

PROFESJONALNIE O GOLFIE

MAG AZYN PGA

POLSKA

TRENING
Z DOROTĄ ZALEWSKĄ

KATARZYNA NIECIAK
JUAN OCHOA
TRENER
Z MARZENIAMI

AGNIESZKA PASTERNAKKA
GAC ROSA CHALLENGE TOUR

DIGITAL EDITION



CENA: 60 zł W TYM 8% VAT

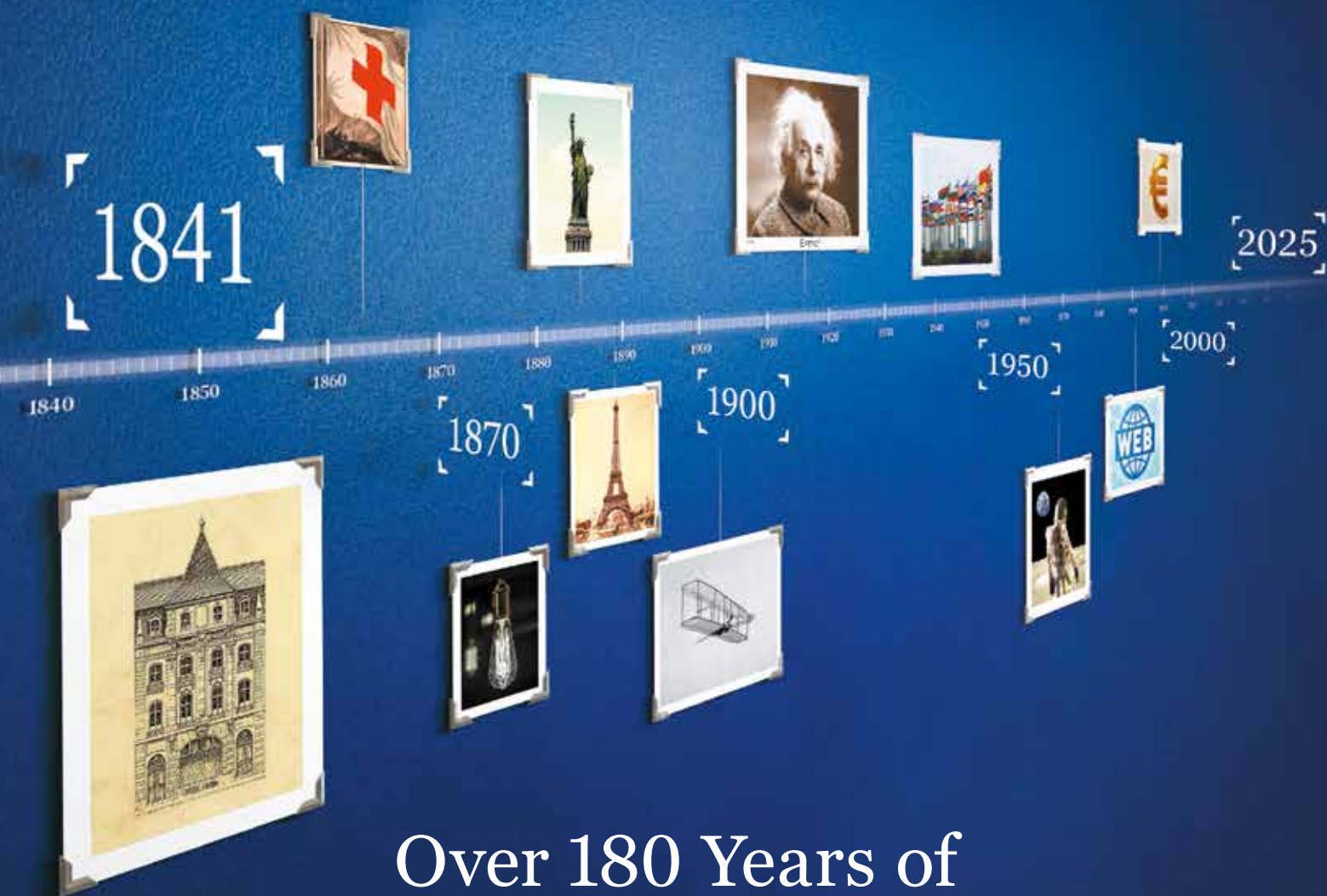


NR 1 2025

ISSN 2720-1384



J. Safra Sarasin



Over 180 Years of Private Banking Expertise



Sustainable Swiss Private Banking since 1841

Amsterdam | Baden | Basel | Bern | Doha | Dubai | Frankfurt | Geneva | Gibraltar | Guernsey | Hong Kong | Istanbul | London | Lucerne | Lugano | Luxembourg
Madrid | Mexico | Milan | Monaco | Munich | Nassau | Panama | Paris | Sao Paulo | Singapore | Tel Aviv | Vienna | Warsaw | Zurich | www.jsafrasarasin.com

**Współpraca i nadzór
merytoryczny:**
PGA Polska

Redakcja:
Redaktor naczelny:
Łukasz Tomkiewicz

Sekretarz redakcji:
Agnieszka Pasternacka

Zespół redakcyjny:
Kamil Bartkowiak
Marcin Bartkowski
Ronald Binkofski
Dariusz Bobiński
Robert Doboszyński
Paweł Dudzik
Jerzy Dutczak
Angelika Eratowska
Kate Floss
Adrian Kaczała
Agnieszka
Karolczak-Tomkiewicz
Anna Maliszewska
Filip Naglak
Katarzyna Nieciak
Piotr Owczarek
Agnieszka Pasternacka
Marek Sokołowski
Marcin Stelmasiak
Jacek Uchański
Tomasz Zembrowski

redakcja@v5group.pl



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.

Zdjęcie na okładce:
Dorota Zalewska,
fot. Marek Darnikowski

Projekt graficzny okładki:
Piotr Marzol

Projekt graficzny i skład:
Piotr Marzol
Wojciech Mazur

Reklama:
Agnieszka Pasternacka
agnieszka.pasternacka@v5group.pl

Prenumerata:
prenumerata@v5group.pl

Wydawca:
V5 Group Spółka z ograni-
czoną odpowiedzialnością
Sp.K.
ul. Ślaska 4
60-614 Poznań

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



Sezon golfowy w pełni, a my wszyscy żyjemy najważniejszym turniejem w naszym kraju - GAC Rosa Challenge Tour. Polskę reprezentować będzie ośmiu zawodników: Mateusz Gradecki, Alejandro Pedryc, Grzegorz Zieliński, Michał Bargenda, Nikolas Tymiński, Marcin Bogusz, Antoni Hawkins oraz Jan Rubczyński. Szansę na występ w turnieju mają również rezerwowi: Oskar Zaborowski, Paweł Dudzik i Jan Branicki.

W tym roku Rosa Golf Club świętuje swoje dwudziestolecie. Najpiękniejszym prezentem urodzinowym będzie awans naszych reprezentantów do finałowych rund – mocno trzymamy za to kciuki!

Na kolejnych stronach nie zabraknie też historii i refleksji o golfie w Polsce oraz spojrzenia na wydarzenia i plany zawodników PGA Polska. Marek Sokołowski przybliży początki zawodowego golfu w Polsce, a nasi Playing Pro opowiedzą o swoich planach na ten sezon.

Wielu z nas bierze udział w cyklicznie powtarzających się turniejach rozgrywanych corocznie między klubami, miastami lub grupami przyjaciół wzorowanymi na legendarnych zmaganiach Europejczyków z Amerykami - Ryder Cup. O jednym z takich turniejów rozgrywanym już od 30-stu lat między grupą przyjaciół z Ameryki i Europy opowie w tym wydaniu Ronald Binkofski.

Tradycyjnie podsumujemy też sezon PGA Polska Tour i działalność naszej Akademii, a także podzielimy się fachowymi poradami od naszych trenerów.

Udanej lektury!

Łukasz Tomkiewicz
REDAKTOR NACZELNY, WICEPREZES PGA POLSKA



Piotr Owczarek

PREZES PGA POLSKA

Szanowni Golfiści, Drodzy Czytelnicy

Czwarte już wydanie naszego przewodnika po świecie zawodowego i amatorskiego golfa trafia w Państwa ręce wyjątkowo nie na początku, lecz w szczycie sezonu, tuż przed najważniejszym polskim wydarzeniem golfowym 2025 roku – GAC Rosa Challenge Tour. Drugi już rok z rzędu i wszystko wskazuje na to, że nie ostatni, na pole pod Częstochową przyjedzie 156 czołowych, europejskich golfistów, w tym aż ośmiu Polaków.

Ten sezon obfituje zresztą w europejskie turnieje zawodowe rozgrywane na polskiej

ziemi, co stanowi najlepszy dowód na rozwój zawodowego golfa w naszym kraju. Od serii turniejów z cyklu Ecco Tour, rozgrywanych na początku sezonu na polu Sand Valley, przez Pro Golf Tour, którego częścią jest rozgrywane na Gradi Golf Club Polish Open, na wspomnianym Rosa (GAC Rosa Challenge Tour) kończąc. Powyższe uzupełniają w tym roku jak zwykle turnieje PGA Polska Tour oraz najnowsza inicjatywa PGA Polska i Polskiego Związku Golfa – Mistrzostwa Polski Zawodowców i Amatorów, które

zostaną rozegrane na początku października na polu Mazury Golf&CC.

Duże sukcesy w bieżącym roku odnotował już także golf amatorski, a to przecież nie koniec sezonu! Na mistrzostwa Europy awansowała bowiem kadra Polski juniorów, pokonując w bezpośrednim starciu reprezentację Hiszpanii. Nawet początkującym golfistom nie trzeba zapewne tłumaczyć jak wiele dzieli stan rozwoju golfa w Polsce od tego na Półwyspie Iberyjskim, gdzie w golfa gra ponad dziesięciokrotnie więcej golfistów niż w naszym kraju. Ogromny sukces indywidualny odnotowała ostatnio także nasza juniorka Kinga Kuśmierska, wygrywając turniej słynnej Anniki Sörenstam, jednej z najbardziej utytułowanych golfistek w historii. Niekwestionowany wkład w powyższe sukcesy mają Tomasz Wiśniewski, trener naszej kadry i pozostali członkowie PGA Polska, wchodzący w skład sztabu szkoleniowego. Zawodnikom i trenerom składam serdeczne gratulacje!

Nie samymi jednak turniejami żyje golfista. Dlatego w tym wydaniu znajdą Państwo wywiady oraz także artykuły z praktycznymi poradami trenerów, wskazówkami technicznymi i nowinkami ze świata golfa. Ja natomiast chciałbym wspomnieć o jeszcze jednej ważnej dla nas w tym roku inicjatywie tj. powołanej w tym miesiącu Komisji PGA Polska ds. golfa osób niepełnosprawnych. Na jej czele stanął niezastąpiony na tym polu Jacek Uchański, który od lat specjalizuje się w szkoleniu golfistów z niepełnosprawnościami. Zadaniem komisji jest zbudowanie całego systemu szkolenia, od programu począwszy, na strukturach i funduszach skończywszy. To zadanie ambitne i wymagające dużego nakładu pracy, ale z Jacka determinacją i wsparciem już tworzonego zespołu, na pewno realne. Pierwsze efekty? Już podczas... GAC Rosa Challenge

Tour. 1 września, przed turniejem głównym, odbędzie się wydarzenie zatytułowane „Golf bez barier”, podczas którego osoby z niepełnosprawnościami rozegrają rundę golfa w tych samych warunkach, w jakich dosłownie dwa dni później rywalizację rozpoczną najlepsi zawodowcy z Europy.

Jestem przekonany, że nie muszę już Państwa namawiać do śledzenia przebiegu tego turnieju i towarzyszących mu wydarzeń. Zachęcam jednak do przyjechania na Rosę, by na żywo dopingować i wspierać naszych zawodników.

Rok – jak już wspomniałem – zakończymy Mistrzostwami Polski Zawodowców i Amatorów oraz odbywającym się dwa tygodnie wcześniej na Black Water Links finałem rozgrywek z serii PGA Polska Tour, a w obu tych turniejach amatorzy mogą podjąć rękawicę rywalizacji z graczami zawodowymi. Serdecznie zapraszamy!

Nie mniej emocjonująco niż koniec tego sezonu zapowiada się początek przyszłego roku. Już teraz planujemy bowiem dwa wyjątkowe wydarzenia – pierwszy zagraniczny PGA Polska ProAm w Turcji na pięknym Maxx Royal Belek Golf Resort oraz jednorazowe wydarzenie, którym spróbujemy zwrócić uwagę na golfa w Polsce szerszej publiczności. Będzie to konkurs Longest Drive rozegrany jednak w bardzo wyjątkowych i... niegolfowych okolicznościach. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, wydarzenie to ma szansę odbić się szerokim medialnym echem i zrobić trochę pozytywnego szumu wokół naszej kochanej dyscypliny sportu, dlatego bardzo prosimy Państwa o trzymanie kciuków i śledzenie naszych mediów społecznościowych, gdzie poinformujemy – miejmy nadzieję – o materializacji tych planów. A tymczasem, życzę Państwu udanego sportowo i towarzysko, a także pozbawionego kontuzji, końca sezonu!

GAC Rosa Challenge Tour

po zeszłorocznym sukcesie czas na
jeszcze więcej emocji!

AGNIESZKA PASTERNAKKA

Rok temu Rosa Golf Club pod Częstochową stał się centrum europejskiego golfa. Challenge Tour powrócił do Polski z impetem, a wydarzenie zapisało się w historii nie tylko świetnym poziomem sportowym, ale też doskonałą organizacją i niezapomnianą atmosferą. Teraz turniej powraca jako GAC Rosa Challenge Tour i wszystko wskazuje na to, że emocji będzie jeszcze więcej.

Turniej, który poruszył serca

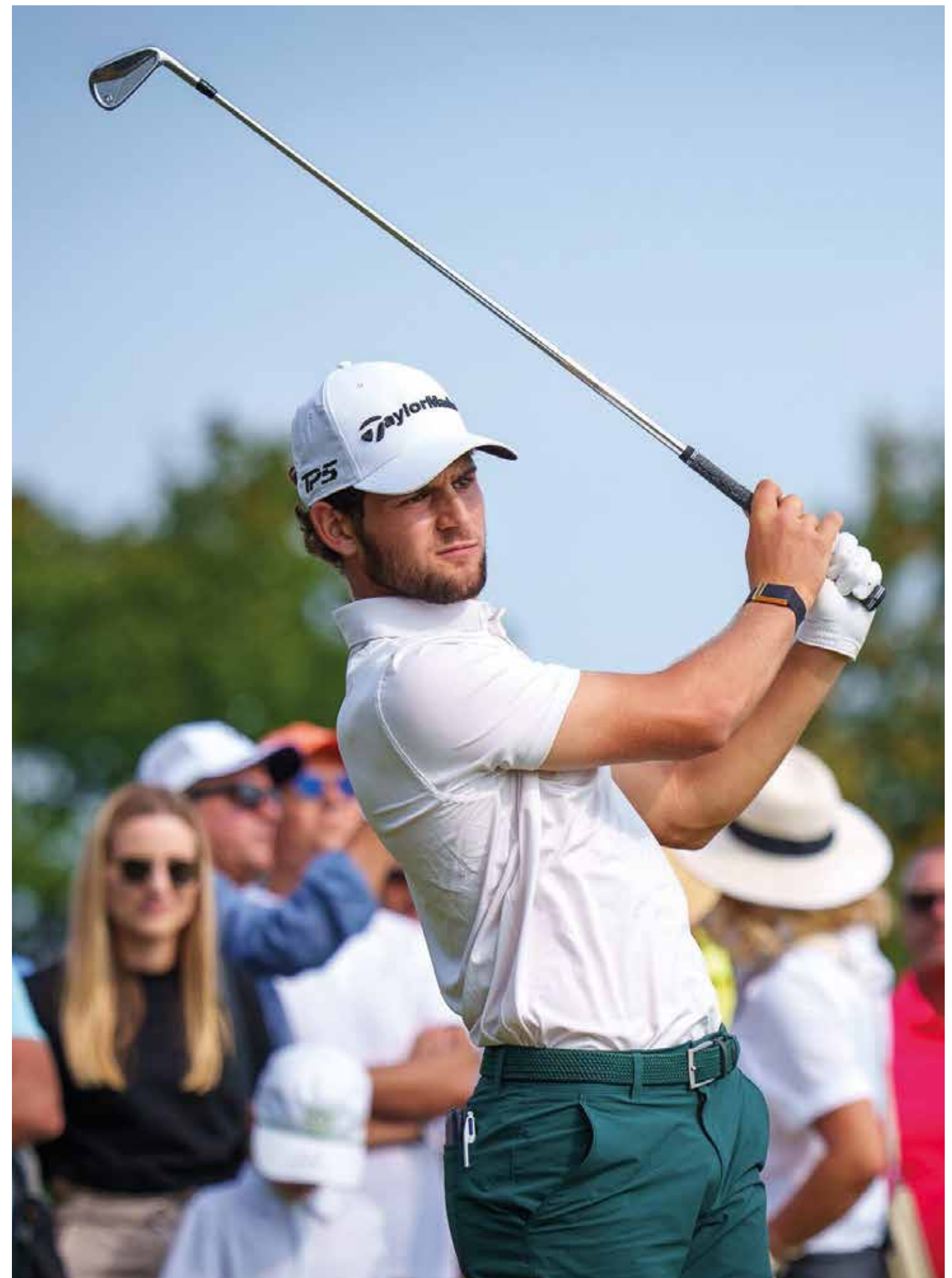
Zeszłoroczna edycja miała w sobie wszystko: rywalizację na światowym poziomie, rzeszę kibiców, perfekcyjnie przygotowane pole i wielką historię młodego Hiszpana – Angela Ayory. 19-latek nie tylko sięgnął po swoje premierowe trofeum, ale też skradł serca polskich fanów.

Pod opieką dobrze znanego w Polsce trenera Juana Ochoi, Ayora zaprezentował dojrzałość, precyzję i spokój godny weterana. Jak przyznał później: „To piękne miejsce i piękny czas. Jestem naprawdę szczęśliwy, że moje pierwsze zwycięstwo przyszło właśnie tutaj”.

Polskie akcenty, hiszpańskie emocje

Za kulisami tej hiszpańskiej wygranej kryła się mocna polska nić. Juan Ochoa przez lata pracował w Polsce z takimi zawodnikami jak Matylda Krawczyńska, Alejandro Pedryc czy Mateusz Gradecki. To właśnie Matylda – z szampanem w dłoni – celebrowała razem z Ayorą jego triumf na osiemnastym greenie.

Z kolei sam Gradecki, wracający po kontuzji kolana, był o włos od awansu do finałowych rund. Chociaż żaden z czternastu polskich





uczestników nie zagrał w weekend, ich obecność i walka o każdą piłkę były sygnałem, że polski golf rośnie w siłę.

Adrian Meronk – z wizytą i wsparciem

W finałową niedzielę na polu pojawił się także Adrian Meronk – pierwszy Polak w LIV Golf, były zwycięzca turnieju Challenge Tour i czterokrotny triumfator na DP World Tour. To był dla niego symboliczny moment – po latach wrócił na Challenge Tour, choć już w nowej roli: jako gość i mentor.

„To najlepszy turniej Challenge Tour, w jakim uczestniczyłem – choć tym razem jako widz. Organizacja na poziomie DP World Tour. Rosa zasługuje na najwyższe

uznanie” – mówił Meronk, nie szczędząc pochwał.

Organizacja na najwyższym poziomie i nowa nazwa

Słowa uznania Adriana Meronka znalazły potwierdzenie także w ocenie PGA European Tour – polski turniej został wskazany jako jeden z najlepszych w sezonie. Zyskał też na kolejną edycję sponsora tytularnego – czołową korporację motoryzacyjną z Chin - Guangzhou Automobile Group (GAC), która od lat zdobywa uznanie na rynkach międzynarodowych. Stąd też nie tylko nowa nazwa – GAC Rosa Challenge Tour. I jeszcze więcej atrakcji dla kibiców.



Golf z pasji i serca

Za sukcesem pierwszej edycji Rosa Challenge Tour stały nie tylko nazwiska i wyniki. To również efekt pracy ponad sześćdziesięciu wolontariuszy, zaangażowanych organizatorów z Press Glass, V5 Group oraz ogromnej pasji właściciela pola – Arkadiusza Musia.

„To był pokaz, że Polska może zorganizować turniej najwyższej próby. Dziękuję wszystkim za zaangażowanie – i do zobaczenia w przyszłym roku!” – mówił wtedy ze sceny. Słowa dotrzymał.

Edycja 2025 – jeszcze więcej emocji

W tym roku GAC Rosa Challenge Tour odbędzie się z jeszcze większym rozmachem i wszystko wskazuje na to, że przebieje nawet zeszłoroczny sukces. Nowe atrakcje dla kibiców, w tym GAC Village, wyjątkowe wydarzenia towarzyszące pokazujące piękno

tej dyscypliny i – co najważniejsze – jeszcze wyższy poziom sportowy.

Kto zwycięży tym razem? I czy Mateusz Gradecki i pozostali Polacy pokażą mocny powrót?

Jeśli zeszłoroczna edycja była „turniejem z marzeń”, druga zapowiada się na jeszcze bardziej spektakularne święto golfa.

Tegoroczna odsłona to także nowość w nazwie całego cyklu – dotychczasowy Challenge Tour zyskał sponsora tytularnego i od teraz funkcjonuje jako HotelPlanner Tour. Zmiana ta symbolizuje rosnące zainteresowanie i prestiż rozgrywek, a także zapowiada nowy rozdział w historii europejskiego golfa.

GAC I GOLF

wspólna pasja do precyzji i perfekcji

Co przyciąga markę GAC do świata golfa? I jak zamierza zbudować swoją pozycję w Polsce? O tym rozmawiamy z Panem ***Marcinem Słomkowskim*** – dyrektorem zarządzającym Jameel Motors, wyłącznego dystrybutora marki GAC.

AGNIESZKA PASTERNACKA

Chińska marka GAC to jeden z czołowych i najdynamiczniej rozwijających się producentów samochodów na świecie. Teraz Guangzhou Automobile Group z impetem oraz wyrazistym planem wkracza do Polski. Zaawansowane technologie, nowoczesny design, elektromobilność i komfort klasy premium – to wartości, które marka chce tu zaprezentować, debiutując jednocześnie jako sponsor tytularny najważniejszego turnieju golfowego w Polsce – GAC Rosa Challenge Tour.

GAC wchodzi na polski rynek i praktycznie od razu zostaje sponsorem tytularnym Rosa Challenge Tour. Co Was najbardziej przekonało do zaangażowania w najważniejszy turniej golfowy w Polsce?

Golf to sport dla ludzi, którzy wiedzą, dokąd zmierzają. Dla tych, którzy wiele już osiągnęli i robią to dalej, z klasą, konsekwencją i strategią. To właśnie dlatego GAC tak dobrze odnajduje się w świecie golfa.

Wchodząc na polski rynek, mamy jasny cel: dostarczać nową jakość w motoryzacji, od designu, przez komfort, aż po innowacyjne technologie. Nie boimy się wyzwań i stawiamy na partnerstwa, które mają sens.

Golf to dla nas coś więcej niż sport – to styl życia, sposób wyrazu, w którym liczy się opanowanie, precyzja i elegancja w każdym ruchu.

Dlatego właśnie GAC i golf idą w parze. Łączą nas wartości, które wyznaczają kierunek – i to nie tylko na polu golfowym.

Golf przyciąga ludzi świadomych, wymagających i ceniących jakość, czyli tych, do których chcemy kierować nasze samochody

Wybór golfa jako platformy sponsor- skiej jest zapewne częścią większej strategii? Jak zamierzacie budować pozycję na polskim rynku?

Zdecydowanie tak – ponieważ każde nasze działanie jest starannie przemyślane i wpisuje się w długofalową strategię budowania marki GAC w Polsce. Wierzymy, że skuteczne wejście na nowy rynek to coś więcej niż tylko sprzedaż – to budowanie relacji, rozumienie potrzeb klientów i obecność tam, gdzie tworzą się wartościowe doświadczenia.

Wybór golfa jako platformy sponsorskiej nie jest przypadkowy. To sport, który symbolizuje dokładnie te cechy, które definiują markę GAC. Golf przyciąga ludzi świadomych, wymagających i ceniących jakość, czyli tych, do których chcemy kierować nasze samochody.

Nasza obecność w Polsce to konsekwentnie realizowany plan. Skupiamy się

na rozwoju profesjonalnej sieci dealerskiej, zapewnieniu najwyższych standardów obsługi i fizycznej obecności w kluczowych lokalizacjach. Już we wrześniu otwieramy Flagship marki w samym sercu Warszawy –

to symboliczny i bardzo konkretny krok, który pokazuje nasze zaangażowanie w rozwój na tym rynku.

Uczestnicy prestiżowego Rosa (GAC Rosa Challenge Tour) jako pierwsi będą mieli okazję przekonać się, czym jest GAC – marka tworzona w światowych centrach designu, w opar-

ciu o najnowocześniejsze technologie i globalne doświadczenie. Dla nas to nie tylko sponsorowanie wydarzenia, to świadomy wybór partnerstwa, które pozwala nam wejść w świat ludzi ceniących styl, jakość i niezwykle doświadczenia.

Podczas GAC Rosa Challenge Tour zarówno kibice, jak i zawodnicy będą mogli przetestować Wasze auta. Na jakie wrażenia mogą liczyć?

GAC Hyptec HT to samochód z charakterem i klasą, stworzony z myślą o tych, którzy cenią dynamiczną jazdę, nowoczesny design i najwyższy komfort. To propozycja, która łączy sportowe osiągi – w tym napęd na tylne koła i imponującą moc 244 KM – z zaawansowaną technologią i dopracowanym wnętrzem.

Jego sylwetka przyciąga spojrzenia, a wyposażenie zaprasza do osobistego odkrywania. Wierzymy, że zarówno uczestnicy

turnieju, jak i jego goście, będą pod wrażeniem tego, co oferuje Hyptec HT.

Jedną z atrakcji podczas Rosa (GAC Rosa Challenge Tour) jest konkurs Hole in One z GAC Hyptec HT jako nagrodą. Co ten model ma do zaoferowania golfistom?

Każdy, kto zasiądzie za kierownicą GAC Hypteca HT, od razu poczuje, że ma do czynienia z czymś wyjątkowym. System audio z 22 głośnikami w technologii 7.1.2

Dolby Atmos otula dźwiękiem najwyższej jakości, a tapicerka z naturalnej skóry Nap-pa i ośmiopunktowy masaż foteli kierowcy i pasażera zapewniają komfort, którego się nie zapomina. Do tego podgrzewane siedzenia w drugim rzędzie, panoramiczny dach z elektryczną roletą, ukryte klamki i system kamer 360°. Tutaj każdy detal został zaprojektowany z myślą o nowoczesnym kierowcy.

Miłośnicy golfa z pewnością docenią przestrzeń bagażową, która z łatwością pomieści cały zestaw sprzętu, od kijów po torby i akcesoria. GAC Hyptec HT łączy luksus, praktyczność i sportowy charakter, stając się idealnym towarzyszem nie tylko na weekendowe wypadki, ale i na codzienne podróże z klasą.

Czyli podsumowując – najważniejsze wartości i cechy, które łączą markę GAC z golfem to...

W języku polskim nie brakuje słów, które idealnie oddają charakter zarówno marki GAC, jak i samej gry w golf. Jednym z nich – wyjątkowo wielowymiarowym – jest precyzja.

Miłośnicy golfa z pewnością docenią przestrzeń bagażową, która z łatwością pomieści cały zestaw sprzętu, od kijów po torby i akcesoria

Golfiści doskonale rozumieją znaczenie tej cechy – to ona decyduje o jakości każdego uderzenia, o wyniku i stylu gry. W przypadku GAC precyzja oznacza zamiłowanie do dokładności, które jest widoczne jest na każdym kroku: w perfekcyjnie dopracowanej sylwetce auta, wy-

rafinowanym wnętrzu czy inteligentnym dopasowaniu technologii do potrzeb kierowcy i pasażerów. To dbałość o każdy detal, z myślą o komforcie, bezpieczeństwie i wyjątkowych wrażeniach z jazdy.

Podobnie jak w golfie, precyzja nie jest dziełem przypadku – to efekt doświadczenia, wizji i konsekwencji w działaniu. Marka GAC, będąca liderem innowacji w motoryzacji, doskonale to rozumie. Dlatego właśnie ta wspólna dbałość o perfekcję łączy świat golfa z filozofią GAC, czyniąc to partnerstwo absolutnie naturalnym.



HYPTEC HT

NIEZWYKLE NIEZWYKŁY.

Wyzwanie to okazja do stworzenia czegoś nadzwyczajnego.
Tak właśnie narodził się niezwykle niezwykły Hyptec HT
– samochód, który ma udowodnić, że niemożliwe nie istnieje.
Sprawdźcie, czy sprostaliśmy temu wyzwaniu.

8 LAT
GWARANCJI
100% ELEKTRYCZNY

Kręte drogi na golfowy szczyt,

czyli któredy dostać się do Hotel Planner Tour

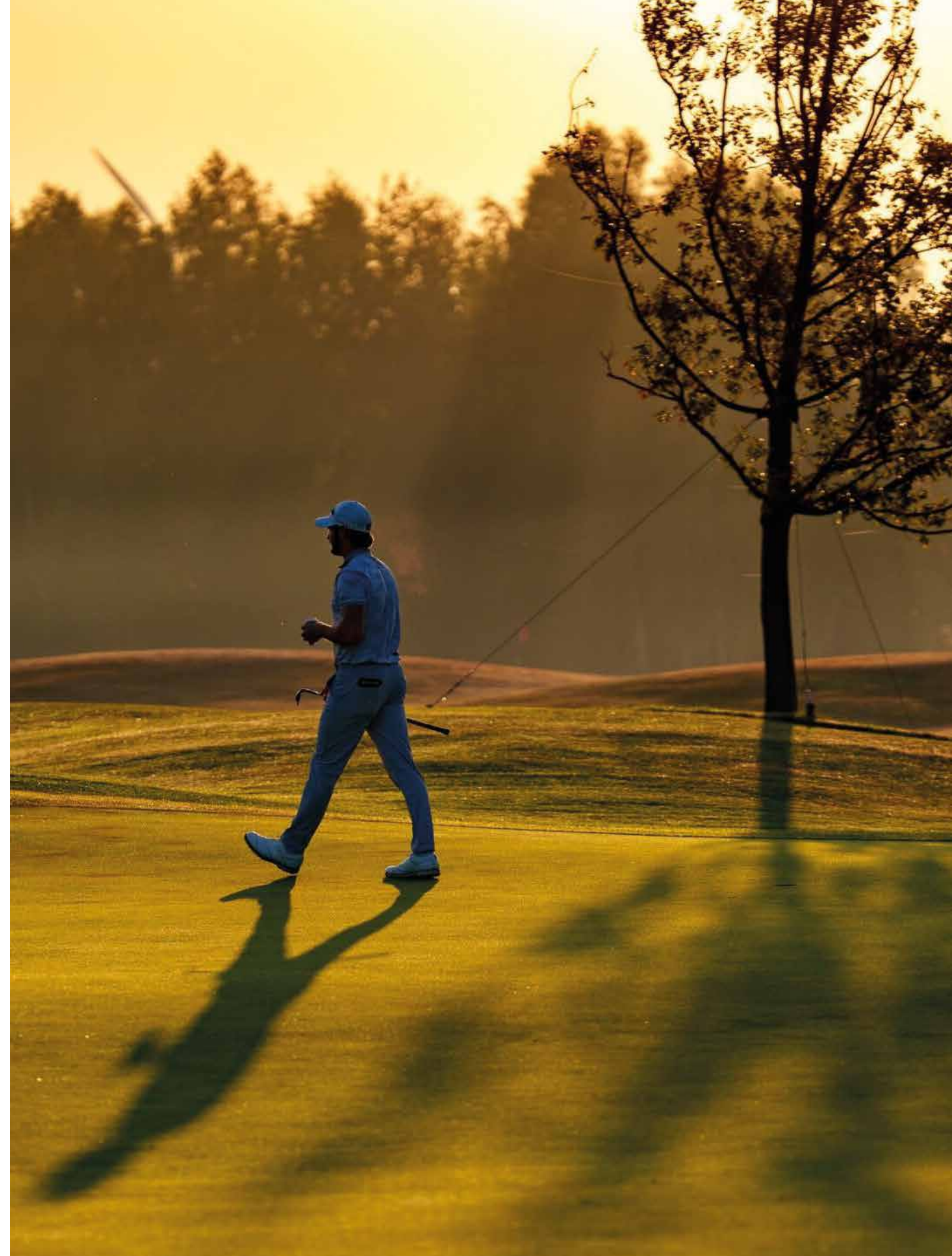
TOMASZ ZEMBROWSKI

Każdy zawodowy golfista marzy o tym by rywalizować w najwyższych ligach. Chociaż sam udział w zawodach PGA Tour w USA lub w DP World Tour (kiedyś European Tour) nie gwarantuje dużych pieniędzy, to jednak gra się tam o ogromne, zapierające dech w piersiach, kwoty. Zwycięzcy zgarniają tam czeki na 2,3 a nawet 4 MILIONY dolarów czy euro. Pieniądze zrobiły się już tak ogromne, że Scottie Scheffler z bonusami zgarnął ponad 60 MILIONÓW! To z pewnością rozbudza wyobraźnię milionów golfistek i golfistów oglądających transmisje z największych imprez na świecie. Zdecydowanie mniej myśli o tym jak dużo czasu zajęło tym zawodnikom dotarcie do tego miejsca. Choć zdarzają się takie perełki jak Rickie Fowler, który potrzebował zaledwie 5 zawodowych turniejów (4 turnieje w Fall Series w PGA Tour na zaproszenia od sponsorów i Q-School) by otrzymać kartę PGA Tour, to dla przytłaczającej większości do długotrwały, trudny, mozolny i niedochodowy proces. A zaczyna się nie od

„drugiej ligi” takiej jak Challenge Tour czy Korn Ferry Tour gdzie i tak zarabia się mniej niż wydaje, ale jeszcze niżej od „trzeciej ligi” lub „lig lokalnych czy satelitarnych”. Jest ich na całym świecie kilkadziesiąt ale dziś poznamy te ze starego kontynentu.

Pro Golf Tour

Pro Golf Tour, dawniej EPD Tour (European Professional Development Tour), to liga naszych zachodnich sąsiadów. Jest to turniej trzeciego poziomu. Liga EPD Tour została założona przez kanadyjskiego golfistę Wayne’a Hacheya w 1997 r. i od 2001 r. jest uznawana za oficjalną trzecią ligę w ramach kwalifikacji do European Tour. W 2005 roku PGA Germany czyli oficjalnie przejęło pieczę nad EPD Tour. W każdym roku dziesięciu najlepszych graczy, który zgromadzili najwięcej punktów dostaje automatyczny awans do II etapu Q-School do European



Tour. Pięciu czołowych, graczy uzyskuje pełną kartę Challenge Tour na następny sezon. W styczniu 2013 r. nazwę ligi zmieniono na Pro Golf Tour.

W EPD Tour swoje kariery zaczynali między innymi zwycięzca turniejów wielkoszlemowych: PGA Championship 2010 i US Open 2014, a także numer 1 na świecie (8 tygodni w 2011) Martin Kaymer, a także dwóch zawodników ze zwycięstwem w European Tour: Tobias Dier i Marcel Siem.

Ecco Tour

Danish Golf Tour, obecnie z oficjalną nazwą ze względów strategicznego sponsora ECCO Tour, to profesjonalna liga golfowa z siedzibą w Danii. Podobnie jak w przypadku Swedish Tour, większość jej turniejów Tour jest zaliczana jest do Nordic Golf League, czyli III Ligi golfowej uznawanych przez European Tour. Liga została założona w 2002 roku jako wspólne przedsięwzięcie Dana Stage i PGA of Denmark. Celem ligi było zapewnienie nowemu pokoleniu golfistów optymalnych warunków do rozwoju ich gry. Inauguracyjny sezon odbył się w 2003 roku i podczas tej trasy rozegeano dziesięć turniejów, których zwieńczeniem była pula nagród o łącznej wartości 1 500 000 Koron duńskich czyli ponad 800 tysięcy złotych!!!!

Liga pierwotnie podpisała trzyletnią umowę w 2002 roku z duńskim producentem obuwia ECCO, który był inauguracyjnym sponsorem tytularnym trasy przez pierwsze trzy sezony. Umowa została rozwiązana w 2006 roku, a nowym sponsorem tytularnym trasy został Scanplan Ejendomme. Umowa ta obowiązywała do 2007 r., kiedy to ECCO zostało przywrócone jako sponsor tytularny na sezon 2008 i kolejne lata. Ranking Ecco

Tour jest powszechnie nazywany Race do HimmerLand, w związku z ostatnim turniejem w sezonie, który odbywa się w HimmerLand Golf & Spa Resort (będącego również gospodarzem turnieju Danish Golf Championship, nazywanym w ostatnich latach „Made in HimmerLand” w ramach European Tour).

Swedish Golf Tour

Aktualnie nazywa się Cutter&Buck Tour ze względu na sponsora. Założona w 1983 roku przez Szwedzką Federację Golfa i PGA of Sweden, chociaż nieformalnie działała już od 1960 roku, pierwszy turniej rozegrała w maju 1984 roku. W debiutanckim sezonie udało się zebrać 1.3 miliona koron szwedzkich do puli nagród czyli pół miliona złotych. Liga na przestrzeni dekad nosiła różne nazwy: tytuły Scandynavian Golf Tour (1993–1995), Telia Infomedia Golf Tour (1996–1997), Telia Tour (1998–2008), SAS Masters Tour (2008–2009), Nordea Tour (2010–2016), Swedish Golf Tour (2017–2019) i MoreGolf Mastercard Tour (2020–2023). Pięciu najlepszych graczy, którzy zgromadzili najwięcej punktów na koniec każdego sezonu zdobywa pełną kartę na Challenge Tour na następny rok. Od lipca 2015 r. posiada oficjalne punkty w światowym rankingu golfa (OWGR).

Co ciekawe, jest to jedyna liga tej rangi do której trzeba się zakwalifikować z jeszcze niższego poziomu. Co roku, zazwyczaj w październiku, odbywa się dwuetapowy turniej kwalifikacyjny, który daje zawodnikom możliwość zakwalifikowania się do Swedish Golf Tour. Liga organizuje także turnieje Future Series, w której minimalna pula nagród wynosi 50 000 SKr (prawie 19 tysięcy złotych) na turniej. Ranking Future Series daje graczom możliwość zakwalifikowania do ligi.





Finnish Golf Tour

Liga została założona w 2002 roku przez Fińskie Stowarzyszenie Golfa i PGA of Finland. Celem turnieju jest zapewnienie najlepszym zawodnikom Finlandii (zarówno kobiet, jak i mężczyzn) możliwości rywalizacji ze sobą na wysokim poziomie. W 2014 roku trasa podpisała umowę sponsora tytularnego z niemieckim producentem samochodów Audi, stając się Audi Finland Tour. Transakcja zakończyła się w 2016 roku. Wielu graczy z Finlandii przeszło przez tę ligę, ostatecznie grając i wygrywając w ramach European Tour. Najbardziej znani wśród nich to Mikko Korhonen, Kalle Samooja i Sami Välimäki.

Norwegian Tour

Liga została założona w 2004 roku przez Norweską Federację Golfa i PGA of Norway. Celem wycieczki było zaoferowanie serii turniejów dla elitarnych golfistów w Norwegii (zarówno amatorskich, jak i zawodowych). Inauguracyjnym sponsorem tytularnym trasy było P4 Radio Hele Norge. W latach 2004-2009 jej turnieje zaliczane były do Nordic Golf League. W 2009 zaprzestała działalności.

Nordic Golf League

Nordic Golf League to jedna z zawodowych lig golfowych dla mężczyzn trzeciego poziomu, uznawana przez European Tour, znaną również jako Satellite Tour. Pięciu najlepszych graczy, którzy zgromadzi najwięcej punktów na koniec każdego sezonu zdobywa status uprawniający do gry w Challenge Tour w następnym sezonie.

Turnieje w ramach tej ligi odbywa się w całej Skandynawii i obejmując turnieje z lig w Danii, Finlandii i Szwecji. W ubiegłych latach w Nordic Golf League liczyły się także turnieje z nieistniejącej już norweskiej ligi golfowej. Od lipca 2015 r. turnieje Nordic Golf League przynoszą punkty w oficjalnym światowym rankingu golfa (OWGR).

Do zawodników którzy wywodzą się z Nordic Golf League, a później zwyciężali w European Tour, zaliczają się Lucas Bjerregaard, Alexander Björk, Kristoffer Broberg, Rikard Karlberg, Mikko Korhonen, Morten Ørum Madsen, Christian Nilsson i Thorbjørn Olesen.

Alps Tour

Alps Tour to profesjonalna liga golfowa dla mężczyzn, autoryzowana i wspierana przez krajowe stowarzyszenia golfowe Francji, Włoch, Austrii i Szwajcarii. W 2008 roku do ligi dołączyły Słowenia, Czechy i Belgia, a w 2009 także Hiszpania. Poza Europą od 2004 r. jako gospodarz turniejów regularnie pojawia się Maroko, a w 2013 r. do rosnącej listy międzynarodowych kierunków podróży dołączył Egipt. W 2015 r. Izrael i Tunezja rozszerzyły tę listę, a w 2022 r. dodano Księstwo Andory.

Założona w 2001 roku organizacja non-profit, jest uznawana jako III Liga europejska. Począwszy od lipca 2015 r., turnieje Alps Tour zapewniają punkty w oficjalnym światowym rankingu golfa (OWGR). Minimalny puła nagród wynosi 40 000 Euro w przypadku turnieju na 54 dołkach i 45 000 Euro w przypadku turnieju na 72 dołkach.

Podobnie jak w przypadku innych europejskich lig z tego poziomu, dziesięciu najlepszych graczy z największą ilością punktów ma



automatyczny start w II Etapie Q School do European Tour, a pięciu najlepszych zdobywa kartę z prawem do gry w Challenge Tour na kolejny sezon. Absolwenci Alps Tour, którzy zwyciężyli w kolejnych latach w European Tour, to Marco Crespi, Guido Migliozzi, Chris Paisley, Julien Quesne i Matt Wallace.

PGA Europro Tour

PGA EuroPro Tour jest profesjonalną III ligą golfową dla mężczyzn. Powstała w 2002 roku w wyniku połączenia dwóch lig zawodowych, EuroPro Tour i PGA MasterCard Tour, gdy PGA (of Great Britain) i Matchroom Sport, Barry'ego Hearn'a połączyły siły. Pięciu najlepszych zawodników, z największą ilością punktów, otrzymuje prawo do gry na następny sezon w Challenge Tour, a także miejsce w drugim etapie Q School do European Tour. Od lipca 2015 r. przyznawane

są punkty w oficjalnym światowym rankingu golfa (OWGR), a zwycięzca turnieju otrzymuje aż cztery punkty.

Turnieje odbywają się głównie w Wielkiej Brytanii, z kilkoma wydarzeniami w innych krajach. Większość graczy to Brytyjczycy, inni pochodzili z Irlandii, Europy kontynentalnej. W 2020 r. łączna pula nagród miała wzrosnąć do 1 miliona euro. Jednak sezon został ostatecznie odwołany z powodu pandemii Covid-19. Pula nagród wyniosła około 50 000 funtów na turniej z zwycięzca otrzymuje 12 500 funtów. Pula nagród w najważniejszym turnieju sezonu, w wielkim finale Tour Championship wynosi 127 500 funtów, z czego 25 000 funtów trafia do zwycięzcy.

Jako jedyna z III lig, PGA Europro Tour była transmitowana w telewizji, a pakiet skrótów z każdego turnieju pokazywany był w Sky Sports w Wielkiej Brytanii. Liga miała także umowy dotyczące transmisji z międzynarodowymi partnerami, takimi Golf Channel w USA,

Viasat w Skandynawii, ESPN w Ameryce Łacińskiej i ESPN Star w całej Azji.

Do absolwentów PGA EuroPro Tour należą zwycięzcy turniejów wielkoszlemowych Louis Oosthuizen i Charl Schwartzel a także członkowie drużyny Ryder Cup: Nicolas Colsaerts, Jamie Donaldson, Ross Fisher, Tommy Fleetwood oraz Tyrrell Hatton i Oliver Wilson.

We wrześniu 2022 roku liga zakończyła działalność.

Clutch Pro Tour

III Liga profesjonalna stworzona w 2019 roku przez Toma Haywarda, byłego golfistę zawodowego, aby dać profesjonalistom niższego szczebla więcej możliwości gry, a także pomóc im w rozwoju kariery. Liga ma siedzibę i organizuje turnieje w Anglii. Inauguracyjny sezon odbył się po zamknięciu z powodu pandemii COVID-19 w czerwcu 2020 roku.

W maju 2022 r. trasa podpisała umowę sponsorską z Mizuno Golf i zmieniła nazwę na Mizuno Next Gen Series.

W grudniu 2022 roku ogłoszono, że Clutch Pro Tour stanie się oficjalną ligą dołączającą do europejskiego systemu, w miejsce nieistniejącego PGA Europro Tour. W 2022 potwierdzono, że dwóch najlepszych zawodników z największą ilością punktów otrzymuje kartę Challenge Tour na następny sezon. Od grudnia 2023 liga gwarantuje wejście do Challenge Tour dla najlepszej trójki. Każde turniej to 3 dni po 18 dołków, z cutem po 36-dołkach dla top 50tki i remisów. Począwszy od 2025 roku trasa obejmuje również kończące sezon mistrzostwa bez cuta i turniej kwalifikacyjny.

W kwietniu 2024 r. ogłoszono, że liga zostanie natychmiast wpisana do Oficjalnego światowego rankingu golfowego (OWGR)

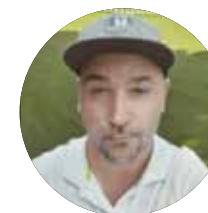
natychmiast po ukończeniu procesu aplikacyjnego.

Tartan Golf Tour

Tartan Pro Tour, obecnie nazywana Farmfoods Tartan Pro Tour ze względów sponsorskich, to seria rozwojowych turniejów golfowych rozgrywanych w Szkocji. Liga jest otwarta zarówno dla profesjonalistów, jak i amatorów.

Została założona i stworzona przez mistrza z turnieju wielkoszlemowego The Open z 1999 r. Paula Lawrie w 2020 r. Liga powstała podczas pandemii COVID-19 i została stworzona, aby zapewnić profesjonalistom z Wielkiej Brytanii możliwości gry, zwłaszcza po decyzji PGA EuroPro Tour o odwołaniu turniejów.

W grudniu 2022 roku ogłoszono, że Tartan Pro Tour i stanie się oficjalną ligą w drodze do Challenge Tour w miejsce nieistniejącej już PGA EuroPro Tour. Tartan Pro Tour w 2022 zapewniał kartę umożliwiającą awans do II Ligi dla najlepszego zawodnika z największą ilością punktów ale w 2023 pula wzrosła do dwóch najlepszych zawodników. W maju 2024 roku ogłoszono, że liga zostanie uwzględniona w Oficjalnym Światowym Rankingu Golfa (OWGR) ze skutkiem natychmiastowym, po przejściu 16-miesięcznego procesu składania wniosków. Imprezy Tartan Pro Tour to turnieje z 54 dołkami i cutem po 36 dołkach dla 30 najlepszych graczy i remisów.



Tomasz Zembrowski
PGA Golf Professional M1.



JUAN OCHOA

– trener z marzeniami

Kiedy latem ubiegłego roku Angel Ayora sięgał po pierwsze zawodowe zwycięstwo, u jego boku kroczył doskonale znany polskim golfistom Juan Ochoa. Hiszpański duet skradł serca kibiców, w emocjonującym stylu wygrywając w Rosa Golf Club.

KATARZYNA NIECIAK
fot. Marek Darnikowski

Oto historia triumfu w turnieju Rosa Challenge Tour, opowiedziana przez głównego twórcę tego sukcesu, trenera, caddiego i mentora 19-letniego triumfatora.

Jesteś znaną postacią w polskim golfie. Opisz, jak trafiłeś do Polski, gdzie pracowałeś i dlaczego wróciłeś do Hiszpanii. Jak wyglądała Twoja polska przygoda?

Z powodu kryzysu światowego w 2012 roku nie można było znaleźć sponsorów w Hiszpanii, aby kontynuować grę w turniejach. Z drugiej strony pola golfowe pozbywały się niektórych

trenerów lub nawet popadały w bankructwo, więc znalezienie pracy w tamtym czasie było czymś graniczącym z cudem. Nawet znalezienie zajęcia jako trener fitnessu było wówczas ogromnym wyzwaniem. I właśnie wtedy mój hiszpański przyjaciel, Juan Manuel Fuentes, który pracował w Sobieniach z Alejandro Pedrycem, napisał do mnie SMS-a o możliwej ofercie pracy w Kraków Valley. Nie wahałem się i od razu wysłałem im swoje CV. Spytały, kiedy mogę zacząć. Odpowiedziałem, że nawet jutro, jeśli mnie potrzebują. Wprawdzie nie polecałem do Polski następnego dnia, ale zaledwie tydzień później byłem już na

miejsu. Po pierwszym sezonie w Kraków Valley przeniósłem się do Royal Kraków, gdzie spędziłem kolejne cztery lata. W 2015, przez trzy miesiące łączyłem to z popołudniową pracą w Armada Golf Club.. W ciągu pięciu lat spędzonych w Polsce mieszkalem w Krakowie, a pod koniec 2017 roku wróciłem do Hiszpanii, by szukać nowych wyzwań i ponownie spróbować gry w turniejach.

Jak zaczęła się Twoja przygoda z golfem? Próbowałeś dostać się na European Tour, ale bez powodzenia. Kiedy zdecydowałeś, że będziesz trenerem, a nie zawodnikiem?

Zacząłem grać pod koniec 1998 roku, kiedy miałem 12 lat. Wydawało się to późno w porównaniu do większości dzieci w mojej akademii, które zaczynały w wieku 4 - 8 lat. Kilka razy próbowałem dostać się do European Tour. Grałem w Alps Tour, turnieju Challenge Tour, trochę w lidze czeskiej, hiszpańskiej, turniejach PGA Polska, czy kwalifikacjach do The Open. Jednak brak środków i konieczność pracy, aby opłacić udział w turniejach, koszty utrzymania i pomoc w nauce golfa osobom z okolicy sprawiły, że w tamtym czasie było mi dość trudno podnieść mój własny poziom gry w tempie, jakiego potrzebowałem. Jednocześnie doszło do tego, że każdy bogey wydawał mi się koszmarem, czymś, co nie przeszkadza, gdy jesteś młody, ale co dużo waży, gdy masz 30 lat. Jeden z byłych trenerów Rogera Federera powiedział mi „teraz jesteś świetnym graczem i świetnym trenerem, ale musisz zdecydować, w której roli chcesz być doskonały. Nie ma czasu, aby doskonale wykonywać obie prace jednocześnie”. Dałem więc sobie rok, aby po raz ostatni spróbować sił w zawodach. Szło mi całkiem nieźle, jednak kiedy nadszedł Covid i straciłem sponsorów, postanowiłem zaprzestać rywalizować dla

zarobku i poświęcić się w stu procentach trenowaniu.

Obecnie jesteś trenerem w Hiszpanii. Wśród Twoich uczniów znalazło się także kilku utalentowanych zawodników i zawodniczek z Polski – między innymi Matylda Krawczyńska, Mateusz Gradecki oraz Alejandro Pedryc. Opowiedz, proszę, o współpracy z nimi.

Miałem szczęście pracować z kilkoma czołowymi zawodnikami z Polski. Prawdopodobnie najbardziej wyjątkowym z nich – ze względu na to, co osiągnął jako profesjonalista – był Gradi. Niestety, kilka kontuzji stanęło mu na drodze do zdobycia pełnej karty DP World Tour. Jeśli nad tym popracuje, ma talent, by tam wrócić.

Obecnie dwóch moich uczniów – Max Biały i Maciej Janusiewicz – gra w golfa na uczelniach w USA. Z kolei Alejandro Pedryc jest prawdopodobnie na dobrej drodze, by wkrótce osiągnąć coś naprawdę dużego. W jego przypadku kluczowe jest nastawienie – ma wszystko, by już teraz grać na najwyższym poziomie. Znam go od drugiego roku życia – mieszkał wtedy i trenował w Hiszpanii. W tamtym czasie uczył go jego tata. Ja oficjalnie zostałem jego trenerem w 2012 roku, kiedy przeprowadziłem się do Polski, a Alex miał 11 lat. Przez wiele lat to właśnie ojciec odgrywał kluczową rolę w rozwijaniu jego ogromnego talentu, a moim zadaniem było dopracowanie już bardzo solidnie zbudowanych podstaw. Alejandro już jako 11-latek potrafił zagrać rundę na 63 uderzenia podczas turnieju w Toya Golf Club – w tym samym roku, w którym przyjechałem do Polski. Praca, jaką jego ojciec z nim wykonał, wsparta kilkoma wskazówkami od profesjonalistów, była naprawdę imponująca.



Ze świetnym skutkiem uczysz Matyldę Krawczyńską. Opowiedz jaką jest golfistką i jak udało Ci się nawiązać z nią tak dobry kontakt.

Matyldę poznałem, gdy miała około 13 lat. Zawsze była sympatyczną osobą, z którą wspólnie spędzało się czas. Od samego początku udawała, że kocha golfa i naprawdę chce być w tym świetna – co niekoniecznie widać na pierwszy rzut oka, patrząc na tę miłą dziewczynkę. Kilka lat później stała się prawdziwą sportsmenką. Jest bardzo silna i trenuje nie tylko po to, żeby być dobrą golfistką, ale

też atletką, która gra w golfa. W rywalizacji meczowej jest niesamowita – ma w sobie ogień zwycięzcy i nigdy nie przejmuje się wynikiem. Ten format gry zawsze wydobywa to, co najlepsze. Myślę, że świetnie odnajdzie się w USA – ma ducha walki, lubi grać zespołowo i jest otoczona ciągłym wsparciem. Traktuję ją trochę jak młodszą kuzynkę – jest wspianą osobą. Ogromnym atutem Matyldy jest również jej rodzina – ma wspianych, kochających rodziców i cudowną siostrę. Tworzą razem zgraną całość i za każdym razem, gdy przebywam w ich towarzystwie, czuję się częścią ich rodziny.



Od kilku lat Twoim uczniem jest Angel Ayora, fantastyczny, młodziutki zwycięzca inauguracyjnego Rosa Challenge Tour. Jak się poznaliście i jak wyłowiłeś tak niesamowity talent.

Spotkałem go przypadkiem w Valderramie, kiedy byłem tam z moim byłym uczniem, Angelem Hidalgo. Pojechałem z nim przygotować się do Valderrama Masters, który miał odbyć się za 2,5 tygodnia - chcieliśmy mieć pewność, że jesteśmy w pełni gotowi. Nie wiedziałem, że będziemy grać z kimś innym tego dnia, ale Ayora poprosił nas o możliwość, aby pójść z nami. Miał wystąpić w turnieju jako zaproszony amator. Zrobiło na mnie wrażenie, jak potrafił uderzać piłkę, jednak biorąc pod uwagę sposób w jaki to robił, nie sądziłem, aby jego gra była wystarczająco dobra

lub bliska występów na tourze. Dość szybko przestałem o nim myśleć. Los jednak chciał, abym ponownie przyjrzał się jego grze, tym razem pod presją. Spotkałem go ponownie w la Moraleja w Madrycie, na 36-dołkowym turnieju kwalifikacyjnym do turnieju PGA Tour – Mayakoba Classic. Wtedy zauważyłem w nim coś innego, w sposobie w jaki chodził, mówił i reagował na pewne trudne momenty na polu. Podeszedłem, żeby podzielić się z nim moją opinią na temat tego, jak postrzegam jego grę po tych 36 dołkach. Odpowiedział, że nie ma swojego trenera i że jest otwarty na rozpoczęcie z kimś współpracy. Powiedziałem, że opiera swoją grę na uderzeniach, które nie mają szans na tourze. Z jakiegoś powodu wierzyłem, że ma duży potencjał i że jeśli tylko będzie ciężko pracował może szybko wszystko ułożyć. Tydzień później spotkałem go na

Valderrama Masters 2022. To był oficjalny początek naszej współpracy.

Scharakteryzuj Angela jako golfistę i jako człowieka. Nie pochodzi z zamożnej rodziny, nie studiował na zagranicznym uniwersytecie, a jednak jego kariera wystrzeliła.

Angel, jak większość fantastycznych sportowców jest niezwykle uparty i ma twardy charakter. Nie najlepiej szło mu w szkole, ale tylko dlatego, że się w niej nudził. Czasami zamiast pójść na lekcje, brał Ubera i spędzał poranek na polu golfowym. Zasugerowałem więc jemu i jego rodzicom, że warto rozważyć, by poświęcił się golfowi w stu procentach. Zadziałało. Z drugiej strony Angel jest dość introwertyczny i na polu lubi trzymać się na uboczu, moim zdaniem trochę za bardzo. Wierzę, że grałby jeszcze lepiej, gdyby swobodniej wyrażał pozytywne emocje zamiast udawać, że nic szczególnego się nie wydarzyło. Dobrą stroną jego postawy jest to, że utrzymuje go ona w skupieniu, z dala od wszystkiego, co zwykle rozprasza zawodników w młodym wieku. Angel stawia swoje treningi i cele ponad wiele innych spraw. To jest kluczowe, gdy chcesz zostać jednym z najlepszych graczy na świecie.

Jak zostałeś jego caddym? Opisz jakiego kalibru jest talentem, jak trenuje i czym interesuje się a poza golfem?

Chciałem być jego caddym aby móc pomagać na polu golfowym i w podróżowaniu. To bardzo ważne, gdy zostajesz zawodowcem. Chwilę zajmuje przyzwyczajanie się do tego wszystkiego i zbudowanie relacji na polu pod presją. Zaczęliśmy współpracować, gdy był jeszcze amatorem, więc nie było potrzeby,

aby pracować nad tą częścią, gdy już został profesjonalistą.

Sądzę, że Angel ma talent i potencjał, aby zostać numerem jeden na świecie. Na szczęście on również w to wierzy i to właśnie stanowi jego motywację go do regularnego treningu dzień po dniu. Niektórzy byliby szczęśliwi, gdyby udało im się dostać na tour i wieść dobre życie, bez wkładania w to ogromnej pracy. On jednak lubi ćwiczyć i to bardziej jak zawodowy sportowiec niż typowy golfista. Zwykle rano idzie na strzelnicę i trenuje krótką grę, zostawiając sobie pole na popołudnie. Taki cykl powtarza najczęściej sześć dni w tygodniu. Do tego ćwiczy na siłowni 5-6 razy w tygodniu. Oczywiście ze względu na podróże i różnice czasowe, do treningów musi podchodzić elastycznie. Oprócz golfa uwielbia też jeździć na rowerze terenowym, grać w tenisa ziemnego lub wybierać się na wędrowniki ze swoim psem. Na razie ma dość proste i zdrowe nawyki i naprawdę chciałbym, aby tak pozostało.

Jak wyglądało z Twojej perspektywy zwycięstwo na Rosie?

To był jeden z tych tygodni, w których przynajmniej ja czułem się jak w domu. Bardzo dobrze znałem pole, a rodzina Krawczyńskich pomagała i wspierała nas we wszystkim, również poza nim. Mój nastrój chyba też udzielił się Angelowi, bo grał spokojnie przez cały tydzień. Może poza kilkoma momentami na dziewiątym dołku w niedzielę, kiedy piłka postanowiła odbić się w zaskakujący sposób, co lekko otworzyło drzwi dla chłopaków zajmujących wtedy drugie miejsce. Na szczęście Angel szybko się uspokoił i nadal kontrolował sytuację. To było istne szaleństwo, jak wiele osób przyszło kibicować i jak bardzo chcieli, żebyśmy wygrali. Taka energia zdecydowanie

robi różnicę - był to jeden z turniejów z największą liczbą widzów w całym sezonie. Choć w tamtym tygodniu Angel technicznie nie wykonywał swoich najlepszych zamachów, to jednak czuł, że może wystarczająco dobrze kontrolować piłkę. Zostawiliśmy to zatem tak jak było, a do treningu powróciliśmy zaraz po zakończeniu turnieju, w Szwajcarii. Trener powinien wiedzieć, kiedy jest odpowiednia chwila, aby zaryzykować, a kiedy lepiej po prostu coś obejść i budować poczucie kontroli wokół gry jaką prezentujemy w danym tygodniu. Myślę, że duża ilość czasu, który wspólnie spędzamy, sprawia, że dobrze wiem, kiedy warto mówić, o szczegółach technicznych, a kiedy lepiej odpuścić. Angel nie lubi kiedy ktoś za często go chwali, nie lubi też odnosić wrażenia, że próbujesz kierować nim jak dzieckiem. Wierzę, że gdyby pozwolił nam bardziej się motywować, grałby swobodniej i lepiej. To kwestia czasu i dojrzałości, kiedy to zrozumie i stanie się bardziej otwarty.

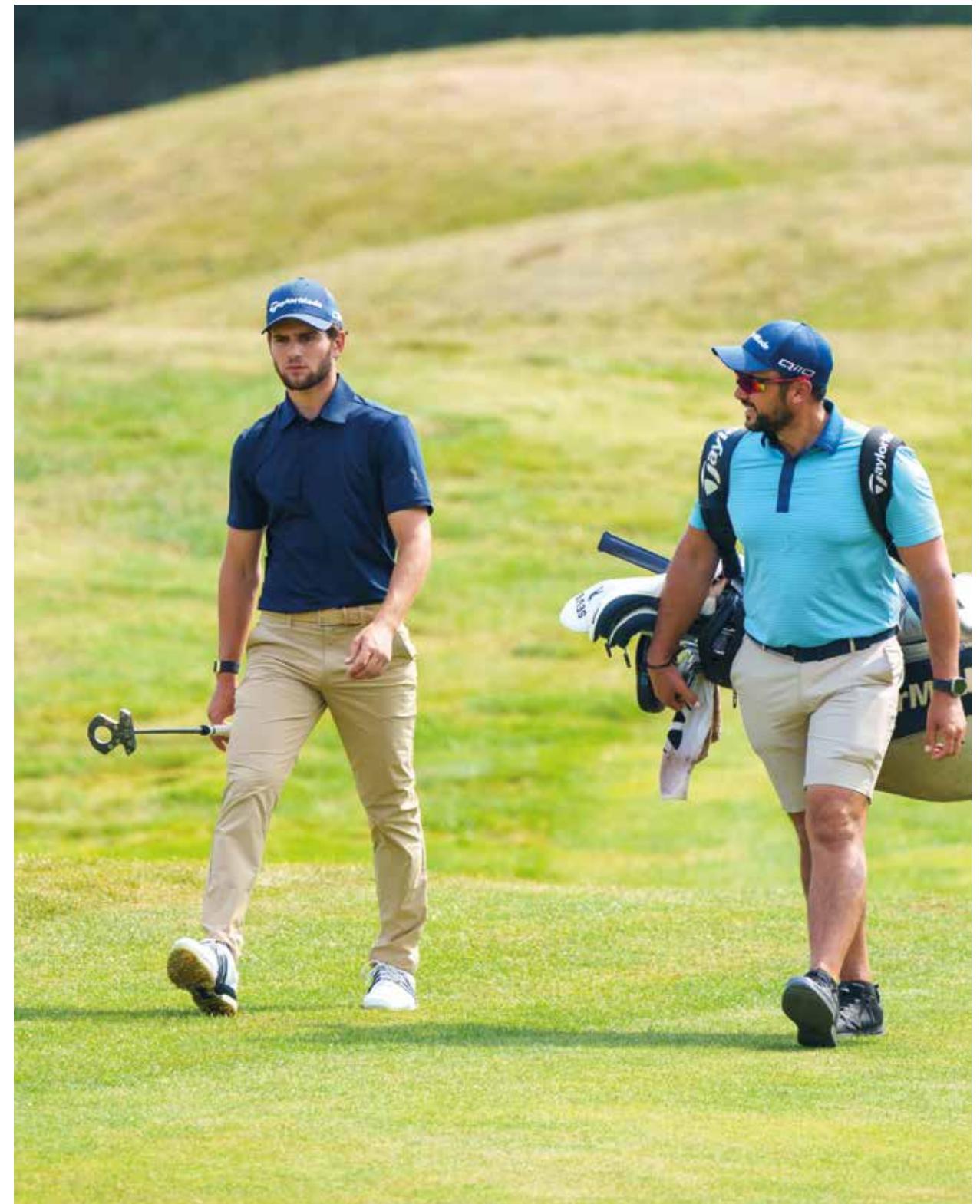
Możesz opisać tamte emocje? Jak wiele znaczyło dla Was to zwycięstwo?

Polscy kibice pomogli, a Matylda i jej rodzice byli naszymi najwierniejszymi fanami. Od dnia, w którym potwierdziliśmy, że zagramy w Konopiskach, traktowali nas iście po królewsku. Było niesamowicie, odnosiliśmy wrażenie jakby wszystko było z góry zaplanowane. Ja i mój uczeń wygrywamy pierwszy turniej i to dzieje się w Polsce - kraju, który tak bardzo pomógł mi w przeszłości i o którym wiele razy rozmawiałem z Angelem. Spodziewałem się, że będę trochę zdenerwowany w ostatniej rundzie, jednak tak bardzo skupiłem się na tym, co robić, że nie starczyło już miejsca na nerwy. Wielokrotnie czułem się o wiele bardziej zdenerwowany, gdy walczyliśmy, aby po prostu przejść eliminacje i dać sobie

szansę na zdobycie większej liczby punktów rankingowych. Zaczęliśmy przecież rok bez dobrej kategorii i musieliśmy zdobywać prawa do gry poprzez zaproszenia i punkty rankingowe. Na Rosie było kilka momentów w ostatniej rundzie, kiedy mieliśmy pewne problemy i musiałem kontrolować emocje, aby móc uspokoić Angela. Mam nadzieję, że podjąłem najlepsze decyzje, nawet jeśli oznaczało to zaakceptowanie bogeya, aby nie ryzykować całego turnieju. Dopingowali nam najlepsi kibice w całym roku. Przyjechali setki osób z całego kraju, żeby nas oglądać. To było naprawdę coś wyjątkowego, czego nie widzieliśmy nawet w pierwszej części sezonu DP World Tour. Takie zainteresowanie pokazuje, jak silne jest wsparcie dla tego sportu w Polsce.

Po jednym sezonie w Challenge Tour Angel Ayora awansował na DP World Tour, gdzie dobrze sobie radzi. Jak wygląda życie w trasie? Który turniej DP World Tour wspominasz najlepiej?

Mieliśmy szansę zwyciężyć już podczas naszego trzeciego turnieju DP World Tour, w Leopard Creek. Musieliśmy zrobić birdie na ostatnim dołku par 5, tym z wyspowym greenem, co dałoby nam remis z liderem, czekającym w domu klubowym z wynikiem -13. Mieliśmy do zagrania 186 metrów z fairwaya i musieliśmy atakować green, aby później mieć dwa putty na birdie i liczyć na dogrywkę. Niestety silny wiatr, który zwykle jest tam bardzo zmienny i który naprawdę utrudniał życie, nagle spadł i skręcił w prawo. W wyniku tego piłka poleciała pięć metrów za daleko, odbiła się od tyłu greenu i wpadła do wody. To kosztowało nas szansę na pierwsze zwycięstwo. Zamiast tego finiszowaliśmy na piątej pozycji. Wspaniale było jednak tak wcześnie



w sezonie znaleźć się w grupie z widokami na wygraną.

Angel był kuszony przez LIV Golf. Miał dołączyć do drużyny Adriana Meronka, z której odpadł Kalle Samooja. Ostatecznie odrzucił ofertę. Jak długo ją rozważał?

Wahał się przez około dwa tygodnie. Najbardziej martwił się sankcjami, jakie PGA Tour nakłada na graczy LIV. Jego marzeniem jest gra na PGA Tour, więc na razie nie chciał ryzykować. Jeśli wystąpisz w jakimkolwiek wydarzeniu LIV, masz roczne zawieszenie na PGA Tour. Nie jest to ani trochę tak elastyczne, jak w przypadku DP World Tour.

Jakie masz marzenia? Gdzie widzisz siebie i swojego ucznia za kilka lat?

Marzeniem Angela, oprócz udziału w turniejach wielkoszlemowych, jest gra w Pucharze Rydera. Moim celem jako trenera jest stać się jednym z najbardziej uznanych w tej dziedzinie, chciałbym też oraz zmienić sposób, w jaki zawodnicy podchodzą do stawiania się elitarnymi golfistami. Marzę również o wystartowaniu w kilku turniejach wielkoszlemowych, aby móc się zapisać w galerii sław.



Kasia Nieciak

O golfie pisała jeszcze w poprzednim tysiącleciu. Absolwentka AWF Wrocław, PGA Golf Professional M1- od zawsze związana z Naterkami. Poprzednio redaktorka oraz komentatorka telewizyjna w Golf Channel Polska. Teraz prowadzi dział golfowy w Dzienniku Sport, wydawanym w Katowicach od 1945 roku. Wydarzenia na Rosie i zwycięstwo teamu Angel Ayora i Juan Ochoa obserwowała z perspektywy starterki turniejowej i reporterki, relacjonując codziennie do „Sportu”.

lenergizee



POLSKI PRODUCENT ŁADOWAREK
DO SAMOCHODÓW ELEKTRYCZNYCH

Ładuj swój samochód z klasą - ładowarki AC stworzone z myślą o ekologii i elegancji. Połączenie zrównoważonego designu, jakości premium i nowoczesnej technologii dla wymagających kierowców.

LENERGIZEE.PL



POLISH RYDER CUP: ŚWIĘTO GOLFA I PRZYJAŹNI

Turniej, który stał się instytucją – trwa już ponad 30 lat i fascynuje golfistów na całym świecie.

RONALD BINKOFSKI

Ponad 30 lat temu w Polsce grupa amerykańskich przedsiębiorców przebywających w naszym kraju postanowiła rozegrać w Warszawie towarzyski mecz golfowy z polskimi entuzjastami tego sportu. W tamtym czasie nikt nawet nie śnił, jaką historię właśnie rozpoczynają.

Polish Ryder Cup z przyjacielskiego pojedynku przerodził się w międzynarodowe wydarzenie golfowe z prawdziwego zdarzenia. To, co zaczęło się w 1993 roku jako mecz pomiędzy drużyną polskich pasjonatów golfa a amerykańskimi przedsiębiorcami, stało się prestiżowym turniejem, który jednoczy

golfistów z obu stron Atlantyku. Najnowsza edycja, rozegrana w 2024 roku w Vero Beach na Florydzie, była jubileuszową, 30. odsłoną tego wyjątkowego wydarzenia.

To, co czyni Polish Ryder Cup tak wyjątkowym, to jego początki w kraju, który w tamtym czasie praktycznie nie miał żadnych tradycji golfowych. Turniej ten zjednoczył wielu niezwykłych ludzi, związanych z Polską w okresie transformacji i dynamicznych zmian w kraju i całym regionie Europy Wschodniej. Z biegiem lat społeczność Ryder Cup znacząco się powiększyła – dziś to ponad 200 osób. I co najważniejsze – udało się uniknąć zagrożenia, że turniej z czasem zaniknie – wszystko



dzięki zaangażowaniu i pasji ludzi, którzy za tym stoją. Jedyną przerwą była oczywiście pandemia COVID – mieliśmy wtedy grać na legendarnym Sawgrass... Wielka szkoda!

Aby pokazać, co ten turniej naprawdę znaczy, pozwólcie, że opowiem Wam pewną anegdotę z Florydy.

Po edycji Polish Ryder Cup 2024 kilku zawodników, w tym ja, postanowiło odwiedzić jedno z najbardziej prestiżowych miejsc golfowych na Florydzie – Streamsong.

To miejsce, oddalone od zgiełku miast, naprawdę zasłużyło sobie na miano golfowej mekki. To właśnie tam spotykają się prawdziwi miłośnicy gry, dzieląc się pasją i głębokim szacunkiem dla kultury i tradycji golfa.

Wchodząc do windy w głównym hotelu, spotkałem Amerykanina, promieniejącego dumą, trzymającego w rękach imponujące trofeum. W jego postawie było widać radość

zwycięstwa – nie mogłem się powstrzymać i zapytałem, co to za turniej i co za puchar zdobył. Z uśmiechem, który mógłby rozjaśnić każdy pokój, odpowiedział:

– To z naszego Ryder Cup. Gramy co roku przeciwko ekipie z Kalifornii i w tym roku naprawdę im pokazaliśmy! Robimy to już od 8 lat – uwierzyłybyś?

Pogratulowałem mu z całego serca i podzieliłem się własną historią.

– Ja właśnie wracam z naszego Ryder Cup – powiedziałem – w tym roku obchodziliśmy 30. edycję.

Jego reakcja była niesamowita. Podskoczył z wrażenia, niemal krzyknął z niedowierzaniem:

– Trzydzieści lat? Nie trzynaście? Trzydzieści?! – musiałem powtórzyć to trzy razy, żeby się upewnił, że dobrze usłyszał.

Był autentycznie zszokowany.



– Macie coś naprawdę wyjątkowego – powiedział – coś, czego ja i moi kumple możemy wam tylko zazdrościć.

Ten moment tylko podkreślił wyjątkowość Polish Ryder Cup. To nie tylko czas trwania turnieju, ale też duch koleżeństwa, wspólna historia i pasja do golfa sprawiają, że jest to wydarzenie naprawdę niezwykle.

Ilekoć opowiadamy tę historię gdziekolwiek na świecie, widzimy mieszkankę zazdrości i podziwu. Ludzie dostrzegają, jak rzadka i cenna jest taka wieloletnia tradycja, która zyskała nie tylko na rozmiarze, ale również na prestiżu i szacunku w światowej społeczności golfowej.

Początkowo turniej był rozgrywany wyłącznie w Polsce. Jednak w 2012 roku ówczesni kapitanowie drużyn z USA i Europy zdecydowali się na system naprzemienny – raz w Europie, raz w Stanach Zjednoczonych.

Wybór lokalizacji należał do kapitanów, którzy szukali miejsc niebanalnych. Rosa Golf Club w Częstochowie stał się nieoficjalnym domem Polish Ryder Cup. Dziś na ścianie w szatni męskiej wiszą pamiątki z wcześniejszych edycji.

Spójrzcie, gdzie już graliśmy:

- **2012** – First Warsaw Golf & Country Club, Polska
- **2013** – Rosa Golf Club, Polska
- **2014** – Kiawah Island, USA
- **2015** – Les Bordes, Francja
- **2016** – Pinehurst, USA
- **2017** – Turnberry, Szkocja
- **2018** – Hilton Head, USA
- **2019** – Rosa Golf Club, Polska
- **2022** – Casa de Campo, Dominikana
- **2023** – Costa Navarino, Grecja
- **2024** – Vero Beach, USA

Turniej znany jest także ze swoich wyjątkowych tradycji i niezapomnianych momentów:

- Co roku otrzymujemy serdeczne życzenia powodzenia od Paula McGinleya – byłego kapitana europejskiej drużyny Ryder Cup. Jego wsparcie i zaangażowanie dodają wydarzeniu dodatkowego prestiżu i motywacji.
- W 2016 roku, podczas rozgrywek na słynnym Pinehurst No.2, amerykańska drużyna zaskoczyła Europejczyków, mianując honorowym kapitanem Bena Crenshawa – zwycięzcę Masters z 1984 roku. Ben wykorzystał okazję, by nauczyć nas kilku technik puttowania swoim legendarnym putterem, którym zdobył zwycięski punkt.
- W 2013 roku na Rosa Golf Club drużyna USA prowadziła aż 9 punktami przed ostatnią rundą singli. Europejczycy zdobyli 11 punktów i dokonali spektakularnego zwrotu akcji. Tego dnia rozegrano mecze, które do dziś śnią się uczestnikom.
- W 2018 roku kapitan USA i jego zespół rozbawili wszystkich podczas ceremonii otwarcia, przebierając się za polską szlachtę i prezentując zawodników w zabawny sposób nawiązujący do polskiej historii.
- No i oczywiście – jak to w golfie – wynik niejednokrotnie ważył się w ostatnim meczu, przy ostatnim putcie... Pinehurst 2016 – chłopaki, wiecie, o czym mówię.

Oczywiście, mamy też aktualny bilans turnieju. Przez ostatnie lata przed 2024 drużyna USA dominowała, wygrywając cztery razy z rzędu. W końcu jednak, po ciężkim okresie, drużyna Europy z dumą odzyskała trofeum z rąk Amerykanów podczas zawodów w Vero Beach. To był niesamowity mecz. Europa wyraźnie prowadziła 6 punktami po grach

podwójnych. USA ruszyło do singli z ogromnym zapałem, ale ostatecznie Europa wygrała tylko jednym punktem. 2025 będzie ciężki. Po 30 edycjach wynik wygląda następująco:

USA : EUROPA
16,5 : 13,5

Dziś zawodnicy z USA, Polski, Słowacji, Rumunii, Austrii, Irlandii i Wielkiej Brytanii są częścią historii i rodziny Polish Ryder Cup. Wszyscy – zawodnicy i przyjaciele – są głęboko zaangażowani, by to wyjątkowe wydarzenie, z całą swoją tradycją i misją, przetrwało kolejne 30 lat. Nowi gracze będą dołączać, inni odejdą, ale jedno pozostaje niezmiennie – każdy, kto kiedykolwiek zagrał, na zawsze pozostaje członkiem rodziny Polish Ryder Cup.

Trzymamy kciuki za obie drużyny na rok 2025, gdy ponownie spotkamy się na Black Sea Rama w Bułgarii. Niech wygra lepszy!

KAPITANOWIE:

USA:

CHARLES GIBB, BILL CARREY,
BRIAN PATTERSON, TOM KELLER

EUROPA:

MAREK ZŁOTEK-ZŁOTKIEWICZ,
MAREK TYSPIER, JAN MUSIOŁIK,
WITOLD GRZESIAK, JOHN KING,
RONALD BINKOFSKI



**Inwestuj w nowoczesne
nieruchomości logistyczne
we współpracy z liderem rynku**

www.newport-im.com

Luksemburg

5 rue de Strasbourg
L-2561 Luxembourg
Grand Duchy of Luxembourg

Warszawa

Warsaw Unit
Rondo Daszyńskiego 1
00-843 Warszawa, Polska

Londyn

19-21 Old Bond Street
London W1S 4PU
The United Kingdom

Hamburg

Am Sandtorkai 54
20457 Hamburg
Germany

PGA Polska Playing PRO

Jak zawodnicy Playing PRO wspominają miniony sezon i które momenty zapadły im najbardziej w pamięci? Jakie cele stawiają sobie na nadchodzący rok, co ich napędza do codziennej pracy nad formą oraz na czym koncentrują się teraz podczas treningów. W tych rozmowach poznacie ich motywacje, plany oraz sposoby na to, jak zachęcić innych do gry w golfa.

AGNIESZKA PASTERNAKKA



ADRIAN MERONK

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Zeszły rok był dla mnie rokiem zmian, więc dużo się działo, ale na pewno highlightem było zdobyte 2. miejsce indywidualnie i wygrana drużynowo w Houston.”

Cele

„Wygrywając turniej LIV w Rijadzie udało mi się zrealizować jeden z moich większych celów na ten rok. Kolejnym jest znalezienie się w TOP 10 w klasyfikacji ogólnej LIV. Liczę również na dobre występy na DP Tour i kwalifikację do turnieju finałowego w Dubaju.”

Motywacja

„Najbardziej motywuje mnie stawianie się coraz lepszym, dążenie do perfekcji każde-

go dnia. Poprawianie każdego aspektu gry i wyników.”

Trening

„Od paru miesięcy pracuję z moim trenerem nad poprawieniem kilku aspektów technicznych w moim swingu. Mam opracowany zestaw ćwiczeń i drillów, które wykonuję codziennie, aby przystosować swing do zmiany.”

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Myślę, że ważną rolę w promocji golfa może odegrać organizacja eventów w centralnych punktach miast, tam, gdzie jest dużo ludzi – na przykład na rynkach czy w galeriach handlowych. To mogłoby uświadomić na szerszą skalę, że taki sport w ogóle istnieje i zarazić ludzi golfową pasją. Potrzebujemy też w Polsce więcej obiektów golfowych, w których można się uczyć i grać.”



MATEUSZ GRADECKI

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Tak naprawdę mogę przytoczyć dwa momenty – jednym był powrót po operacji i cała rehabilitacja. To było dla mnie bardzo ważne, żeby odbudować siłę oraz fizyczną i mentalną pewność siebie. Poza tym, mniej więcej miesiąc po powrocie do gry, wygrałem Slovak Open, gdzie zagrałem świetną finałową rundę. Dało mi to pewność, że mogę powrócić do rywalizacji na takim poziomie, jakbym chciał.”

Cele

„Priorytetem w tym sezonie są starty w Challenge Tour i Q School na koniec roku, przez które mogę zyskać pełne prawo do gry na Challenge Tour na DP World Tour na kolejny rok.”

Motywacja

„Moją największą motywacją do gry zawsze była rywalizacja i dążenie do bycia lepszym z dnia na dzień. Można nazwać to pracą, chociaż ja tak tego nie czuję, to po prostu bycie sportowcem – raczej nigdy nie dojdzie się do perfekcji, ale chodzi o szukanie tego jednego procenta więcej każdego dnia.”

Trening

„Obecnie skupiam się na długiej grze, aby wprowadzić piłkę z każdego tee i lepiej kontrolować pierwsze strzały. Chcę też dać sobie więcej luzu w pełnym zamachu, być w lepszych pozycjach po pierwszych i drugich strzałach. Oczywiście szlifuję także krótką grę, która nadal jest moją mocną stroną, na której chcę bazować.”

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Golf to świetny pomysł na spędzenie czasu w gronie wspaniałych ludzi – czy z rodziną, ze znajomymi, czy też z zupełnie nowymi osobami poznanymi na polu golfowym. To aktywność na świeżym powietrzu, która tworzy więzi poprzez wspólną pasję. A jeśli ktoś chce grać wyczynowo, to również nie ma lepszego sportu – to pasja, która wciąga tak mocno, że nigdy nie ma tu odczucia pracy, jest poczucie, że każdego dnia robi się to, co się kocha.”

ALEJANDRO PEDRYC

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Najważniejszym momentem zeszłego sezonu był dla mnie Rosa Challenge Tour. Atmosfera była świetna, mam nadzieję, że w tym roku będę mógł odbić się za poprzedni rok.”

Cele

„W tym sezonie, oprócz GAC Rosa Challenge Tour, ważne są też dla mnie turnieje z cyklu Ecco Tour oraz PGA Polska. Wygrałem Race to Rosa i będę mógł powalczyć o jeszcze więcej.”

Motywacja

„Moją motywacją do gry jest osiągnięcie marzeń, które założyłem sobie jako dziecko.”

Trening

„Aktualnie koncentruję się na technice, szczególnie w grze do 100-120 metrów.”

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Przed wszystkim pokazałbym im ostatnią rundę Masters 2025.”





DOROTA ZALEWSKA

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Na pewno były to wszystkie dobre rundy i wysokie finisze. Upewniły mnie w tym, że mam umiejętności, żeby być wysoko i w końcu wygrywać. Szczególnie dobrze pamiętam ostatni dzień w lider flighcie w Szwecji, świetny finisz w Irlandii czy rundę -7 na La Sella Open.”

Cele

„Priorytetem jest dla mnie zagranie jak największej liczby turniejów LET, gdzie dobre wyniki pozwoliłyby mi na pełną kartę w przyszłym roku.”

Motywacja

„Uwielbiam rywalizację, to ona pcha mnie do przodu. Lubię też aspekt podróżowania i poznawania nowych ludzi. Ważne jest dla

mnie także rozwijanie golfa w Polsce i przecieranie szlaków dla przyszłych pokoleń, tak, żeby za kilka lat mogła udzielić im dobrych rad pomagających w rozpoczęciu kariery.”

Trening

„Uważam, że nie można się skupiać na jednym elemencie na długi czas, bo ogranicza to rozwój gry. Staram się trenować zgodnie z tym, co w danym momencie uważam za potrzebne lub co będzie kluczowe przy następnym starcie.”

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Golf to wspaniały sposób na spędzanie czasu na świeżym powietrzu w świetnym towarzystwie. Daje niepowtarzalną okazję do grania z całą rodziną czy znajomymi, bez względu na wiek, płeć czy umiejętności – wszyscy możemy cieszyć się rundą lub po prostu treningiem razem.”

MICHAŁ BARGENDA

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Najważniejsze były dla mnie starty na Challenge Tour, szczególnie ten pierwszy w Seville i ostatni na Rosie. Kiedy otrzymałem telefon od Łukasza Szadnego w styczniu z informacją o zaproszeniach, byłem niesamowicie podekscytowany. Niezmiernie doceniam szansę, którą dostałem od Pana Musia i Pana Tomkiewicza, bo dzięki temu zdobyłem ogromne doświadczenie, o którym nawet nie marzyłem w tym momencie mojej kariery.”

Cele

„Priorytetem w tym sezonie jest 8 startów na HotelPlanner Tour. Celem jest zdobycie jak największej liczby punktów, aby załapać jakiś status

na przyszły rok. Będę próbował swoich sił również w DP World Tour Q-School.”

Motywacja

„Po prostu chęć spełniania swoich marzeń oraz celów. Treningi i ciężka praca od lat stały się rutyną. To, co pomaga mi dalej trenować i grać w turniejach, to właśnie marzenia.”

Trening

„Może zabrzmi to nudno, ale skupiam się na wszystkich elementach. Staram się, aby jak największa część mojego treningu to były ćwiczenia na wynik gry. Jestem osobą bardzo analityczną, więc praca nad techniką to dla mnie najprzyjemniejsza i najłatwiejsza część treningu. Nie mam problemu stać na range'u 2-3 godziny i wybijać piłki. Jednak, aby



robić postępy, piękny swing to nie wszystko. Jacek Person, mój trener, od lat stara się pilnować, abym skupiał się na grze w golfa, a nie na 'grze w swing'. To samo nastawienie staram się zachować także w krótkiej grze i puttowaniu."

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Golf to najpiękniejsza dyscyplina na świecie! Jest to sport dla każdego – zarówno dla wychowanków, jak i dla ambitnych amatorów, albo dla tych, którzy chcą aktywnie spędzić wolny czas i dobrze się przy tym bawić. W golfie każdy znajdzie coś dla siebie."

NICOLAS TYMIŃSKI

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Najważniejszym momentem w ubiegłym roku było zajęcie 6. miejsca na Q School do

Alps Touru. To pozwoliło mi mieć gwarantowane starty na zawodowym tourze."

Cele

„W tym sezonie moim największym celem jest nauczenie się więcej o sobie i zbieranie jak najwięcej doświadczenia na zawodowych tourach."

Motywacja

„Moją największą motywacją do gry jest realizowanie sukcesów."

Trening

„W tym momencie najbardziej skupiam się na krótkiej grze, w szczególności na puttingu."

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Golf jest najtrudniejszym sportem na świecie. Jeżeli lubisz wyzwania, spróbuj grać w golfa."



NICOLE POLIVCHAK

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Najważniejszym momentem było dla mnie zakwalifikowanie się do finałowego etapu Q-School na LET. Nie miałam udanego sezonu w 2024 roku, więc dobry występ tam był kluczowy, by mieć szansę grać na Ladies European Tour Access Series (LETAS)."

Cele

„W tym sezonie skupiam się głównie na Ladies European Tour Access Series."

Motywacja

„Od dziecka marzyłam o tym, żeby zagrać na igrzyskach olimpijskich. Bardzo chciała-

bym spełnić to marzenie podczas kolejnych igrzysk."

Trening

„Obecnie dużo czasu spędzam na driving range, pracując nad żelazami. To była słabsza strona mojej gry, więc teraz staram się, by stała się moją mocną stroną."

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Spróbuj! Golf to trudny sport, więc nie zniechęcaj się, jeśli na początku nie idzie. To naturalna część gry. Graj odważnie – nic złego się nie stanie, jeśli uderzysz źle."



OSKAR ZABOROWSKI

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Debiut w turniejach Challenge Tour uważam za ważny moment w mojej zawodowej karierze. Jedno z moich marzeń z czasów juniorskich zostało zrealizowane.”

Cele

„Priorytetem w tym sezonie jest realizowanie celów założonych z moim psychologiem, Małgosią, oraz realizowanie ich podczas gry. Liga Pro Golf Tour, Q-School do DP World Tour i PGA Polska z kartą na Rosa Challenge Tour to miejsca, na których skupiam swoją uwagę.”

Motywacja

„Moją motywacją są kolejne marzenia do zrealizowania.”

Trening

„Obecnie skupiam się na stronie mentalnej, czyli zarządzaniu sobą podczas rund oraz na puttingu.”

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Dla mnie golf wiąże się z poznawaniem wielu ciekawych ludzi i miejsc, które mogłem zobaczyć dzięki amatorskiej i zawodowej karierze. Zmotywował mnie do rozwijania wielu przydatnych umiejętności i poznawania siebie. Jeśli dla kogoś te elementy są ważne, na pewno odnajdzie się w tym sporcie.”

MARCIN BOGUSZ

Najważniejszy moment zeszłego sezonu

„Szczególnie dobrze zapamiętałem Indywidualne Mistrzostwa Europy, które rozgry-

waliśmy w Danii na wymagającym polu The Scandinavian. Był to mój pierwszy występ na tej imprezie, a jednocześnie zagrałem rundę 67, dzięki której zagwarantowałem sobie przejście cuta.”

Cele

„Bardzo dużo uwagi skupiam na Challenge Tourze rozgrywanym we wrześniu na polu Rosa Golf Club w Konopiskach i na Q-School'u, ale na ten moment nie zdradzę, w której lokalizacji będę grał.”

Motywacja

„Moją motywacją jest rywalizacja i chęć zdobywania tytułów. Uczucie dobrze wykonanych strzałów, zagranie rundy, z której jestem zadowolony, i emocje towarzyszące podczas

turniejów to elementy, które trudno opisać – dają czystą radość i satysfakcję.”

Trening

„Skupiam się praktycznie na każdym aspekcie. Gdybym miał wybrać tylko jeden, powiedziałbym, że teraz kładę spory nacisk na długie iron'y, lepszą kontrolę 6i, 5i, 4i i 2i.”

Jak zachęcić ludzi do golfa?

„Powiedziałbym, że to dosyć wciągająca i niecodzienna forma aktywnego spędzania czasu, która pozwala na lepsze poznanie samego siebie. Jest również bardzo dobrą opcją do poznania nowych osób z wielu środowisk, na różnym poziomie zaawansowania i w różnym wieku. Można śmiało powiedzieć, że golf łączy pokolenia.”

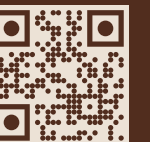


Exceptional
Residential Living



ROZBRAT°44
APARTMENTS

Rozbrat 44. Limited collection
of 24 luxury apartments.



Rozbrat44.com

PGA Polska Tour podsumowanie sezonu

ANGELIKA ERATOWSKA

Sezon 2024 zawodowych i zawodowo-amatorskich turniejów golfowych dostarczył wielu emocji oraz sportowej rywalizacji na najwyższym poziomie. Wprowadzone zmiany w turniejach organizowanych przez PGA Polska, nowe lokalizacje i wyjątkowe nagrody, a także zawody zagranicznych lig sprawiły, że był to jeden z najbardziej ekscytujących sezonów w ostatnich latach.

Jednym z ciekawszych elementów turniejów organizowanych przez PGA Polska była rywalizacja w ramach „Race to Rosa”, której zwycięzca otrzymał dziką kartę na najważniejszy turniej sezonu - Rosa Challenge Tour. Była to unikalna szansa dla członków Stowarzyszenia na zmierzenie się z najlepszymi golfistami i zdobycie cennego doświadczenia na arenie międzynarodowej.

Sezon 2024 rozpoczął się od wiosennej serii Ecco Tour, a następnie odbył się

pierwszy turniej z cyklu PGA Polska Tour - Gradi Invitational by The bridge MGallery Wrocław. W kolejnych miesiącach golfiści rywalizowali na znanych i cenionych polach golfowych, takich jak Binowo Park Golf Club oraz Kalinowe Pola, czy Rosa Golf Club, które po kilku latach przerwy ponownie gościły zawody organizowane przez PGA Polska. Kulminacją sezonu był turniej PGA Polska Championship by Nobu Hotel Warsaw na Lisiej Polanie, który wyłonił

najlepszego członka Stowarzyszenia roku. Jednak apetyt rośnie w miarę jedzenia, dlatego PGA Polska wraz z Wrocław Golf Club oraz firmą Toscom zrobiło niespodziankę dla wszystkich golfistów, wpisując do kalendarza dodatkowy zawodowy i zawodowo-amatorski turniej golfowy, który był zwieńczeniem sezonu.

W 2024 roku wprowadzone zostały również znaczące nowości dla amatorów – możliwość zdobycia nagród pieniężnych, zgodnie z wytycznymi R&A. W turniejach organizowanych przez PGA Polska, amatorzy z handicapem do 9,9 rywalizowali razem

z zawodowcami w klasyfikacji Stroke Play brutto, walcząc o gwarantowaną pulę nagród wynoszącą co najmniej 23.000 PLN. Natomiast amatorzy z handicapem od 10,0 do 36,0 grali o atrakcyjne nagrody rzeczowe w klasyfikacji Stroke Play netto.

Nie zabrakło również tradycyjnych turniejów Pro-Am, które ponownie cieszyły się dużą popularnością. Ich zabawowo-edukacyjny charakter przyciągnął wielu amatorów, którzy mieli okazję zagrać u boku profesjonalistów i rywalizować o wartościowe nagrody rzeczowe ufundowane przez partnerów PGA Polska.



GRADI INVITATIONAL BY THE BRIDGE MGALLERY WROCLAW

Cykl PGA Polska Tour tradycyjnie inaugurował turniej Gradi Invitational by The Bridge MGallery Wrocław.

Partnerem tytularnym turnieju był najlepszy, 5-gwiazdkowy hotel we Wrocławiu, położony w sercu historycznego Ostrowa Tumskiego – The bridge MGallery Wrocław.

Zwycięzcą turnieju z wynikiem -2 został Mateusz Kniagin. Tuż za nim ze stratą dwóch uderzeń uplasował się Paweł Dudzik. Trzecie miejsce ex aequo z wynikiem 72 uderzeń

zdołali Nicole Polivchak, Michał Guzowski i Oskar Zaborowski.

W klasyfikacji Stroke Play netto pierwsze miejsce zdobył Krzysztof Kozak, na drugiej pozycji uplasował się Artur Gawlik, a trzecie miejsce zdobył Tomasz Świątkowski.

PGA POLSKA KALINOWO OPEN BY PIVOTAL

Drugim turniejem z cyklu PGA Polska Tour były zawody PGA Polska Kalinowo Open by Pivotal.



Partnerem tytularnym zawodów była firma Pivotal Polska – wiodący dostawca dedykowanych rozwiązań informatycznych na rynku polskim, który od 20 lat prototypuje, wdraża i rozwija innowacyjne systemy, a także wdraża rozwiązania modułowe oraz wielowymiarowe systemy wykorzystujące najnowsze technologie.

W klasyfikacji Stroke Play brutto po dogrywce, z wynikiem 74 uderzeń zwyciężył reprezentant Litwy – Gediminas Markevicius. Na drugiej pozycji uplasował się Hubert Tomczyk. Trzecie miejsce z wynikiem 75 uderzeń zdobył Michał Guzowski.

Wśród amatorów z HCP od 10,0 do 36,0 w klasyfikacji Stroke Play netto z wynikiem 68 zwyciężył junior Józef Trypens-Lewandowski. Drugie miejsce ze stratą trzech uderzeń do Józefa zdobył Mirosław Łajło, a na trzeciej pozycji uplasował się junior Michał Klinowski (72 uderzenia netto).

JET STORY RACE TO ROSA FINAL

Kolejnym turniejem cyklu był Jet Story Race to Rosa Final, którego sponsorem tytularnym była firma Jet Story – polska linia lot-

nicza prywatnych odrzutowców, działająca na rynku od 2006 roku. Obecnie największy tego typu przewoźnik w Europie środkowo-wschodniej.

W turnieju Jet Story Race to Rosa Final zwyciężył Alejandro Pedryc, pokonując w dogrywce Maxa Sałudę. Tym samym wywalczył zwycięstwo w rankingu Race to Rosa. Trzecie miejsce w turnieju z wynikiem +2 i ze stratą zaledwie jednego uderzenia do liderów zdobyli Grzegorz Zieliński i Marek Siakała.

Jet Story Race to Rosa Final był ostatnim turniejem, w którym członkowie PGA Polska walczyli o dziką kartę na najważniejszy turniej golfowy w Polsce – Rosa Challenge Tour.

W klasyfikacji Stroke Play netto z wynikiem -4 triumfował Artur Wiza, drugie miejsce ze stratą 8 uderzeń zdobył Paweł Słowik, a na trzeciej pozycji z wynikiem +5 uplasował się Mirosław Brańka.

Na graczy podczas turnieju czekało wiele atrakcji – loty widokowe helikopterem zorganizowane przez Jet Story, konkurs Hole in One, w którym nagrodą był przelot śmigłowcem SP-HIM, loteria, w której do zdobycia był czterodniowy pobyt dla dwojga z 2 rundami golfa w Maxx Royal Belek Golf Resort ufundowany przez Millenium Holiday Group, a także wiele innych cennych nagród i konkursów przygotowanych przez Partnerów PGA Polska.

PGA POLSKA CHAMPIONSHIP BY NOBU HOTEL WARSAW

Finałowy turniej, PGA Polska Championship by Nobu Hotel Warsaw, odbył się we wrześniu na podwarszawskim polu golfowym Lisia Polana.

Partnerem tytularnym turnieju był Nobu Hotel Warsaw - luksusowy hotel, który łączy

elegancję Starego Świata i wyrafinowanie Nowego Świata. Nobu Hotel Warsaw to dwa piękne elementy w jednym miejscu – niesamowity historyczny budynek w stylu art-deco z początku XX wieku i oszałamiające, nowe współczesne skrzydło.

Zwycięzcą turnieju, a także całorocznego rankingu Order of Merit, został Alejandro Pedryc, pokonując w dogrywce Marcina Bogusza. Alejandro i Marcin dwa dni turnieju zakończyli z wynikiem -1. Trzecie miejsce w klasyfikacji Stroke Play brutto z wynikiem +1 zdobył Mark Trnovec.

W klasyfikacji Stroke Play netto count-backiem z wynikiem +3 zwyciężył Andryi Popereka, drugie miejsce zdobył Michał Mazurek, a na trzeciej pozycji uplasował się Stanisław Bontemps (+6).

Na golfistów oprócz wielu dodatkowych konkursów ponownie czekała loteria, w której nagrodą był czterodniowy pobyt dla dwojga z 2 rundami golfa w Maxx Royal Belek Golf Resort.

TOSCOM OPEN

Niespodzianką sezonu był dodatkowy turniej – Toscom Open zorganizowany na Wrocław Golf Club.

Partnerem tytularnym turnieju był TOSCOM Development – deweloper inwestycji klasy premium we Wrocławiu.

W turnieju z wynikiem 72 uderzeń zwyciężył Oskar Zaborowski. Drugie miejsce ze stratą 5 uderzeń zdobył Marcin Bogusz. Na trzeciej pozycji uplasowali się ex aequo Dominka Gradecka i Łukasz Szadny (+6).

W klasyfikacji Stroke Play netto (HCP powyżej 10) pierwsze miejsce z wynikiem 13 uderzeń poniżej par zdobył Marcin Brymora, na drugiej pozycji ze stratą 10 uderzeń do lidera



uplasował się Kwon Heuisang, a trzecie miejsce zdobyła Aneta Żygadło (par).

FLOATING GARDEN SZCZECIN OPEN

W rankingu Race to Rosa oraz Order of Merit uwzględniony został także turniej pod patronatem PGA Polska – Floating Garden Szczecin Open, który rozegrany został w Binowo Park Golf Club.

Zwycięzcą turnieju z wynikiem -3 został Kamil Tatarczuk, który w dogrywce pokonał Alejandro Pedryca. Trzecie miejsce ze

stratą 4 uderzeń do Kamila i Alejandro zajął Mateusz Jędrzejczyk.

W klasyfikacji Stroke Play brutto wśród amatorów z wynikiem +8 zwyciężył Mariusz Konieczny, drugie miejsce ze stratą 6 uderzeń do lidera countbackiem zdobył David Shinto. Na trzeciej pozycji uplasował się Robert Kamiński.

W klasyfikacji Stroke Play netto wśród amatorów triumfowała Erwina Kolasińska (-2). Drugie miejsce z wynikiem +2 zdobył Daniel Basiński, a na trzeciej pozycji uplasował się Emil Daniek.

RACE TO ROSA

W 2024 roku wprowadzony został ranking Race to Rosa, który był wyjątkową szansą dla członków Stowarzyszenia Zawodowego Golfa – PGA Polska na zdobycie dzikiej karty na najważniejszy turniej organizowany na terenie Polski - Rosa Challenge Tour.

Do rankingu Race to Rosa zaliczały się cztery turnieje:

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

- Floating Garden Szczecin Open - Binowo Park Golf Club
- PGA Polska Kalinowo Open by Pivotal – Kalinowe Pola
- Jet Story Race to Rosa Final – Rosa Golf Club

Zwycięzcą rankingu został Alejandro Pedryc, ale ponieważ Alejandro był już w posiadaniu karty, przeszła ona na kolejne miejsce i tym samym zdobył ją Kamil Tatarczuk.

Dodatkowo prowadzony był oddzielny ranking Order of Merit dla członków Stowarzyszenia. Do całorocznego rankingu zaliczały się poniższe turnieje:



- ECCO Tour Polish Masters – Sand Valley Golf Resort
- Sand Valley Championship Sand Valley Golf Resort
- Sand Valley Spring Series Final by ECCO Sand Valley Golf Resort
- PGA Polska Gradi Invitational by The Bridge MGallery Wrocław – Gradi Golf Club
- Floating Garden Szczecin Open Binowo Park Golf Club
- PGA Polska Kalinowo Open by Pivotal – Kalinowe Pola
- Gradi Polish Open by Emeralld – Gradi Golf Club
- Rosa Challenge Tour Challenger – Rosa Golf Club
- Jet Story Race to Rosa Final – Rosa Golf Club
- Rosa Challenge Tour – Rosa Golf Club
- PGA Polska Championship by Nobu Hotel Warsaw – Klub Golfowy Lisia Polana

W rankingu Order of Merit również zwyciężył Alejandro Pedryc zdobywając 14.600 punktów. Drugie miejsce z wynikiem 8.213 punktów zdobył Kamil Tatarczuk, a na trzeciej pozycji 6.533 punktami uplasował się Mateusz Kniagin.

ECCO TOUR SPRING SERIES

Na mocy porozumienia między organizatorem ECCO Tour, a PGA Polska, Stowarzyszenie Zawodowego Golfa dysponowało dziesięcioma miejscami na ECCO Tour Spring Series 2024 na preferencyjnych stawkach.

ECCO Tour Spring Series 2024 obejmował trzy turnieje, które odbyły się na Sand Valley Golf Resort:

- 7-9 kwietnia – ECCO Tour Polish Masters (zwycięzcą został reprezentant Szwecji – Benjamin Hjort)
- 11-13 kwietnia – Sand Valley Championship (zwycięzcą został reprezentant Szwecji – Albin Tiden)
- 15-17 kwietnia – Sand Valley Spring Series Final by ECCO (zwycięzcą został reprezentant Szwecji – Sebastian Petersen)

GRADI POLISH OPEN BY EMERALLD

Jak co roku członkowie PGA Polska otrzymali dzikie karty na turniej Gradi Polish Open by Emeralld - turniej niemieckiego cyklu Pro Golf Tour, który jest szczególnie ważny w polskim kalendarzu golfowym, ponieważ otwiera możliwość awansu do ligi Challenge Tour. Na koniec sezonu najlepszych pięciu graczy otrzymuje możliwość gry w wyższej lidze.

Karty trafiły do zwycięzców poszczególnych turniejów z cyklu PGA Polska Tour (w przypadku podwójnego zwycięstwa lub wcześniejszego otrzymania karty, pod uwagę było brane kolejne miejsce). Karty zdobyli: Mateusz Kniagin, Kamil Tatarczuk, Michał Guzowski i Paweł Dudzik.

Zwycięzcą Gradi Polish Open by Emeralld został Szwajcar Cedric Gugler, który trzy rundy turnieju zakończył z wynikiem 26 uderzeń poniżej par.

Turniej Gradi Polish Open poprzedził ProAm o Puchar Prezesów PGA Polska i PZG. Podczas ProAmu była prowadzona klasyfikacja indywidualna Stroke Play brutto, w której zwyciężył Bogdan Bigus.

CHALLENGE TOUR CHALLENGER

7 lipca na polu Rosa Golf Club odbył się turniej kwalifikacyjny do Rosa Challenge Tour – Rosa Challenge Tour Challenger.

W turnieju wzięli udział zawodowi gracze oraz amatorzy z maksymalnym HCP 2.0.

Nagrodami były 4 karty na Rosa Challenge Tour dla najlepszych zawodników turnieju oraz 1 karta na Rosa Challenge Tour dla najlepszego zawodnika z Polski.

W eliminacjach zwyciężył Amerykanin Matt Oshrine, który zakończył rywalizację z wynikiem -6 uderzeń. Jednak zwycięstwo nie przyszło mu łatwo – musiał stoczyć dogrywkę z Islandczykiem Dagbjarturem Sigurbrandssonem, który uzyskał identyczny rezultat. Karty zapewnili sobie również Owen Edwards i Nicolas Horder. Z kolei najlepszym polskim zawodnikiem okazał się Jan Branicki, który zdobył ostatnią gwarantowaną przepustkę do turnieju.

ROSA CHALLENGE TOUR

Na przełomie sierpnia i września w Rosa Golf Club odbyło się najważniejsze wydarzenie golfowe w Polsce. Po piętnastu latach powrócił prestiżowy turniej z cyklu Challenge Tour – Rosa Challenge Tour.

W turnieju udział wzięło 156 zawodników, którzy walczyli o łączną pulę nagród 270 000 euro. Polskę reprezentowali Mateusz Gradecki, Alejandro Pedryc, Michał Bargenda, Oskar Zaborowski, Nikolas Tymiński, Antoni Hawkins, Jan Branicki, Marcin Bogusz, Kamil Tatarczuk, Konstanty Łuczak, Maciej Łuczak, Grzegorz Zieliński, Jakub Matuszek i Filip Wysokiński.

Zwycięzcą turnieju został Hiszpan, Angel Ayora. Najlepszymi polskimi zawodnikami byli

Mateusz Gradecki, Alejandro Pedryc i Marcin Bogusz.

SEZON 2025

Sezon 2024 dostarczył wielu niezapomnianych chwil i sportowych emocji. Nowe formaty rywalizacji, powrót na kultowe pola golfowe oraz możliwość zdobycia atrakcyjnych nagród sprawiły, że był to wyjątkowy rok dla polskiego golfa zawodowego i amatorskiego.

Teraz rozpoczynamy sezon pełen golfowych zmagani. Nowe turnieje, rywalizacja na najwyższym poziomie oraz jeszcze więcej okazji do pokazania swoich umiejętności – to wszystko czeka na zawodników i kibiców w 2025 roku.

Serdecznie dziękujemy wszystkim naszym sponsorom i partnerom za nieocenione wsparcie w minionym sezonie. To dzięki bliskiej współpracy mogliśmy realizować nasze cele, rozwijać się i osiągać kolejne sukcesy. Zaangażowanie i zaufanie jakie otrzymaliśmy są dla nas niezwykle cenne i motywują nas do dalszej pracy.

Dziękujemy, że jesteście z nami!



Angelika Eratowska
Dyrektor Biura Zarządu PGA Polska.

PARTNERZY PGA POLSKA

PGA Polska Destinations Golf Cours



Partner tytularny turnieju PGA Polska Championship by Robyg:

ROBYG

Partnerzy wspierający

Porsche Centrum Łódź



Dr Irena Eris



Partner technologiczny



Partner sprzętu golfowego



Official Turkish Travel Partner



Oficjalne Letnie
Centrum Szkoleniowe



Oficjalne Zimowe
Centrum Szkoleniowe



GAC

ROSA CHALLENGE TOUR

4-7.09.2025



Patroni medialni:

STRÖER

Forbes





Akademia PGA Polska

MARCIN BARTKOWSKI
ROBERT DOBOSZYŃSKI

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. W tym artykule opowiadamy o wprowadzonych zmianach i tym, jak wygląda ich wdrażanie. Wyjaśniamy też, co dziś należy zrobić, aby zostać wykwalifikowanym trenerem.

Ścieżki rozwoju

Osoby zainteresowane rozwijaniem się 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 rozwijać się w ramach struktur zawodowego golfa.

Otwarty, modułowy system

Bazą nowego, elastycznego i dostępnego 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).

Partner Technologiczny
Akademii PGA Polska



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 czy i jakie kwalifikacje 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. Instruktor może też prowadzić indywidualne lekcje w zakresie techniki golfowej.

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 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, 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. Program składa się z oddzielnych modułów realizowanych w formie warsztatowej, takich jak: Trening z zawodnikiem, Psychologia dla trenerów golfa, Biomechanika i technologia w nauczaniu golfa.

Wymagania wstępne:

Ukończenie wszystkich modułów szkoleniowych może zająć min. 1 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 Trener Golfa Klasy II lub wyższej), 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, marketingu dla trenerów golfa, naprawy i doboru sprzętu czy historii golfa, a także reprezentuje wysokie umiejętności gry w golfa. Należy jednak pamiętać, że tylko osoby, które ukończyły wszystkie moduły szkoleniowe w strukturze szkolenia PGA Polska (Asystent instruktora golfa, Instruktor Golfa oraz Trener Golfa Klasy II) mogą w przyszłości uzyskać tytuł PGA Professional i zostać członkami PGA Polska.

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 Trenera 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.

Rozwój Akademii

Wielu Asystentów Instruktora Golfa decyduje się kontynuować edukację, by zdobyć kwalifikacje Instruktora Golfa lub Trenera Golfa Klasy II. W ciągu ostatniego roku blisko 60 osób wzięło udział w modułach przygotowujących do egzaminów na te wyższe stopnie. W związku z koniecznością zapewnienia kompleksowego przygotowania kandydatów ubiegających się o kwalifikację Trenera Golfa Klasy II, po raz pierwszy zrealizowano dwa nowe moduły: „Trening z zawodnikiem” (przewodniczącym I edycji szkolenia był Maksymilian Sałuda) oraz „Psychologia dla trenerów golfa”, którego przewodniczącym jest Dariusz Nowicki.

Zmiany objęły również skład kadry wykładowców PGA Polska. Po wielu latach zaangażowania w działalność Akademii, zarówno w ramach poprzedniego, jak i obecnego

systemu szkoleniowego, z funkcji przewodniczącego modułu „Analiza i nauka techniki golfa” zrezygnował Martin Hejger. Decyzją Dyrektora Edukacji PGA Polska, Marcina Bartkowskiego, na to stanowisko powołany został Mariusz Gaik, który w przeszłości wielokrotnie wspierał dotychczasowego prowadzącego w realizacji zajęć praktycznych. Z tego miejsca, pragniemy złożyć Martinowi Hejgerowi wyrazy uznania oraz podziękowania za wieloletnią pracę i wkład w rozwój Akademii PGA Polska.

Lista wykładowców PGA Polska:

Bartkowiak Kamil, PGA Golf Professional

- Asystent instruktora golfa

Bartkowski Marcin, PGA Golf Professional M5

- Biomechanika i technologie w nauczaniu golfa (przewodniczący)
- Analiza lotu piłki
- Analiza i nauka techniki golfa

Bobiński Dariusz, PGA Golf Professional

- Analiza i nauka techniki golfa
- Asystent instruktora golfa

Burandt Tomasz, PGA Golf Professional

- Podstawy naprawy i doboru kijów (przewodniczący)
- Zaawansowany dobór kijów golfowych (przewodniczący)

Gaik Mariusz, PGA Golf Professional AA

- Analiza lotu piłki (przewodniczący)
- Analiza i nauka techniki golfa (przewodniczący)

Goleń Kamil, Wykładowca AWF Warszawa, trener przygotowania motorycznego (BodySupport)

- Podstawy nauki o sporcie (przewodniczący)

Grudzień Sebastian, PGA Golf Professional

- Trening z zawodnikiem (przewodniczący – od 2025 roku)

Naglak Filip, PGA Golf Professional M1

- Asystent instruktora golfa (przewodniczący)
- Nauka o sporcie w golfie (przewodniczący)

Nowicki Dariusz, psycholog sportu klasy mistrzowskiej PTP

- Psychologia dla trenerów golfa (przewodniczący)
- Nauka o sporcie w golfie

Sałuda Maksymilian, PGA Golf Professional M4

- Gra w golfa - strategia i praktyka (przewodniczący)
- Trening z zawodnikiem (do końca 2024 roku)

Świackiewicz Piotr, PGA Golf Professional M4

- Asystent instruktora golfa
- Analiza i nauka techniki golfa

Tataczuk Kamil, PGA Golf Professional

- Gra w golfa - strategia i praktyka

Waśniewski Wojciech, PGA Professional,

- Dydaktyka i nauczanie (przewodniczący)
- Proces coachingu (przewodniczący)

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



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 Re-

gułami 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 oraz poddanie się odpowiedzialności dyscyplinarnej za ich naruszenie,
- 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.

Status studenta PGA Polska

W odpowiedzi na wnioski uczestników naszych szkoleń stworzyliśmy nowy rodzaj członkostwa w Stowarzyszeniu Zawodowego Golfa PGA Polska, tj. członkostwo towarzyszące - status Studenta PGA Polska.

Status ten mogą otrzymać jedynie aktywni studenci uczestniczący w szkoleniach na kwalifikację Instruktora Golfa lub wyższą, mający aktywną licencję trenerską PZG oraz nie posiadający statusu amatora (zgodnie

z regułami statusu amatora R&A, PGA może przyjmować w swoje szeregi jedynie non-amatorów; wraz z uzyskaniem członkostwa przez amatora automatycznie traci się ten status).

Aby zostać członkiem towarzyszącym, po spełnieniu powyższych warunków, należy złożyć deklarację członkowską, która zostanie sprawdzona pod kątem formalnym, a następnie rozpatrzona przez Zarząd PGA Polska.

Członkowie towarzyszący, czyli „Studenci PGA Polska” mają swoje prawa oraz obowiązki, o których więcej można przeczytać na stronie PGA Polska.



Marcin Bartkowski

Dyrektor Edukacji PGA Polska.

PGA Golf Professional M5.



Robert Doboszyński

Koordynator Akademii PGA Polska, trener golfa.

Jak uczestnicy kursów organizowanych przez PGA Polska oceniają poszczególne moduły, wykładowców i sam proces kształcenia? Zapytaliśmy o to Natalię Adamczak z Armada Golf Club i Jakuba Tamborka z City Golf Łódź.

Który moduł szkoleniowy w największym stopniu wpłynął na to, jak prowadzisz zajęcia na co dzień?

Natalia Adamczak - Armada Golf Club: Nie potrafię wskazać jednego konkretnego modułu, ponieważ każdy z nich – analiza lotu piłki, psychologia sportu, strategia gry na polu, fitting, biomechanika czy nauka o sporcie w golfie – wniósł coś istotnego do mojego warsztatu trenerskiego. To właśnie ich synergia sprawiła, że inaczej patrzę na proces nauczania, uwzględniając zarówno aspekty techniczne, mentalne, jak i fizjologiczne. Dzięki



ki temu prowadzę zajęcia w sposób bardziej świadomy, z indywidualnym podejściem do potrzeb i możliwości każdego zawodnika.

Jakub Tamborek - City Golf Łódź: Największy wpływ na mój codzienny sposób prowadzenia zajęć miały dwa moduły: technika oraz analiza lotu piłki.

Moduł z zakresu analizy lotu piłki znacząco zwiększył moją skuteczność w szybkiej identyfikacji błędów u uczniów oraz umożliwił bardziej świadomą pracę na podstawie danych liczbowych i parametrów odniesionych do impact factors. To z kolei pozwala



mi lepiej ocenić źródło problemu w swingu oraz skuteczniej dobrać kierunek naprawczy.

Moduł techniczny był natomiast ogromnym zasobem wiedzy – nie tylko dotyczącej elementów swingu czy struktury ruchu, ale także sposobów podejścia do nauczania. Szczególnie wartościowe było dla mnie poznanie różnych metod "dobierania matchup'ów" do konkretnych przypadków (trochę tego było za mało). Uważam wręcz, że ze względu na objętość i wagę merytoryczną, mógłby być on rozdzielony na dwa osobne moduły.

Największym wyzwaniem w mojej codziennej pracy instruktora nie jest dziś identyfikacja błędu, lecz umiejętność precyzyjnego wyodrębnienia jego źródła i przeprowadzenia procesu korekty w sposób, który nie zaburzy innych parametrów gry. Szczególnym uznaniem darzę osoby, które potrafią robić to świadomie, zdecydowanie i z pełnym zrozumieniem konsekwencji swoich działań.

Który wykładowca zainspirował Cię najbardziej?

N.A.: Najbardziej zainspirował mnie Marcin Bartkowski – jeszcze podczas kursu na Asystenta trenera golfa. Choć formalnie prowadził wtedy zajęcia z inną grupą, to dzięki rozmowom poza salą wykładową i jego podejściu do tematu poczułam, że to osoba, od której naprawdę warto się uczyć. Marcin łączy ogromną wiedzę z autentycznym zaangażowaniem i chęcią dzielenia się doświadczeniem – i to właśnie ta otwartość i pasja do nauczania zrobiły na mnie największe wrażenie.

J.T.: Trudno wskazać jedną osobę – każdy z prowadzących wniósł coś innego, cennego:

Marcin Bartkowski – ogromna wiedza merytoryczna i bardzo precyzyjne podejście do

procesu treningowego. Budowanie całego procesu korekcji na podstawie danych liczbowych i logicznej pętli zwrotnej to podejście, które bardzo mnie inspirowało.

Mariusz Gaik – zaimponował mi szybkością przechodzenia od danych z TrackMana do wniosków i rozwiązań. Umiejętność natychmiastowego połączenia danych z przyczynowo-skutkowymi procesami korekcyjnymi to coś, co zawsze robi na mnie ogromne wrażenie. Bardzo chciałbym osiągnąć ten poziom, ale także idącą z nim pewnością siebie.

Sebastian Grudzień – cenię jego spokój, przemyślane prowadzenie zajęć oraz olbrzymie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą. To osoba, która wnosi nie tylko wartości golfowe, ale także organizacyjne, psychologiczne i komunikacyjne.

Który moduł był dla Ciebie najbardziej wymagający?

N.A.: Zdecydowanie biomechanika, również prowadzona przez Marcina Bartkowskiego. To obszar wymagający bardzo precyzyjnego myślenia, zrozumienia złożonych zależności oraz analizy ruchu z poziomu, który wcześniej był mi mało znany. Choć był to moduł trudny, to z perspektywy czasu uważam go za jeden z najcenniejszych – otworzył mi oczy na wiele aspektów technicznych i pozwolił jeszcze lepiej zrozumieć, jak pracować z ciałem zawodnika.

J.T.: Najbardziej wymagającym modułem był bez wątpienia moduł techniki. Ze względu na swoją objętość oraz głębokość omawianych zagadnień wymagał dużego nakładu pracy, ciągłego analizowania i łączenia wielu elementów. Mimo trudności, uważam go za naj-

bardziej rozwijający i kluczowy dla mojej pracy a także dla mnie jako golfisty. Jestem pod wrażeniem samego siebie jak wzrosły moje kompetencje w zakresie wykonania strzałów, które do tej pory nie za bardzo wiedziałem, jak wykonać. Można by to porównać do uczucia „dzwonią, ale nie wiadomo w którym kościele”

Dlaczego bierzesz udział w szkoleniu?

N.A.: Moja historia jest nieco inna niż wielu trenerów – zaczęłam grać w golfa później, za-inspirowana przez mojego Prezesa. Wkrótce potem reprezentowałam spółkę jako głównego sponsora drużyny juniorskiej z Armada GC. Po kilku latach pojawiła się możliwość zapisania się na kurs Asystenta trenera golfa – co potraktowałam jako szansę na rozwój i dojście do najwyższych uprawnień. Dziś szkolenie to dla mnie nie tylko droga do formalnych kwalifikacji, ale przede wszystkim możliwość ciągłego rozwoju, zdobywania wiedzy i inspirowania innych do pracy nad sobą – zarówno na poziomie sportowym, jak i osobistym.

J.T.: Po powrocie z Anglii nie miałem w pobliżu dostępu do pola golfowego, co utrudniało mi regularną grę. Zdecydowałem więc, że najlepszym sposobem na pozostanie blisko tej dyscypliny będzie wykorzystanie zdobytej wcześniej wiedzy i doświadczenia do nauczania innych. Chciałem również zostać pełnoprawnym instruktorem i członkiem PGA – szczególnie że w moim województwie do tej pory nie ma żadnego przedstawiciela.

W międzyczasie udało mi się uruchomić ośrodek szkoleniowy, więc teraz golf stał się moim zawodowym priorytetem. Im więcej uczę, tym mocniej czuję, jak wiele jeszcze przede mną do odkrycia i zrozumienia – co bywa onieśmielające, ale jednocześnie bardzo motywujące.

Moim celem jest dalsze kształcenie się i osiągnięcie statusu PGA fully qualified PGA.

Kto jest Twoim ulubionym wykładowcą i dlaczego?

N.A.: Miałam szczęście uczyć się od wielu wartościowych wykładowców – Darka Bobińskiego, Mariusza Gaika, Martina Hejger, Tomasza Buranta, Filipa Naglaka, Kamila Tarczuka – każdy z nich wniósł coś ważnego, dzieląc się swoim doświadczeniem, wiedzą i unikalnym spojrzeniem na nauczanie golfa. Ale jeśli miałabym wskazać jedną osobę, która miała największy wpływ – to ponownie Marcin Bartkowski. Cenię go za autentyczność, ogromne kompetencje i umiejętność prowadzenia zajęć w sposób inspirujący i motywujący. Marcin nie tylko przekazuje wiedzę – on sprawia, że chce się chcieć. I to, moim zdaniem, jest najcenniejsze.

J.T.: Każdy z prowadzących reprezentuje inny styl i wnosi do szkolenia coś unikalnego:

Marcin Bartkowski – jego podejście oparte na twardych danych i analizie liczbowej sprawia, że każde działanie ma swój logiczny fundament. Jest dla mnie wzorem precyzji i głębokiej wiedzy golfowej.

Mariusz Gaik – niezwykle płynnie porusza się po systemie TrackMan, potrafiąc niemal natychmiast wyciągać właściwe wnioski i przekładać dane na konkretne działania korekcyjne. To imponujące i inspirujące zarazem.

Sebastian Grudzień – jego spokojne, wyważone i przemyślane podejście sprawia, że potrafi świetnie prowadzić zarówno uczniów, jak i grupy. Szczególnie cenię jego doświadczenie z młodzieżą i umiejętność pracy z rodzicami oraz organizacją szkoleniowych aspektów zarządzania grupą.

Arbiton
FLOOR EXPERT

“DOO O DROGA PODŁOGA,
MOO O CNA PODŁOGA.”

AMARON HERRINGBONE
MENOR OAK | CAS 223

Pierwsze lata zawodowego golfa w Polsce

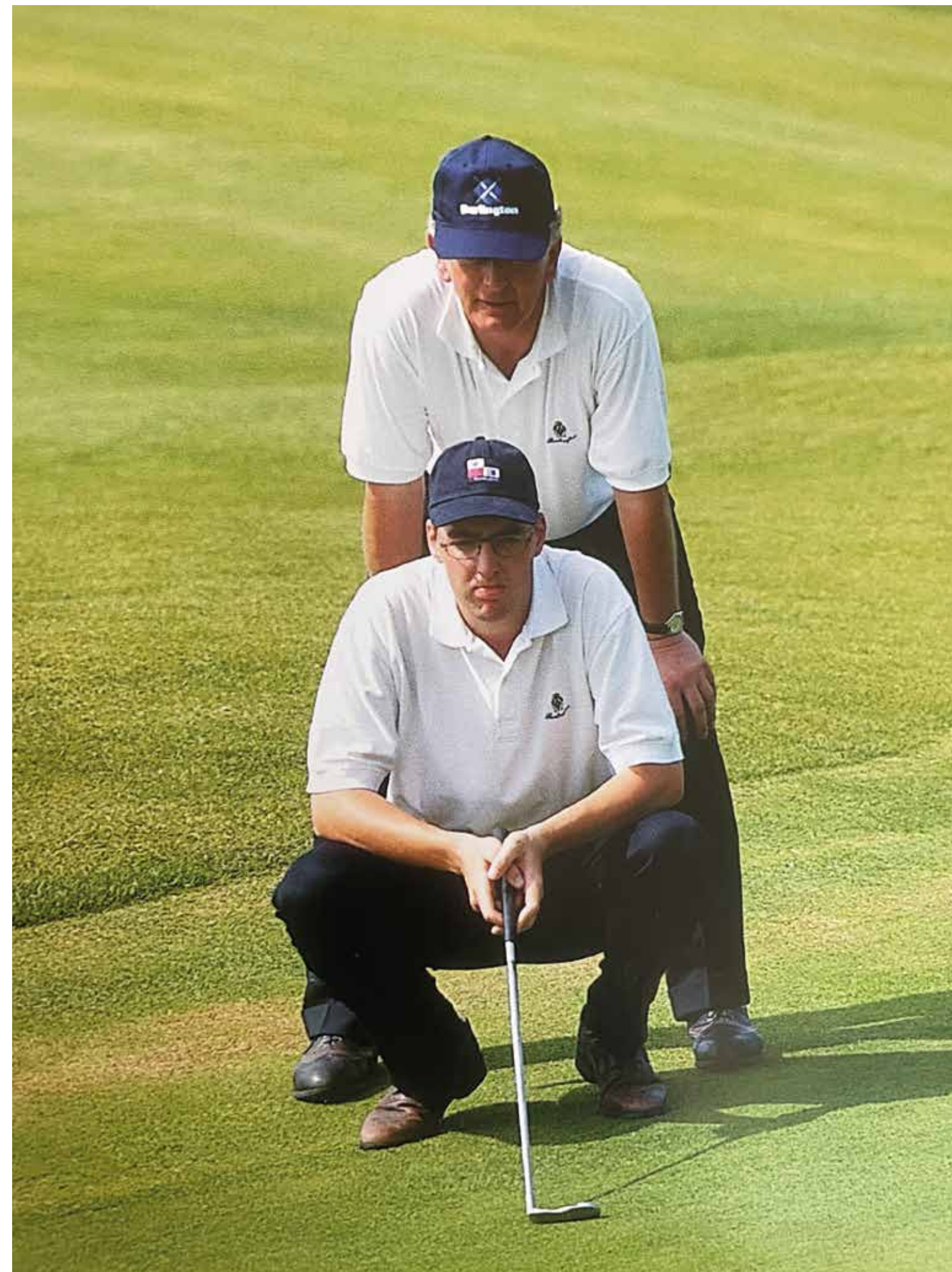
MAREK SOKOŁOWSKI
PREZES W LATACH 1995-1999 ORAZ WSPÓŁZAŁOŻYCIEL

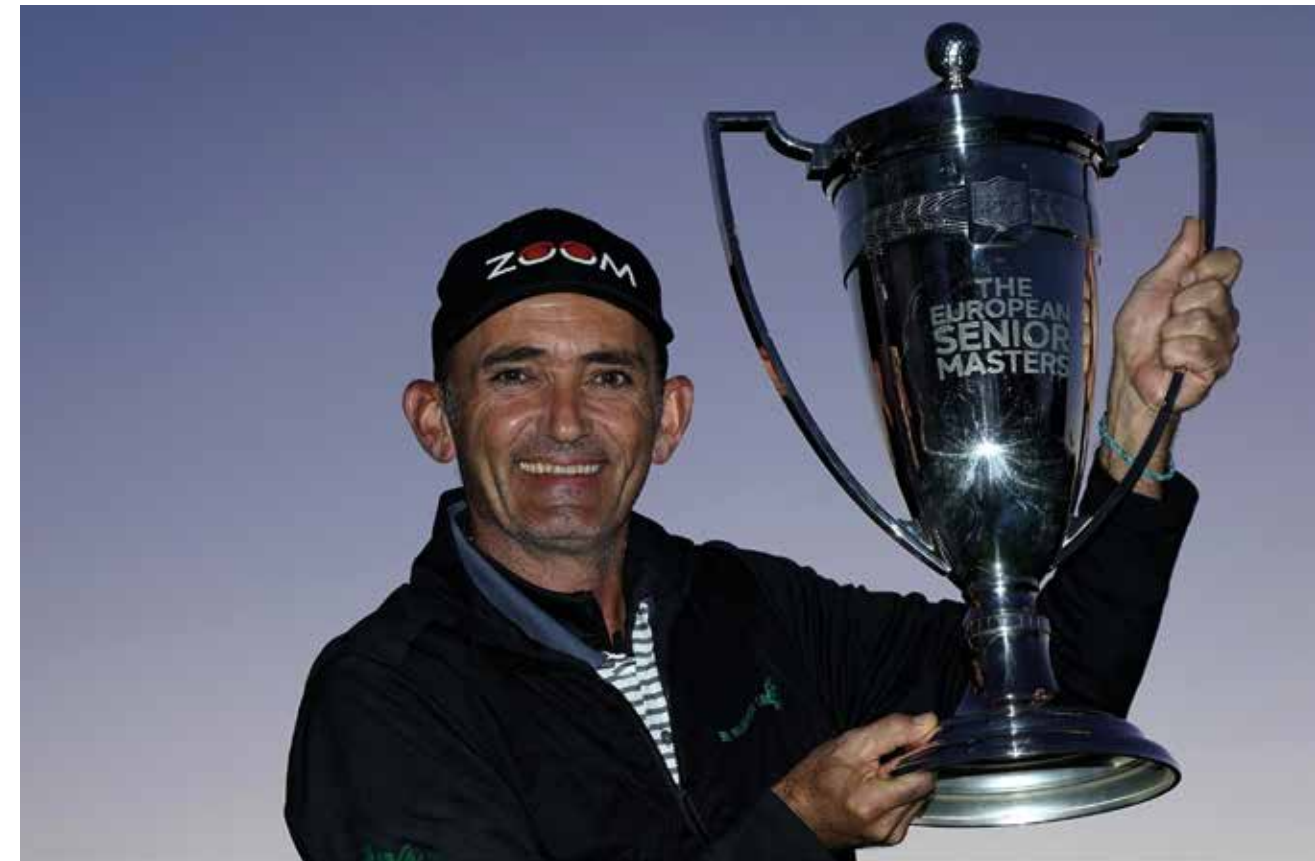
Historia PGA Polska sięga 1994 roku. Wcześniej, z inicjatywy sekretarza Polskiego Związku Golfa (PZG), Ryszarda Gacke, polska drużyna wzięła udział w Drużynowych Mistrzostwach Europy organizowanych przez PGA's of Europe. W skład reprezentacji weszli trzej amatorzy: Bill Carey, Jacek Gązecki oraz Grzegorz Ziemnicki.

Choć obecnie, organizacje PGA w poszczególnych państwach funkcjonują niezależnie od krajowych federacji golfa, to w tamtych czasach Europejska Federacja Golfa (EGA) promowała model, zgodnie z którym instruktorzy golfa powinni być zrzeszeni w narodowych związkach golfa – w Polsce oznaczało to PZG. Pod wpływem sekretarza EGA, Johna Storjohanna, PZG zostało przekonane do tej koncepcji. Taki model funkcjonowania był

zresztą forsowany wówczas w wielu europejskich krajach.

Jednak wiosną 1994 roku w Amber Baltic Golf Club trzech instruktorów golfa – Pierre Karstrum (Fully Qualified Professional ze Szwecji), Jacek Gązecki i ja zdecydowało się działać niezależnie. Zgodnie z obraną taktyką powołano do życia Zawodowy Związek Instruktorów Golfa, nazwany PGA Polska. Ponieważ w tamtych latach nie było





możliwości założenia zawodowego stowarzyszenia sportowego, organizację zarejestrowano w lipcu 1994 roku jako spółkę z o.o.

Taka forma funkcjonowania utrzymała się przez kilka lat. Gdy tylko prawo umożliwiło tworzenie zawodowych związków sportowych, PGA Polska przekształciło się w Stowarzyszenie Instruktorów Golfa PGA Polska. Wśród 15 wymaganych założycieli znaleźli się m.in. Prezes PGA Polska Edwin Myszkę, Aneta Sokołowska, Marek Sokołowski oraz 12 pracowników firmy Tower Press. Niedługo potem PGA Polska dołączyła do międzynarodowej organizacji Professional Golfers' Association of Europe.

Obecnie PGA's of Europe, dziś znane jako Confederation of Professional Golf (CPG), zrzesza 34 kraje, w tym 24 posiadające status pełnoprawnych członków. Polska jest jednym z nich.

Wczesne turnieje zawodowe w Polsce 1994 – „British Airways Polish Open”

Pierwszy turniej zawodowy w Polsce – „British Airways Polish Open” – odbył się na polu Amber Baltic Golf Club koło Międzyzdrojów. Wzięło w nim udział 33 zawodowców oraz 21 amatorów. Początkowo liczba zgłoszonych zawodników była niewielka, jednak dzięki intensywnym negocjacjom, wysokiej puli nagród (ponad 250 milionów ówczesnych złotych) i zapewnieniu darmowego zakwaterowania, ostatecznie do gry przystąpiło ponad 30 profesjonalistów.

Zwycięzcą turnieju został Anglik Garry Marks, który triumfował z wynikiem -5. W nagrodę, oprócz trofeum i nagrody pieniężnej, otrzymał „dziką kartę” na prestiżowy Sarazen Cup w USA. Tam zajął 14. miejsce, zarabiając 22 000 dolarów. W późniejszych latach



wywalczył miejsce w European Senior Tour, gdzie między 2016 a 2022 rokiem odniósł dwa zwycięstwa.

W turnieju wystąpił także Markus Brier, który później wygrał turnieje na Challenge Tour oraz DP World Tour. Po przejściu na European Seniors Tour kontynuował udaną karierę.

Najlepszym amatorem został Witold Weynerowski – Polak mieszkający w Kanadzie.

Turniej nadzorował Andy Salmon z PGA of Great Britain & Ireland, który ocenił organizację na 99% bezproblemową. Jedynym incydentem było to, że zwycięzca wyjechał z kraju z gotówką, co skomplikowało wymianę waluty – musiał wrócić do Polski, by dokonać transakcji.

1995 – PeKaO Polish Open

Rok później turniej ponownie odbył się na Amber Baltic Golf Club, tym razem pod szyldem sponsora – PeKaO SA. Tytuł mistrza zdobył Anglik Mark Dewdney, na co dzień grający na Challenge Tour i pracujący w Szwecji jako trener. Nagrodą było trofeum oraz 10 000 marek niemieckich.

1996 – BRE PGA Poland Championship

To pierwszy turniej organizowany wyłącznie przez PGA Polska. Zwyciężył w nim Amerykanin Kevin Carissimi, który odebrał nagrodę w wysokości 10 000 marek niemieckich.



W latach 1996-1999 grał na European Tour, gdzie odniósł cztery zwycięstwa.

1998 – BRE PGA Poland Match-Play Championship

Jeden z nielicznych europejskich turniejów rozgrywanych w formacie match-play. Wzięło w nim udział 12 drużyn narodowych, m.in. z Niemiec, Anglii, Szwecji, Danii, Szwajcarii i Norwegii. Polskę reprezentowali Mike O'Brien oraz Marek Sokołowski, którzy dotarli do półfinału, ostatecznie zajmując czwarte miejsce po porażce z Danią. Pula nagród wynosiła 72 000 złotych.

W tamtym czasie odbywały się również inne turnieje, m.in. Drużynowe Mistrzostwa Europy organizowane przez CPG oraz eliminacje do Omega Mission Hills World Cup.

W latach 1999-2000 zawodnicy PGA Polska brali udział w kwalifikacjach do Drużynowych Mistrzostw Świata, m.in. na Jamajce. Ciekawostką pozostaje historia z 1999 roku, gdy polska drużyna, nieświadoma obowiązującego dress code'u, pojawiła się na oficjalnej gali w stylu smart casual, podczas gdy inne zespoły wystąpiły w garniturach i krawatach.



Rok później, z pomocą sponsora Sunset Suits, Polacy ubrali się w eleganckie garnitury – jednak tym razem organizatorzy zmienili zasady na smart casual, co sprawiło, że reprezentacja Polski była jedyną ubraną formalnie.

Dziś zawodnicy PGA Polska rywalizują na Challenge Tour, DP World Tour oraz w ProTour. Najbardziej utytułowanym polskim golfistą jest Adrian Meronk, który obecnie bierze udział w rozgrywkach LIV Golf.



MAREK SOKOŁOWSKI
Honorowy Członek PGA Polska.

Najdłużej grający w Polsce golfista zawodowiec, a także projektant pól golfowych. Wielokrotny zwycięzca turniejów golfowych oraz reprezentant Polski w drużynach mistrzowskich świata i Europy. Były triumfator PGA Polska Order of Merit. Współzałożyciel PGA Polska, organizator pierwszego oraz drugiego turnieju Polish Open oraz współzałożyciel PGA Polska.



Golf dla osób z niepełnosprawnościami: więcej niż rywalizacja

JACEK UCHAŃSKI

Czy w golfie uprawianym przez osoby z niepełnosprawnościami chodzi jedynie o wyniki sportowe? Okazuje się, że nie. Choć rywalizacja jest istotna, golf oferuje znacznie więcej – od terapii po integrację społeczną. Jednak droga do tej aktywności, jak zresztą i w innych dyscyplinach sportu, bywa wyboista, a osoby z niepełnosprawnościami napotykają liczne przeszkody.



Dla wielu osób z niepełnosprawnościami sport to nie tylko medale, ale narzędzie do poprawy jakości życia. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele kluczowych aspektów niesie ze sobą golf w tym środowisku:

- **Rehabilitacja fizyczna:** swing poprawia koordynację, siłę mięśni i mobilność, a także wymusza ruch i aktywizuje mięśnie, które często przez lata były zapomniane przez ciało osoby z niepełnosprawnościami.
- **Zdrowie psychiczne:** koncentracja na grze redukuje stres, buduje pewność siebie – dla wielu uczestników to moment przełomowy, by wyjść w przestrzeń publiczną i zmierzyć się z psychiczną barierą niepełnosprawności oraz własnych ograniczeń.

- **Integracja społeczna:** kluby golfowe stają się przestrzenią do nawiązywania relacji i przełamywania barier stygmatyzacji.

Organizacje takie jak PGA czy EDGA (European Disabled Golf Association) promują golf jako narzędzie włączania społecznego, organizując turnieje i szkolenia, które podkreślają wartość uczestnictwa – a nie tylko końcowego wyniku.

Na bazie doświadczeń zdobytych w ciągu ostatnich sześciu lat w ramach mojego projektu „Wyrównania szans”, stworzyłem inicjatywę „GOLF DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI – GOLF DLA KAŻDEGO”, czyli Warsztaty Szkoleniowo-Treningowe dedykowane osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności.



Projekt promuje golfa, uwzględniając podział uczestników na określone grupy niepełnosprawności.

Dzięki współpracy ze stowarzyszeniem Marbella Golf Club, PGA Polska, a także dzięki wsparciu Fundacji Filantropijnej, której fundatorką jest Omena Mensah, oraz ludziom dobrej woli, którzy mnie wspierają – próbujemy wspólnie otworzyć się na to, aby golf dla osób z niepełnosprawnościami zaistniał szerzej w Polsce.

W ramach projektu uczestnicy mają możliwość dostępu do:

- profesjonalnej infrastruktury golfowej,
- treningów prowadzonych przez trenerów PGA Polska,
- indywidualnie dopasowanego sprzętu golfowego,
- zajęć organizowanych w grupach odpowiadających rodzajom niepełnosprawności,
- bezpiecznego i wspierającego środowiska sprzyjającego rozwojowi fizycznemu i integracji społecznej.

Aby ten program mógł się rozwijać, zwracamy się do Was – Czytelników – z prośbą o przekazanie tej informacji osobom, które mogą być nią zainteresowane. Może w Waszym otoczeniu są osoby z niepełnosprawnościami, które chciałyby aktywnie włączyć się w ten projekt.

Golf może być dla nich czymś więcej niż sportem – może stać się nowym początkiem.



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.

Kontakt: +48 601 774 022

JUNIORZY W NATARCIU

5 STARS JUNIOR CUP BY AM-1

ANNA MALISZEWSKA



Choć golf w Polsce rozwija się powoli, to liczba juniorów systematycznie rośnie. Z roku na rok na turniejach juniorskich pojawiają się nowe twarze, co napawa optymizmem. Młodzi golfiści dorastają, przechodzą do starszych kategorii wiekowych, a w ich miejsce pojawia się kolejne pokolenie zawodników.

W 2024 roku odbyła się już czwarta edycja cyklu juniorskiego 5 Stars Junior Cup by Adrian Meronk. Po raz drugi patronat nad zawodami objął najlepszy polski golfista, Adrian Meronk, który ponownie wziął udział w finałowym turnieju serii.

SZYBKA EWOLUCJA

Pomysł na rozgrywki juniorskie, które łączą różne kategorie wiekowe i umożliwiają rywalizację w przyjaznej atmosferze, a przy tym pozwalają zdobywać punkty do World Amateur Golf Ranking, narodził się w 2021 roku. Pierwsze zawody odbyły się na polu Sobienie Królewskie. Już w kolejnym roku turniej rozrósł się do czterech wydarzeń, w 2023 roku do pięciu, a partnerem serii został Adrian Meronk.

W 2024 roku cykl rozpoczął się na polu Kraków Valley, kolejne rozgrywki odbyły się na czeskim Ropice Golf Resort, w lipcu juniorzy rywalizowali na polu Modry Las, a w sierpniu tradycyjnie na Mazury Golf & CC. Wielki finał z udziałem Adriana Meronka miał miejsce na polu Wrocław Golf Club. Podczas finału odbyła się sesja Q&A, w trakcie której juniorzy mogli zadawać pytania swojemu idolowi. Następnego dnia Meronk rozegrał z każdą grupą startową jeden dołek, a każdy uczestnik miał okazję zdobyć jego autograf na czapeczce czy koszulce. Efektem był prawdziwy wysyp podpisów Adriana oraz fala zdjęć w mediach społecznościowych.

„Cieszymy się, że Adrian towarzyszyć nam będzie trzeci rok z rzędu. Z jednej strony napawa optymizmem fakt, że juniorzy Igna do swojego idola, bacznie go obserwują, chcą podążać w jego ślady. Z drugiej strony cieszy nas także fakt, że Adrian widzi wartość w naszym cyklu dlatego jest z nami kolejny rok”, powiedziała Joanna Świderek, organizatorka turnieju i założycielka Fundacji 5 Stars.

W zawodach 5 Stars Junior Cup by Adrian Meronk w 2024 roku brało udział od 80 – 100 zawodników o różnym stopniu golfowego zaangażowania. „Mamy sporo uczestników z dodatnim handicapem, reprezentantów kadry narodowej, ale są też u nas tacy, którzy dopiero zaczynają grać w golfa. Przez to że cykl prowadzony jest wyłącznie w kategorii stroke play brutto ma on zdecydowanie sportowy charakter. Co więcej, najlepsi zawodnicy turnieju mogą uzyskać punkty do rankingu WAGR oraz, od zeszłego roku, do European Golf Ranking. Niektórym juniorom pozycja w tych rankingach pomaga w dalszej karierze nie tylko golfowej. Odpowiednie osiągnięcia sportowe mogą pomóc w dostaniu się na wymarzone studia za granicami naszego kraju.”, dodaje Joanna Świderek.

SZANSA NA DZIKĄ KARTĘ

Od zeszłego roku wisienką na torcie jest możliwość uzyskania dzikiej karty, na rozgrywany pierwszy raz od 8 lat w Polsce, turniej z cyklu European Challenge Tour (obecnie HotelPlanner Tour). Możliwość udziału w najważniejszym zawodowym turnieju w Polsce – Rosa Challenge Tour – otrzymał zawodnik, który zgromadził najwięcej punktów w rankingu Order of Merit. W zeszłym roku był to Maciej Łuczak. W tym roku „dziką kartę” na Rosa Challenge Tour ponownie zdobędzie najlepszy zawodnik cyklu.

Nie tylko Maciek mógł w zeszłym roku posmakować rywalizacji z zawodnikami Challenge Tour. Po raz pierwszy w historii European Challenge Tour zorganizowano na 9 dołkach turniej 5 Stars Pro Am, w którym juniorzy mogli grać w drużynach z najlepszymi zawodowcami ligi. Rozgrywki okazały się sukcesem, który chwalili nie tylko jego uczestnicy, ale także organizatorzy European



rozgrywek czysto sportowych, poza turniejami Polskiego Związku Golfa. Z tej przyczyny w serii mogą brać zawodnicy do 25 roku życia. Wszyscy uczestnicy turnieju rywalizują w kategoriach wiekowych – osobno wśród dziewcząt i chłopców. Oprócz kategorii wiekowych jest generalna klasyfikacja wysyłana do WAGR i do EGR. To na jej podstawie mogą być przyznane punkty w światowych rankingach, o ile oczywiście zostaną spełnione wszelkie kryteria.

Dodatkowo, dla najmłodszych zawodników – poniżej 10 roku życia – jest osobna kategoria. Rozgrywają oni codziennie 9 dołków, ale z pomarańczowych tee. Ma to być dla nich nie tylko turniej, ale i zabawa, która w przyszłości zachęci ich do gry już na 18 dołkach.

Dzieciom w tej kategorii mogą towarzyszyć caddie, którymi mogą być także rodzice.

W sezonie 2025 zapowiedzianych jest już 5 turniejów (wraz z finałem). W tym roku zawody odbędą się na dwóch nowych obiektach: Karolinka Golf Park i Kalinowe Pola. Oprócz rywalizacji turniejowej zawodnicy ponownie staną do walki o dziką kartę na turniej Rosa Challenge Tour. A przed zawodowym turniejem odbędzie się ponownie 5 Stars Pro Am dla juniorów, którzy uczestniczyli w cyklu. Dodatkowo, jak co roku, triumfatorzy z każdego turnieju otrzymają zaproszenie na Champion of Champions. Wyzwań w tym sezonie na pewno nie zabraknie.

Challenge Tour. Była to doskonała możliwość do wymiany doświadczeń.

„Było to niezwykle spotkanie zarówno dla juniorów, gdyż mogli oni obserwować grę zawodowców na tak wysokim poziomie, ale również dla graczy z Challenge Tour. Zagraли oni bowiem z bardzo zmotywowanymi, ambitnymi i świetnie grającymi juniorami, którzy czasami nie ustępowali im w zasięgu, czy celności. Pomysł na tyle się podobał, że w 2025 roku turniej odbędzie się na 18 dołkach, czyli jeszcze więcej juniorów będzie mogło wziąć udział w tej niezwyklej rywalizacji”, dodała Joanna Świderek.

MIĘDZYNARODOWA FORMUŁA

Turnieje 5 Stars to nie tylko rozgrywki w Polsce. Co roku pod koniec stycznia

w Turcji odbywa się także 5 Stars International Cup. W zawodach biorą udział polscy juniorzy, ale także reprezentanci Turcji oraz innych krajów, nie tylko z Europy. W rozgrywkach na przestrzeni 4 lat grali już juniorzy z Anglii, Włoch, Wielkiej Brytanii, Łotwy i Kambodży. Dla juniorów to szansa na zmierzenie się z zawodnikami z innych krajów oraz skosztowanie międzynarodowej atmosfery i sportowej rywalizacji na wysokim sportowym poziomie. Co więcej, niektórzy zagraniczni gracze, zachęceni zawodami w Turcji, przyjeżdżają potem do Polski, by grać w regularnych turniejach serii.

5 Stars Junior Cup by Adrian Meronk to zawody dla juniorów, ale także tych starszych, już pełnoletnich, młodych zawodników. Oni zwłaszcza mają mało okazji do



ÖSTERÅKER GOLFKLUBB

rozwija skrzydła z udziałem polskiego wykonawcy

REDAKCJA

Pod Sztokholmem trwa przebudowa pola Västerled, należącego do Österåker Golfklubb. Choć z pozoru wszystko wygląda jak zwykły plac budowy, to w rzeczywistości jest to jeden z najważniejszych i najbardziej ambitnych projektów golfowych w Skandynawii. Za projekt odpowiada Henrik Stenson Golf Design, a kluczową rolę w jego realizacji odgrywa polska firma All Golf Services.

Jeszcze dekadę temu Österåker był klubem lokalnym, z dwoma polami i głównie krajowymi golfistami. Zarząd miał jednak jasny cel - stworzyć obiekt o zasięgu międzynarodowym, z polem mistrzowskim, nowoczesnymi obiektami treningowymi i wyraźnym charakterem. Pierwszym krokiem było otwarcie Öster by Stenson, zaprojektowanego przez słynnego szwedzkiego golfistę Henrika Stensona. Później powstały profesjonalne obiekty treningowe i 9-dołkowe pole par 3, odpowia-

dające na rosnące zainteresowanie krótszym formatem gry.

Obecna przebudowa Västerled jest kulminacją tych działań. Kiedyś klasyczne pole parkowe, dziś projektowane jako pole strategiczne, wymagające, a jednocześnie interesujące dla graczy o różnym poziomie zaawansowania.

Stenson i jego zespół, w tym Christian Lundin z EIGCA, sięgnęli do klasycznych wzorców Charlesa Blaira Macdonalda - pioniera



Waldemar Szadny i Łukasz Szadny z All Golf Services

architektury pól golfowych, który inspiracje czerpał z naturalnych ukształtowań oraz tradycyjnych szkockich i angielskich dołków.

Nowe Vasterled będzie zawierać reinterpretacje klasycznych wzorców, takich jak Redan - par 3 z nachylonym greenem, Punchbowl - putting green ukryty wśród trawiastych wałów, Short - dołek o prostej, ale wymagającej formie oraz Cape - zachęcający do ryzyka. Nie są to jednak kopie, lecz przemyślane adaptacje osadzone w lokalnym, szwedzkim krajobrazie, z subtelnymi odniesieniami do słynnych pól jak St Andrews czy National Golf Links of America.

Dodatkowym atutem projektu jest styl pola linksowego, przejawiający się w szerokich korytarzach, minimalnej ilości drzew, twardych nawierzchniach i zachęcie do gry po

ziemi. W regionie, gdzie dominują miękkie pola parkowe, Vasterled zaoferuje zupełnie inne doświadczenia, pozwalając golfistom na kreatywne wykorzystanie nachyleń i zboczy.

Strategiczny charakter gry podkreśla routing, czyli układ pola prowadzący graczy przez dwie różne pętle - schodzące do centralnej doliny i z niej powracające. Dzięki temu każdy gracz poznaje różne partie terenu w każdej dziewiątce, co nadaje rozgrywce równowagę, płynność i sprawia, że pole staje się miejscem, do którego chce się wracać.

Przekształcenie projektu w gotowe do gry pole wymaga nie tylko wizji i talentu, ale także sprawnego zespołu wykonawczego, który jest w stanie zapewnić najwyższą jakość nawet podczas trudnych warunków pogodowych. Tę rolę powierzono polskiej firmie All Golf

Services, która dzięki swoim wcześniejszym realizacjom zdobyła już duże uznanie na rynku europejskim. Odpowiada ona nie tylko za prace ziemne, lecz także aktywnie uczestniczy w każdym etapie budowy, dopracowując szczegóły zgodnie z zamysłem projektantów i dbając o funkcjonalność poszczególnych elementów pola. Firma specjalizuje się w realizacji kompleksowych projektów golfowych - od modelowania terenu i systemów drenażowych po instalację nawadniania i końcowe prace darniowe. Efekty ich pracy można poznać po detalach, m.in. krawędziach bunkrów, odwodnieniu czy ukształtowaniu fairwayów.

Nad całością procesu przebudowy pola Vasterled czuwa Christian Östman, kierownik projektu, który odpowiada za koordynację działań między zespołami wykonawczymi a projektantami, pilnując, by wszystkie decyzje

podejmowane na miejscu były zgodne z wizją klubu i założeniami architektonicznymi. Jego obecność na placu budowy, codzienna praca z ekipami oraz niezwykła umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami to istotny element powodzenia całego przedsięwzięcia.

Przebudowa Vasterled z udziałem All Golf Services to ważny sygnał dla naszego rynku golfowego. Rzadko zdarza się, by polska firma prowadziła realizację projektu o takim znaczeniu i zasięgu. To znaczący dowód na rosnącą rolę polskich specjalistów i firm w branży golfowej oraz ich gotowość do udziału w prestiżowych inwestycjach o międzynarodowym charakterze. Efekty tej wyjątkowej polsko-szwedzkiej współpracy będzie można podziwiać już niebawem, gdy przebudowane pole Vasterled udostępni graczom swoje fairwaye.



20 lat Rosa Golf Club!

Jedno z najpiękniejszych pól golfowych w Polsce – Rosa Golf Club – to prawdziwa wizytówka Polski na golfowej mapie Europy. Z okazji 20-lecia istnienia obiektu przypominamy jego nietypowe początki, kulisy budowy oraz prezentujemy wyjątkową galerię zdjęć.

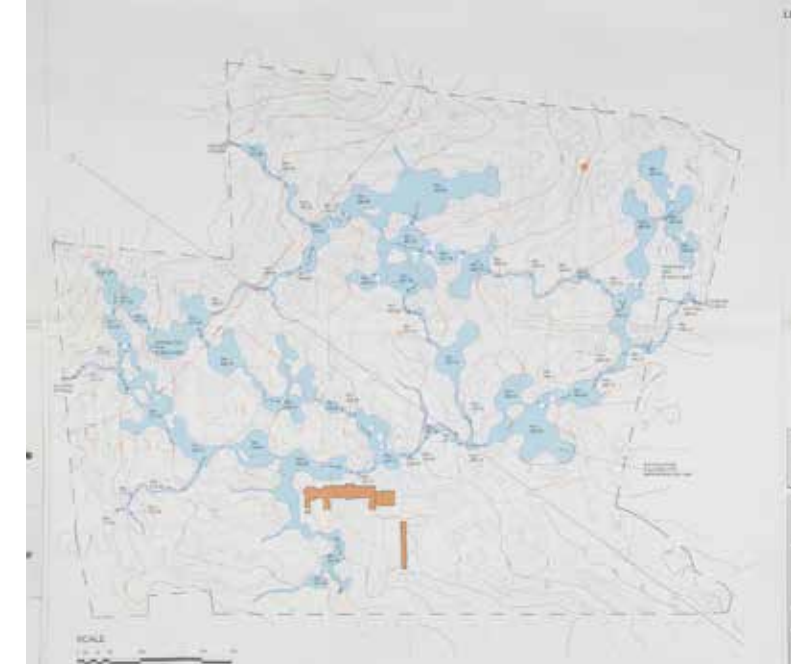
REDAKCJA



Zamiast fabryki – pole golfowe

Historia Rosa Golf Club rozpoczęła się nie od fairwayów, lecz od... planów przemysłowych Arkadiusza Musia, właściciela Press Glass Holding. Na początku lat 2000 rozważał on na tych terenach budowę zakładu

produkcyjnego. Jednak wysoki poziom wód gruntowych i niełatwe warunki geologiczne przekreśliły tę koncepcję. Zamiast niej pojawiła się odważna wizja: przekształcenie wymagającego terenu w pełnowymiarowe pole golfowe – projekt niespotykany w skali kraju.





Jedna z największych inwestycji golfowych w Europie

Budowa rozpoczęła się w 2002 roku i już wtedy skala robót ziemnych budziła uznanie – przesunięto około miliona metrów sześciennych gruntu, a pod system jezior wykopano ponad 450 tysięcy metrów sześciennych ziemi. W latach 2004–2005 był to jeden z największych projektów golfowych realizowanych w Europie.

Za projekt odpowiadał Hans Georg Erhardt – znany m.in. z pola Fontana GC pod Wiedniem – który do współpracy zaprosił Garry’ego Ashfielda. Dzięki ich doświadczeniu i uważnej analizie lokalnych warunków powstała koncepcja pola wykorzystującego naturalne przewyższenia (do 10 metrów), ilaste podłoże i potencjał do stworzenia spektakularnych stref wodnych. Tak narodziła się Rosa – pole z ambicją klasy mistrzowskiej, ale również z wyraźnym poczuciem miejsca.



W harmonii z przyrodą

Od samego początku równolegle z budową pola rozwijała się jego zielona oprawa. Rosa nie przypomina klasycznego pola parkowego – to niemal arboretum, w którym rosną tysiące drzew i dziesiątki tysięcy krzewów. Większość roślin została posadzona przez zespół greenkeeperów, tworząc spójną i przemyślaną kompozycję krajobrazową. Tylko drzewa w okolicach dołków 5. i 6. pamiętają czasy sprzed powstania pola – cała pozostała roślinność to efekt wieloletnich nasadzeń prowadzonych przez klub.

Filozofia miejsca od początku była jasna: stworzyć przestrzeń do sportowej rywalizacji, która jednocześnie zachwyca estetyką,

dbałością o detale i szacunkiem do naturalnego środowiska.

Rosa dziś

Po dwóch dekadach Rosa Golf Club rozkwita w najlepszym tego słowa znaczeniu. Doświadczenie zespołu greenkeeperów – wielu z nich pracuje tu nieprzerwanie od pierwszych lat – przekłada się na jakość pola, którą doceniają zarówno gracze z Polski, jak i goście z zagranicy. Rosa pozostaje miejscem, gdzie sport spotyka się z przyrodą, a każda runda staje się doświadczeniem nie tylko golfowym, ale też estetycznym.





Dzięki takiemu podejściu pole w Konopiskach stało się cenionym i rozpoznawalnym punktem na golfowej mapie Europy. W tym sezonie Rosa ponownie będzie areną rywalizacji na najwyższym poziomie - już po raz drugi odbędzie się tu turniej z cyklu Challenge Tour (teraz Hotel Planner Tour), podczas którego, na tle wyjątkowego krajobrazu Rosy będziemy podziwiać fascynujące zmagania zawodowych golfistów ligi. Organizacja wydarzeń tej rangi to wspaniałe

podsumowanie dwóch dekad istnienia Rosy – pola, które spełnia najwyższe wymagania golfistów i nieustannie zachwyca swoją jakością, atmosferą i zjawiskową przyrodą.



PARTNERZY



Składamy serdeczne podziękowania wszystkim sponsorom, partnerom, wolontariuszom i supervisorom, którzy swoją pracą, wsparciem i zaangażowaniem przyczyniają się do sukcesu najważniejszego turnieju golfowego w Polsce.



ROSA CHALLENGE TOUR

Dzięki Państwa obecności i zaangażowaniu wspólnie tworzymy historię polskiego golfa, przyczyniając się do coraz szerszej popularyzacji tej pięknej dyscypliny w kraju oraz do promocji Polski na arenie międzynarodowej.

SPONSOR TYTULARNY



PARTNERZY STERFY VIP



PATRONI MEDIALNI



KALINOWE POLA GOLF RESORT

27 MALOWNICZYCH DOŁKÓW,
MAGICZNA OKOLICA,
MIĘDZYNARODOWY ENTOURAGE.

Od wielu lat uznany i popularny ośrodek golfowy w Polsce, będący dziś pierwszym i jak dotąd jedynym 27-dołkowym polem golfowym w naszym kraju. Od czasu budowy linksa przeżywa czas kolejnego rozkwitu. Dziś rozmawiamy z *Maciejem Karnickim* – Prezesem Zarządu Kalinowych Pól.

Redakcja: Sezon w pełni, golfiści wyruszyli na swoje ulubione pola. Jak wyglądały Wasze przygotowania do tego sezonu? Czym zaskoczyliście swoich gości?

Maciej Karnicki: Zimowe miesiące jak zwykle przepracowaliśmy bardzo solidnie, tak by od pierwszego dnia nowego sezonu wszystko było dopięte na ostatni guzik. Początek roku to dla nas zawsze czas realizacji większych prac inwestycyjnych i remontowych, rozmowy ze sponsorami, układanie kalendarza imprez etc. To co w tym sezonie jest mocno widoczną zmianą to pracujące na polu roboty. Zaczynamy od koszenia fairwayów pierwszych dwóch 9-tek, w kolejnych latach, uwzględniając zdobyte doświadczenia, planujemy dalsze inwestycje w tym obszarze. Konsekwentnie poprawiamy też naszą infrastrukturę – najnowsze inwestycje to odnowiona elewacja budynków hotelowych oraz budowa kolejnych dróg na terenie resortu. W obszarze komunikacji PR i marketingu możemy pochwalić się natomiast nową, pięknie zaprojektowaną i funkcjonalną stroną internetową, spójną z nią strategią komunikacji w social mediach oraz bardzo udaną kampanią reklamową w Niemczech. Nowości jest naprawdę sporo, warto więc nas jak najczęściej odwiedzać.

Zanim przejdziemy do wydarzeń czysto golfowych powiedz może trochę więcej o realizowanych w ostatnich latach inwestycjach. Jest się chyba czym pochwalić?

Z pewnością. Od kilku lat jesteśmy w procesie wielkich inwestycji i modernizacji naszego resortu. Budowa nowej, linksowej 9-tki, remont i poszerzenie Driving Range, powiększenie większości Tee Boxów, kompletny remont domku klubowego i restauracji, nowy spójny image i stała rozbudowa całej infrastruktury

budowlanej – wymieniać mógłbym jeszcze długo. To wszystko dzieje się przede wszystkim za sprawą właścicieli, Andrzeja i Ewy Zawistowskich, większa część tych inwestycji powstała oczywiście z ich inicjatywy. Do tego bardzo duże, często już wieloletnie wsparcie naszych sponsorów. Mam czasem wrażenie, że wzajemnie coraz bardziej się pozytywnie nakręcamy, a widoczne zmiany powodują, że nasi darczyńcy jeszcze chętniej i częściej w nich uczestniczą.

Równie ważne są nasze inwestycje w budowanie profesjonalnego teamu. Od wielu lat mamy świetnych trenerów golfa, natomiast jakość prac greenkeeperskich była dla nas przez długi czas sporym wyzwaniem, podobnie funkcjonowanie restauracji. Przeprowadziliśmy jednak w ostatnich kilku latach sporo zmian. Mogę z dumą powiedzieć, że dziś, w każdym obszarze naszego działania - trenerzy, praca recepcji, team greenkeeper-ski, restauracja – mamy super specjalistów, a jakość naszych usług może być porównywana z cenionymi europejskimi resortami golfowymi. Taki jest też nasz plan – stale się poprawiać i dążyć do najlepszych w Europie.

Takie inwestycje i plany muszą świadczyć także o Waszej wierze w szybki sukces ekonomiczny projektu?

To co jest naszym dużym atutem, to oprócz świetnego pola golfowego, także przepiękna okolica i doskonała lokalizacja. Bliskość autostrady A2 oraz „S-ki” powoduje, że w nieco ponad godzinę można do nas dotrzeć zarówno z Poznania jak i z Berlina. Wierząc więc, że golf w Polsce zacznie rozwijać się naprawdę dynamicznie, mamy jednocześnie możliwość przyjmowania gości z Niemiec, przede wszystkim z Berlina i jego okolic. Od dwóch lat prowadzimy aktywną politykę



promocyjną na terenie Brandenburgii. Wielu golfistów zza zachodniej granicy bardzo ceni sobie zarówno jakość naszych greenów i fairwayów, świetny klub i restaurację jak też ciszę i spokój, jaki spotkać można w niewielu obiektach golfowych. Niezwykła przyroda, krystalicznie czyste jezioro Niesłysz i przepiękne lasy to z pewnością nasze duże atuty, które dodatkowo przyciągają turystów. Stąd nasze przekonanie, że zrealizowane inwestycje mają sens.

To oznacza, że w Waszej strategii mocno stawiacie się właśnie na gości z Niemiec?

Zdecydowanie tak. Jak wiemy, w Polsce golfa uprawia maksymalnie 20 tys. graczy, w samej Brandenburgii ok. 50 tys. Jedno-

ześnie jesteśmy tak blisko granicy i lotniska, mamy trzy ciekawe i malownicze 9-tki, świetne tereny treningowe, wygodną bazę hotelowo-konferencyjną, piękną okolicę, o której już wspominałem. Całą naszą ofertę kierujemy więc zarówno do gości z Polski, Niemiec, jak i innych krajów. W tym roku planujemy także rozszerzyć naszą ofertę turystyczną. Stworzyliśmy nawet specjalny program „7 Cudów” Pojezierza Lubuskiego, w którym prezentujemy najpiękniejsze miejsca regionu, które znajdują się w naszej okolicy. Dla naszych gości, po skończonej rundzie, albo w dniu odpoczynku od golfa chętnie zorganizujemy wizytę w lokalnych winnicach, rejs po Odrze, w arcyciekawym systemie bunkrów czy spływ kajakowy. Dodatkowo w naszej restauracji promujemy lokalne produkty: wina, sery, miody.



Z roku na rok nasza oferta jest coraz bogatsza, liczymy więc na kolejnych gości, także tych, którzy nie codziennie grają w golfa.

Wracając do golfa i niemieckich graczy. Czy planujecie wspólne turnieje lub inny rodzaj integracji polskich i niemieckich golfistów?

Generalnie wszelkie aktywności w naszym resorcie kierujemy do wszystkich gości, niezależnie od narodowości. Dotyczy to oczywiście także turniejów. Na szczególnej integracji zależy nam na pewno podczas rozgrywanego jesienią turnieju Oktobercup, gdzie wspólnie bawimy się w typowej konwencji Oktoberfest – tu dużą rolę odgrywa także nasza restauracja, bawarska kuchnia i muzyka, tradycyjne bawarskie stroje graczy i naszych pracowników, specjalny wystrój wnętrz. W tym roku po raz pierwszy wspólnie z berlińskim oddziałem Golfhouse organizujemy także Golf House Trophy. Kalinowe Pola Golf Resort, jako jedyne zagraniczne pole golfowe jest częścią cyklu turniejów rozgrywanych głównie na terenie Brandenburgii. To dla nas świetna okazja do promocji, a jednocześnie do integracji naszych lokalnych graczy z ich niemieckimi koleżankami i kolegami. W naszej strategii przyjęliśmy prostą zasadę: z taką samą radością witamy w naszym resorcie gości z Polski, Holandii, Niemiec, Czech, Południa Europy czy Skandynawii. Łączy nas przecież wspaniała idea golfa. Natomiast, patrząc na bliskość granicy z Niemcami, faktycznie w największej mierze koncentrujemy się na tych graczach. Z dumą mogę powiedzieć, że stworzyliśmy nawet, chyba pierwszy i jedyne na świecie „Polish - German Golf Friends Club”, przygotowujemy m.in. kampanie informacyjne dla niemieckich graczy, pakiety golfowe, oferty współpracy z niemieckimi klubami golfowymi.

Wspomniałeś wcześniej, że golf w Polsce nie ma jeszcze tylu zwolenników co w innych krajach. Czy macie pomysł jak go u nas lepiej popularyzować?

Oczywiście bardzo zależy nam, by golf stał się u nas w końcu sportem masowym, a nasi rodacy poznali i pokochali tę wspaniałą grę. Potrzebnych jest z pewnością wiele działań systemowych, choćby normalizacja systemu podatkowego dla pól w całym kraju. My natomiast robimy lokalnie swoje: od kilku lat organizujemy „Dzień Otwartych Drzwi” oraz turniej „Golfers & Beginners”, popularyzujemy golfa zarówno wśród lokalnej młodzieży jak i seniorów. W tym roku realizujemy także duże kampanie promocyjne w lokalnej telewizji oraz cykl spotkań „Lunch & Golf” – przyjdź z rodziną lub przyjaciółmi do naszej restauracji na świetny obiad, potem zapraszamy Was na lekcję golfa. Kropla drąży skałę – tak więc z dużą cierpliwością i zapałem zdobywamy nowych graczy.

To wszystko brzmi bardzo obiecująco. A jakie kolejne plany inwestycyjne ma Kalinowe Pola Golf Resort?

Na pewno dalsze, konsekwentne działania zapewniające świetną jakość pola tzn. m.in. zakup nowych maszyn, kolejnych robotów etc. Chcielibyśmy także wybudować nowe ścieżki dla meleksów, sprawdzamy właśnie koszty takiego projektu. Poza tym kolejne inwestycje gwarantujące wysoką jakość naszej infrastruktury - w najbliższych tygodniach planujemy kompletną modernizację oświetlenia resortu, wybudujemy także w pełni profesjonalne drogi do kolejnych działek budowlanych. To dla nas bardzo ważne, bo rozwój resortu wiążemy także mocno z działalnością developerską i naszymi rezydentami.

Myślę, że udało się nam już zbudować bardzo zgraną golfową społeczność – ludzi sukcesu z różnych branż, jednocześnie przyjaznych i otwartych. To lokalni pasjonaci golfa, ale także goście z różnych zakątków Polski i obcokrajowcy. Liczymy na kolejnych inwestorów, którzy zachwycą się polem, przyrodą, czystym powietrzem i ciszą, serdecznie do nas zapraszamy. Najdalej w przyszłym roku planujemy inwestycję w fotowoltaikę oraz nowoczesną camperownię, by rozszerzać naszą ofertę turystyczną. W planach mamy też szereg innych, dużych inwestycji związanych z rozszerzeniem usług dla gości hotelowych, umożliwiając im jeszcze łatwiejsze i szersze korzystanie z atrakcji naszego regionu – tak-

że poza sezonem golfowym. Planów i dobrej energii mamy mnóstwo, trzeba jedynie środków finansowych i trochę czasu na ich realizację.

Nie pozostaje nam nic innego jak życzyć Wam dalej dużo zapału i sukcesu w realizacji wszystkich założeń.

Bardzo dziękuję. Zapraszam wszystkich czytelników do odwiedzin w Kalinowe Pola Golf Resort – naprawdę warto!

Dziękujemy za rozmowę!



GRADI GOLF CLUB I PAŁAC BRZEŻNO

– NOWY ROZDZIAŁ W HISTORII KOMPLEKSU

W Brzeźnie wiele się dzieje – Gradi Golf Club intensywnie się rozwija, a najnowsze inwestycje na terenie całego obiektu zapowiadają się wyjątkowo ambitnie. O tym, co konkretnie się zmienia i jakie są plany na przyszłość, w rozmowie z Łukaszem Tomkiewiczem opowiada *Krzysztof Gradecki*.

Łukasz Tomkiewicz: Co nowego powstaje w Brzeźnie?

Krzysztof Gradecki: W Gradi cały czas coś się dzieje – nieustannie się rozwijamy i realizujemy bardzo ambitne plany. W części przy-pałacowej restaurujemy właśnie niedawno odkupioną część folwarku z kolumnowym wnętrzem. Zostanie ona przekształcona

w elegancką salę konferencyjno-bankietową o powierzchni 1000 m². W bezpośrednim sąsiedztwie planujemy również budowę kilkunastu nowych pokoi hotelowych.

Równolegle rozwijamy przestrzeń przy polu golfowym – tam, na ponad 5000 m², tworzymy nowoczesne Centrum Sportowo-Rekreacyjne pod dachem. Znajdzie się w nim m.in. 300-metrowy chipping green o wysokości



8 metrów, cztery symulatory golfowe, a także driving range z pięcioma stanowiskami, wyposażonymi w siatki o długości 15 metrów oraz monitory pokazujące parametry uderzenia. Nie zabraknie również greenu ćwiczebnego – planujemy powierzchnię około 130 m².

Poza golfem w nowym obiekcie powstanie także boiska do badmintonu (singlowe i deblowe), padla, squasha oraz boisko wielofunkcyjne. Przewidujemy również siłownię połączoną z salką do jogi. Dla relaksu po aktywności fizycznej dostępna będzie kręgielnia, stoły do bilarda i ping-ponga oraz darty. Planowana jest też strzelnica sportowa oraz strefa bio-gastronomii z mini browarem.

Nowy obszar do krótkiej gry również zapowiada się imponująco – jak zostanie zagospodarowany?

W tej części również mamy ambitne plany. Przy driving range powstanie duży putting green o powierzchni około 700 m², a także dodatkowy chipping green o łącznej powierzchni 0,4 ha. Do treningu krótkich uderzeń zaprojektowaliśmy cztery dołki o długościach od 60 do 100 metrów. Co więcej, mimo że Gradi Golf Club cieszy się najwyższymi średniorocznymi temperaturami w Polsce i nasze pole jest zamknięte średnio tylko przez dwa tygodnie w roku, planujemy również zadaszoną przestrzeń do krótkiej gry. Znajdzie się tam green o powierzchni 130 m² oraz chipping green o powierzchni 300 m² – wszystko po to, by trenować komfortowo przez cały rok.

W jaki sposób modernizacja przylegających budynków wzbogaci ofertę całego kompleksu?



Podstawowymi atrakcjami Pałacu Brzeźno i Gradi Golf Club są z jednej strony golf, umieszczony w ogrodowo-parkowej scenerii, z drugiej wyjątkowe SPA w zabytkowych piwnicach Pałacu, w szczególności tężnie z soli himalajskiej, regenerujące kąpiele piwne oraz garden SPA. Posiadamy również nieograniczoną, zabytkową przestrzeń zewnętrzną do organizacji nawet najbardziej wymyślnych eventów. Miłośnicy tenisa mogą korzystać z dwóch kortów tenisowych, a na wielbicieli przejażdżek rowerowych czekają przepiękne trasy rozciągające się wśród malowniczych pobliskich wzgórz trzebnickich oraz miejscowości położonych w dorzeczu Baryczy. Korzystanie z większości tych atrakcji było dotąd możliwe tylko przy sprzyjającej pogodzie. Baza sportowo-rekreacyjna, którą dzisiaj tworzymy, sprawi, że Pałac Brzeźno i Gradi Golf Club będą idealnym miejscem o każdej porze roku, niezależnie od pogody.

Po zakończeniu prac kompleks zyska dodatkowe miejsca noclegowe. Ile osób będziecie mogli łącznie przyjąć?

Dzięki tej inwestycji zyskamy ponad 40 miejsc noclegowych przy Pałacu oraz dodatkowe 60 w pobliżu centrum sportowego. W sumie, łącznie z aktualnie dostępną bazą, będziemy mogli przyjąć około 200 gości jednocześnie.

Kiedy planowane jest zakończenie inwestycji?

Prace ruszyły w tym roku. Zakładamy, że całość inwestycji zakończymy do 2027 roku. Warto jednak podkreślić, że projekt będzie realizowany etapami. Część golfowa – jak m.in. nowe tereny treningowe – powinna zacząć działać już w 2026 roku.



Black Water Links

pole nowoczesnych rozwiązań

Black Water Links to jedno z najbardziej nowoczesnych i dynamicznie rozwijających się pól golfowych w Polsce. O rosnącej popularności klubu, śmiałym wdrażaniu nowych technologii oraz sportowych ambicjach, w rozmowie z Łukaszem Tomkiewiczem, opowiada Andrzej Wentland – właściciel pierwszego w Wielkopolsce pełnowymiarowego pola golfowego klasy mistrzowskiej.

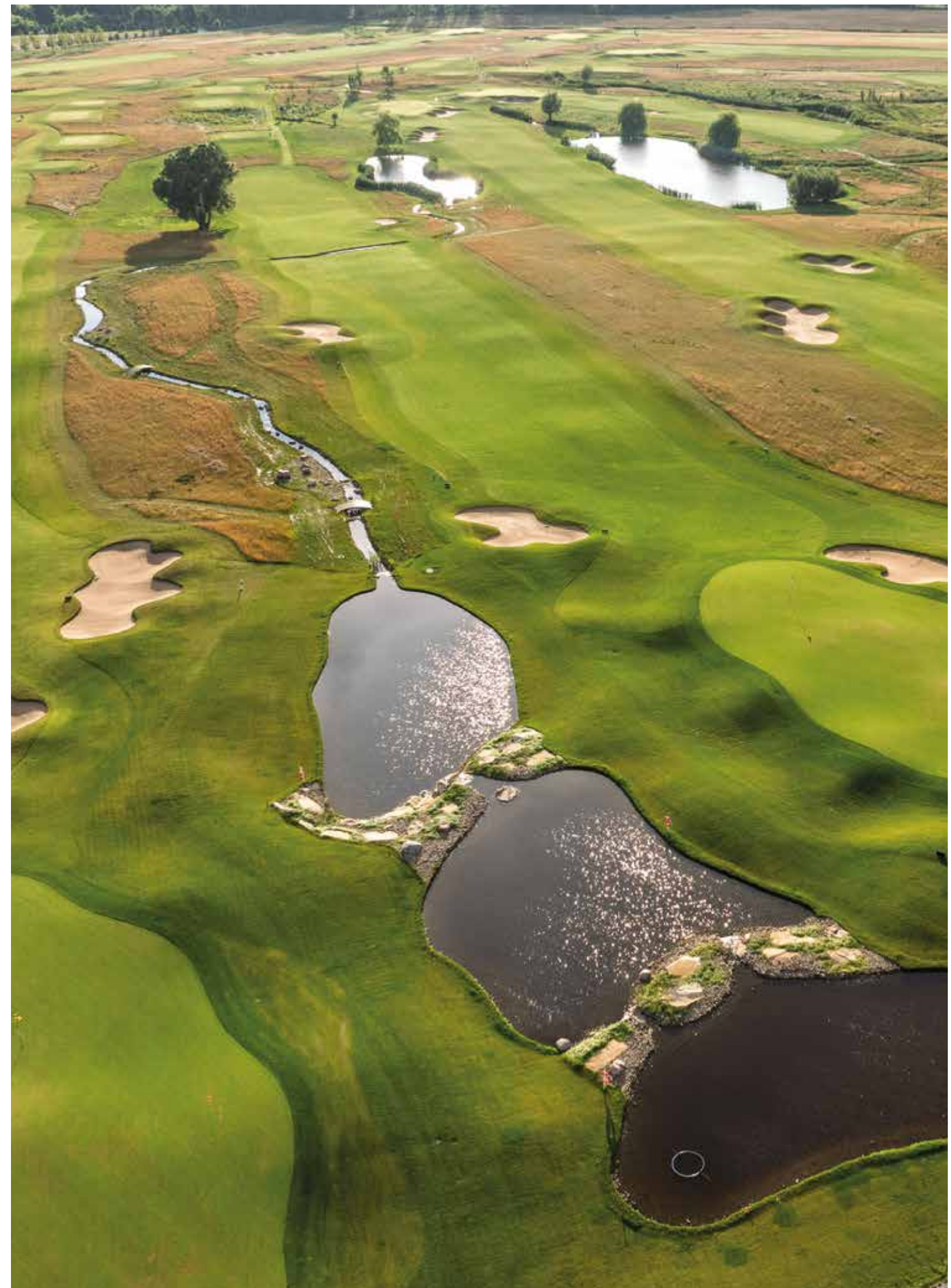
Łukasz Tomkiewicz: Poznań już od trzech sezonów może pochwalić się mistrzowskim polem z prawdziwego zdarzenia. Ilu macie obecnie członków?

Andrzej Wentland: Zgadza się, nasze pełnowymiarowe pole działa już trzeci sezon i cały czas się rozwija. Obecnie stowarzyszenie liczy 415 członków, a liczba ta systematycznie rośnie. Dodatkowo istnieje znaczna grupa golfistów – członków innych klubów, którzy mają u nas wykupione prawo do gry i pojawiają się regularnie. Co ciekawe, w ciągu tych trzech lat zauważyliśmy wyraźne przesunięcie w struk-

turze wiekowej – grupa 25–35 lat stanowi już około jedną trzecią nowych członków. Bardzo nas cieszy, że golf przyciąga kolejne pokolenia i staje się coraz popularniejszy.

Zauważyłem, że z akademii i terenów treningowych korzysta równie dużo, jeśli nie więcej, osób niż z pola. Ilu trenerów uczy obecnie na Black Water i ile zielonych kart oraz kart HCP wydaliście w ciągu tych trzech lat?”

Rzeczywiście, bardzo mocno stawiamy na rozwój i popularyzację golfa. Oprócz oferty





Andrzej Wentland

dla zaawansowanych graczy, prowadzimy również wiele inicjatyw promujących dyscyplinę – od eventów firmowych, przez imprezy integracyjne, aż po pikniki golfowe dla osób, które wcześniej nie miały kontaktu z tą dyscypliną. Z radością obserwujemy, że część z tych ludzi łapie bakcyła i do nas wraca.

Aktualnie współpracujemy z siedmioma trenerami, którzy prowadzą zarówno lekcje indywidualne, jak i grupowe. W ciągu ostatnich trzech lat wydaliśmy około 200 zielonych kart – to szacunkowe dane, ale dobrze oddają skalę zainteresowania. W sezonie organizujemy przynajmniej jeden kurs miesięcznie. W tym roku wydaliśmy już około 58 nowych kart HCP.

Warto też wspomnieć o inicjatywach społecznych. Jeden z trenerów, Jacek Uchański, prowadzi u nas regularne zajęcia dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami. Rozwija się także współpraca z Uniwersytetem

Trzeciego Wieku gminy Tarnowo Podgórne – staramy się pokazać, że golf to sport naprawdę dla każdego, bez względu na wiek i możliwości.

Black Water Links to jedno z najbardziej innowacyjnych pól golfowych jakie widziałem. Fotowoltaika, drony detekcyjne, drony do oprysków i nawożenia. To także jedno z pierwszych pól w Europie z automatycznym koszeniem sterowanym satelitarne. Co jeszcze szykujecie, albo już wdrożyliście, skąd te pomysły i jak się sprawdzają?

Cały czas aktywnie szukamy nowych rozwiązań i nie boimy się korzystać z nowoczesnych technologii. Często inspirujemy się rozwiązaniami z innych branż – na przykład drony, które w rolnictwie służą do nawożenia, u nas świetnie sprawdzają się przy pielęgnacji

pola. Roboty koszące, znane z przydomowych ogrodów, przeszły ogromny rozwój i dziś radzą sobie z dużymi powierzchniami. U nas koszą większość pola oraz strefę treningową – jesteśmy pierwszym polem w Polsce i jednym z nielicznych w Europie z tak kompleksowym, satelitarne sterowanym systemem. Od tego sezonu korzystamy również z pierwszego autonomicznego robota do zbierania piłek na driving range'u.

Z nowości, rozpoczęliśmy także korzystanie z aplikacji Skimurf, która wykorzystuje AI do analizy obrazów satelitarnych pola. Dzięki temu nasi greenkeeperzy mogą precyzyjnie zarządzać nawodnieniem i nawożeniem, co przekłada się na niższe koszty i lepszą jakość nawierzchni.

Zawsze podkreślamy, że kładziemy duży nacisk na ekologię i jesteśmy świadomi narastających problemów z dostępem do wody pitnej. Aby zminimalizować negatywny wpływ Black Water Links na środowisko, nawiązaliśmy współpracę z gminną oczyszczalnią ścieków – wykorzystujemy tzw. szarą wodę, którą kilometrowy rurociąg doprowadza do naszego pola, gdzie przechodzi przez filtry mechaniczne i UV, po czym wykorzystujemy ją do podlewania całego obiektu. Taka woda po podlaniu i przefiltrowaniu przez strefę korzeniową wraca do środowiska czysta. Wcześniej taka nieoczyszczona woda była zrzucana do rzek i rowów melioracyjnych, a gmina musiała ponosić opłaty za jej utylizację. Przy suchych i upalnych latach, które w naszym regionie są niestety coraz częstsze, im więcej wody zużyjemy, tym więcej zwrócimy naturze. Dodatkowo woda, która pochodzi z oczyszczalni ma wysoki indeks zasolenia i posiadając tę wiedzę w trakcie budowy pola, wybraliśmy mieszanki traw odporne na wysokie zasolenie. W związku z tym, potrzebny jest dobór nawozów, więc nawiązaliśmy współpracę ze

szkockim producentem Angus Horticulture, który tworzy mieszanki specjalnie pod nasze wymagania.

Zaczynamy budować dużą farmę fotowoltaiczną z magazynami energii, która będzie zasilać stację pomp, co pozwoli nam się stać niezależnymi energetycznie oraz systematycznie wymieniamy wszystkie narzędzia ręczne (podkaszarki, dmuchawy itp.) na akumulatorowe, po to by zmniejszyć uciążliwy hałas.

Wprowadzie pole działa od trzech lat, ale odnoszę wrażenie, że cały czas jest w procesie ulepszania. Poza domkiem klubowym, a właściwie wielkim domem klubowym, który powstaje w błyskawicznym tempie, co roku po zimie pojawiają się jakieś nowe jeziora, strumienie, ścieżki, nasadzenia i budowle. Co nowego w tym sezonie?

Rzeczywiście, każdego roku staramy się dodać coś nowego, co podniesie jakość gry i komfort pobytu. Poza domkiem klubowym, który bez wątpienia rzuca się w oczy – ponad 2500 m² powierzchni, największą tegoroczną inwestycją jest Black Water Links Village – kompleks 15 domków (20 niezależnych apartamentów), zlokalizowanych wzdłuż 14. dołka. Z pewnością uatrakcyjniło to naszą ofertę, szczególnie dla golfistów z innych części Polski oraz z zagranicy, którzy chętnie skorzystają z możliwości przenocowania na polu golfowym i gry od świtu.

Z nowości stricte golfowych warto wspomnieć o zbiorniku wodnym przy greenie 15. dołka oraz o przebudowie teesów na ósemce – całkowicie zmieniło to charakter 8. dołka i nawet doświadczeni gracze napotykają tu teraz na nowe wyzwania.

Rozwijamy też otoczenie – powstaje strefa parkowa wokół domku klubowego, a także



uporządkowaliśmy układ miejsc parkingowych przy namiocie. Jednym słowem - dzieje się sporo.

Wasz Klub, choć istnieje stosunkowo krótko, może pochwalić się wieloma utalentowanymi zawodnikami i właściwie od samego początku istnienia walczy o najwyższe trofea. Jaki macie sportowy plan na ten rok?

Rzeczywiście – od samego początku stawiamy na rozwój sportowy i jesteśmy dumni z osiągnięć naszych klubowiczów. Szczególnie cieszy nas postęp juniorów, którzy nie tylko reprezentują nasz klub, ale i Polskę na arenie międzynarodowej. W kadrze narodowej U18 znalazły się dwie nasze zawodniczki – Aleksandra Buczkowska i Natasza Klimko. Trzymamy kciuki za kolejne sukcesy dziewczyn!

W reprezentacji seniorów również mamy powody do dumy – świetnie spisuje się Filip Wysokiński, który regularnie osiąga dobre wyniki.

A jakie Turnieje Mistrzowskie odbędą się na BW w tym sezonie?

W czerwcu gościliśmy już Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn – turnieje o dużym prestiżu i rozmachu. Mimo że pogoda nie rozpieszczała, jesteśmy zadowoleni z ich przebiegu, a na dokładkę padł nowy rekord pola. W lipcu, Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych (OOM), a także prestiżowy turniej o zasięgu ogólnopolskim – Global Junior Golf, który jako jedyni w Polsce mamy przyjemność organizować. W sierpniu po raz pierwszy jesteśmy także organizatorem Mistrzostw Wielkopolski.

Jesienią zapraszamy na finał PGA Polska. Poza turniejami mistrzowskimi, cały sezon pełen jest także mniejszych, ale nie mniej emocjonujących wydarzeń. Zachęcamy do śledzenia naszego kalendarza na stronie internetowej oraz oczywiście odwiedzenia pola!



WIELKIE GRECKIE LUKSUSOWE WAKACJE

— w stylu PREMIUM 



Poznaj ofertę **najwyższej klasy hoteli**, w których poczujesz, czym jest relaks w najlepszym wydaniu. Tu każdy detal odznacza się wyjątkową jakością – niezwykle wnętrza, doskonała grecka kuchnia i wspaniały serwis.

Zeskanuj kod i sprawdź
HOTELE PREMIUM
★★★★★

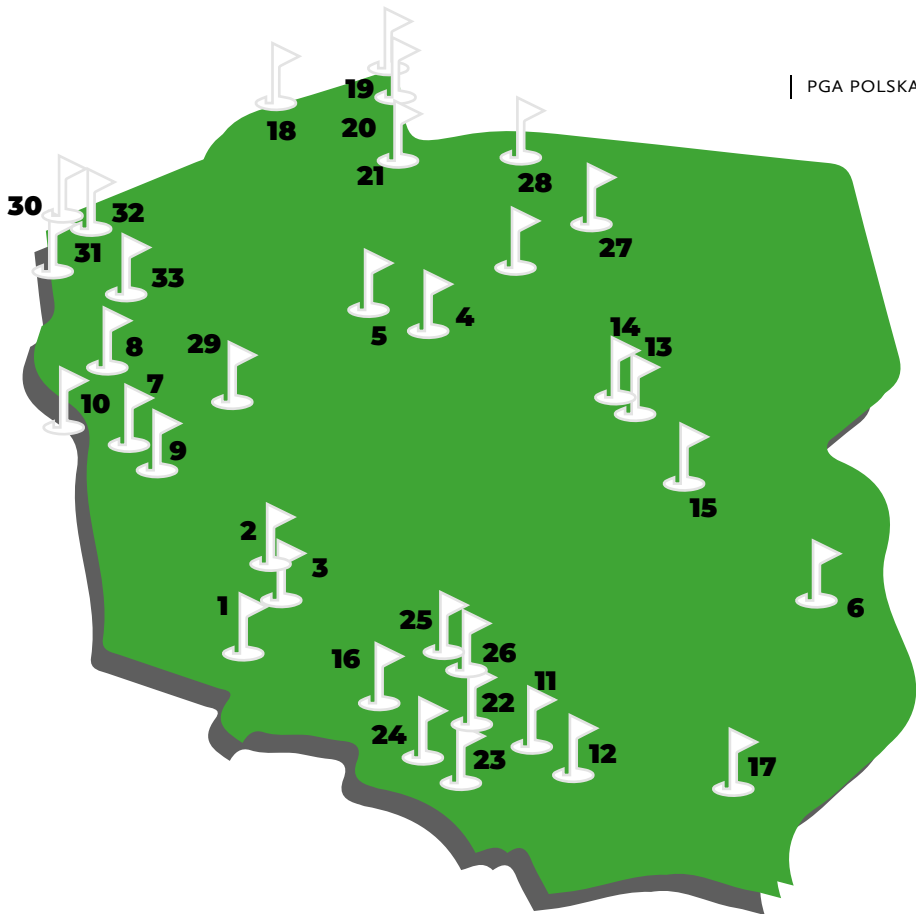


GRECOS.PL

Gdzie szukać trenerów PGA Polska?

Hubert	Adrian	Kraków Valley Golf & Country Club
Kamil	Bartkowiak	Karolinka Golf Park
Marcin	Bartkowski	Postołowo Golf Club, 19dolek.pl
Marek	Bednarczyk	Olympic Golf Club
Darek	Bobieński	First Warsaw Golf , Studio Gwiazdzista 5 , Lisia Polana
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/ MRBL
Jerzy	Dutczak	Modry Las Golf Club, Amber Baltic Golf Club, Binowo Park Golf Club
Katarzyna	Floss	Heitlinger Golf Resort, Niemcy
Mariusz	Gaik	Studio Gwiazdzista 5, Klub Golfowy Lisia Polana
Marek	Garboliński	Stacja Podolany
Duncan	Geoghegan	Marios Golf Park
Brian	Goode	Golf Park Józefów
Mateusz	Gorczyński	Royal Krakow Golf & Country Club
Sebastian	Grudzień	Armada Golf Club
Michał	Guzowski	Tokary Golf Club/PG Golf & Sports Academy
Dennis	Heith	Różne projekty golfowe
Martin	Hejger	Golf Park Józefów
Patryk	Jabłoński	Wrocław Golf Club
Jerzy	Jaworski	Salten Golf Club Bodo
Adrian	Kaczala	Santa Clara Golf
Michał	Karczmarczyk	Royal Kraków Golf & Country Club/Kraków Valley Golf & Country Club
Michał	Kasprowicz	GolfKlub, Puszczukowo, CityGolf Poznan, Solei Golf, Trzaskowo Golf
Wiesław	Klima	Royal Krakow Golf & Country Club
Przemysław	Kłos	Solei Golf
Mateusz	Kniaginin	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	Podkarpacki Klub Golfowy
Jan	Lubieniecki	Dwa Stawy, Gorko 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	Neciak	Mazury Golf & Country Club
Krzysztof	Nowak	Tatfort Golf Club, Bydgoski Club Golfowy Myślęcinek
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	Tatfort Golf Club, Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Michał	Piskorz	Tatfort Golf Club
Arkadiusz	Popek	Golf Park Józefów / Sobienie Królewskie Golf & CC
Martyn	Proctor	Różne projekty golfowe
Maksymilian	Saługa	Binowo Park Golf Club, Modry Las
Maciej	Stowik	Gradi Golf Club
Daniel	Sobota	Poznań Golf (nowy obiekt golfowy, jeszcze nie sformalizowany)
Robert	Sokołowicz	Sierra Golf Resort/ Golf Park Gdynia
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	Świackiewicz	Gradi Golf Club
Kamil	Tataczuk	Mazury Golf & Country Club
Łukasz	Tomkiewicz	Różne projekty golfowe
Jacek	Uchański	Black Water Links
Jakub	Ufnal	Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Michał	Wacławek	Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Nigel	Waring	North Middlesex Golf Club
Wojciech	Waśniewski	różne projekty golfowe
Tomasz	Wiśniewski	Kalinowe Pola Golf Club
Emil Winston	Wójcik	Kuźnia Golfa
Tomasz	Zembrowski	Black Water Links
Grzegorz	Zieliński	Easy Golf

Kalibrowane pola golfowe w Polsce



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 Wierchowiska	www.wierchowiska.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.	Ślubice 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 rośnie w siłę!

KAMIL BARTKOWIAK

Od 2023 roku globalne zainteresowanie golfem znacząco wzrosło. Na rynkach afiliowanych z The R&A (poza USA i Meksykiem) liczba golfistów grających na polach 9-cio i 18-dołkowych wynosi obecnie 42,7 miliona, co oznacza wzrost o 3,1 miliona w porównaniu do 2022 roku.

W Stanach Zjednoczonych popularność golfa również osiągnęła rekordowe poziomy.

Narodowa Fundacja Golfa (NGF) podaje, że w 2023 roku na polach golfowych grało 26,6 miliona osób, a dodatkowe 18,4 miliona angażowało się wyłącznie w aktywności związane z golfem poza polami, takie jak driving range czy symulatory golfowe. Łącznie liczba uczestników związanych z golfem w USA wynosi 45 milionów, co stanowi około 11% populacji kraju.

Chociaż dokładne dane globalne za 2024 rok nie są jeszcze dostępne, obserwowany w ostatnich latach trend wzrostowy sugeruje, że liczba golfistów na świecie nadal rośnie, a sam golf nigdy wcześniej nie rozwijał się tak szybko. Ostatni raz zbliżone wyniki odnotowano w 2000 roku, gdy Tiger Woods był u szczytu kariery.

Czy warto przekonywać innych do golfa?

Jeżeli jesteś zapalonym golfistą, nie muszę Cię przekonywać, że golf to świetna gra,

ale pewnie w gronie Twoich najbliższych znajomych, współpracowników lub członków rodziny, znajdują się osoby,

które mają zupełnie odmienne zdanie na ten temat.

Jeżeli czujesz w sobie potrzebę (a wierzę, że tak właśnie jest), by przekonać do golfa największych sceptyków i realnie wpłynąć na poprawę ich życia, śmiało możesz użyć tych argumentów.

Wielu z nich nie tylko nie lubi golfa, ale wręcz czuje do niego niechęć. Sam gram w golfa od parunastu lat, a mimo to nadal





zaskakuje mnie, że dla wielu osób "golf" ma negatywne konotacje. Do najczęstszych opinii, które usłyszałem podczas swojej przygody z tym sportem należą:

- "Golf jest dla mnie za drogi"
- "Golf to sport dla elit – golfiści są aroganccy, więc nie ma tam miejsca dla normalnych ludzi jak ja"
- „Golf jest nudny”

Nie dziwię się, że ludzie tak myślą, ale jak zawsze – istnieje też druga strona medalu, o której chciałbym napisać.

1. Golf jest tańszy, niż myślisz!

Nie oszukujmy się – golf może być drogi. Na porządnym polu golfowym w Polsce czy w Europie zapłacisz od 200 do 500 złotych za rundę 18 dołków. Nowy, wysokiej jakości zestaw kijów golfowych może kosztować ponad 8000 złotych. Firmowe ubrania, rękawiczki, wózek golfowy... koszty się mnożą.

Ale poczekaj...

Nie musisz wydawać takiej fortuny, by cieszyć się golfem! To tylko stereotypy. Jeśli

wiesz, gdzie szukać, możesz zacząć grać za 500-2000 złotych, nie rezygnując z jakości. Jak?

- Kup używane kije w internecie, na wyprzedażach lub w grupach, które bardzo dobrze funkcjonują w środowisku golfistów
- Graj używanymi piłkami – kupić je możesz na każdym polu oraz w popularnych serwisach aukcyjnych (nie kupuj jedynie piłek rangowych, które łatwo odróżnić - mają z reguły napis „RANGE ONLY” i gra nimi na polu jest surowo zabroniona),
- Korzystaj ze zniżek na grę - w wielu przypadkach są to dni robocze,
D. Wybierz się na „Dni otwarte”, które proponują polskie kluby golfowe - przekonasz się na własnej skórze, że nie ma się czego obawiać
- Zainteresuj się tematem wirtualnych członkostw w klubach golfowych - znajdziesz tam sporo zniżek na grę na polskich oraz europejskich polach.
- Umów się na lekcje z trenerem PGA Polska - dzięki opiece wykwalifikowanego trenera, Twoje postępy będą o wiele szybsze (baza trenerów dostępna na stronie PGA Polska).
- Skorzystaj z kursów grupowych na Zieloną Kartę - to warunek konieczny, by samodzielnie grać na polu golfowym, swoje prawo jazdy golfisty. Kurs grupowy będzie korzystny finansowo, a poza samą nauką gry poznasz ludzi na podobnym poziomie golfowym co Ty.

3. Stereotypy o golfie szkodzą wszystkim

Niestety, niektóre stereotypy na temat golfa są prawdziwe. Spotkasz niemiłych golfistów, snobistycznych graczy i kluby, które mogą mieć pewne uprzedzenia. Ale to jest mniejszość. To nie jest prawdziwy golf, który wszyscy znamy i kochamy. Przez lata spotkałem setki golfistów i większość z nich to zwyczajni ludzie, którzy po prostu chcą się dobrze bawić, pośmiać ze znajomymi lub pobić swój rekord.

4. Golf pozwala się odciąć od świata

Żyjemy w epoce ekranów. Przeciętnie sięgamy po telefon ponad 300 razy dziennie, a na ekran patrzymy przez ponad 7 godzin każdego dnia! Dlatego golf to świetny sposób na oderwanie się od cyfrowego świata.

5. Golf buduje relacje

Jeśli jest jedna rzecz, którą wiem na pewno, to to, że golf łączy ludzi, bo wbrew pozorom w golfa nie gra się jedynie po to, by załatwić „biznes”. Niektóre z moich najlepszych wspomnień pochodzą z pola golfowego – i wcale nie chodziło o samego golfa, ale o ludzi, z którymi grałem oraz znajomości, które pielęgnuję do dzisiaj. Golf to sport, który możesz uprawiać z małżonkiem, dziećmi, przyjaciółmi i kolegami z pracy – bez względu na wiek. Jak wiele innych sportów daje taką możliwość?



6. Golf to zagadka lub sztuka

Sam jesteś odpowiedzialny za scenariusz, który czeka Ciebie po przekroczeniu bramy pola golfowego. Golf to układanka – sport, który wymaga połączenia wielu elementów w jedną spójną grę. Możesz uczynić go skomplikowanym lub prostym, jak chcesz. To właśnie czyni go wyjątkowym.

7. LIV Golf zmienił postrzeganie golfa jako sportu nudnego oraz archaicznego – golf stał się modny!

Nie sposób pominąć wpływu, jaki na popularność golfa ma LIV Golf – nowa, alternatywna liga, która w oczach wielu osób wprowadza bardziej przystępną, casualową i widowiskową

wersję tego sportu. Dynamiczny format, większa swoboda i luźniejsza atmosfera sprawiają, że LIV Golf przyciąga uwagę zarówno młodszych widzów, jak i tych, którzy wcześniej nie interesowali się golfem. Niezależnie od kontrowersji, które ta liga budzi, jedno jest pewne – zmienia sposób, w jaki ludzie postrzegają golfa.

8. Moja propozycja: spróbuj golfa przez rok

Daj golfowi szansę na jeden rok! Kup tani zestaw kijów i zobacz, co w nim takiego wyjątkowego. Każdy doświadczony golfista powie Ci jedno: gdy raz uderzysz idealnie piłkę, już przepadłeś.

9. Czas na nasz ruch!

Skoro na całym świecie, obecnie przeżywamy golfowy boom, pomóżmy by ten trend przeniósł się na nasze polskie podwórko. Namawiamy nasze rodziny, przyjaciół, współpracowników – lobbujmy na potęgę. Dzięki naszemu rodakowi – Adrianowi Meronkowi, polski golf ma niepowtarzalną okazję na to, by przyjąć wyzwanie kolegów z zachodu i uczynić ten wspaniały sport czymś, co już nigdy nie będzie kojarzyć się z bufonadą, nudą i snobizmem.



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 niepełnosprawnych.

Trening Z DOROTĄ ZALEWSKĄ

REDAKCJA

Jesteście ciekawi, jak wygląda typowy trening Doroty Zalewskiej? Wielokrotna mistrzyni Polski i pierwsza Polka w historii, której udało się awansować do Ladies European Tour prezentuje na łamach Magazynu PGA Polska całą swoją rutynę.



ROZGRZEWKĄ

Zanim przystępuję do uderzeń, zawsze najpierw wykonuję rozgrzewkę z gumą. Robię z jej pomocą kilka ćwiczeń, żeby poprawić trochę moją postawę i rozgrzać mięśnie pleców. To klasyk – robię to zawsze, zanim sięgam po kij.

Potem zaczynam od wedge'ów. Uderzam tak, żeby poczuć tempo, trajektorię. Te krótsze uderzenia pomagają dobrze poczuć ciało. Chodzi też o to, żeby nie wchodzić od razu w full swingi.

Kiedy już zrobię rozgrzewkę z wedge'ami, biorę 9 iron i uderzam kilka piłek. Czasami też 7 albo 6. Na tym kończę rozgrzewkę.

DRIVING RANGE

Po rozgrzewce zaczynam trening techniczny na drivingu. Zaczynam od ustawienia sticka – celowanie to dla mnie podstawa, więc zawsze muszę mieć go na ziemi. Wybieram cel i do niego się ustawiam.

Zawsze sprawdzam też pozycję piłki. Jeśli używam 9 iron, to – w zależności od tego, jaki mam stock shot w danym momencie roku – piłka jest minimalnie do przodu od środka albo minimalnie do tyłu. Dokładnie pół piłki, plus minus, w jedną albo drugą stronę.

Wprowadziłam dużo zmian technicznych, żeby mój swing był bardziej naturalny i odpowiedni przez całą długość, więc dosłownie





przechodzę przez dane pozycje. To są słabsze uderzenia – niczego w tym momencie nie robię na full, bo chodzi o wycucie.

Jak już trochę powybijam 9 iron, przechodzę na dłuższe kije. W tej chwili akurat używam 6 iron – daje mi większą prędkość, ale dalej skupiam się na odpowiednich pozycjach w swingu.

Potem wybijam kilka piłek woodem, żeby wyczuć uderzenia, a na koniec – driverem.

Jeśli trenuję sama, to nagrywam swoje uderzenia, żebym mogła wszystko dokładnie przeanalizować.

Tę rutynę powtarzam za każdym razem.

PUTTING

Podczas treningu na puttingu zawsze towarzyszy mi moja ukochana linijka. Używam jej od 3 albo 4 lat – to jeszcze patent z uczelni.

Chodzi o to, że jest na tyle szeroka, ale i na tyle wąska, że daje mi trochę „zapasu mentalnego”. Wiem, że jeśli po tej linijce nie zaputtuję, to był naprawdę słaby putt. A jeśli wykonam to dobrze i piłka po niej leci, to jest wystarczająco dobrze.

Dlaczego jej używam? Uważam, że wcześniej byłam za bardzo skupiona na krótkich puttach, na perfekcji – żeby piłka idealnie



startowała. A tu nie tylko o to chodzi. Linijka wprowadza też trochę luzu, ale z drugiej strony to wcale nie jest takie łatwe.

Potem przechodzę do bardzo fajnego fragmentu treningu – to jeden z moich ulubionych drillów. Biorę 20 teesów i ustawiam je dookoła dołka. Zaczynam od 4 stóp – 4, 5, 6, 7, 8 – po pięć w jednej linii. Potem przechodzę obok, czyli robię putty od 4 do 8 stóp.

Na PGA Tourze średnia trafialności wynosi chyba około 55–60%. Więc moim celem jest trafić przynajmniej 15–17 puttów. Jak trafiam 20 na 20 – to rewelacja.

Schodzę z greenu dopiero wtedy, kiedy osiągnę ten wynik.

Zawsze robię to w kółko – czyli 4, 4, 4, 4; 5, 5, 5, 5 – i nigdy nie powtarzam danego putta.

Jeśli więc robię to drugi raz, bo za pierwszym nie trafiłam, to zmieniam dołek. To dość męczące i może długo trwać. Taki drill zajmuje czasem pół godziny, a czasem dwie.

Wcześniej próbowałam wielu drillów, ale ten odpowiada mi najbardziej.

Drugi, który robię, to drill oparty o fake hole'a. Ustawiam go sobie na ziemi – rzucam w miejsce, gdzie jest dość płasko – i biorę

8 teesów. Ustawiam je na odległości 5, 7, 9, 11, 13 i 15 metrów.

Używam wtedy 3 piłek i każda musi zatrzymać się w strefie 2 albo 3 stóp za dołkiem. Przechodzę do kolejnego etapu, jeśli wszystkie 3 piłki zmieszczą się w tej strefie.

Kiedyś nawet robiłam to na 5 piłkach – i myślę, że może powinnam do tego wrócić.

Ten element też jest wymagający – robię go pod górkę i z góry, więc całość potrafi zająć od pół godziny do dwóch, zależnie od formy.

CHIPPING

Jeśli chodzi o chipping, to teraz pracuję głównie nad bardziej miękkimi uderzeniami – aka softami.

Rzucam 5 piłek i uderzam 5 różnych trajektorii. Cały czas mam w głowie, że to mają być softy, bo zawsze mam większy problem z uderzeniem pod górę niż z góry.

Chippuję do jednej flagi, potem do drugiej – raz dłuższe, raz krótsze. Korzystam przy tym z wyobraźni.





BUNKIER

Do bunkra podchodzę technicznie, tak samo jak do chippingu.

Trochę zmieniałam podejście – teraz po prostu pilnuję, żeby być square do flagi, dobrze celować i utrzymać odpowiednie ustawienie.

Główka normalnie i wykonuję 3 różne uderzenia: krótki soft, dłuższy soft (trochę bardziej stock) i potem release – krótki i długi.

Głównie na tym się skupiam, bo wiadomo – przy spinnerach i takich rzeczach dużo zależy od piasku, greena i innych czynników.

Również w bunkrze używam wyobraźni. Jeśli nie mam flagi ani short side'a, to wbijam sticka i uderzam do niego – nawet jeśli nie na green, to na fairway.

I tak wygląda moja treningowa rutyna. Każdy element ma swoje miejsce, nic nie jest przypadkowe. Mam swój rytm - rozgrzewka, technika, tempo, czucie – wszystko po kolei. Każdy etap daje mi coś innego. Robię to co działa. Po prostu.

Bardzo dziękujemy Dorocie za rozmowę możliwość obserwowania jej podczas treningu na Black Water Links. Trzymamy kciuki za jej grę i wyniki w tym sezonie!

REDAKCJA



„Chicken Wing”

błąd który podcina skrzydła!

MACIN BARTKOWSKI

Analiza ruchu ciała w golfie

W golfie, jednym z najtrudniejszych aspektów osiągnięcia doskonałości jest zrozumienie, co powoduje błędy w swingu – fizyczne ograniczenia zawodnika czy nieprawidłowa technika? Kluczowym elementem w pracy trenera i zawodnika jest zdolność do diagnozowania problemów i dostosowywania treningu w oparciu o indywidualne potrzeby. Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Połączenie analizy fizycznej i technicznej

W analizie swingu golfowego warto zastosować podejście kompleksowe, łączące fizyczne przygotowanie ciała z nauką techniki dopasowanej indywidualnie do gracza. Oba te aspekty są ze sobą nierozdzielnie związane, a ich skuteczne połączenie pozwala na osiągnięcie pełnego potencjału zawodnika.

Scenariusz 1: Fizyczne ograniczenie i jego wpływ na technikę

Ograniczenia w mobilności lub problemy ze stabilizacją mogą wpływać na zdolność zawodnika do prawidłowego wykonania zamachu. W takim przypadku kluczowe jest skoncentrowanie się na poprawie zdolności fizycznych zawodnika przed pracą nad techniką.

Scenariusz 2: Fizyczne ograniczenie, ale brak wpływu na technikę

Czasami zawodnik ma pewne fizyczne ograniczenia, ale dzięki swojemu stylowi gry lub adaptacji nie wpływają one na jakość uderzenia. Może to być przypadek golfisty, który mimo braku mobilności potrafi efektywnie wykorzystywać inne aspekty swojego ciała. W takim przypadku fizyczne ograniczenia mogą być analizowane, ale priorytetem będzie dalsza optymalizacja techniki.





ograniczenie 1



ograniczenie 2



ograniczenie 3



ograniczenie 4

Scenariusz 3: Brak problemów fizycznych, ale problemy techniczne

Gdy zawodnik nie ma żadnych fizycznych ograniczeń, a piłka nie lecia na odpowiedni dystans z akceptowalnym rozrzutem, przyczyna problemu tkwi w technice. W takiej sytuacji kluczowe jest skoncentrowanie się na opanowaniu właściwych wzorców ruchowych oraz budowaniu lepszej świadomości ciała i biomechaniki swingu.

Która analiza jest bardziej skuteczna – fizyczna czy techniczna?

Pytanie, które podejście jest lepsze, jest złym punktem wyjścia. Zarówno analiza fizyczna, jak i techniczna mają swoje miejsce w procesie treningowym i powinny być stosowane w zależności od sytuacji.

Zalety analizy fizycznej:

- Zmniejsza ryzyko kontuzji.
- Tworzy solidną podstawę dla bardziej zaawansowanego treningu technicznego.
- Zwiększa wydajność zawodnika poprzez poprawę mobilności, siły i stabilności.

Zalety analizy technicznej:

- Daje szybkie rezultaty widoczne na polu golfowym.

- Pomaga eliminować błędy w swingu, niezależnie od stanu fizycznego zawodnika.
- Rozwija świadomość biomechaniczną i techniczną.
- Jak połączyć oba podejścia?
- Najlepsze rezultaty osiąga się, łącząc oba podejścia w zależności od potrzeb zawodnika:
- U początkujących warto zacząć od techniki i stopniowo wprowadzać łatwe testy funkcjonalne, aby zidentyfikować potencjalne ograniczenia.
- U zaawansowanych zawodników, gdzie technika jest na wysokim poziomie, praca nad przygotowaniem fizycznym może przynieść dodatkowe korzyści, takie jak większa siła uderzenia czy mniejsze ryzyko urazów.

Podsumowanie

Analiza ruchu ciała w golfie wymaga połączenia analizy fizycznej i technicznej. Nie chodzi o to, które podejście jest lepsze, ale o to, jak je najlepiej zastosować w danej sytuacji. Klucz do sukcesu leży w indywidualnym podejściu do każdego zawodnika, świadomym diagnozowaniu problemów i dostosowywaniu treningów. Tylko integracja obu aspektów pozwala na rozwój pełnego potencjału i osiągnięcie doskonałości w grze.



Marcin Bartkowski

Związany z golfem od 30 lat. Funkcję trenera pełni od 2001 roku. Członek PGA Polska z tytułem PGA Golf Professional M5. Dyrektor Edukacji PGA Polska. Ambasador renomowanych marek, takich jak Swing Catalyst, Titleist oraz FootJoy. Jako jedyny w Polsce, posiada tytuł 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.



Split drill 1



Split drill 2



Split drill 3



Split drill 4



prawidłowe wykonczenie



PROFESJONALNY FITTING KIJÓW GOLFOWYCH



Warszawa

ul. Gwiaździsta 5
01-651 Warszawa

Katowice

al. Korfantego 191C
40-153 Katowice

ul. Bytkowska 117
40-147 Katowice



visit gofteam.pl

PITCHING

Liczby, ciekawostki
oraz wspólne mianowniki

ADRIAN KACZAŁA

Mówiąc o pitchingu, nawiążę do uderzeń między 40 a 80 metrów. Warto zacząć od tego, że zamachy najlepszych graczy na świecie mają niewiele cech wspólnych. Jednak gdy spojrzymy na dane liczbowe – takie jak rotacja piłki czy kąt natarcia – zauważymy wiele powtarzalnych wzorców. W tym artykule przedstawię niektóre z nich oraz podpowiem, jak można je osiągać.



Adrian Kaczała

PGA Golf Professional AA. 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

Oczywiście, bez launch monitora – takiego jak TrackMan, FlightScope czy Foresight – trudno o precyzyjne pomiary. Na szczęście w każdym większym mieście w Polsce znajdziecie trenera PGA Polska, który pomoże Wam ocenić zarówno aspekty techniczne, jak i parametry liczbowe Waszych uderzeń.

Pitching to kluczowy element gry na polu – szczególnie jeśli zależy nam na dobrych wynikach. Trzeba jednak pamiętać, że golf to gra złożona z wielu istotnych aspektów. Zaniedbanie jednego z nich, nawet jeśli pozostałe stoją na wysokim poziomie, może skutkować brakiem regularności. W takim przypadku możemy liczyć na pojedyncze dobre rundy, ale nie na powtarzalną, wysoką formę.

Spójrzmy na statystyki: w latach 2020–2022 najlepszym graczem na świecie w zakresie uderzeń z dystansu 40–80 metrów był *Russell Henley* – czterokrotny zwycięzca turniejów PGA Tour. Dla porównania, *Bryson DeChambeau* – znany z imponującej siły i precyzji – w tej samej kategorii uplasował się dopiero na 120. miejscu. Wciąż wysoko, lecz to pokazuje, co mógłby jeszcze



Russell Henley



Bryson DeChambeau

osiągnąć, gdyby choć trochę poprawił te krótkie dystanse.

Co łączy top 20 graczy świata w tej statystyce? Wszyscy podczas uderzenia **deloftują kij** w trakcie uderzenia!

Warto też wiedzieć, że sprzęt, jakiego używamy również ma znaczenie. Jeżeli weźmiemy piłkę sporo gorszej jakości, to nasz launch angle może się zwiększyć nawet do 31 stopni lub, w przypadku bardzo starego wedga, jeszcze więcej. Ma to bezpośredni wpływ na rotację wsteczną, a co za tym idzie – na sposób, w jaki piłka zatrzymuje się na greenie. Dlatego ważne jest, aby nie tylko analizować liczby, ale także regularnie oceniać stan sprzętu.

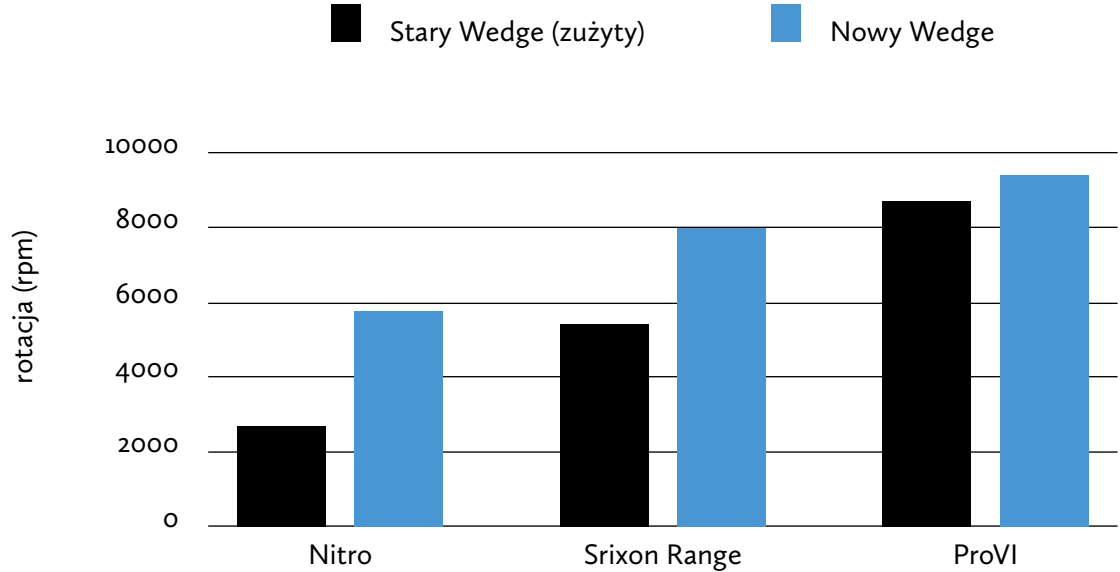
między nowym a starym wedgem są minimalne – o ile tylko grooves są odpowiednio czyste. Badania przeprowadzone przez **Perfect Golf Machine** jednoznacznie to potwierdzają.

Podsumowując: dobra piłka ma większy wpływ na niższy launch angle i wyższą rotację niż nawet najlepszy, nowy wedge. Ale co ważniejsze oraz co w golfie wspaniałe – niezależnie od wieku i momentu rozpoczęcia gry te krótsze uderzenia można doprowadzić do perfekcji.



Oto liczby najlepszych: 40 metrów - kij 58 stopni, lunch angle (24-28), spin rate - (7800), smash factor (1.00 - 1.05), dynamic lolf - (44), attack angel - (-6). Liczby te podane są na podstawie uderzenia piłki pro v1 oraz wedgem z czystymi rowkami po około 1000 uderzeniach.

Wpływ rodzaju piłki i zużycia wedga na rotację





- WĄSKI ROZKROK
- LEWA STOPA OTWARTA
- NATURALNY KĄT KRĘGOSŁUPA
- DELIKATNY SHAFT LEAN
- LEWY NADGARSTEK
DELIKATNIE WKŁĘŚŁY
- NACISK DELIKATNIE
NA LEWEJ NODZE



- GŁOWA WYŻEJ NIŻ
PRZY BADRESOWANIU
- NACISK PRZESUWA SIĘ
W KIERUNKU CELU
- LEWA NOGA SIĘ PROSTUJE
- DELOFT KIJA



- GŁOWA PRZESUWA SIĘ
LEKKO W LEWO
- PRAWY ŁOKIEĆ DELIKATNIE UGIĘTY
- BACKSWING POD KONTROLĄ,
ENERGIĘ DAJEMYNA KONTAKT
Z PIŁKĄ



- NACISK MAKSYMALNIE NA LEWEJ
- KLATKA I BIODRA ODWRÓCONE
DO CELU
- KRĘGOSŁUP WYPROSTOWANY

Draw i fade

DARIUSZ BOBIŃSKI

Aby skutecznie zarządzać swoją grą na polu golfowym, warto posiadać w swoim repertuarze strzałów kilka różnych kształtów oraz trajektorii.

Często układ dołków zmusza nas do konkretnego typu uderzenia – pod względem kierunku lub wysokości. Szczególnie pola typu parkowego, jak legendarna Augusta (gdzie rozgrywany jest turniej Masters) czy choćby nasz rodzimy First Warsaw Golf & Country Club, stawiają w tym zakresie wysokie wymagania. W takich sytuacjach kluczowe jest posiadanie odpowiedniego uderzenia w swoim arsenale.

Podczas pełnych swingów możemy wyróżnić dziewięć podstawowych typów strzałów, wynikających z kombinacji trzech głównych kształtów (draw, fade i prosto) oraz trzech trajektorii: niskiej, średniej i wysokiej. Daje to łącznie dziewięć wariantów do opanowania.

W przypadku golfistów wyczynowych i zawodowych zalecam skupienie się na bardziej zaawansowanym zestawie: mały, średni i duży draw, prosto oraz mały, średni i duży fade. Daje nam to siedem typów uderzeń na każdej z trzech wysokości, czyli razem 21 wariantów.

Aby jednak rozpocząć naukę kontroli kształtu, należy najpierw opanować podstawy: jak grać draw i fade.

Teoria strzałów – dla praworęcznych graczy:

Draw

- Piłka startuje na prawo od celu i zakręca w jego kierunku.
- Główka kija jest ustawiona otwarcie względem celu, ale zamknięta względem ścieżki zamachu.

Ilustrację tej relacji (face to path) przedstawia zdjęcie nr 14.

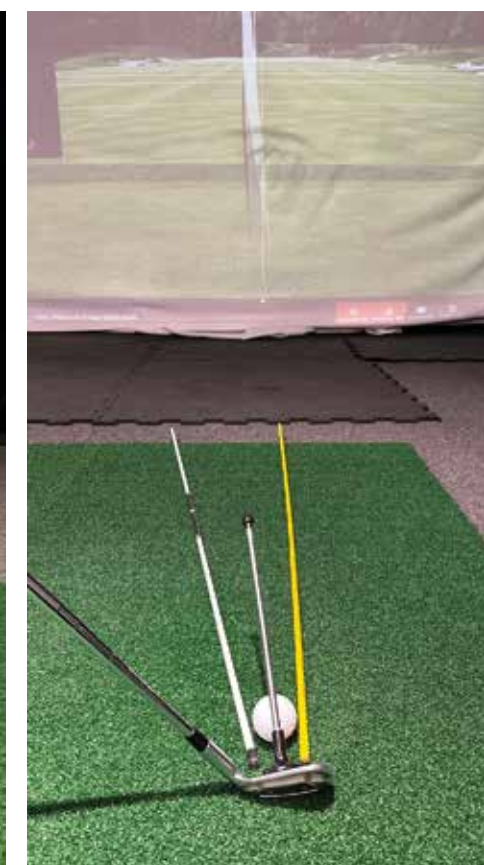
Fade

- Piłka startuje na lewo od celu i zakręca w prawo – wracając na linię celu.
- Główka kija jest zamknięta względem celu, ale otwarta względem ścieżki.

Ilustrację tej relacji (face to path) przedstawia zdjęcie nr 13.



Nr. 1 Draw



Nr. 2 Draw



Nr. 3 Przedramie niżej



Nr. 4 Łokieć niżej setup



Nr. 5 Setup



Nr. 6 Backswing

Warto pamiętać o wyjątku:

Jeśli parametry takie jak face angle i club path wskazują na przykład na uderzenie typu draw, a mimo to piłka leci jako fade, warto sprawdzić punkt kontaktu na główce kija. To może być efekt zjawiska znanego jako gear effect – polecam zgłębić ten temat, jeśli chce się lepiej zrozumieć mechanikę uderzeń.

To są fakty, a z nimi się nie dyskutuje.

Na przestrzeni lat spotkałem się z wieloma stylami swingu oraz różnymi podejściami do „manipulowania” czy sterowania strzałem. Niektórzy gracze lepiej czują zamach w dłoniach, inni w nogach, ramionach czy całym ciele. To, w jakiej grupie się znajdujesz, wpływa na to, w jaki sposób najłatwiej będzie Ci kontrolować kształt lotu piłki. Możliwe jednak, że jesteś w grupie jeszcze nieodkrytej – wtedy zapraszam do kontaktu. Naprawdę uwielbiam takie nietypowe przypadki, w których to trener uczy się od zawodnika.



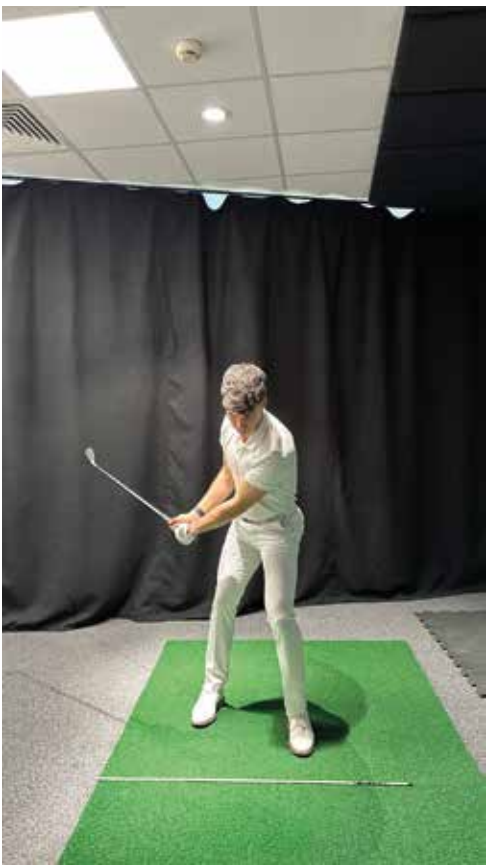
Dariusz Bobiński

PGA Golf Professional.

Urodzony 08.10.1982 roku w Warszawie. Od zawsze związany ze sportem. Jako junior trenował koszykówkę, karate, boks, pływanie, piłkę nożną i wiele innych dyscyplin. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (2003 roku). Od 1996 r. związany z golfem. Przez 10 lat pracował jako caddy na polskich polach golfowych. W 2006 roku rozpoczął pracę jako instruktor golfowy na Lisiej Polanie. Od 2013 roku jest trenerem golfowym w First Warsaw Golf Club.



Nr.7 Follow



Nr. 11 plecy do celu



Nr. 12 Exit left



Nr. 12 Exit left



nr. 8 Fade setup FO



Nr. 9 Fade - baseball setup



Nr. 10 Fade setup.jpg



Nr. 13 Mały fade



Nr. 14 mały Draw



Nr. 15 Shaft lean

PROJEKTOWANIE SYSTEMU TRENINGOWEGO CZ. 2

W pierwszej części omawialiśmy zjawiska superkompensacji, adaptacji, homeostazy i przetrenowania, których znajomość jest niezbędna w projektowaniu cykli treningowych. W części drugiej zajmiemy się już projektowaniem procesu treningowego.

FILIP NAGLAK

Cykl treningowy tworzy się podobnie jak buduje się dom, musimy wyjść od fundamentów aby zakończyć wykończenie domu detalami. Szczegółowe projektowanie cykli treningowych to kluczowy proces w sporcie, który pozwala na efektywne planowanie tego, jak zarządzać treningiem w określonym czasie, aby osiągnąć zamierzone cele. Oto kilka kroków, które można uwzględnić w tworzeniu planu treningowego:

1. Określenie celów: Zdefiniowanie, jakie cele chcemy osiągnąć.

2. Analiza aktualnego stanu: Ocena aktualnego stanu zawodnika. Może to obejmować testy sprawnościowe, pomiar parametrów ciała, czy ocenę dotychczasowego treningu.

3. Podział na mikro, mezo i makrocykle: Makrocykl, mezocykl i mikrocykl to trzy poziomy periodyzacji w treningu sportowym, tworzące hierarchiczny system planowania obciążeń treningowych. Każdy z nich ma swój czas trwania, cele i specyficzną strukturę. Myślą przewodnią jest systematyczne zwiększanie obciążenia i stopniowe dążenie do osiągnięcia szczytowej formy w określonym momencie (np. zawody).

- **Makrocykl: Czas trwania:** Najdłuższy okres, zazwyczaj od 0,5 do 4 lat (cykl olimpijski) lub innych długoterminowych celów. W golfie może to być np. cały sezon turniejowy lub okres przygotowań do ważnych zawodów. Realizuje cele główne. Składa się z kilku mezocykli, które są logicznie połączone, aby stopniowo prowadzić do realizacji głównego celu makrocyklu. Zawiera różne okresy treningowe: przygotowawczy, przejściowy, startowy.

Okres przygotowawczy: to taka faza makrocyklu, w której najistotniejsze cele treningowe dotyczą poprawy wydolności, poziomu motoryki, podniesienia na wyższy poziom umiejętności technicznych i taktycznych. Starty w zawodach w tym okresie mają znaczenie wyłącznie szkoleniowe.

Okres startowy: to taka faza makrocyklu, w której formułowane są głównie cele treningowe polegające na maksymalizowaniu wyniku sportowego podczas zawodów sportowych, w oparciu o uzyskane w okresie przygotowawczym dyspozycje wydolnościowe i umiejętności.

Okres przejściowy: Cele okresu przejściowego sprowadzają się do: Wyleczenia kontuzji i mikrourazów, świadomej readaptacji organizmu po to, aby możliwe było stosowanie podobnych bodźców treningowych w kolejnym cyklu treningowym.

- **Mezocykl:** Średni okres (np. kilka tygodni do kilku miesięcy), koncentrujący się na konkretnych aspektach treningu. Realizuje cele pośrednie. Typy mezocyklu to: zasadniczy, startowy, regeneracyjny, BPS – bezpośredniego przygotowania startowego. Składa się z kilku mikrocykli
- **Mikrocykl:** Krótkie jednostki czasu (od 4 do 14 jednostek treningowych), w którym zawarte są szczegółowe sesje treningowe. Realizuje cele mezocyklu i wykorzystuje zjawisko superkompensacji.

4. Dobór metod i środków treningowych.

5. Planowanie intensywności i objętości: Ustalenie poziomu intensywności (np. procent maksymalnego wysiłku) oraz objętość treningu (łączny czas lub liczba serii/ćwiczeń).

6. Odpoczynek i regeneracja: Planowanie odpowiednich dni odpoczynku oraz metod regeneracji, aby uniknąć przetrenowania.

7. Monitoring postępów: Regularna ocena postępów i wprowadzenie ewentualnych korekt do planu, aby dostosować go do aktualnych potrzeb.

8. Psychologia sportu: Współpraca z psychologiem

Każdy cykl treningowy powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb, możliwości i ograniczeń. Konsultacja z trenerem lub specjalistą w dziedzinie sportu może pomóc w zaprojektowaniu najbardziej efektywnego planu.

Ustalanie celów w makrocyklu treningowym jest kluczowym elementem planowania, który pozwala na efektywną organizację procesu treningowego na dłuższy okres. Oto kilka kroków, które należy uwzględnić przy definiowaniu celów w makrocyklu:

1. Zdefiniowanie głównego celu: Określenie co chcemy osiągnąć przez cały makrocykl.

2. SMART: Ustalenie celów zgodnie z zasadami SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound):

- **Specific** (Konkretne): Cel powinien być wyraźnie sformułowany.
- **Measurable** (Mierzalne): Określ, w jaki sposób będziesz mierzyć postępy.
- **Achievable** (Osiągalne): Upewnij się, że cel jest realistyczny w kontekście Twoich możliwości.

- **Relevant** (Istotne): Cel powinien być istotny w kontekście Twoich długoterminowych planów.

- **Time-bound** (Czasowo określone): Ustal termin, w którym chcesz osiągnąć cel.

3. Podział na cele szczegółowe: Oprócz głównego celu, zdefiniowanie celów pośrednich, które będą bardziej konkretne i mogą odnosić się do różnych aspektów treningu.

4. Etapy i prognozowanie: Podział makrocyklu na etapy, gdzie każdy etap ma swoje cele pośrednie, co ułatwi monitorowanie postępów.

5. Uwzględnienie kontuzji i regeneracji: Planowanie celów związanych z odpoczynkiem i regeneracją, aby uniknąć przetrenowania.

6. Bieżąca analiza i korekta celów: Regularna ocena postępów w osiąganiu celów i w razie potrzeby dostosowanie ich w trakcie makrocyklu, aby były zgodne z aktualnym stanem fizycznym.

7. Aspekty mentalne: Planowanie celów mentalnych, takimi jak poprawa motywacji, koncentracji czy zdolności radzenia sobie ze stresem.

Ustalanie celów w makrocyklu jest procesem dynamicznym i wymaga elastyczności, aby dostosować się do zmieniających się okoliczności oraz postępów treningowych.

Gdy już mamy ustalone cele, możemy rozpocząć budowę naszego cyklu. W golfie biorąc pod uwagę warunki pogodowe zakładamy, że sezon rozpoczyna się w kwietniu i kończy w listopadzie.

Kolejnym etapem jest ustalenie startów głównych, czyli tych, na których chcemy osiągnąć maksymalny wynik sportowy. Starty główne w zależności od poziomu zawodnika mogą być startami o randze mistrzowskiej (kraju, Europy, świata, Igrzyska Olimpijskie) lub mogą być o charakterze lokalnych np. Mistrzostwa Klubu. Znając daty startów głównych możemy ustalić starty kontrolne, na których wynik sportowy nie będzie miał kluczowego znaczenia i które służyć będą do kontroli przebiegu procesu treningowego.

Mając cele, starty główne i kontrolne możemy budować nasz program treningowy.

Okres przygotowawczy trwa u nas od listopada/grudnia do końca marca. W tym okresie przeprowadzamy znaczne zmiany techniczne (jeśli konieczne) budujemy siłę zawodnika, która pod koniec okresu będzie zamieniana na moc.

Okres startowy to okres od kwietnia do końca października – ww tym okresie nie mamy już czasu na zmiany techniczne i na ciężki trening fizyczny. W okresie tym staramy się utrzymać maksymalny poziom sportowy i motorykę, zbudowana podczas okresu przygotowawczego. Zmiany techniczne mają charakter koniecznych korekt a nie całkowitej przebudowy techniki. W okresie tym powinien znaleźć się krótki okres przejściowy, w którym zawodnik ma czas na krótkie wakacje.

Okres przejściowy – od połowy października do połowy listopada lub w listopadzie. Celem jest wyleczenie kontuzji i mikro-urazów oraz regeneracja psychiczna po całym sezonie. W okresie tym zalecane są inne aktywności ruchowe niż golf. Zawodnik nie powinien być beczynny, jednak wysiłek powinien mieć charakter aktywnego wypoczynku.

Tak w ogólnym podejściu wygląda planowanie cyklu treningowego. Z premedytacją

nie zamieszczam tutaj metod i środków treningowych, gdyż musimy zawsze pamiętać, że pracujemy z człowiekiem tak więc to co jest dobre dla jednego zawodnika nie musi być dobrym dla innego. Szczegóły treningu muszą być dostosowane do konkretnej osoby, dlatego tak ważna jest dobra współpraca trenera z zawodnikiem i jego otoczeniem.



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).

Kluczowe elementy w czytaniu greenów

PAWEŁ DUDZIK

Każdy, kto ma choć trochę doświadczenia w golfie, doskonale zdaje sobie sprawę, jak ogromne znaczenie ma puttowanie. Ponieważ stanowi ono znaczną część wszystkich wykonanych strzałów, ma bezpośredni wpływ na wynik rundy.



Patrząc na statystyki zawodowych golfistów z PGA Tour, średnia liczba puttów na dołek wynosi 1,8, co daje około 32 putty na całą rundę. Z kolei według danych USGA, przeciętny golfista, wykonując 100 strzałów, używa puttera aż w 40% przypadków. Jasno wynika z tego, że puttowanie to duża część naszej gry, dlatego warto poświęcić czas na doskonalenie tej umiejętności. Jakie są kluczowe elementy czytania greenów, które mogą realnie wpłynąć na Wasz końcowy wynik? Dziś postaram się przedstawić, co dokładnie musicie wiedzieć o greenach, aby zyskiwać na nich uderzenia, a nie je tracić.

Czytanie greenów – pierwszy krok do sukcesu

Jednym z najważniejszych aspektów, o którym wspominają topowi zawodnicy, tacy jak Tiger Woods, Rory McIlroy czy Bryson DeChambeau, jest obserwacja greenów jeszcze podczas podejścia do nich z fairwaya. Taka wczesna analiza pozwala im ocenić główne przewyższenia (tzw. slope'y) na greenie. Pierwszym elementem, na który warto zwrócić uwagę, jest **break**, czyli sposób, w jaki piłka zareaguje na nachylenie powierzchni.

Break określa się na skali procentowej. Putty o nachyleniu 0,5–1,5% będą miały niewielki skręt, podczas gdy nachylenie 2–4%

spowoduje wyraźniejszy break. Warto także uwzględnić długość putta. Z metra, przy nachyleniu 1%, nie musimy celować znacznie w bok, ale przy putcie o długości 5 metrów, to samo nachylenie zmusi nas do korekty celu o kilka, a czasem kilkanaście centymetrów.

Jak nauczyć się czytać greeny?

Profesjonalni golfiści często używają poziomicę podczas treningu, by precyzyjnie określić nachylenie terenu. Na polu golfowym nie mamy jednak tego narzędzia, więc jak poradzić sobie bez niego? Kluczem jest cierpliwy trening, który polega na nauce dostrzegania nachyleń okiem oraz ich wyczuwania przez stopy. To proces, który wymaga czasu, podobnie jak doskonalenie innych umiejętności, takich jak uderzenie driverem czy gra z bunkra. Zastanówcie się sami – czy w trakcie rundy zdarza się Wam wykonać aż 40 uderzeń z bunkra lub przy pomocy drivera? Puttowanie to nieodłączna część każdej rozgrywki, dlatego warto inwestować czas w jego doskonalenie.

Najlepszym sposobem, by nauczyć się, jak czytać greeny, jest obserwowanie doświadczonych golfistów. Jednak najskuteczniejszą metodą nauki będzie współpraca z doświadczonym trenerem PGA Polska, który przeprowadzi specjalistyczny trening, dostosowany do Waszych indywidualnych potrzeb w zakresie czytania greenów.

Prędkość greenów – klucz do sukcesu

Prędkość greenów jest jednym z najważniejszych czynników, które determinują sposób, w jaki piłka będzie się toczyć po greenie. Choć inne elementy, takie jak nachylenie terenu,

rodzaj trawy czy grain, również mają wpływ na zachowanie piłki, to właśnie prędkość greenów jest podstawowym wskaźnikiem, na który golfiści powinni zwracać szczególną uwagę. Odpowiednia analiza prędkości greenów pomaga zawodnikom lepiej przewidywać, jak piłka zareaguje na daną powierzchnię, co może znacząco wpłynąć na ich strategię i wykonanie puttu.

Czym jest prędkość greenów?

Prędkość greenów określa, jak szybko piłka toczy się po powierzchni trawy. Jest to miara, która wpływa na sposób poruszania się piłki po greenie, zależnie od różnych czynników środowiskowych i technicznych. Zwykle mierzona jest przy pomocy stimpometru, urządzenia oceniającego, jak daleko piłka przetoczy się po greenie, gdy zostanie zepchnięta z określonej wysokości. Standardowa skala prędkości greenów w golfie wynosi od 8 do 12 stóp (około 2,4–3,7 metra), a w profesjonalnych turniejach, takich jak The Masters, greeny mogą mieć prędkość nawet do 14–15 stóp (około 4,3–4,5 metra).

Szybkość greenów a kontrola piłki

- **Szybkie greeny** – Na bardzo szybkich greenach piłka będzie toczyć się dalej, więc zawodnik musi precyzyjnie kontrolować siłę uderzenia. Piłka na szybkim greenie nie zatrzymuje się od razu, a niewielki błąd w doborze siły może sprawić, że przetoczy się poza dołek. Na takich greenach piłka również reaguje bardziej dynamicznie na nachylenia i nierówności, co sprawia, że konieczne jest dokładniejsze czytanie powierzchni greenu.



- **Wolne greeny** – W przypadku wolniejszych greenów piłka toczy się krócej, co może wymagać zastosowania większej siły podczas puttowania. Zawodnicy muszą być również świadomi, że piłka może zatrzymać się wcześniej, niż oczekiwano, a ich podejście do uderzenia musi koncentrować się na precyzji. Na wolniejszych greenach piłka jest mniej podatna na zmiany kierunku toczenia się, co sprawia, że bardziej liczy się odpowiednia siła i kąt.

Czynniki wpływające na prędkość greenów

1. Wilgotność

Wilgotność greenów to jeden z głównych czynników wpływających na prędkość toczenia się piłki. Na mokrej trawie piłka ma większy opór, przez co jej toczenie staje się wolniejsze. Wilgotność zmienia się w ciągu dnia, a różnice te są szczególnie widoczne rano, gdy na trawie znajduje się rosa. Wczesnym rankiem, przy niższej temperaturze i wysokiej wilgotności, piłka toczy się znacznie wolniej. W miarę upływu dnia, gdy rosa znika, a trawa staje się sucha, prędkość greenów wzrasta, co wymaga dostosowania siły uderzenia do zmieniających się warunków.

2. Rodzaj trawy

Rodzaj trawy na greenie ma ogromny wpływ na prędkość toczenia się piłki. Trawa typu Bentgrass, popularna na profesjonalnych polach golfowych, charakteryzuje się gładką powierzchnią, co sprawia, że piłka toczy się szybciej i z mniejszym oporem. Trawy takie jak Bermuda czy Zoysia mają szersze żdźbła i bardziej gęstą strukturę, co powoduje

większy opór dla piłki, przez co jej toczenie jest wolniejsze. Różnice te mogą być szczególnie zauważalne na różnych typach pól, co wymaga od golfisty umiejętności dostosowania swojego uderzenia w zależności od rodzaju trawy. Warto też pamiętać, że trawy o większym oporze będą bardziej podatne na zmiany kierunku toczenia piłki, co dodatkowo wpływa na dokładność puttów.

3. Kondycja greenów

Kondycja greenów jest kluczowym czynnikiem wpływającym na prędkość piłki. Wysokość koszenia trawy ma bezpośredni wpływ na to, jak szybko piłka będzie się toczyć po greenie. Im trawa jest krócej przycięta, tym mniejszy opór stawia piłce, co powoduje, że piłka toczy się szybciej. Na dobrze utrzymanych greenach, gdzie trawa jest równo skoszona, piłka toczy się przewidywalnie, a gracze mogą dokładniej ocenić prędkość. Z kolei na greenach, które nie są odpowiednio przygotowane (np. z nierównymi fragmentami, niedostatecznie skoszoną trawą lub błotnistymi obszarami), piłka może toczyć się w sposób bardziej nieprzewidywalny. W takich warunkach precyzyjne kontrolowanie prędkości putta staje się znacznie trudniejsze, co wymaga od gracza jeszcze większej koncentracji.

4. Temperatura i nasłonecznienie

Temperatura i nasłonecznienie mają bezpośredni wpływ na stan trawy, a tym samym na prędkość greenów. W cieplejszych warunkach, gdy trawa staje się sucha, zwiększa się jej twardość, co zmniejsza opór i przyspiesza toczenie się piłki. W chłodniejszych godzinach porannych, gdy trawa jest bardziej wilgotna, piłka toczy się wolniej, ponieważ wilgoć powoduje większe tarcie. Słońce ma również

wpływ na elastyczność trawy – w pełnym świetle dziennym, szczególnie w godzinach popołudniowych, trawa staje się bardziej sztywna i sucha, co skutkuje szybszymi greenami. W związku z tym różnice w temperaturze w trakcie dnia mogą wpłynąć na strategię puttowania, a zawodnicy muszą być świadomi tych zmieniających się warunków.

5. Wiatr

Wiatr ma pośredni wpływ na prędkość greenów, ale nie można go lekceważyć, zwłaszcza gdy wiatr jest silny. Chociaż sam wiatr nie wpływa bezpośrednio na prędkość toczenia się piłki, może zmieniać jej kierunek, co ma istotne znaczenie dla precyzyjnego wykonywania puttów. Silny wiatr może odchylać piłkę od zamierzonego kursu, co utrudnia ocenę poprawnego kierunku puttowania. Ponadto, wiatr może wprowadzać dodatkowy opór, zwłaszcza gdy wieje pod wiatr, co może wpłynąć na to, jak daleko piłka się przetoczy. Z kolei wiatr z tyłu może przyspieszyć toczenie piłki, co wymaga większej precyzji w doborze siły uderzenia. Gracze powinni zatem uwzględniać warunki wietrzne, planując każdy putt na greenie.

Podsumowanie

Podsumowując, kluczowym elementem skutecznego puttowania jest połączenie umiejętności czytania greenów, zrozumienia prędkości trawy oraz odpowiedniego wycucia sytuacji na polu golfowym. Należy pamiętać, że podczas puttowania równie ważne jest poczucie piłki i wycucie, jak zachowanie się ona na greenie, jak będzie się toczyć pod wpływem nachylenia i prędkości, a nie tylko perfekcyjna technika. Zbyt duża koncentracja

na technicznych aspektach uderzenia, takich jak kąt, precyzja ruchu czy ilość użytej siły, może wprowadzać niepotrzebne napięcie. Dlatego warto pamiętać, że golf to nie tylko sport techniczny, ale również psychologiczny, a intuicja i umiejętność dostosowywania się do warunków zewnętrznych są kluczowe. Ostatecznie udane puttowanie to kwestia zarówno doświadczenia, jak i wewnętrznego poczucia, co robimy w danym momencie.



Paweł Dudzik

Trener golfa i zawodowy gracz od 2016 roku łączy pracę trenera z karierą zawodniczą, startując w turniejach m.in. Pro Golf Tour, Czech Tour i PGA Polska. Jest Head Pro w Tyskim Klubie Golfowym oraz współtwórcą akademii MRBL w Marbelli, gdzie prowadzi obozy i szkolenia zimowe. W swojej pracy stawia na przyjazną atmosferę i pokazuje, że golf to sport pełen emocji, dostępny dla każdego.

Plan gry na polu golfowym

Golf jest grą statystyczną opartą na szczególe. Gra w golfa polega na przemieszczaniu piłki po polu golfowym, zgodnie z przepisami gry w golfa, tak aby uzyskać jak najniższą liczbę uderzeń. Dbanie o każdy element gry przekłada się w ostateczności na końcowy rezultat.

JERZY DUTCZAK

Jednym z kluczowych elementów uzyskania jak najlepszego wyniku gry na polu jest właściwy plan gry. Plan gry jest rozpisany uderzenie po uderzeniu schematem, którym będziemy się posługiwać podczas gry na polu. Przykładowy plan gry umieszczony jest w tabeli 1. Wykonano go dla pola Modry Las w Choszcznie, dla zawodnika z handicapem 14.

Przed wykonaniem planu gry, musimy precyzyjnie określić, jakim kijem uderzamy na jaką odległość. Możemy to określić w warunkach rzeczywistych, wykonując skalowanie na driving range lub skorzystać z pomiarów

wykonanych na Trackmanie lub analogicznym monitorze uderzeń. Możemy również zebrać dane historyczne, obserwując swoje własne rozegrane rundy lub pomierzyć długości swoich uderzeń, korzystając z różnych aplikacji dostępnych na telefon. Ważne jest, aby mieć te dane jak najbardziej precyzyjne.

Badania długości uderzenia poszczególnymi kijami wykonujemy na Driving Range w średnich warunkach atmosferycznych, używając swojego sprzętu, po odpowiedniej rozgrzewce, korzystając z własnych piłek golfowych. Uderzamy 11 piłek każdym z kijów i mierzymy medianę (wartość środkową). W praktyce



odrzucaamy kolejno uderzenie najkrótsze i najdalsze, potem znów najkrótsze i najdalsze, aż zostanie ostatnia piłka. Mierzając jej odległość od miejsca uderzenia, otrzymujemy wartość środkową, której używamy do przewidywania długości uderzenia. Podobną procedurę możemy wykonać na Trackmanie, rejestrując uderzenia i odrzucając kolejno uderzenia według sposobu opisanego powyżej. Uzyskane wartości długości uderzeń wpisujemy do tabeli 2 i używamy do planowania gry na polu. W planie gry wykorzystujemy dla ironów wynik carry (długość uderzenia w locie), a dla

approacha o 2 m, to mój pierwszy putt będzie miał długość nie 9 metrów, a 7 metrów. Jak to wpłynie na wynik mojej rundy? Odpowiedź jest oczywista.

Amatorzy, zwłaszcza początkujący, na pytanie o plan gry odpowiadają: - Gram jak mi wyjdzie. Albo - najpierw muszę nauczyć się, jak dobrze uderzyć piłkę. Po co mi plan?

Twierdzę, że plan gry wykonany dla golfisty, niezależnie czy ma HCP 4 czy 54, przy pełnej dyscyplinie w jego realizacji pozwoli obniżyć wynik gry na polu o kilka uderzeń. A na przykład pięć uderzeń to różnica między HCP o

Często golfiści zapytani o długość swoich uderzeń odpowiadają: Siódmką iron to gram tak 120 - 130 m. A na pytanie, jak daleko leci piłka w powietrzu, nie znają odpowiedzi.

woodów i drivera wynik total (całkowitą długość uderzenia).

Często golfiści zapytani o długość swoich uderzeń odpowiadają: - Siódmką iron to gram tak 120 - 130 m. A na pytanie, jak daleko leci piłka w powietrzu, nie znają odpowiedzi. Właściwa odpowiedź na to pytanie brzmi: - Siódmką iron gram przeciętnie 127,5 metra carry, z toczeniem 135,5 metra.

Można spytać, jaka to różnica? Kluczowa dla wyniku. Znając dokładnie odległość swoich strzałów, zwiększamy prawdopodobieństwo dobrego rezultatu każdego uderzenia. Stojąc dokładnie na spotowej odległości 127,5 nie mamy wątpliwości co do wyboru siódemki iron. Pewność uderzenia wpływa pozytywnie na rezultat strzału. Zaś nawet niewielka zmiana skuteczności gry wpłynie mocno na wynik. Na przykład, jeśli poprawię średnią odległość piłki na greenie od dołka po wykonaniu

i HCP 5 albo między HCP 10 a HCP 15. Jest o co walczyć, prawda? To właśnie ilustracja dbania o szczegóły gry, która wpływa na wynik rundy golfa, wzmiankowana na początku artykułu.

Plan gry, oczywiście, powinien być dopasowany do formatu gry. Inaczej zaplanujemy grę w formacie match play, inaczej stroke play. Ważne, aby plan odpowiadał handicapowi gracza. Powinien być realistyczny i dopasowany do reprezentowanego poziomu gry. Oczywiście jest, że planujemy tylko takie uderzenia, które umiemy wykonać.

Warto też zastanowić się nad prawdopodobieństwem sukcesu planowanego strzału. Parametr ten mierzymy podczas treningu na driving range, bądź na symulatorze mierząc, ile procent strzałów danym kijem osiągnie cel. Dla wedge'ów i ironów celem jest trafienie w green. Dla woodów i drivera celem jest osiągnięcie fairwayu. W tabeli 2 jest wiersz

zatytułowany „Skuteczność”, gdzie przykładowy gracz zapisał swoje pomiary. Na polu powinniśmy używać tylko takich uderzeń, dla których prawdopodobieństwo sukcesu wynosi przynajmniej 80 %. Znajomość skuteczności daje nam wskazówki jakich uderzeń używać w planie gry. Na przykład w tabeli 2 najwyższa skuteczność trafienia greenu jest 89% dla wedg'a 51 %, odpowiada mu długość strzału 80 metrów carry. W planie gry staramy się zaplanować jak najwięcej approach'ów z tej odległości.

Jedni gracze lubią grać bezpiecznie, inni ryzykownie. Niektórzy, jak Adrian Meronk, zawsze grają na 100% możliwości i nigdy nie odpuszczają. Nie zapominajmy jednak, że są to zawodnicy najwyższej klasy i oni po prostu to umieją. Osobiście uważam jednak, że każde ryzyko powinno być uzasadnione. Ryzykuj, jeśli możesz sięgnąć po birdie czy eagla, bardziej w rundzie match play niż stroke play, graj ostrożniej w wielodniowym turnieju stroke play.

Użytecznym zabiegiem jest podział dołków na danym polu na trzy kategorie:

- Dołki najłatwiejsze – do ataku, próbuj zdobyć birdie
- Dołki najtrudniejsze – zagraj bez wpadki i idź dalej
- Dołki przeciętne – wykorzystuj szansę, które daje pole, graj ostrożniej bądź agresywniej w zależności od położenia piłki

W naszym planie z tabeli 1 (przy założeniu gracza HCP 14)

- Dołkami „do ataku” są: 8, 10, 13, 17
- Dołkami „zagraj i idź dalej” są: 1, 2, 6, 7, 14, 15, 16
- Pozostałe są dołkami przeciętnymi.

Każdy gracz w różnych typach uderzeń czuje się lepiej lub gorzej, dlatego plan gry powinien być indywidualnie dopasowany do danego golfisty.



Jerzy Dutczak

Z wykształcenia mgr inż. konstruktor samolotów, absolwent Wydziału Mechanicznego Energetyki i Lotnictwa Politechniki Warszawskiej. Licencjonowany trener golfa, ukończył studia trenerskie PGA Polska i uzyskał tytuł PGA Golf Professional. Dziennikarz golfowy, pasjonat i promotor golfa. Trenerską karierę rozpoczynał jako pro na niemieckim polu Schloss Krugsdorf. Następnie pracował jako head pro w Amber Baltic Golf Club, Kamień Country Club i Mody Las Golf Club. Wydawca portalu golfowego - www.golfmedia.pl.

Tabela 1														
Modry Las – Choszczno														
Front Nine, żółte tee														
nr dołka	par	odległość	cel pierwsze-go strzału	1. uderzenie kij	1. uderzenie odległość	pozostaje do greenu	cel drugiego strzału	2. uderzenie kij	2. uderzenie odległość	pozostaje do greenu	cel trzeciego strzału	3. uderzenie kij	plano-wany wynik	Uwagi
1	4	361	środek pierwszego fairwayu	1w	200	161	lewa strona greenu	4h	150	?	prawdopodobny chipp/sand	PW	5	approach kij więcej
2	5	463	lewa strona fairwayu (na prawo od bunkra)	1w	200	263	lay up przed wodę, lepiej z prawej	9	100	163	lewa strona greenu	4h	6	prawdopodobny chipp/sand
3	4	330	lewa strona fairwayu	3w	180	150	środek greenu	4h	140	?	prawdopodobny chipp/sand	PW	5	approach kij więcej
4	4	345	prawa strona farwayu (górką)	1w	200	145	prawa strona greenu	4h	150		prawdopodobny chipp/sand	PW	5	
5	3	158	prawa strona greenu	4h	150	?					prawdopodobny chipp/sand		4	
6	4	393	prawa strona fairwayu	1w	200	193	prawa strona fairwayu (na małą sosnę)	4h	150	43	prawa strona greenu	PW	5	
7	5	468	lewa strona fairwayu	1w	180	288	prawa strona fairwayu	4h	150	138	lay up przed wodę	PW	6	approach kij więcej
8	4	291	środek fairwayu	1w	200	91	środek greenu	9					4	approach kij więcej
9	3	150	prawa strona greenu	4h	150	?							4	prawdopodobny chipp/sand
suma	36												44	

Modry Las – Choszczno														
Back nine, żółte tee														
nr dołka	par	odległość	cel pierwsze-go strzału	1. uderzenie kij	1. uderzenie odległość	pozostaje do greenu	cel drugiego strzału	2. uderzenie kij	2. uderzenie odległość	pozostaje do greenu	cel trzeciego strzału	3. uderzenie kij	planowany wynik	
10	4	285	środek fairwayu	1w	180	105	lewa strona greenu	8	105				4	
11	4	355	środek fairwayu	1w	200	155	lewa strona obok górki	4h	150	25	prawdopodobny chip/sand	PW/SW	5	
12	4	334	lewa strona fairwayu	1w	180	154	lewa strona greenu	4h	150	15	prawdopodobny chip/sand	PW/SW	5	
13	3	132	środek greenu	6	140	?					prawdopodobny chip/sand	PW/SW	4	
14	4	348	prawa strona fairwayu	1w	200	148	prawa strona greenu	4h	150	?	prawdopodobny chip/sand	PW/SW	5	
15	3	142	prawa strona zagłębienie obok greenu	4h	150	38	środek greenu	PW					4	
16	5	486	lewa strona fairwayu	1w	180	306	prawa strona fairwayu	4h	150	156	lay up przed wodę, lepiej z prawej	PW	6	approach kij więcej
17	4	331	lewa strona fairwayu	1w	200	131	prawa strona greenu	7	130				4	
18	5	444	lewa strona fairwayu	1w	200	244	lewa strona między bunkry	4h	150	94	lewa strona greenu	7	5	approach kij więcej
suma	36												42	

TECHNOLOGICZNA REWOLUCJA NA POLU GOLFOWYM

NAJNOWSZE KIJE 2025 ROKU POD LUPĄ

Rok 2025 przynosi prawdziwy przełom w sprzęcie golfowym. Najwięksi producenci inwestują w sztuczną inteligencję, zaawansowaną aerodynamikę oraz precyzyjne wyważenie, aby stworzyć kije, które wybaczą więcej i dają większą kontrolę nad piłką niż kiedykolwiek wcześniej. W tym artykule przyglądamy się pięciu gorącym premierom: TaylorMade Qi35, Srixon ZXi, Cleveland RTZ, Callaway Elyte oraz putterom LAB Golf. Oto, jak inżynieria zmienia grę w golfa.

MARCIN STELMAŚIAK



TAYLORMADE QI35 MOC, WYBACZALNOŚĆ I REGULACJA W JEDNYM

TaylorMade postawił na połączenie nowoczesnych materiałów i wysokiego momentu bezwładności, czego owocem jest Qi35 – jeden z najbardziej stabilnych driverów w historii marki.

Jego korpus wykonano z Chromium Carbon Crown, czwartej generacji karbonu, który zmniejsza wagę w górnej części główki, pozwalając na przesunięcie środka ciężkości niżej i głębiej. Dzięki temu piłka leci dalej, stabilniej i wybacza więcej błędów.

Co istotne, Qi35 oferuje system regulowanych ciężarków (24 g i 34 g), umożliwiając dostosowanie balansu do własnego stylu gry. Dodatkowe technologie – Twist Face i Speed Pocket – poprawiają prędkość piłki oraz minimalizują straty dystansu przy uderzeniach poza środkiem.

Dla kogo? Dla graczy średnio zaawansowanych i zaawansowanych, poszukujących maksymalnej kontroli i wybaczalności.



SRIXON ZXI PERFEKCYJNA HARMONIA MIĘDZY CZUCIEM A WYDAJNOŚCIĄ

Nowa seria żelaz Srixon ZXi to synonim eleganckiego designu i technologicznej precyzji. Korpusy żelaz wykonane są z miękkiej stali S20C lub S15C, a lica z szybkiej stali SUP10 – co zapewnia zarówno czucie, jak i efektywność energetyczną. Innowacyjny proces i-Forged łączy kucie i odlewanie, dając kij o charakterze tour, ale z wybaczalnością dla ambitnego amatora.

Technologia PureFrame redukuje wibracje przy kontakcie z piłką, a tungstenowe obciążenie w długich żelazach pozwala na niższy lot piłki i lepszą penetrację powietrza.

Dla kogo? Dzięki szerokiej ofercie modeli można dostosować je do każdego gracza.



CLEVELAND RTZ SPIN, KTÓRY ZATRZYMUJE PIŁKĘ TAM, GDZIE CHCESZ

Cleveland to marka kojarzona z doskonałymi wedge'ami i nowa linia RTZ (Revolution Tour Zip) nie zawodzi. Kije wyposażone są w ostrzejsze i głębsze UltiZip oraz powierzchnię z HydraZip, czyli mikroteksturę zwiększającą tarcie – co daje maksymalny spin, nawet przy wilgotnych warunkach.

Nowy stop stali Z-Alloy jest o 10% bardziej miękki niż standardowe stopy, co poprawia czucie i stabilność. Dzięki pełnym żłobieniom (Full Face Grooves) zawodnik uzyskuje większą kontrolę w trudnych pozycjach i z różnych kątów podejścia. Dla kogo? Dla graczy technicznych, którzy budują grę wokół dokładności i spinu w krótkim zasięgu.



CALLAWAY ELYTE AI I AERODYNAMIKA PRZYSZŁOŚCI

Nowość 2025 roku – Callaway Elyte – kontynuuje filozofię wykorzystania sztucznej inteligencji. Driver Elyte wyposażono w Ai 10x Face, czyli licowanie modelowane przez komputer, które oferuje większy sweet spot oraz stabilność trajektorii nawet przy niedoskonałych uderzeniach. Nowa ThermoCarbonowa korona obniża wagę i przyspiesza główkę.

Testy wykazują wzrost prędkości piłki o ponad 2 mph względem Paradym Ai Smoke. Wersje żelaz Elyte, oparte na podobnej filozofii, łączą szybkość z wybaczalnością, co czyni je świetną propozycją dla średniozaawansowanych graczy.

Dla kogo? Dla golfistów oczekujących innowacji, automatyzacji i maksimum mocy bez poświęcania kontroli.



LAB GOLF REWOLUCJA W PUTTINGU

LAB (Lie Angle Balance) Golf nie jest jeszcze gigantem branży, ale ich puttery zmieniają sposób, w jaki wielu graczy podchodzi do krótkiej gry. Ich największa innowacja to Lie Angle Balance Technology – unikalne wyważenie sprawia, że lico puttera naturalnie pozostaje prostopadłe do linii putta przez cały ruch.

Modele takie jak LINK.1, DF3 czy MEZZ oferują różnorodność kształtów, ale wszystkie łączy jedno: maksymalna stabilność i eliminacja rotacji. Regulowane ciężarki pozwalają dostosować kij do indywidualnych preferencji, a gracze podkreślają, że „putty lecą dokładnie tam, gdzie zamierzali”.

Dla kogo? Dla każdego, kto zмага się z konsekwencją na greenie – od amatora po zawodowca.

Rok 2025 udowadnia, że technologia i tradycja mogą iść w parze. Niezależnie, czy celujesz w tour-level spin, potężne uderzenie z tee, czy chirurgiczną precyzję na greenie – najnowsze kije dostarczają dokładnie to, czego potrzebujesz. Warto testować, dopasować do swojego stylu i... cieszyć się nową jakością 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.



AGNES
INVERSIONES
EST 2006

Homes come true.
Since 2006.

COSTA DEL SOL



ZAKUP | WYNAJEM | SPRZEDAŻ | ZARZĄDZANIE

DLACZEGO MY?

Jesteśmy dla Was w naszym biurze w **Marbelli** od 2006 roku, posiadamy bogate doświadczenie i zapewniamy kompleksową oraz rzetelną obsługę.

Agnes Inversiones jako jedyné biuro nieruchomości z polskimi korzeniami jest od 2020 roku członkiem **The Leading Property Agents of Spain**



95% naszych klientów jest z polecenia, ponieważ każdego traktujemy indywidualnie stawiając na długotrwałe relacje.

+48 500 300 384

+34 671 601 608

contact@agnesinversiones.com



agnesinversiones.com

Agnes Inversiones S.L.
Urb. C. Rosario, Calle Rosmari 3
CC Nueva Rosorio, Local nº 1
29604 Marbella

AGNES INVERSIONES

Polski golf na słonecznym wybrzeżu

Marbella GC rośnie w siłę

REDAKCJA

W sercu hiszpańskiej Costa del Sol, pośród palm, zapachu Morza Śródziemnego i prawie stu pól golfowych, rozwija się wyjątkowa inicjatywa, która łączy pasję do golfa z polską energią i wspólnotą. Stowarzyszenie Marbella GC (MRBL Golf), powstałe w 2023 roku, stawia sobie ambitny cel: budować silną polską społeczność golfową na hiszpańskim wybrzeżu i promować golfa wśród rodaków – tych grających od lat i tych, którzy dopiero przy mierzą się do pierwszego swingu.

Od początku swojej działalności MRBL Golf jest oficjalnie zrzeszone w Polskim Związku Golfa, co nie tylko dodaje prestiżu, ale przede wszystkim otwiera wiele drzwi do współpracy i rozwoju. I widać efekty – w sezonie 2025 stowarzyszenie skupia już blisko 100 członków, a liczba ta nieustannie rośnie.

Nie tylko słońce, ale i struktura

Co przyciąga? Przede wszystkim systematyczność i otwartość. Klub prowadzi szkolenia, organizuje obozy golfowe, akademie

i eventy, które mają jeden cel – wciągnąć jak najwięcej Polaków w świat golfa. I to działa! W zajęciach uczestniczą zarówno doświadczeni gracze, jak i absoluci debiutanci. Co więcej, MRBL Golf inwestuje w przyszłość – cotygodniowe zajęcia dla polskich juniorów mieszkających na Costa del Sol są już stałym punktem programu.

Turnieje z duszą i pasją

Na przestrzeni zaledwie trzech sezonów, stowarzyszenie zorganizowało dziesiątki wydarzeń: od kameralnych spotkań po pełnoprawne turnieje. Do najbardziej rozpoznawalnych należą:

- PRB Turniej Niepodległości
- MRBL Golf Tour
- oraz Polska edycja Visit Marbella, której debiutancka odsłona odbyła się w sierpniu 2024 roku we Wrocławiu, wyłaniając zwycięzców dwóch grup handicapowych. Ci już niedługo przylecą do Marbelli, by zagrać na najlepszych andaluzyjskich polach golfowych.





W sezonie 2025 Marbella GC planuje rozszerzenie polskiego cyklu turniejowego, zapraszając jeszcze większe grono polskich golfistów do Hiszpanii.

W sezonie 2025 Marbella GC planuje rozszerzenie polskiego cyklu turniejowego, zapraszając jeszcze większe grono polskich golfistów do Hiszpanii. Współpraca z PGA Polska oraz Rosa Challenge Tour już teraz zaowocowała – zwycięzcy hiszpańskich turniejów będą reprezentować MRBL Golf na Rosa Challenge Tour Pro-Am 2025, największym golfowym wydarzeniu w Polsce.

Zespół trenerów

Stowarzyszenie może pochwalić się także silnym zapleczem szkoleniowym. W miesiącach zimowych, gdy Polska pogrążona jest w off-seasonie, Marbella GC korzysta z idealnych warunków pogodowych i współpracuje z czołowymi trenerami PGA Polska:

Adrian Kaczała (Head Pro), Michał Guzowski, Paweł Dudzik, Jacek Uchański oraz



Wojciech Senger, który jednocześnie zarządza pracą całego Stowarzyszenia.

Costa del Golf – nie bez powodu

Nie sposób nie wspomnieć o otoczeniu – Costa del Sol to blisko 100 pól golfowych i jedno z najpiękniejszych miejsc do gry na świecie. Marbella GC korzysta z tej wyjątkowości, stale nawiązując współpracę z lokalnymi klubami i odkrywając nowe miejsca do treningu i gry. Niezależnie od poziomu zaawansowania, każdy znajdzie tutaj coś dla siebie.

Polski duch w andaluzyjskim słońcu

MRBL Golf to coś więcej niż klub. To społeczność, pasja, rozwój i dobra energia

– wszystko to okraszone hiszpańskim słońcem. Jeśli myślisz o golfie w kontekście nowego stylu życia, rozwoju lub po prostu dobrej zabawy w gronie rodaków, Marbella GC z pewnością powinna znaleźć się na Twojej mapie.

Bo golf nie zna granic – szczególnie wtedy, gdy łączy ludzi z tej samej kultury, na drugim końcu Europy.

GOLF

W JAPONII I KOREI POŁUDNIOWEJ

ŁUKASZ TOMKIEWICZ

KYOTO OHARA PUBLIC COURSE

W Polsce golf kojarzy się dużo bardziej z Koreą Południową niż z Japonią. Tymczasem oba te kraje zajmują czołowe miejsca na świecie pod względem liczby pól golfowych. Japonia, z ponad dwoma tysiącami pól, zajmuje drugie miejsce po USA. Korea Południowa może się pochwalić ponad 800 polami oraz kilkuset driving range'ami.



FUJI GOLF COURSE

Równie imponująca jest liczba golfistów – Japonia z 8,1 mln graczy ponownie plasuje się na drugim miejscu po Stanach Zjednoczonych, natomiast Korea z blisko 5,5 mln zajmuje w globalnym rankingu czwarte miejsce.

Dlaczego zestawiam akurat te dwa państwa? Ponieważ zarówno etykieta, zwyczaje, jak i popularność golfa są w nich zbliżone, ale znacząco różnią się od tych znanych z innych części świata. W obu krajach runda golfa wiąże się też z określonymi rytuałami.

W wielu japońskich klubach, szczególnie tych bardziej ekskluzywnych, mężczyźni zobowiązani są do noszenia marynarek

w pomieszczeniach administracyjnych oraz w klubowej restauracji, w której spożywa się posiłki przed lub po rundzie (Jedzenie w trakcie gry pozostaje odrębną kwestią). Na wielu polach mężczyźni mogą grać wyłącznie w długich spodniach lub krótkich – ale sięgających za kolano i obowiązkowo ze skarpetami również za kolano. U kobiet nie są akceptowane zbyt krótkie spódniczki. Generalnie zarówno Japonki, jak i Koreanki bardzo dbają o ochronę przed słońcem – zdarza się, że zakrywają całe ciało, włącznie z twarzą.

Typowy przebieg rundy wygląda następująco: po przyjeździe na pole golfowe



FUJI GOLF COURSE

otrzymujemy w recepcji portfel z kluczykiem lub kartę magnetyczną z przypisanym numerem gracza – zazwyczaj odpowiada on również numerowi szafki w szatni. Od tego momentu wszystkie płatności na terenie klubu – w pro shopie, restauracji czy innych punktach – dokonywane są przez okazanie numeru gracza i podpisanie rachunku lub za pomocą wspomnianej karty. Całość rozliczamy przy wyjściu z klubowego budynku.

Po rejestracji przebieramy się w szatni, która – o czym później – często pełni także inne funkcje. Potem odbywa się rozgrzewka – na driving range'u lub w specjalnej strefie

z matami, siatkami, a czasem także lustrami. W Korei kiedyś powiedziano mi, że rozgrzewka na danym polu jest obowiązkowa – poprowadziła ją wtedy pani caddy.

Po zameldowaniu się na pierwszym tee czekają kolejne niespodzianki. W wielu klubach gra z lokalnym caddym jest obowiązkowa, choć bywa, że zamiast caddiego korzysta się ze specjalnych, czteroosobowych wózków golfowych. Często są one zautomatyzowane – zwłaszcza na górzystych polach, których w Japonii, kraju wulkanów i gór, nie brakuje. Taki wózek porusza się po wyznaczonej trasie – środkiem fairwaya lub jego poboczem.



OSHIMA GOLF COURSE

Można go obsługiwać przyciskiem start-stop lub pilotem.

Kolejną ciekawostką są zaawansowane systemy nawigacyjne, które – oprócz informacji o odległości do flagi i mapie pola – pokazują również pozycję wózka oraz flightu przed nami. Informacje o tym kiedy można bezpiecznie oddać tee shot lub uderzenie na green są przedstawiane graficznie i głosowo.

Po zakończeniu pierwszej dziewiątki na większości pól następuje obowiązkowa przerwa na lunch – jego koszt jest zazwyczaj wliczony w cenę green fee. Wchodząc do restauracji, marshall informuje nas o godzinie

startu na drugiej dziewiątce – zwykle przerwa trwa około 40 minut. Po zakończeniu rundy wracamy do szatni, która połączona jest z zapleczem kąpielowo-wypoczynkowym. Ofuro – japońska łaźnia – często wyposażona jest w baseny z wodami termalnymi, pełen zestaw kosmetyków, a także sprzęt do rehabilitacji, np. lampy do naświetlania mięśni. Większość golfistów po rundzie i kąpieli zakłada marynarki i udaje się na kolejny posiłek oraz rozmowy z kolegami z flightu.

W obu krajach działa ogromna liczba sklepów golfowych. W większych miastach niemal w każdej dzielnicy znajdziemy



przynajmniej jeden, a często nawet kilka. Oprócz powszechnie znanych marek, znaleźć tam można wiele lokalnych brandów oraz gadżetów, które w Europie są rzadko spotykane – zwłaszcza jeśli chodzi o odzież i akcesoria golfowe.

Kolejną ciekawostką, szczególnie w Japonii, są podwójne greeny na niektórych polach. O ile 9-dołkowe pola z podwójnymi greenami i tee boxami można spotkać w różnych częściach świata, to 18-dołkowe pola z takim rozwiązaniem widziałem jedynie w Japonii i Korei. Jak mi wyjaśniono, jest to sposób na radzenie sobie z dużym obłożeniem pól oraz

utrzymanie wysokiej jakości gry i pielęgnację bez konieczności jego zamykania.

Driving range'e rzadko znajdują się bezpośrednio przy polach golfowych, ale za to często można je spotkać w nietypowych miejscach. Najbardziej zaskakujący, jaki widziałem, znajdował się nad parkingiem obok targu rybnego w porcie Busan. W niektórych hotelach można spotkać całe piętra z małymi driving range'ami, wyposażonymi w siatki i automaty do podawania piątek.

W Korei niezwykle popularny jest indoor golf na symulatorach. Istnieją nawet specjalne kanały telewizyjne transmitujące rozgrywane



na nich zawody, z udziałem publiczności zgromadzonej w studiu, która żywiołowo kibicuje zawodnikom.

Zarówno w Korei, jak i w Japonii znajdują się tropikalne wyspy, na których można grać w golfa przez cały rok. Koreańska wyspa Jeju i japońska Okinawa to idealne kierunki na zimową wyprawę golfową.

Tee timy najlepiej rezerwować za pośrednictwem lokalnych, anglojęzycznych operatorów, wyspecjalizowanych w obsłudze golfistów z Europy i Ameryki, bądź przez hotele położone w pobliżu pól. Większość klubów posiada strony internetowe wyłącznie

w językach lokalnych, a znajomość angielskiego wśród personelu wciąż nie jest powszechna.

Golf w Japonii i Korei Południowej prezentuje imponującą skalę – zarówno pod względem infrastruktury, jak i liczby graczy. Ale to nie statystyki robią największe wrażenie, tylko sposób, w jaki ten sport wpisuje się w codzienne życie, kulturę i obyczajowość.

Zdecydowanie warto zwiedzić obydwa te kraje i zagrać w nich kilka rund. Nie tylko ze względu na piękne pola golfowe, ale również na wyjątkową kuchnię, piękne ogrody oraz bogatą kulturę.

Nieruchomości Marbella

Twój nowy dom w raju

Marbella - synonim hiszpańskiego luksusu

Wspaniałe plaże o złotystym piasku, turkusowe wody Morza Śródziemnego i imponujące pasmo górskie Sierra Nevada tworzą krajobraz, który zachwyci każdego, kto tutaj przybywa. Costa del Sol to jednak znacznie więcej niż tylko słońce i plaże – to styl życia, który każdy może pokochać.

Costa del Sol przyciąga słońcem, stylem i stabilnością.

Aneta Duma, właścicielka PP MARBELLA, dzieli się tym, co warto wiedzieć przed zakupem nieruchomości.



Aneta Duma

Dlaczego właśnie Costa del Sol?

To perła południowej Hiszpanii – słynne Słoneczne Wybrzeże Andaluzji, rozciągające się wzdłuż Morza Śródziemnego, od Malagi po Esteponę. Region oferuje aż 325 słonecznych dni w roku i łagodny klimat śródziemnomorski. Zimą temperatury rzadko spadają poniżej 10°C, a latem są łagodzone przez morską bryzę. Krajobrazy łączą góry i morze, a codzienne życie dopełniają znakomita kuchnia, plaże, pola golfowe i liczne atrakcje kulturalne. Costa del Sol to także jeden z najbezpieczniejszych i najbardziej stabilnych rynków inwestycyjnych w Europie – przejrzyste prawo i nieustannie rosnący popyt na nieruchomości przyciągają tu inwestorów z całego świata.

Czy to dobry moment na zakup nieruchomości w tym rejonie?

Zdecydowanie tak. Rynek nieruchomości na Costa del Sol od lat cieszy się nieustannie rosnącym zainteresowaniem. Miasta takie jak Marbella, Estepona, Benahavís czy Mijas nie tracą na atrakcyjności – oferują wysoką jakość życia, rozwiniętą infrastrukturę oraz realny potencjał inwestycyjny. Wysoki popyt na apartamenty i wille sprawia, że zakup nieruchomości na tym obszarze to rozsądna, długoterminowa decyzja.

Co wyróżnia Pani agencję i sposób pracy z klientem?

Jestem Polką na Costa del Sol, a zarazem radcą prawnym w Polsce co pozwala mi jeszcze lepiej zadbać o bezpieczeństwo i komfort moich klientów. Doskonale rozumiem, jak ważną decyzją jest zakup nieruchomości za granicą – dlatego oferuję indywidualne podejście i pełne wsparcie na każdym etapie. Zaczynamy od rozmowy, w której poznaję Twoje oczekiwania. Przygotowuję spersonalizowaną ofertę, a następnie wspólnie odwiedzamy wybrane nieruchomości. Pokażę Ci nie tylko domy i apartamenty, ale również rejon – jego klimat, restauracje i codzienne życie. Chcę, byś poczuł się tu jak u siebie, zanim podejmiesz decyzję.

Czy nieruchomość na Costa del Sol może również przynosić dochód?

Tak – wielu moich klientów mieszka tu przez kilka miesięcy w roku, a w pozostałym czasie wynajmuje swoją nieruchomość. To realne źródło dodatkowego dochodu – dobrze prowadzony wynajem, szczególnie w sezonie, może przynosić regularne i atrakcyjne zyski.

Zapraszam serdecznie!



JOGA DLA GOLFISTÓW

ZWIĘKSZANIE MOCY, ELASTYCZNOŚCI I SKUPIENIA UMYŚLOWEGO

KATE FLOSS

Golf jest często postrzegany jako gra precyzji, mocy i cierpliwości. Sam swing wymaga połączenia elastyczności, siły, równowagi i skupienia. Wiele golfistów koncentruje się na ćwiczeniach technicznych, treningu siłowym oraz ćwiczeniach rozciągających, aby poprawić swoją grę, ale jednym z często pomijanych narzędzi poprawy wyników na polu golfowym jest joga. Dzięki swojej unikalnej kombinacji asan, pracy z oddechem i uważności, joga oferuje golfistom holistyczne podejście do poprawy gry zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

Asany (pozycje w jodze) wspierające rozwój fizyczny w golfie

Swing golfowy to dynamiczny ruch, który wymaga elastyczności, mobilności, siły i stabilności, szczególnie w obrębie bioder, ramion, pleców i rdzenia kręgowego. Regularna

praktyka jogi może bezpośrednio wpłynąć na te obszary, pomagając golfistom uzyskać większą moc, elastyczność i stabilność w zamachu golfowym.

Zwiększona elastyczność bioder i kręgosłupa

Biodra i kręgosłup odgrywają kluczową rolę w swingu golfowym. Płynna i silna rotacja pochodzi z umiejętności swobodnego poruszania tymi stawami. Niestety poprzez siedzący tryb życia, jaki większość z nas dzisiaj praktykuje zakres ruchu w biodrach jest dość mocno ograniczony. Sam trening techniczny swingu w tym przypadku nie wystarczy, ponieważ ciało nie pozwala na wykonanie pewnych ruchów. Asany takie jak *Pozycja gołębia* (Eka Pada Rajakapotasana) lub *Trójkąt* (Trikonasana) czy *Pozycja Girlandy* (Malasana) otwierają biodra, umożliwiając większą rotację, co pomoże nam w wygenerowaniu większej mocy w swingu.

Te pozycje rozciągają również zginacze bioder i wydłużają kręgosłup, zapewniając elastyczność niezbędną do swobodnego obrotu ciała podczas backswingu i follow-through. Kręgosłup musi również mieć możliwość rotacji bez napięcia, aby wygenerować moc. Pozycje takie jak *Kot-Krowa* (Marjaryasana-Bitilasana) i *Skręt siedzący* (Ardha Matsyendrasana) wspierają mobilność i ustawienie kręgosłupa. Elastyczny kręgosłup zmniejsza ryzyko kontuzji, pomaga w walce z bólami pleców, z którym golfiści często się borykają i zwiększa potencjał płynnego i skutecznego swingu golfowego.

Wzmocnienie rdzenia (core)

Mięśnie core (z ang. podstawa, rdzeń, centrum) to grupa mięśni pełniących niezwykle ważne, między innymi stabilizacyjne funkcje dla całego organizmu. Tworzą w pewnym sensie gorset, który utrzymuje stabilność kręgosłupa i miednicy, zwane są więc mięśniami posturalnymi. Silny core jest niezbędny do uzyskania mocy i stabilności w swingu golfowym. Asany jogi takie jak *Pozycja deski* (Phalakasana), *Pozycja łodzi* (Navasana) i *Pozycja bocznej deski* (Vasisthasana) angażują mięśnie brzucha, skośnych i dolnej części pleców. Silny core zapewnia fundament dla mocnego i kontrolowanego swingu, pomagając golfistom utrzymać stabilność w pozycji wyjściowej (set up) oraz podczas całego zamachu golfowego.

Silne ramiona i barki

Silne i mobilne ramiona i barki są kolejnym kluczowym elementem dla swingu golfowego, zwłaszcza podczas wznoszenia kija i końcowej

fazy ruchu. Asany takie jak *Pies z głową w dół* (Adho Mukha Svanasana) i *Chaturanga* pomagają w wzmocnieniu ramion, rąk i górnej części pleców, jednocześnie poprawiając postawę i ustawienie ciała. Wzmacnianie mięśni rotatorów ramion zmniejsza też ryzyko kontuzji, które jest częstym problemem wśród golfistów.

Poprawa równowagi i koordynacji

Równowaga jest kluczowa dla precyzyjnego i kontrolowanego swingu. Praktyka jogi obejmuje wiele pozycji balansujących, które wspomagają zarówno siłę, jak i stabilność. *Wojownik III* (Virabhadrasana III), *Pozycja drzewa* (Vrksasana) i *Pozycja półksiężyca* (Ardha Chandrasana) pomagają w wzmocnieniu dolnej części ciała, jednocześnie poprawiając ogólną równowagę. Stabilna postawa pozwala golfistom skutecznie przenosić energię z ziemi, tworząc mocniejszy i bardziej efektywny swing.

Dodatkowo joga uczy nas lepszej świadomości tego, co dzieje się z naszym ciałem. Zaczynamy lepiej czuć ciało i ruchy jakie wykonujemy. Wraz z rozwojem lepszej równowagi na macie, poprawi się twoja świadomość własnej postawy oraz wzorców ruchu na polu golfowym. Ta zwiększona świadomość przekłada się na lepszą kontrolę i precyzyjniejsze uderzenia.

Korzyści psychiczne płynące z jogi dla golfistów

Choć fizyczne korzyści płynące z jogi są oczywiste, jej zalety psychiczne są równie potężne w poprawie wyników golfowych. Golf to sport, który wymaga dużej koncentracji, cierpliwości i umiejętności zarządzania





emocjami. Joga, ze swoją koncentracją na uważności, pracy z oddechem i klarowności umysłu, może poprawić mentalną stronę gry w golfa na wiele sposobów.

Redukcja stresu i poprawa klarowności umysłu

Aspekt mentalny golfa bywa dla wielu największą przeszkodą, zwłaszcza w sytuacjach stresowych, jak turnieje czy konsekwencje nieudanych uderzeń. Joga uczy golfistów wyciszania umysłu poprzez takie praktyki jak *Pranajama* (praca z oddechem) i medytacja. Ćwiczenia oddechowe pomagają golfistom uspokoić nerwy, obniżyć poziom stresu i oczyścić umysł, pozwalając im pozostać obecnym i skupionym na zadaniu.

Zdolność utrzymywania spokoju pod presją to jedna z najcenniejszych umiejętności, jaką

golfa może posiadać. Włączając techniki oddechowe jogi do swojej rutyny, będziesz w stanie lepiej zarządzać emocjami w kluczowych momentach, zachowując spokój w obliczu trudnych sytuacji.

Zwiększenie koncentracji i skupienia

Joga pomaga rozwijać zdolność koncentracji, ponieważ wymaga pełnej uwagi podczas wykonywania każdej asany i sekwencji. Ta dyscyplina koncentracji bezpośrednio wpływa na poprawę umiejętności skupienia się na swingu. Pozycje, które kładą nacisk na uważność, takie jak *Pozycja góry* (Tadasana) czy *Pozycja dziecka* (Balasana), uczą golfistów pozostawania skupionymi i ugruntowanymi, co pomaga w redukcji rozprożeń na polu golfowym.

Joga sprzyja również słuchaniu swojego ciała, co umożliwia lepsze zrozumienie własnych ruchów i ograniczeń. Ta zwiększona samoświadomość przekłada się na lepsze podejmowanie decyzji i większą spójność w grze.

Rozwój cierpliwości i odporności psychicznej

Golf to sport, który wymaga dużej cierpliwości i odporności psychicznej. Niezależnie od tego, czy to nietrafiony putt, czy nieudany swing, golfiści muszą pozostać mentalnie silni, by móc przejść do kolejnych uderzeń i utrzymać pozytywne nastawienie. Joga uczy cierpliwości poprzez powolne, świadome ruchy i oddech oraz promuje akceptację i brak oceniania. Praktyka ta pomaga skupić się na procesie i rutynie przy każdym strzale, zamiast koncentrować się wyłącznie na końcowych

wynikach i wybiegać w przyszłość, co każdemu z nas nie raz się zdarzyło.

Joga naucza również tak zwanej *Santoszy* (zadowolenia), co pomaga golfistom pozbyć się frustracji i znaleźć spokój w chwili obecnej. Takie podejście jest kluczowe dla utrzymania pewności siebie i pozytywnego nastawienia, niezależnie od wyniku uderzenia. Oczywiście taka umiejętność jest bardzo pomocna nie tylko na polu golfowym, ale również w życiu codziennym.

Joga jako część holistycznego planu treningowego golfisty

Integracja jogi w rutynę treningową golfisty nie wymaga godzin spędzonych na macie każdego dnia. Nawet krótka, regularna praktyka może prowadzić do znacznych popraw w elastyczności, sile i koncentracji. Właściwie



dobrana rutyna, obejmująca jogę obok treningu siłowego, kardio i doskonalenia techniki, pomoże zapewnić Ci najlepszą kondycję fizyczną i psychiczną. Osobiście, jako trenerka golfa i jogi zawsze integruje elementy jogi w rozgrzewce której nauczam wszystkich moich uczniów. Jest to prosta 10-15 minutowa sekwencja ćwiczeń niewymagających maty, w związku z czym może być wykonana na polu lub na driving rangu przed oddaniem pierwszych strzałów.

Warto również pomyśleć o praktyce jogi po rundzie golfa, w ramach regeneracji. Golf nie jest sportem, w którym po skończonej rundzie będziemy odczuwać wielkie zmęczenie lub zakwasy, ale każdy wysiłek, w szczególności wielogodzinny jakim jest golf, wpływa na nasze ciało. Dlatego odpowiednia regeneracja i stretching po rundzie może być bardzo pomocny, na przykład pomiędzy rundami turniejowymi, kiedy intensywność wysiłku jest jeszcze bardziej zwiększona.

Przykładowe ćwiczenia/asany dla pomocne dla golfistów:

- **Rozgrzewka:** *Pozycja kota-krowy* (może być również wykonana w pozycji golfowej) i *Pies z głową w dół* dla rozciągnięcia i aktywacji kręgosłupa i ramion.
- **Wzmacnianie:** *Pozycja deski* (plank), *Pozycja łodzi* i *Pozycja wojownika* (wszystkie trzy wariacje) dla wzmocnienia rdzenia i dolnej części ciała.
- **Elastyczność:** *Pozycja trójkąta*, *Pozycja gołębia*, *Girlanda* i *Skręt siedzący* dla poprawy mobilności bioder i kręgosłupa.
- **Równowaga:** *Pozycja drzewa* i *Pozycja półksiężycy* dla poprawy koordynacji i stabilności.
- **Cool down/regeneracja:** *Pozycja dziecka*, i *Savasana* dla relaksu umysłu i ciała.

Joga oferuje kompleksowe podejście do poprawy wyników w golfie, uwzględniając zarówno fizyczne, jak i psychiczne aspekty sportu. Dzięki dobrze dobranym asanom poprawiającym elastyczność, siłę, równowagę i postawę, możesz zwiększyć moc i precyzję swojego swingu jednocześnie wspierając swoje ciało w celu uniknięcia potencjalnych kontuzji.

Dodatkowo, praktyki jogi, takie jak uważność, kontrola oddechu i odporność emocjonalna, pomogą Ci utrzymać spokój, skupienie i cierpliwość na polu golfowym. Włączając jogę do swojej rutyny, możesz poprawić swoją grę, polepszyć wydajność i klarowność umysłu, zmniejszyć ryzyko kontuzji i przede wszystkim bardziej cieszyć się z bycia na polu i z własnej gry.

Niezależnie od tego, czy na macie, czy na polu golfowym, joga to wspaniałe narzędzie do osiągnięcia Twojego pełnego potencjału jako golifsty!



Kate Floss

PGA Golf Professional, nauczycielka jogi (Yoga Alliance Certification), była zawodniczką kadry narodowej Polski. Na co dzień mieszkająca w Niemczech i pracująca z golfistami z całego świata. Organizuje eventy i wyjazdy łączące golfa i jogę w języku angielskim i niemieckim.

Dowiedz się więcej: www.golfair.co

AGNIESZKA KAROLCZAK-TOMKIEWICZ

GOLF I STRATEGIE DŁUGOWIECZNOŚCI

czyli co łączy ludzi, którzy żyją długo, zdrowo i szczęśliwie?



Mieszkańcy tzw. „niebieskich stref” świata, czyli regionów, gdzie notuje się najwięcej długożyjących ludzi, mają wiele cech wspólnych, które wpływają na ich zdrowie i długowieczność. Przede wszystkim są aktywni fizycznie – zajmują się rolnictwem lub włączają ruch do swojej codzienności. Spędzają znaczną część dnia na świeżym powietrzu, żyją w wielopokoleniowych rodzinach i prowadzą bardzo bogate życie towarzyskie. W rejonach tych utrzymywane są silne więzi społeczne. Wyróżnia ich także sposób odżywiania. Żyją też w miejscach, gdzie jest nieco więcej słońca – może też właśnie dlatego mają lepsze samopoczucie, mniej przypadków depresji i wyższą indukcję witaminy D. Trudno nie zauważyć tu elementów, które możemy również odnaleźć w stylu życia golfistów. Jak więc wygląda klucz do długowieczności i ile ma wspólnego z golfem?

DIETA I FILOZOFIA ŻYCIA

Mieszkańcy niebieskich stref, do których zalicza się m.in. włoską Sycylię, grecką wyspę Ikarię, półwysep Nicoya w Kostaryce, Loma Lindę w Kalifornii oraz Okinawę, która należy do Japonii, jedzą inaczej niż większość świata. Przede wszystkim nie przejadają się, co wyraża japońska maksyma „hara hachi bu” – czyli „odejść od stołu z lekkim niedosytem”. Najbardziej obfity posiłek spożywają około południa, stosując okresowe posty i jedzą niewielkie ilości mięsa. Za to ich dieta obfituje w oliwę z oliwek, zdrowe tłuszcze, owoce i warzywa bogate w antyoksydanty i polifenole.

Dieta mieszkańców Sardynii i Ikarii opiera się na roślinach strączkowych, razowym pieczywie, rybach oraz kozim i owczym serze

(Pecorino zawiera 3 razy więcej kwasów Omega niż sery pochodzące z mleka z innych zwierząt).

Ważne są także ziołowe herbaty i przyprawy, takie jak oregano, szalwia, rozmaryn, kurkuma czy liść laurowy – które mają działanie przeciwzapalne, wspierają trawienie i pracę mózgu.

Na Kostaryce również dominuje nieprzetworzona dieta bogata w warzywa i owoce, z dużą ilością czarnej kawy, fasoli i kukurydzy.

Na Okinawie, w Japonii, spożywa się głównie żywność roślinną, hodowaną często w przydomowych ogródkach – bataty, shiitake, owoce morza, czosnek oraz zieloną herbatę z kurkumą. Nie spożywa się tam nabiału, ale powszechnie używa się tofu i miso.

W „niebieskich strefach” filozofia życia opiera się na kilku ważnych zasadach. Ludzie starają się być zajęci jak najdłużej, nawet w podeszłym wieku, i czerpać z tego radość. Posiadają pasje – nawet małe – które realizują. Każdy poranek witają jak sukces, stale szukają sensu życia, są gotowi pomagać innym i cieszą się każdymi kolejnymi urodzinami (w Japonii to podejście nazywa się „ikigai”). W tamtejszym stylu życia nie znajdziemy natomiast dużych ilości cukru, przetworzonego jedzenia i ciągłego strumienia niebieskiego światła pochodzącego z ekranów.

A CO Z ALKOHOLEM?

W Loma Lindzie, gdzie mieszka społeczność Adwentystów Dnia Siódmego, alkoholu się ani nie kupi, ani nie spożywa. Na Sardynii czy Ikarii ludzie sięgają po alkohol jedynie w małych ilościach. Choć istnieje teoria, że długowieczność mieszkańców Sardynii może być związana z winem z lokalnego szczepu Canonau di Sardegna, będącego lokalną odmianą grenache, to jednak nie o alkohol

chodzi, lecz o antyoksydanty i polifenole, których szczep ten zawiera trzykrotnie więcej niż inne. Flawonoidy działają bowiem jak „wymiatacze wolnych rodników”, zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów i innych schorzeń.

CHODZENIE – IDEALNA INWESTYCJA W ZDROWIE

Wielu golfistów zna wnioski zespołu naukowców z prestiżowego Instytutu Karolinska w Szwecji, który wykazał na przykładzie 300 tys. szwedzkich golfistów, że gra w golfa zmniejsza śmiertelność o 40%, co odpowiada wydłużeniu oczekiwanej długości życia o około 5 lat.

Jedną z przyczyn takiego wyniku jest chodzenie, które naturalnie łączy się z golfem, pozwalając na osiągnięcie i utrzymanie dobrostanu emocjonalnego, psychicznego i fizycznego. Przemierzanie świata pieszo to ogólnie bardzo dobra inwestycja w ludzkie zdrowie. Działa ono korzystnie na stawy, kości, mięśnie, układ krążenia, metabolizm i układ odpornościowy, a także na mózg. Badania pokazują, że zwiększa też ilość istoty białej w mózgu, usprawnia sieci neuronalne i sprzyja synchronizacji pracy mózgu. Pomaga też wyciszyć męczące wewnętrzne narracje, poprawia kreatywność, myślenie rozbieżne i pomaga wychodzić poza utarte schematy.

Optymalna liczba kroków dla zdrowia to 7-10 tysięcy dziennie. Metaanaliza z 2022 roku obejmująca 47 tys. osób pokazała, że największą różnicę zdrowotną daje przechodzenie od 3 do 6 tysięcy kroków dziennie, a ponad 8 tysięcy to już wspierały wynik, wspierający układ immunologiczny i mięśnie. U osób powyżej 60 lat zakres 6-8 tys. kroków zmniejsza śmiertelność, a u młodszych 8-10 tys. kroków. Kluczowa jest regularność, a nie jednorazowe

epizody aktywności. Golf wydaje się w tym kontekście pasją idealną.

RUCH JAKO SPOWALNIACZ CZASU

Choć nie jesteśmy w stanie zatrzymać starzenia, możemy spowolnić jego procesy. Aktywność fizyczna w połączeniu z dietą przeciwzapalną i bogatą w antyoksydanty to klucz do zdrowia i zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.

Ćwiczenia fizyczne korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. Uruchamiają w organizmie kaskadę sygnalizacyjną, sprzyjając powstawaniu zmian strukturalnych w mózgu i poprawiając jego działanie. Aktywują też mechanizmy komórkowe, które chronią przed spadkiem funkcji nerwowych związanym z wiekiem i chorobami neurodegeneracyjnymi. Zmniejszają również stany zapalne i opóźniają neurodegenerację. Wpływają na regulację emocji, wspierają kreatywność, pamięć i neurogenezę. Zwiększają też insulinowrażliwość.

Podczas aktywności fizycznej, miokiny czyli związki wydzielane przez mięśnie, komunikują się ze wszystkimi układami ciała. Ruch powoduje wzrost astrocytów i neuronalnych czynników wzrostu, wspiera produkcję serotoniny, dopaminy i endorfin.

Mięśnie szkieletowe to nie tylko osprzęt do poruszania się i utrzymywania postawy ciała, stanowią one także niezwykle ważny narząd wydzielania wewnętrznego tzw. rezerwuaru endokrynnego. Regularna aktywność fizyczna może **zmniejszyć poziom stanu zapalnego w całym ciele**. Obniża **poziom CRP** – jednego z głównych wskaźników zapalenia. Dzięki temu komórki działają sprawniej, wolniej się starzeją, a my mamy większe szanse na **dłuższe i zdrowsze życie**.



Nie chodzi jednak o to, by ćwiczyć za wszelką cenę i do granic wytrzymałości. Bardzo intensywny i długi wysiłek (np. powyżej 64% maksymalnego tętna) może wręcz pogorszyć sytuację i wywołać urazy czy przewlekły stan zapalny.

Najlepiej sprawdzają się **umiarkowane lub energiczne ćwiczenia**, takie jak szybki marsz, jazda na rowerze, taniec, pływanie czy właśnie gra w golfa, którą zalicza się do umiarkowanej aktywności fizycznej, angażującej różne grupy mięśni. Nie ma też wątpliwości, że najlepszym rodzajem aktywności ruchowej jest ta, którą chętnie powtarzamy.

ODŻYWIANIE DLA ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI

Właściwe odżywianie jest jedną z kluczowych strategii długowieczności. Należy przy

tym podkreślić, że odpowiednie zalecenia żywieniowe są zarazem najlepsze dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Co należy więc spożywać? Zawsze warto podchodzić do żywienia w sposób indywidualny, ale ogólnie można tu wymienić:

- Produkty bogate w probiotyki: jogurty z aktywnymi kulturami bakterii, tempeh, miso, natto, kapusta kiszona, kefir, kimchi, kombucha
- Produkty bogate w prebiotyki (odżywiają bakterie probiotyczne): fasola, owies, banany, owoce jagodowe, szparagi, cebula, czosnek
- Produkty o niskim indeksie glikemicznym: ryż brązowy, komosa ryżowa, płatki owsiane górskie
- Produkty o średnim indeksie glikemicznym: produkty z pełnego ziarna

- 0,5 kg warzyw dziennie we wszystkich kolorach tęczy. Warzywa powinny znajdować się w 4 albo 5 posiłkach dziennie, zaleca się szczególnie jedzenie dużych ilości zielonych warzyw liściastych, sałat, jarmużu, brokułów, natki pietruszki, szpinaku, kalarepy
- Jednonienasycone kwasy tłuszczowe występujące w takich produktach jak: oliwa, olej lniany, orzechy, masło orzechowe, awokado
- Kwasy tłuszczowe omega EPA i DHA zawarte w rybach, zwłaszcza tłustych (makrela, łosoś, śledź, sardynki)
- Witaminy z grupy B oraz A, C, D, najlepiej pozyskiwane w sposób naturalny, kluczowe dla gospodarki serotoninowej i dopaminowej
- Mikroelementy: żelazo, magnez, potas, cynk i selen - również najlepiej pozyskiwane w sposób naturalny

- Przyprawy oraz zioła: szafran, kurkuma, cynamon, oregano, lawenda, ziele męczennicy, rumianek
- Zielona herbata: wszystkie jej rodzaje, w tym matcha jako źródło polifenoli i antyoksydantów
- Owoce jagodowe: bardzo ważne źródło polifenoli i antyoksydantów, chroniących organizm przed stresem oksydacyjnym oraz błony neuronów przed utlenianiem

MELATONINA – BODYGUARD ORGANIZMU I STRAŻNIK SNU

Sen to jeden z najważniejszych filarów zdrowia. Nasz organizm działa w rytmie dobowym – poszczególne tkanki i narządy mają swoje pory odpoczynku, a mózg oczyszcza się tylko w odpowiednich fazach snu, dzięki

działaniu układu glimfatycznego. Aby ten system działał sprawnie, potrzebna jest regularność: zasypianie i wstawanie o podobnych porach, najlepiej również w weekendy.

Melatonina, hormon snu, pełni w organizmie znacznie więcej funkcji niż tylko ułatwienie zasypiania. To silny przeciwutleniacz, który wspiera pracę mózgu, chroni przed stanami zapalnymi, aktywuje szlaki związane z długowiecznością i poprawia działanie mitochondriów. Melatonina wpływa również na metabolizm, między innymi przez wspomaganie procesu brązowienia tkanki tłuszczowej i produkcji energii.

Na jakość snu wpływa wiele czynników. Alkohol – choć może się wydawać, że ułatwia zaśnięcie, w istocie zaburza głębokie fazy snu. Kofeina wypita po godzinie 17 może utrzymywać się we krwi jeszcze nawet przez 10 godzin. Zbyt późne i ciężkostrawne kolacje, szczególnie bogate w tłuszcz i białko, obciążają układ trawienny i mogą zaburzać produkcję melatoniny. Dodatkowo jedzenie nocą wiąże się z większym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2, ponieważ wysoki poziom melatoniny wyczołem zmniejsza wrażliwość na insulinę.

Negatywny wpływ na sen ma również ekspozycja na niebieskie światło z telefonów czy komputerów, która hamuje syntezę melatoniny. Również wieczorna, intensywna aktywność fizyczna może pobudzać organizm, podnosząc poziom kortyzolu i adrenaliny. Choć ciało może być zmęczone, układ nerwowy wciąż pozostaje w trybie „walki”. Dlatego po treningu warto zadbać o wyciszenie – ciepła kąpiel, spokojny oddech czy medytacja mogą nam pomóc przejść w stan regeneracji.

Nieregularny sen, zwłaszcza krótszy niż 5 godzin na dobę, poważnie szkodzi zdrowiu – szczególnie jeśli godziny zasypiania stale się zmieniają. Równie ważne jest codzienne przebywanie na świeżym powietrzu, najlepiej

w naturalnym świetle i otoczeniu zieleni. Wspiera to regulację zegara biologicznego, poprawia produkcję serotoniny i melatoniny, a także dotlenia organizm.

Spokojna rutyna, regularność i umiejętność wyciszenia się – to najlepszy fundament zdrowego snu.

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Gra w golfa to nie tylko forma umiarkowanej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, ale również ważny element życia społecznego. Jest to sport, który sprzyja rozmowom, współpracy i budowaniu relacji – zarówno podczas samej gry, jak i po niej. Regularny kontakt z innymi ludźmi, poczucie przynależności do grupy oraz wymiana myśli i emocji mają potwierdzony, pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Badania pokazują, że osoby pielęgnujące więzi społeczne żyją dłużej, rzadziej zapadają na depresję, choroby serca czy demencję. Gra w golfa może więc działać jak naturalny „suplement” wspierający długowieczność – łącząc ruch, naturę i relacje międzyludzkie w jednym, spójnym rytuale.

REGULARNA DIAGNOSTYKA I PRECYZYJNA OCENA WIEKU BIOLOGICZNEGO

W kontekście długowieczności nie możemy zapominać o potrzebie odpowiedniej diagnostyki. Oprócz podstawowych parametrów, które warto badać cyklicznie i które są wykorzystywane jako jedno z wielu wskaźników przy szacowaniu wieku biologicznego, warto uwzględnić m.in.: **morfologię, poziom kwasu moczowego, witaminę D, testosteron, hemoglobinę glikowaną (HbA1c), SHBG, cystatynę C, enzymy wątrobowe (ALT, AST), CRP, APO-A1 oraz pełny profil lipidowy.**

Szerszą i bardziej precyzyjną perspektywę pozwala uzyskać diagnostyka kierunkowa, oparta na wnikliwym wywiadzie medycznym oraz bardziej specjalistycznych badaniach, takich jak:

- długość telomerów,
- poziom glutationu i glutationu zredukowanego,
- różnego rodzaju testy genetyczne,
- interleukina 6 (IL-6),
- glukoza i insulina na czczo,
- ciśnienie tętnicze krwi,
- ocena masy ciała i składu ciała,
- stan zdrowia jamy ustnej,
- fibrynogen,
- IGF-1,
- DHEA-S,
- wskaźnik glikanowy (GlycanAge),
- testy metylacji DNA,
- badania funkcji kognitywnych.

Tak kompleksowe podejście umożliwia bardziej precyzyjne oszacowanie rzeczywistego stanu biologicznego organizmu oraz wdrożenie celowanej profilaktyki anti-aging.

Podsumowując - sekret długowiecznych mieszkańców „niebieskich stref” to umiejętnie łączenie ruchu, odpowiedniej diety i silnych więzi społecznych. Nic dziwnego - w kontekście długowieczności kluczowa jest właśnie integracja zdrowych nawyków. Golf, łącząc umiarkowaną aktywność na świeżym powietrzu z wymiarem społecznym, idealnie wpisuje się w ten model. Jeśli dołożymy do tego właściwy styl żywienia, zadamy o zdrowy sen i wyeliminujemy lub chociaż istotnie ograniczymy używki, takie jak papierosy czy alkohol, będziemy na dobrej drodze, by cieszyć się życiem długo i to w dobrej formie.



Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz

Absolwentka Functional Medicine University w USA, gdzie uzyskała tytuł Certified Functional Medicine Practitioner. Ukończyła także Poradnictwo Dietetyczne w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego w Warszawie oraz Dietetykę i Poradnictwo Żywnościowe na Wydziale Bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Jest członkiem Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej oraz międzynarodowego projektu „Golf and Health”.

Medycyna funkcjonalna stała się jej wielką życiową pasją. Prowadzi praktykę w Gabinecie Medycyny Funkcjonalnej w Poznaniu. Jej misją jest wspieranie zdrowia, edukacja pacjentów oraz zwiększenie dostępu do nowych, potwierdzonych badaniami form terapii.

Poznaj odzież golfową
marki **Cutter&Buck**,
która łączy niezwykłą
funkcjonalność
z ponadczasową
elegancją.



V 5
S T O R E

CZ
CUTTER & BUCK™

www.v5store.pl



LIVE WITHOUT LIMITS

NOWOCZESNA TECHNOLOGIA
PONADCZASOWY STYL

Odkryj najnowszą
kolekcję na
www.v5store.pl
i wejdź na pole
z pewnością, która
nie zna granic.



Specjalna oferta
dla czytelników:
-20% na pierwsze
zakupy z kodem:
MAGAZYN PGA POLSKA



PRZETWARZAMY SZKŁO DLA BUDOWNICTWA

www.pressglass.com





HYPTEC HT
NIEZWYKLE NIEZWYKŁY.

8 LAT
GWARANCJI
100% ELEKTRYCZNY