatem lob wedge jest idealny do wysokich uderzeń, bez konieczności otwierania lica. Służy również do gry z piasku oraz jako wedge używany do krótkiej gry

wokół greenu. To kij, który powinien być dobierany raczej pod kątem efektywności wokół greenu, nie zaś w grze aproachowej.

Niezwykle istotna jest dbałość o odpowiednią separację kątów lica między kijami. Dzięki temu zapewnimy sobie stałe interwały odległościowe i unikniemy zjawiska zachodzenia na siebie odległości. Profesjonalny fitting z pewnością pomoże dostosować swoje wyposażenie do stylu gry i warunków na polu. Jednak dobór kijów nie powinien odbywać się „na papierze”. Każdy na swój własny sposób reaguje na dany kij golfowy. Różne zamachy inaczej wysyłają piłkę do celu.

W mojej torbie golfowej PW ma 44 stopnie, GW natomiast 46 (dogięty na 47), ponieważ akurat taka separacja kątów daje mi różnice w dystansie, których oczekuję. Idąc dalej, SW ma 53 stopnie, a LW 59, co wyraźnie pokazuje, że moja separacja kątów wynosi 6 stopni. Żywą praktyką pozostają jednak zakupy w sieci. Zawodnicy decydują się wówczas na wybór całego zestawu, choć wśród wybranych kijów żaden może nie spełniać pokładanych w nim nadziei. Dlatego jestem zwolennikiem fittingu.

Opanowanie krótkiej gry wymaga precyzyjnego doboru wydge'y, a zatem zwrócenia uwagi na szlif, wielkość bounce'u i kąt lica. Zrozumienie ich istoty i przejście profesjonalnych sesji fittingowych, pomogą zoptymalizować wyposażenie każdego golfisty i wpłynąć na wyniki gry. Nawigowanie z bunkra, wykonanie delikatnych uderzeń typu flop czy trafienie blisko flagi z aproach - odpowiednie dopasowanie kijów zrobi ogromną różnicę w obniżaniu wyników i cieszeniu się sukcesem na polu golfowym.

NOWE DRIVERY

MARCIN STELMASIAK

W świecie sportu technologia odgrywa coraz większą rolę, pomagając zawodnikom w doskonaleniu umiejętności i osiąganiu lepszych wyników. Nie inaczej jest w przypadku golfa, gdzie innowacyjne rozwiązania znajdują zastosowanie nawet w najmniejszych detalach, takich jak driver, kluczowym narzędziem każdego golfisty.

Ostatnie lata przyniosły rewolucyjne modyfikacje w zakresie konstrukcji, materiałów i funkcji driverów. Przyjrzyjmy się, jak nowe technologie zmieniają grę na polu golfowym.

Tradycyjnie materiałem dominującym w produkcji driverów były stal lub tytan. Ostatnie lata znacznie poszerzyły gamę materiałów o mieszanki kompozytowe, które łączą w sobie lekkość z niezwykle wytrzymałością. Jednym z najnowszych trendów jest wykorzystanie włókien węglowych w konstrukcji głowicy drivera, co pozwala na zwiększenie wytrzymałości przy jednoczesnym zmniejszeniu masy. Dzięki temu golfiści mogą osiągać większe prędkości głowki przy uderzeniu, co przekłada się na większy zasięg i precyzję.

Dziś driver nie jest już tylko gotowym produktem, ale narzędziem, które można dostosować do indywidualnych potrzeb każdego golfisty. Dzięki technologii custom fitting, profesjonalni gracze i amatorzy mają możliwość dokładnego dostosowania drivera do swoich preferencji i stylu gry. Zaawansowane systemy pomiarowe pozwalają na analizę parametrów, takich jak kąt nachylenia czy prędkość zamachu, co umożliwia stworzenie drivera idealnie dopasowanego do potrzeb każdego gracza.

Nowoczesne drivery podążają także za trendami w designie. Producenci kładą coraz większy nacisk na estetykę, oferując modele o różnorodnych kolorach, wzorach i wykończeniach. Jednakże design nie idzie w parze wyłącznie z estetyką, ale również z wydajnością. Innowacyjne kształty główek, zastosowanie aerodynamicznych linii i zoptymalizowanych wag – wszystko to ma na celu zwiększenie prędkości głowki i poprawę wyników na polu golfowym.

Technologia nie tylko wspiera, ale wręcz rewolucjonizuje grę w golfa, a drivery stały się symbolem tego postępu. Dzięki nowoczesnym materiałom, precyzyjnemu dopasowaniu, inteligentnej elektronice i innowacyjnemu designowi, driver stał się niezastąpionym narzędziem w arsenale każdego golfisty. Przyszłość zapewne przyniesie jeszcze więcej niespodzianek, otwierając golfistów na nowe możliwości gry.



TAYLORMADE QI 10

W przypadku linii Qi10 celem jest uczynienie każdego drivera tak wybaczącym, jak to tylko możliwe, przy użyciu zaawansowanych konstrukcji wielomateriałowych, które zwiększają bezwładność. Qi10 został zaprojektowany z myślą o zrównoważonym połączeniu odległości i wybaczalności. Włókno węglowe Infinity pokrywa 97% całkowitej powierzchni korony, tworząc strategiczną przewagę w zakresie redystrybucji masy i zwiększonej wybaczalności. Przy adresie zapewnia elegancki i czysty widok, który łączy się z subtelnymi wskazówkami dotyczącymi wyrównania, przygotowując grunt pod pewność siebie i sukces.



CALLAWAY PARADYM AI SMOKE MAX

Całkowicie nowa technologia Ai Smart Face optymalizuje osiągi kija, wykorzystując dynamikę zamachu tysięcy prawdziwych golfistów. Ta dynamika lub Swing Code składa się z prędkości zamachu, podania kija i orientacji twarzy tuż przed uderzeniem, zapewniając optymalne warunki startu i wąską dyspersję w dół. Dzięki technologii Ai Smart Face, mikro ugięcia są aktywowane podczas uderzenia, pomagając zoptymalizować start i obrót przy strzałach poza środkiem. Karbonowe podwozie 360° zostało udoskonalone w celu zwiększenia rozkładu masy. Zastosowanie wewnętrznej tytanowej struktury nośnej sprawia, że karbonowa rama jest teraz o 15% lżejsza względem poprzedniego modelu. Masa ta jest redystrybuowana do główki, aby poprawić warunki startu i zwiększyć wybaczalność.



CLEVELAND LAUNCHER XL 2

Korzystając z wieloetapowego procesu obliczeniowego AI, zasymulowano tysiące najczęstszych uderzeń na licu kija, podkreślono miejsca uderzenia i oceniono charakterystykę wydajności. Następnie, w oparciu o ustalenia, stworzono konstrukcję lica o zmiennej grubości, która powiększyła i przekształciła sweet spot w celu lepszego transferu energii przez lico. W ten sposób zapewniono bardziej regularne prędkości piłki i odległość niezależnie od miejsca kontaktu. Podobnie jak sprężyna w sprężynie, technologia Rebound Frame dodaje drugi pierścień elastyczności, który znajduje się tuż za licem, wspierany przez dodatkową sztywność w tylnej części główki. W momencie uderzenia te podwójne strefy elastyczności aktywują się jednocześnie, zwiększając ilość energii przekazywanej do piłki, a w efekcie zapewniają większą prędkość piłki i zwiększoną odległość.

PING G430 MAX 10K

Jest to model zaprojektowany z myślą o niezrównanej wydajności. 10K w nazwie jest odniesieniem do MOI wynoszącego 10000g/cm², czyli największego współczynnika wybaczalności na rynku. Zoptymalizowana kuta główka T9S+, czyli płytsza, zmienna grubość lica i konstrukcja przejściowa, tworzą większe ugięcie. Dzięki temu są w stanie wygenerować większą prędkość piłki dla większego przyrostu odległości.

Kolejną zmianą była akustyka. Badania nad częstotliwościami dźwięku doprowadziły inżynierów do stworzenia nowej wewnętrznej struktury żeber i zwiększenia krzywizny (sztywności) główki, co skutkuje pożądanym dźwiękiem i wrażeniem uderzenia. System Spinsistency tworzy zmienny promień skrętu, czyli mniejszy loft w dolnej części lica, aby poprawić osiągi poprzez redukcję spinu. Rezultat: szybsze prędkości, które generują konsekwentnie dłuższe strzały.

Wraz z szybkim tempem rozwoju technologicznego, przyszłość driverów do golfa zapowiada się niezwykle ekscytująco. Obiecujące perspektywy wprowadzania kolejnych innowacji i ulepszeń, mają szansę jeszcze bardziej zrewolucjonizować grę na polu golfowym. Warto więc śledzić rozwój driverów, bo ten może przynieść nie tylko lepsze wyniki, ale także nowe doznania i radość z gry.



MARCIN STELMASIAK

PGA Golf Professional. Golfista od 34 lat, od 1998 roku zajmuje się tym sportem zawodowo. Członek PGA Polska od 2000 roku, zwycięzca PGA Order of Merit oraz Mistrzostw Polski Juniorów. Na co dzień zajmuje się dystrybucją sprzętu golfowego na terenie wschodniej Europy.



Obsługa zamówień:
Karolina Kaczmarek

karolina.kaczmarek@v5group.pl
+48 505 223 467



ROSA
CHALLENGE TOUR

29.08-01.09.2024

www.rosa.golf

Organizatorzy:





PRESSGLASS

LEADING IN EUROPE

PRZETWARZAMY SZKŁO DLA BUDOWNICTWA

www.pressglass.com

NIC NIE MUSI.
MOŻE WSZYSTKO.

RANGE ROVER
SPORT



Kompromisy zostaw za sobą i stań oko w oko z wyzwaniem.
Sprawdź jedyne takiego SUV-a w swojej klasie:
luksusowego, dynamicznego i zapierającego dech designem.
Doświadcz go w pełni podczas jazd testowych.