

**PRZETWARZAMY SZKŁO DLA
BUDOWNICTWA**

**WE PROCESS GLASS FOR THE
CONSTRUCTION INDUSTRY**

www.pressglass.com

MAGAZYN PGA POLSKA

PROFESJONALNIE O GOLFIE

NR 1 2026 (5)

PROFESJONALNIE O GOLFIE

MAG AZYN PGA

POLSKA

ALEJANDRO PEDRYC
GRAM ZAWSZE DO KOŃCA

ROSA CHALLENGE TOUR
TU RODZĄ SIĘ WIELKIE KARIERY

FITTING BEZ PRZYPADKU
WOODY, WEDGE, PUTTERY

DIGITAL EDITION



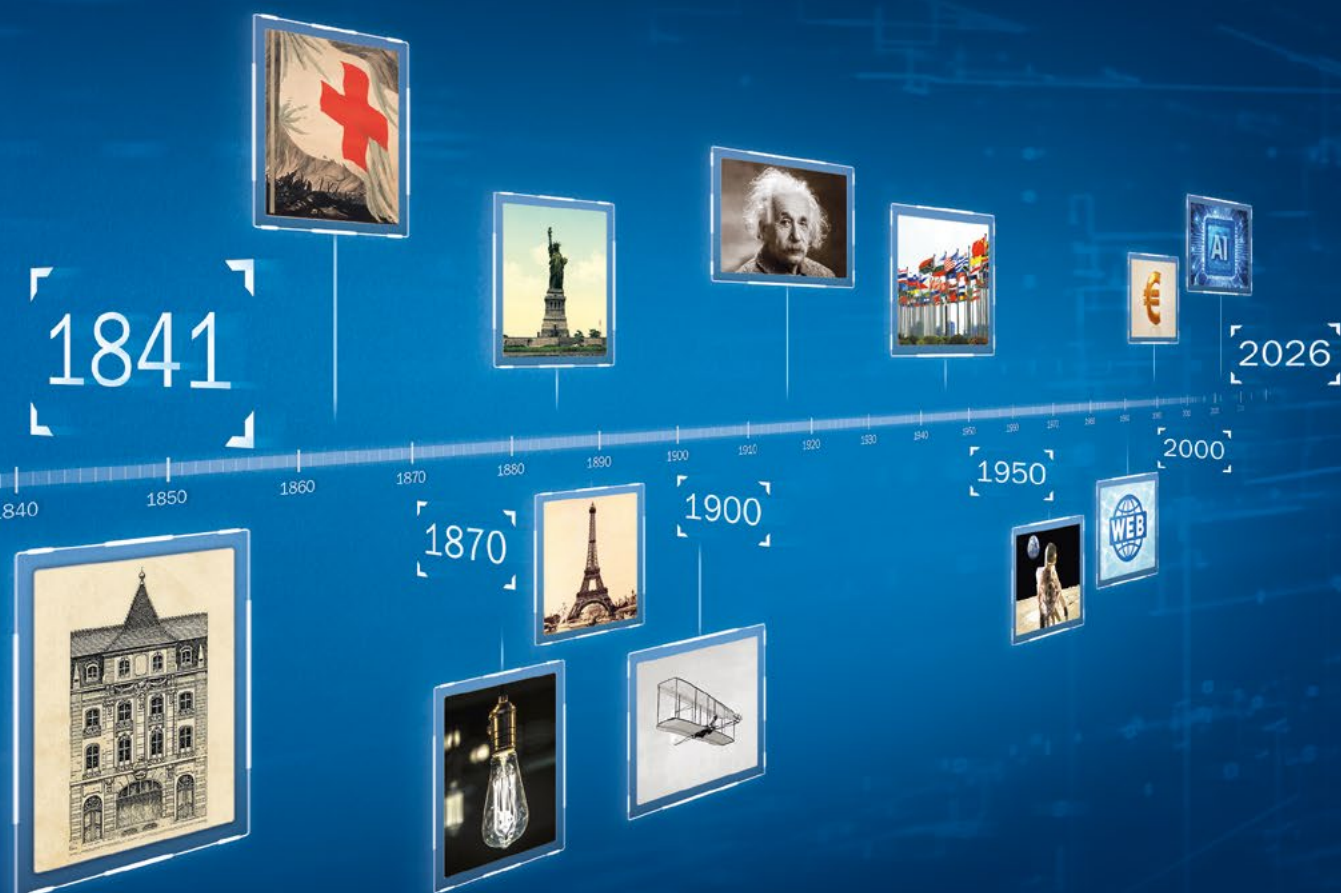
CENA: 60 zł W TYM 8% VAT

NR 1 2026

ISSN 2720-1384



J. Safra Sarasin



185 Years of Private Banking Expertise

Discover our story on www.jsafrasarasin.com



Sustainable Swiss Private Banking since 1841

Amsterdam | Antwerp | Basel | Bern | Copenhagen | Doha | Dubai | Frankfurt | Geneva | Gibraltar | Guernsey | Gurugram
Hong Kong | Istanbul | London | Lucerne | Lugano | Luxembourg | Madrid | Mexico | Milan | Monaco
Munich | Nassau | Panama | Paris | Prague | São Paulo | Singapore | Tel Aviv | Tokyo | Vienna | Warsaw | Zurich

185
YEARS

**Współpraca i nadzór
merytoryczny:**
PGA Polska

Redakcja:
Redaktor naczelny:
Łukasz Tomkiewicz

Sekretarz redakcji:
Agnieszka Pasternacka
Jakub Breś

Zespół redakcyjny:
Kamil Bartkowiak
Angelika Eratowska
Martin Hejger
Adrian Kaczała
Agnieszka
Karolczak-Tomkiewicz
Jakub Korniejczuk
Mateusz Lorych
Anna Maliszewska
Filip Naglak
Katarzyna Nieciak
Piotr Owczarek
Agnieszka Pasternacka
Marcin Stelmasiak
Piotr Świackiewicz
Jacek Uchański
Tomasz Zembrowski

redakcja@v5group.pl

Zdjęcie na okładce:
Alejandro Pedryc,
fot. Łukasz Gościński

Projekt graficzny okładki:
Piotr Marzol

Projekt graficzny i skład:
Piotr Marzol
Wojciech Mazur

Reklama:
Agnieszka Pasternacka
agnieszka.pasternacka@v5group.pl

Prenumerata:
prenumerata@v5group.pl

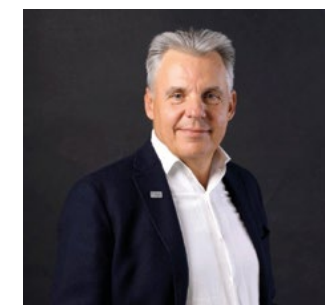
Wydawca:
V5 Group Spółka
z ograniczoną
odpowiedzialnością Sp.K.
ul. Ślaska 4
60-614 Poznań

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



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.



GOLF STAJE SIĘ MODNY

Polska jest dziś 20. największą gospodarką świata pod względem PKB liczonego parytetem siły nabywczej i 5. w Unii Europejskiej. Rynek golfowy w naszym kraju wciąż nie nadąża za tempem rozwoju gospodarczego, ale coraz więcej wskazuje na to, że właśnie zaczyna się to zmieniać.

Wszystko wskazuje na to, że liczba Zielonych Kart wydanych nowym adeptom po raz kolejny się podwoi. Driving range wypełniają się młodymi ludźmi, w oczach których golf zyskał nową, atrakcyjną tożsamość. Dynamicznie przybywa też seniorów, a zarezerwowanie tee time'u z dnia na dzień, szczególnie w weekend w pobliżu dużej aglomeracji, graniczy dziś z cudem.

Analitycy rynku golfowego porównują obecny etap rozwoju golfa w Polsce z boomem, jaki Czechy przeżyły w drugiej połowie lat 90. W krótkim czasie powstało tam kilkadziesiąt nowych pól oraz dziesiątki driving range'ów i akademii golfowych.

U nas największymi barierami pozostają zbyt mała liczba obiektów treningowych, najwyższe w Europie Środkowej opodatkowanie pól golfowych oraz niewystarczająca liczba trenerów.

Mam nadzieję, że ten ostatni problem uda się rozwiązać stosunkowo szybko. Na mocy porozumienia zawartego w tym roku między Polskim Związkiem Golfa a PGA Polska w najbliższych latach znacząco wzrośnie liczba kursów instruktorskich.

Kwestia nowych obiektów i powszechnej dostępności golfa jest jednak znacznie bardziej złożona. Bez dużego, ogólnopolskiego programu rozwoju dyscypliny, podobnego do tych realizowanych w poprzednich dekadach w Szwecji, Francji czy Niemczech, trudno oczekiwać znaczącej zmiany.

Wierzę, że działania podejmowane dziś przez dużą część środowiska golfowego doprowadzą do urealnienia stawek podatkowych dla obiektów golfowych, a także do powstania programów aktywizujących seniorów i przyciągających do golfa juniorów. Jak pokazują doświadczenia innych krajów, skorzysta na tym nie tylko sam golf, lecz także zdrowie i aktywność całego społeczeństwa.

A skoro o rozwoju dyscypliny mowa – w tym roku na Gradi Golf Club odbył się jubileuszowy, dziesiąty Polish Open, będący częścią Pro Golf Tour – europejskiej ligi satelickiej. Krzysztofowi Gradeckiemu należą się podziękowania i gratulacje za wytrwałość oraz ogromny wkład w rozwój zawodowego golfa w naszym kraju.

W tym roku odbędzie się trzecia edycja Rosa Challenge Tour. Ubiegłoroczne zawody odniosły duży sukces – według Official World Golf Ranking były drugim najlepiej obsadzonym turniejem na świecie w swoim tygodniu.

Turniej główny ponownie poprzedzą wydarzenia towarzyszące. Po raz drugi odbędą się zawody osób z niepełnosprawnościami, tym razem w międzynarodowej obsadzie. Tradycyjnie rozegrany zostanie również Junior Pro-Am, w którym nasi juniorzy będą mogli zagrać u boku czołowych zawodników z całego świata.

Dla kibiców przygotowaliśmy jeszcze więcej atrakcji – nie tylko golfowych – oraz największą w historii Rosa Challenge Tour strefę kibica. Warto przyjechać na Rosę!

A w tym numerze Magazynu PGA Polska, jak zawsze, znajdziecie porady naszych trenerów, podsumowanie poprzedniego sezonu, ciekawe wywiady i wiele więcej.

Miłej lektury!

Łukasz Tomkiewicz
REDAKTOR NACZELNY, WICEPREZES PGA POLSKA



PIOTR OWCZAREK
PREZES PGA POLSKA

Szanowni Golfiści, Drodzy Czytelnicy

Kolejne już wydanie Magazynu PGA Polska trafia w Państwa ręce - podobnie jak w poprzednim roku - przed największym turniejem golfowym w Polsce - Rosa Challenge Tour, który odbędzie się w dniach 3-6.09. na pięknym polu w Konopiskach. Zapraszając Państwa do przyjazdu i aktywnego udziału w tym wydarzeniu mogę zapewnić, że trzecia już edycja turnieju będzie jednocześnie tą najbardziej okazałą. Na kibiców czekać będzie jeszcze więcej atrakcji, dedykowanych kibicom stanowisk i możliwości rozpoczęcia

swojej przygody z golfem albo szlifowania umiejętności gry. Liczymy nadto, że 150 zawodowych, zagranicznych golfistów oraz 7 Polaków dostarczy nam wszystkim wyjątkowych, sportowych wrażeń i emocji do końca, a wygra znów gracz, którego niebawem będziemy mogli oglądać w rywalizacji ze światową czołówką.

To, że piąta edycja Magazynu pojawia się w połowie sezonu golfowego nie jest dziełem przypadku. Chcieliśmy bowiem na jego łamach poinformować Państwa o efektach pierwszego półrocza br., które było być może jednym z najbardziej owocnych, ale jednocześnie intensywnych okresów w historii PGA Polska. Golf w Polsce doczekał się bowiem poważnego Mecenasa, tj. PKO Banku Polskiego, który dostrzegł rosnący potencjał dyscypliny i najpierw podpisał trzyletnią umowę o partnerstwie strategicznym z PGA Polska, a następnie podobną umowę z PZG, by wreszcie zostać także Partnerem Głównym Rosa Challenge Tour. Nowemu Partnerowi Strategicznemu i wszystkim naszym sponsorom i partnerom - serdeczne podziękowania! To dzięki Wam możemy się rozwijać. A pierwsze półrocze obfitowało w wydarzenia promocyjne i sportowe, które miały przymiotnik „pierwszych”. W lutym odbył się pierwszy zagraniczny obóz i turniej zawodowo-amatorski PGA Polska w tureckim Belek. W maju zorganizowaliśmy i rozegraliśmy pierwszy na świecie nocny konkurs na najdalsze uderzenie rozegrany na pasie czynnego lotniska - PKO Bank Polski Night Longest Drive Poznań Airport. A chwilę później przeprowadziliśmy serię spotkań i rozmów z Polskim Związkiem Golfa, które zakończyły się zebranymi w umowie ustaleniami nad kierunkiem rozwoju nauczania golfa w Polsce na najbliższe 5 lat.

To wszystko za nami, a przed nami przecież jeszcze najważniejsze wydarzenie golfowe

roku. Poprzedzimy je wspieranym przez PGA Polska turniejem dla golfistów z niepełnosprawnościami, a także konferencją „Golf dla Polski”, na której wraz z przedstawicielami władz centralnych, samorządowych, środowiska naukowego i praktyków z PGA Polska, CPG i R&A będziemy pokazywać i przekonywać, że inwestycja w golfa i zmiany legislacyjne, które nie będą hamować jego rozwoju to inwestycja w zdrowie, silną gospodarkę i lokalną społeczność.

Postaramy się, by te strategiczne i wyjątkowe wydarzenia nie przyćmiły naszych „podstawowych” planów. Zapraszamy na finał PGA Polska Tour 2026 w połowie września na imponującym, świeżo rozbudowanym polu Karolinka, pięknie dziękując Państwu za dotychczasową frekwencję w naszym cyklu - już dawno nie mieliśmy listy rezerwowej na turnieju ProAm, a tak było przed tegorocznym Gradi Invitational. Zapraszamy także na ostatni zawodowo-amatorski turniej 2026 roku, czyli Mistrzostwa Polski Zawodowców i Amatorów, które rozegramy w pierwszy weekend października na polu Kraków Valley. Prosimy jednocześnie o śledzenie naszych mediów społecznościowych, gdzie informujemy o planach na przyszły sezon. Z takimi partnerami, sponsorami, uczestnikami turniejów i zaangażowanymi PRO jesteśmy przekonani, że końcówka tego sezonu i początek przyszłego będą nie mniej emocjonujące!

Tu rodzą się wielkie kariery

Gwiazdy światowego golfa na Rosa Challenge Tour

AGNIESZKA PASTERNACKA

fot. Marek Darnikowski

Dwie edycje Rosa Challenge Tour potwierdziły, że do Polski przyjeżdżają zarówno uznani zawodnicy z sukcesami na DP World Tour, jak i największe młode talenty europejskiego golfa. Wiele graczy, których kibice oglądali na Rosie, zaledwie kilka miesięcy później awansowało do światowej elity. Ángel Ayora i Hugo Townsend odnieśli w Konopiskach pierwsze zawodowe zwycięstwa, a Stefano Mazzoli po występie na Rosie sięgnął po tytuł DP World Tour i zdobył kartę PGA TOUR.



Ángel Ayora

Rosa Challenge Tour przywrócił Polskę do kalendarza drugiego najważniejszego męskiego cyklu golfowego w Europie. Pierwsza edycja odbyła się w 2024 roku, a jej wysoki poziom sportowy, organizacja i zainteresowanie kibiców sprawiły, że turniej na stałe wpisał się w międzynarodowy kalendarz. Rok później Rosa Challenge Tour został uznany w rankingu Official World Golf Ranking za jedno z dwóch najmocniej obsadzonych męskich wydarzeń golfowych tygodnia na świecie.

Ángel Ayora – od pierwszego zwycięstwa na Rosie do światowej czołówki

Pierwszym triumfátorem Rosa Challenge Tour został zaledwie 19-letni Ángel Ayora. Hiszpan od początku turnieju prezentował niezwykle dojrzałą i skuteczną grę. Rundy 66, 65 i 66 uderzeń pozwoliły mu zbudować przewagę, którą utrzymał podczas finału, zwyciężając z wynikiem -13 i przewagą trzech uderzeń.

Był to jego pierwszy zawodowy tytuł i jeden z przełomowych momentów całego sezonu. Ayora zakończył 2024 rok na czwartym miejscu w klasyfikacji Road to Mallorca i zdobył kartę DP World Tour.

W kolejnym roku potwierdził swój ogromny potencjał. Aż dziesięciokrotnie kończył turnieje w pierwszej dziesiątce – częściej niż jakikolwiek inny debiutant – i zajął 20. miejsce w klasyfikacji Race to Dubai. Dziś należy do czołowych zawodników DP World Tour, a pierwszym profesjonalnym zwycięstwem w jego karierze pozostaje właśnie Rosa Challenge Tour.

Uznane nazwiska i przyszli zawodnicy DP World Tour

Już pierwsza edycja turnieju zgromadziła zawodników o imponującym dorobku. Na Rosie wystąpił m.in. Alexander Levy – pięciokrotny zwycięzca DP World Tour, który pierwszą rundę zakończył na pozycji lidera. Kibice mogli oglądać także Björna Åkessona, Jensa Fahrbringa oraz wielu młodych graczy walczących o awans do najwyższego europejskiego cyklu.

Skalę sportową wydarzenia najlepiej pokazują dalsze losy jego uczestników. Oprócz Ángela Ayory karty DP World Tour po sezonie 2024 zdobyli m.in. Hamish Brown, Conor Purcell, Brandon Robinson Thompson i Alexander Levy.

Hugo Townsend – kolejny przełomowy triumf

W 2025 roku w Rosa Golf Club zwyciężył 26-letni Hugo Townsend. Szwed rozpoczął finałową rundę jako lider, jednak w pewnym momencie zrównał się z nim jego rodak Tobias Jonsson. Townsend zachował spokój i dzięki birdie na dołkach 14. oraz 17. zakończył turniej z wynikiem -15, dwa uderzenia przed Niemcem Antonem Albersem.

Zwycięstwo pozwoliło mu znacząco awansować w światowym rankingu i w klasyfikacji Road to Mallorca. Sezon zakończył na 16. miejscu, zdobywając kartę DP World Tour na 2026 rok.

Tym samym triumfatorzy obu dotychczasowych edycji Rosa Challenge Tour już w następnym sezonie rywalizowali w najwyższej lidze europejskiego golfa.



Hugo Townsend



Stefano Mazzoli

Jedna z najmocniejszych obsad na świecie

Druga edycja turnieju jeszcze wyraźniej pokazała rangę wydarzenia. Do Konopisk przyjechali m.in. David Law, Renato Paratore i Daniel van Tonder – zawodnicy mający już na koncie zwycięstwa w DP World Tour. Na liście startowej znaleźli się również liderzy HotelPlanner Tour oraz gracze, którzy walczyli o bezpośredni awans do światowego cyklu.

David Law zakończył sezon 2025 na drugim miejscu w klasyfikacji Road to Mallorca. Szkot, mający wcześniej na koncie dwa zwycięstwa w DP World Tour, zapewnił sobie powrót do tego cyklu. Kartę zdobył także Renato Paratore – dwukrotny triumfator DP World Tour.

Wśród uczestników byli również JC Ritchie, który został zwycięzcą całej klasyfikacji Road to Mallorca 2025, oraz Daniel van Tonder – zdobywca tytułów DP World Tour i jeden z najbardziej doświadczonych zawodników turnieju.

Do najwyższego europejskiego cyklu awansowali także inni gracze znani kibicom z Rosy: Filippo Celli, Tobias Jonsson i Stefano Mazzoli. Oznacza to, że w jednej edycji polskiego turnieju wystąpiła liczna grupa zawodników, którzy już kilka tygodni później zdobyli karty DP World Tour.

Stefano Mazzoli – z Rosy po zwycięstwo i kartę PGA TOUR

Jedną z najbardziej spektakularnych karier wśród uczestników GAC Rosa Challenge Tour 2025 rozwija Stefano Mazzoli. Włoch zajął na Rosie 14. miejsce, a cały sezon zakończył na ósmej pozycji w klasyfikacji Road to Mallorca. Na 22 rozegrane turnieje aż 21 razy

przechodził cuta, ośmiokrotnie plasując się w pierwszej dziesiątce. Dzięki tej niezwykłej regularności zdobył kartę DP World Tour.

Niespełna rok po występie w Rosa Golf Club Mazzoli odniósł największy sukces w dotychczasowej karierze. W lipcu 2026 roku zwyciężył w Corales Puntacana Championship na Dominikanie – turnieju współorganizowanym przez DP World Tour i PGA TOUR. Zawody stanowiły część strategicznego partnerstwa dwóch najważniejszych zawodowych cykli po obu stronach Atlantyku, a w ich puli znalazły się 4 mln dolarów, punkty do klasyfikacji Race to Dubai i FedExCup oraz pełne karty obu tourów dla zwycięzcy. W finałowej rundzie Mazzoli uzyskał 66 uderzeń (sześć poniżej par) i zakończył turniej z łącznym wynikiem –20, wygrywając przewagą jednego uderzenia.

Triumf przyniósł mu pierwszy tytuł DP World Tour, kartę PGA TOUR do końca 2027 roku, znaczący awans w światowym rankingu oraz miejsce w PGA Championship 2027 – jednym z czterech turniejów wielkoszlemowych. Jeszcze we wrześniu 2025 roku kibice oglądali go na Rosie, dziesięć miesięcy później był już zwycięzcą zawodów należących jednocześnie do kalendarzy DP World Tour i PGA TOUR.

Przyszłe gwiazdy można zobaczyć najpierw na Rosie

Historie Ángela Ayory, Hugo Townsenda i Stefano Mazzoliego pokazują, że Rosa Challenge Tour jest czymś więcej niż najważniejszym zawodowym turniejem golfowym w Polsce. To wydarzenie, podczas którego można zobaczyć przyszłych zwycięzców DP World Tour i zawodników PGA TOUR, zanim ich nazwiska na stałe zagoszczą w światowej czołówce.

Jednocześnie obecność takich graczy jak Alexander Levy, David Law, Renato Paratore czy Daniel van Tonder potwierdza, że na Rosę przyjeżdżają również zawodnicy z bogatym międzynarodowym dorobkiem. Połączenie uznanych nazwisk i największych talentów młodego pokolenia sprawia, że turniej oferuje polskim kibicom golfa na najwyższym poziomie.

Trzecia edycja Rosa Challenge Tour znów będzie okazją, by zobaczyć w Polsce zawodników, którzy już dziś należą do międzynarodowej czołówki oraz tych, którzy za chwilę mogą stać się jej największymi gwiazdami.

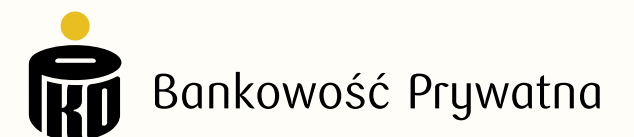
Więcej niż turniej

Rosa Challenge Tour od początku buduje swoją rangę nie tylko poprzez rywalizację zawodowców, lecz także dzięki wydarzeniom towarzyszącym. Podczas każdej edycji rozgrywany jest Pro-Am, łączący profesjonalnych golfistów z zaproszonymi gośćmi i partnerami turnieju. Od dwóch lat organizowany jest również juniorski Pro-Am,

który daje młodym zawodnikom wyjątkową możliwość gry u boku profesjonalistów. W 2025 roku program wydarzenia poszerzono także o turniej dla osób z niepełnosprawnościami, podkreślając otwarty i integracyjny charakter golfa.

Wydarzenie odgrywa ważną rolę w promocji tej dyscypliny w Polsce. Przyciąga nie tylko kibiców, lecz także osobowości ze świata sportu, kultury, mediów i biznesu. Rosa Golf Club staje się w tych dniach miejscem spotkań, rozmów i networkingu, a możliwość wspólnego przeżywania sportowych emocji tworzy naturalną przestrzeń do budowania wartościowych relacji.

Profesjonalna organizacja, dopracowany program oraz strefa VIP przygotowana na najwyższym poziomie sprawiają, że Rosa Challenge Tour łączy światowego golfa z wyjątkową oprawą całego wydarzenia. To nie tylko okazja, by zobaczyć przyszłe gwiazdy DP World Tour i PGA TOUR, lecz także najważniejsze w Polsce spotkanie środowiska golfowego oraz jego partnerów, ambasadorów i przyjaciół.



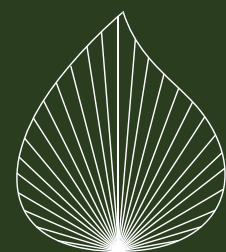
KARTA KREDYTOWA PKO VISA INFINITE RRSO 19,31%

Jakość, którą
tworzymy dla Ciebie.

Więcej na naszej stronie
w zakładce Bankowość Prywatna

RRSO – Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania dla przykładu reprezentatywnego. Przyznanie karty i wysokość limitu zależą od pozytywnej oceny zdolności kredytowej – ocenimy ją po złożeniu wniosku. Informacje o karcie, w tym szczegóły dot. opłat, znajdziesz na naszej stronie.





ROSA CHALLENGE TOUR

Składamy serdeczne podziękowania wszystkim partnerom, sponsorom, wolontariuszom, supervisorom oraz greenkeeperom, którzy swoją pracą, wsparciem i zaangażowaniem przyczyniają się do sukcesu Rosa Challenge Tour – najważniejszego zawodowego turnieju golfowego w Polsce.

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

PARTNER GŁÓWNY:



Bank Polski

PARTNERZY:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



POLAND GOLF



Województwo
Śląskie

Honorowy patronat
Marszałka Województwa Śląskiego
Wojciecha Saługi



PATRONI MEDIALNI:



PARTNERSTWO Z MOCNYM UDERZENIEM

**PKO Bank Polski i PGA Polska
zapisują się w historii golfa**

AGNIESZKA PASTERNACKA

fot. Marek Darnikowski, Mariusz Ławniczak

Pierwsze wspólne wydarzenie PKO Banku Polskiego i PGA Polska przyniosło widowisko, jakiego golf jeszcze nie widział. 9 maja, pas startowy Portu Lotniczego Poznań-Ławica zamienił się w arenę historycznego, nocnego konkursu najdłuższego uderzenia. Zwycięzcą PKO Bank Polski Night Longest Drive Poznań Airport został David Shinto z wynikiem 395 metrów.



Partnerstwo Strategiczne PKO Banku Polskiego z PGA Polska rozpoczęło się z prawdziwym przystupem. Inaugurujące współpracę wydarzenie połączyło sportową rywalizację, nowoczesną oprawę i niezwykłą lokalizację. Po raz pierwszy w historii golfiści rozegrali nocny konkurs Longest Drive na pasie startowym lotniska.

Specjalne świecące piłki kreśliły na tle nocnego nieba efektowne trajektorie, a każde uderzenie dostarczało zgromadzonym kibicom kolejnych emocji. Widowiskowa formuła pokazała golfa z zupełnie nowej perspektywy - jako dynamiczną, nowoczesną dyscyplinę zdolną zainteresować szerszą publiczność.

Droga do finału prowadziła przez Black Water Links

Wieczne widowisko poprzedziły eliminacje rozegrane na polu golfowym Black Water Links. Do kwalifikacji przystąpiło 35 zawodników, którzy rywalizowali o pięć miejsc w finale kategorii OPEN. Awans wywalczyli Marcin Bogusz, Oskar Zaborowski, Maksymilian Wentland, David Shinto oraz Max Sałuda. W kwalifikacjach uczestniczyły również kobiety, a najlepszą zawodniczką w tej kategorii została Kinga Kuśmierska.

W finałowej rywalizacji każdy z zawodników miał do dyspozycji pięć piłek. Najdłuższe uderzenie należało do Davida Shinto, który posłał piłkę na odległość 395 metrów.



PKO Bank Polski strategicznie wspiera rozwój golfa

Historyczne zawody otworzyły nowy rozdział współpracy PKO Banku Polskiego i PGA Polska. Od sezonu 2026 największy polski bank pełni rolę Partnera Strategicznego PGA Polska, wspierając rozwój oraz popularyzację golfa w naszym kraju.

Partnerstwo obejmuje nie tylko obecność przy najważniejszych wydarzeniach, lecz także działania służące budowaniu zasięgu dyscypliny, docieraniu do nowych grup odbiorców i prezentowaniu golfa jako sportu atrakcyjnego, dostępnego oraz odpowiadającego współczesnemu stylowi życia.

Pierwszy wspólny projekt pokazał skalę ambicji towarzyszących tej współpracy. PKO Bank Polski Night Longest Drive Poznań Airport nie był wyłącznie konkursem sportowym. Stał się także wyrazistym symbolem nowego etapu rozwoju golfa w Polsce.

Nocny finał na poznańskim lotnisku udowodnił, że golf może stać się podstawą widowiska wykraczającego poza tradycyjny turniej. Sportowa rywalizacja spotkała się tu z wyjątkową scenografią, technologią i emocjami znanymi z największych wydarzeń międzynarodowych.

PKO Bank Polski Night Longest Drive Poznań Airport zapisał się w historii jako wydarzenie przełamujące dotychczasowe schematy prezentowania golfa w Polsce. Spektakularna lokalizacja, nocna oprawa i świecące piłki stworzyły widowisko, które na długo pozostanie w pamięci zawodników oraz kibiców.

Partnerami wydarzenia byli PKO Bank Polski, Poznań Airport, Red Bull, Itaka, Baltona, Range Rover, Black Water Links, Lena Lighting. Patronat medialny nad wydarzeniem objęli: Magazyn PGA Polska i Radio ESKA.

Za produkcję wydarzenia odpowiadała agencja V5 Group.





WIELKIE GRECKIE LUKSUSOWE WAKACJE

w stylu **PREMIUM** 

*Pozwól sobie na luksus posiadania czasu
na odkrywanie i znalezienie miejsca,
które spełnia Twoje najwyższe oczekiwania.*

Dzięki **FIRST DEAL!** masz dostęp
do świetnych hoteli i najlepszych lokalizacji.

Poczuj radość!
GRECJA

Wakacje 2027 już w sprzedaży!

Zaufały nam już **2 miliony Klientów**.
Dołącz do nich i wybierz Grecję!



**NISKA
ZALICZKA**



**NAJWIĘKSZY WYBÓR
STARANNIE WYSELEKCJO-
NOWANYCH HOTELI PREMIUM**



**ELASTYCZNOŚĆ
ZMIANY REZERWACJI**



**KOMFORT PLANOWANIA
BEZ PRESJI I POŚPIECHU**



**BOGATY PAKIET
USŁUG DODATKOWYCH**



**WYJĄTKOWE
DOŚWIADCZENIE, KTÓRE
ZAPAMIĘTASZ NA DŁUGO**

Rezerwuj teraz na **GRECOS.PL**
lub u ulubionego **wakacyjnego doradcy!**





ALEJANDRO PEDRYC

– gram zawsze do końca

Alejandro Pedryc w czasach amatorskich wygrywał niemal wszystkie turnieje na krajowym podwórku w jakich się pojawił. Jest niesamowicie utalentowany, od zawsze typowany na kolejną nadzieję polskiego golfa.

KATARZYNA NIECIAK

fot. Marek Darnikowski

Teraz jest już zawodowcem. Na początku roku zwyciężył na Pro Golf Tour - walcząc w tym sezonie zaciekle o swoje miejsce na Hotel-Planner Tour. Po Gradi Polish Open udzielił Magazynowi PGA Polska obszernego wywiadu. To opowieść o sportowcu z krwi i kości, który potrafi ująć nie tylko swoją determinacją w dążeniu do spełniania marzeń, ale też cudownym poczuciem humoru.

Po Gradi Polish Open pojechałeś ze swoją dziewczyną w góry. Gdzie byłeś i czy zresetowałeś się przed powrotem na Pro Golf Tour? Jak ważny jest dla ciebie czas poza turniejami i treningami?

To był taki szybki reset. Pojechaliśmy z Chiara na trzy dni w Dolomity. Głównie chodziliśmy - lubimy aktywny wypoczynek. Było też dużo dobrego włoskiego jedzenia. Podziwialiśmy kilka wspaniałych jezior, w tym zjawiskowe Lago di Braies, położone pośród gór - coś pięknego! Syciliśmy zmysły tymi widokami. Ładowałem baterie, ale nie byłem bardzo przemęczony, nawet po tych sześciu turniejach z rzędu. Nie było czegoś takiego, że nie chciało mi się już grać i koniecznie potrzebuję przerwy. Bardziej dawało o sobie znać to, że przez tak długi czas musiałem być w pełni skoncentrowany i funkcjonować na najwyższych obrotach. Tego intensywnego skupienia

było po prostu trochę za dużo. Te kilka dni w górach pozwoliło mi od tego odpocząć, oczyścić głowę i naładować akumulatory.

Czy potrafisz podczas takiego wypoczynku nie myśleć o golfie?

Chyba nie. Fajnie byłoby, gdybym potrafił. Kiedy coś robię albo mam zaplanowaną jakąś aktywność, jestem w stanie skupić się na tym i przez chwilę nie myśleć o niczym innym. Ale poza takimi momentami golf cały czas siedzi mi w głowie. Wystarczy wejść w media społecznościowe – zawsze trafię na coś związanego z golfem, co od razu przyciągnie moją uwagę. Dlatego trudno mi całkowicie przestać o nim myśleć.

W Gradim nie do końca wszystko ułożyło się po twojej myśli, chociaż rok temu wypadłeś tam świetnie. Teraz po nieudanej pierwszej rundzie obudziłeś się na swoim trzynastym dołku - czwórce w Gradi Golf Club. Trafiłeś pięć birdie z rzędu i mimo bogeya na ostatnim dołku wcelowałeś w linię cuta. Akurat przyszedł do ciebie kibicować i fotografować, kiedy rozpoczynasz fajerwerki. Jak wspominasz ten turniej i pięć birdie z rzędu?

Właśnie zdałem sobie sprawę, że gdyby nie ty, pewnie nigdzie bym w tym sporcie nie zaszedł [śmiech]. A tak na poważnie – to było bardzo fajne i chyba właśnie tę serię zapamiętam najlepiej z całego turnieju.

Przed każdym turniejem staram się motywować tym, że jest dużo punktów do zdobycia i że chcę dać z siebie wszystko. Wiem jednak, że będą tygodnie, w których nie będę w swojej najlepszej formie i nie będę w stanie walczyć o zwycięstwo. Wtedy tym bardziej chcę walczyć o każdy strzał, bo wiem, że na

koniec sezonu takie małe różnice mogą mieć ogromne znaczenie. Nie chciałbym później stracić karty na HotelPlanner Tour przez jakieś 30 euro i pomyśleć, że gdzieś zabrakło mi koncentracji albo motywacji.

Dlatego zawsze gram do końca i próbuję przejść każdego cuta. Nawet jeśli wiem, że ostatecznie skończę na odległej pozycji, nadal chcę, żeby była ona jak najlepsza.

Fajnie więc, że tamta szarża się udała. Dużo to dla mnie znaczyło, bo cały tydzień był dość frustrujący. Przez dwa dni grałem solidnego golfa, ale nie potrafiłem tego przełożyć na wynik. Dobrze puttowałem, tylko nie dawałem sobie wystarczająco wielu okazji, by być blisko flagi. Po uderzeniach z tee znajdowałem się na dobrych pozycjach, a to chyba najtrudniejsza część gry na tym polu. Za to z odległości poniżej stu metrów grałem po prostu przeciętnie.

Czy potrafisz szybko zapominać o mniej udanych turniejach i gorszych rundach, czy długo to rozpamiętujesz?

To zależy. Są turnieje, które bolą mnie bardziej, a po innych łatwiej przejść nad gorszym wynikiem do porządku dziennego. Czasami zagram gorzej i nic wielkiego się nie dzieje. Myślę, że wraz z nabieraniem doświadczenia coraz lepiej sobie z tym radzę.

Golf jest na tyle trudny i obciążający mentalnie, że bardzo łatwo wpaść w pewnego rodzaju „zły wir”. Najważniejsze jest wtedy zdać sobie sprawę, że się w nim znalazło, i spróbować jak najszybciej z niego wydostać. Przed Gradi Polish Open nie przeszedłem cuta w Niemczech, mimo że grałem całkiem dobrze. Po pierwszej rundzie na Gradim też nie było różowo. Od razu pojawiło mi się w głowie milion myśli: poprzednio nie było cuta, teraz też go nie będzie, stracę mnóstwo

punktów. W takiej sytuacji trudno zachować pozytywne nastawienie. Trzeba jednak zaakceptować, że takie myśli się pojawiają, i powiedzieć sobie: „No dobra, jutro postaram się zrobić wszystko, co mogę, żeby to naprawić”.

Musiałbym być robotem, żeby mnie to nie obchodziło. Wiadomo, że mi zależy. Wydaje mi się jednak, że potrafię sobie poradzić z gorszym turniejem i później dobrze zareagować w kolejnym. W tym roku, zaraz po zwycięstwie w Turcji, dwa razy z rzędu nie przeszedłem cuta w Egipcie. Podjąłem wtedy złą decyzję, bo pojechałem tam z nowym sprzętem, między innymi z nowym putterem, z którym zupełnie nie mogłem się dogadać. Nie zabrałem nawet na wszelki wypadek starego.

To już trochę inny wątek, ale pamiętam, że te dwa turnieje gdzieś wewnątrz mnie bolały. Później potrafiłem jednak bardzo dobrze się odbić – w kolejnych startach zajmowałem kolejno osiemnaste, trzecie, czwarte i jedenaste miejsce.

Czy kiedyś wcześniej przebiłeś w turnieju tę serię birdie z Gradiego?

Tak, na drużynowych mistrzostwach Europy w 2023 roku. Drugą dziewiątkę zagrałem wtedy w 27 uderzeniach, czyli -9. Na dziesiątym dołku zrobiłem eagle’a, a potem sześć birdie z rzędu. Później był par i na ostatnim dołku dołożyłem jeszcze jedno birdie.

Jak to!?

Czasami tak się po prostu zdarza. Pamiętam, że podobną serię miałem też w 2024 roku na Challenge Tour w Niemczech. Zrobiłem wtedy pięć birdie z rzędu na polu Wittelsbacher Golfclub. Po pierwszej rundzie byłem trzeci. W tym roku z kolei Lars van der Vicht zagrał

tam historyczną rundę 59 podczas turnieju HotelPlanner Tour.

Od zawsze uważam, że jesteś wielką nadzieją polskiego golfa. Wielokrotny mistrz Polski, drugi zwycięzca na Pro Golf Tour po Mateuszu Gradeckim. Jesteś też trzecim członkiem PGA Polska, który przechodzi cuta na Challenge Tour po Adrianie Meronku i Gradim. Opisz swoje największe osiągnięcie jako amator i jako zawodowiec.

To brzmi, jakbym przeszedł już strefę ABCD na egzaminie i teraz trafiło mi się pytanie opisowe... Żartuję.

Jeśli chodzi o największe osiągnięcie w zawodowym golfie, trudno nie wskazać zwycięstwa w Turcji na Pro Golf Tour w lutym tego roku. To był naprawdę fajny moment. Myślę jednak, że kolejna wygrana będzie smakowała jeszcze lepiej. W Turcji mentalnie nie byłem jeszcze do końca przygotowany na zwycięstwo. Chyba sam nie wierzyłem, że mogę wygrać, i dopiero później zdałem sobie z tego sprawę. Dlatego czuję, że teraz byłbym na taki moment znacznie lepiej przygotowany.

A w golfie amatorskim? Miałem wtedy 16 lat i biorąc pod uwagę mój wiek oraz rangę imprezy, powiedziałbym, że moim największym osiągnięciem był występ na mistrzostwach świata w 2018 roku. To był świetny turniej, który zakończyłem na trzynastym miejscu. W Irlandii, w Carton House, podczas 31. Eisenhower Trophy zostawiłem za sobą sporo zawodników, którzy później zrobili duże kariery, między innymi Kristoffera Reitana, Matthew Jordana, Wilco Nienabera czy Samiego Välimäkiego. Z Rasmusem Højgaardem, Viktorem Hovlandem i Collinem Morikawą przegrałem tylko jednym uderzeniem, a z Nicolaiem Højgaardem i Min Woo

Lee – dwoma. Wszyscy oni prędzej czy później stali się dużymi nazwiskami w światowym golfie.

Ten występ miał też duże znaczenie dla mojej dalszej kariery. Zaczęło się mną interesować wiele uczelni i ostatecznie dzięki temu trafiłem do Texas Tech. Polskę reprezentowali wtedy również Jasiu Szmidt i „Pakoś”.

Studiowałeś w USA na dwóch uniwersytetach. Najpierw na Texas Tech, potem w Mississippi. Dlaczego się przeniósłeś i czy to była dobra decyzja? Czego nauczyłeś się w USA i jak wspominasz tamte czasy?

Cieszę się, że pojechałem na studia do USA. Bardzo dużo nauczyłem się tam o życiu – jak radzić sobie samemu po wyprowadzce z domu, jak planować dzień i organizować sobie czas. Pod względem golfowym chyba nie mogłem trafić w lepsze miejsce, żeby się rozwijać. Przez kilka lat miałem fantastyczne warunki do treningu. Pogoda też była zdecydowanie lepsza niż w Polsce. Grałem na świetnych polach, trenowałem na genialnych obiektach – chipping greeny, putting greeny, wszystko było tip-top. Patrząc z tej perspektywy, było naprawdę super.

Jeśli chodzi o samą grę, nie mogę powiedzieć, żebym pluł sobie w brodę, bo naprawdę dawałem z siebie milion procent. Po prostu moja gra nie była na takim poziomie, na jakim chciałem, żeby była. Myślę, że w dużej mierze był to problem z pewnością siebie i sferą mentalną. Nie potrafiłem się tam odnaleźć tak, jakbym chciał. W Europie grałem dobrze, natomiast w USA dochodziła presja związana z kwalifikacjami do turniejów i wykorzystywaniem każdej szansy. W drużynie było 13 osób, a na turniej jechało pięć, czasami sześć, więc konkurencja była naprawdę duża. To

okazało się znacznie trudniejsze, niż wcześniej zakładałem.

Na pewno zdarzały się ciężkie chwile. Może nie jakieś załamania, ale był smutek, kiedy coś nie wychodziło, i frustracja, że staram się bardziej od innych, a nie widzę takich efektów, jakich oczekuję. Ale takie jest życie sportowca. Niektórym pewne rzeczy przychodzą łatwiej, inni muszą na nie pracować trochę dłużej.

Dzisiaj wiem, że wszystko, czego się tam nauczyłem, w jakiś sposób procentuje. I chyba najbardziej cieszę się z tego, że przez cały ten czas ani razu nie przeszło mi przez myśl, żeby dać sobie spokój. Miałem gorsze momenty, ale nigdy nie pomyślałem: „To nie dla mnie, kończę z tym”. Cały czas wiedziałem i wierzyłem, że golf jest dla mnie i że w końcu wszystko, nad czym pracuję, przyniesie efekty.

Jak teraz oceniasz decyzję o przeniesieniu się na drugi uniwersytet?

Ta decyzja była w zasadzie nieunikniona. Po prostu musiałem się przenieść. Nie grałem wystarczająco dużo, a właściwie grałem mało, i trener mi to... zasugerował. Albo nawet trochę wymusił. Powiedział, że przenosiny będą dla mnie najlepszym rozwiązaniem, a kiedy słyszysz coś takiego od trenera, to siłą rzeczy trochę tracisz pewność siebie.

Z jednej strony dobrze więc, że się przeniósłem, ale Texas Tech był moim pierwszym uniwersytetem i skradł moje serce. Na pewno było mi smutno, kiedy odchodziłem i później tęskniłem za tym miejscem. W Teksasie naprawdę było fajnie. Mississippi State też wspominam dobrze – to duża szkoła i wysoki poziom.

Podsumowując, oceniam tę decyzję neutralnie. Nie mogę powiedzieć, że po przenosinach było lepiej, ale nie było też gorzej. W Mississippi zrobiłem licencjat z finansów.



Gdybym został tam jeszcze rok, mógłbym zrobić magisterkę, ale zdecydowałem się przejść na zawodowstwo.

Na Texas Tech zaprzyjaźniłeś się z Ludvigiem Åbergiem.

On ze mną bardziej, wiesz? Ja już go tak musiałem odpędzać trochę. Taki żart...

Naprawdę podoba mi się twoje poczucie humoru... Ludvig jest teraz wielką gwiazdą, filarem europejskiej drużyny Ryder Cup. Opowiedz jakim jest człowiekiem, jakim golfistą - caddiowałeś mu na turnieju PGA Tour, kiedy obaj byliście amatorami. Czy teraz wasze relacje trochę wygasły? Czego od niego się nauczyłeś jako gracza?

Spośród sportowców, których poznałem, jest chyba jednym z największych wzorów do naśladowania. Nie znam drugiej osoby, która przy takich osiągnięciach byłaby jednocześnie tak skromna. To naprawdę coś niesamowitego. Co ciekawe, taki, jakim widziecie go w telewizji, jest też w rzeczywistości. Nie widziałem się z nim od ponad dwóch lat, ale nie sądzę, żeby wiele się zmienił. Jest bardzo opanowany, zrównoważony i niesamowicie skromny. Może to cechą Skandynawów? Nie wiem, ale na pewno warto się tego od niego uczyć.

Pod względem golfowym nauczył mnie przede wszystkim, jak trenować z głową. Nie zawsze jest tak, że ciężka praca to wszystko. W innych sportach pewnie jest podobnie, ale w golfie ma to szczególne znaczenie. Można trenować trochę mniej, ale za to mądrzej. Nie trzeba się katować na treningach. Czasami lepiej zrobić mniej, ale dokładniej i z konkretnym celem. Ludvig był tego idealnym przykładem – jest mistrzem w tej dziedzinie. Nie trenował bardzo dużo, ale robił to niezwykle świadomie. Ćwiczył tyle, ile potrzebował, i wiedział, kiedy dalszy trening nie ma już sensu.

Kiedy teraz o tym myślę, wręcz niesamowite jest, jak skromny był już wtedy. Miał przecież na koncie duże sukcesy i był numerem jeden wśród amatorów na świecie. Teoretycznie takie sukcesy mogły mu trochę uderzyć do głowy, a mimo to cały czas twardo stąpał po ziemi.

Bardzo się lubiliśmy. Teraz mamy trochę mniej kontaktu, dawno do siebie nie pisaliśmy. Trochę też nie ma ku temu okazji – on po prostu robi swoje, a ja swoje. Mam jednak nadzieję, że za jakiś czas, może za kilka lat, spotkamy się jako zawodnicy na tym samym turnieju. Wtedy na pewno będzie o czym pogadać.

Twoją dziewczyną jest Chiara Horder - triumfatorka 2023 Women's Amateur Championship. Dzięki tamtej wygranej mogła wystąpić w trzech Majorach - z czego w dwóch byłś jej caddiem. Opowiedz o niej i waszej relacji.

Poznaliśmy się na studiach w Teksasie. I jakoś tak wyszło. Zaczęliśmy dużo razem trenować, a potem spędzać trochę czasu poza polem. Jest naprawdę dobrą golfistką - teraz już zawodową. Akurat w tym momencie może nie ma jakiegoś najlepszego okresu w swojej karierze, ale pokazała już światu i przede wszystkim sobie jaki ma potencjał, wygrywając jeden z najważniejszych turniejów amatorskich globu. Jeśli chodzi o jej występy wielkoszlemowe - Evian Championship i Women's Open w 2023 roku oraz U.S.Open w 2024, to było oczywiście fajne doświadczenie, ale też trochę traumatyczne. Co prawda nie miała jakichś niesamowitych oczekiwań, ale po prostu jej tam nie poszło za dobrze i trochę ją to zabolowało. W Majorach, w których zagrała nie przeszła cuta i tak naprawdę nawet nie było blisko. Myślę jednak, że co by się nie stało, zawsze to z nią będzie. Naprawdę niewielu może powiedzieć, że grali w trzech turniejach wielkoszlemowych, może jakiś ułamek procenta.

Jak spisałeś się jako caddie?

Ja jako caddie? Wiesz, bywa różnie. Zależy, jaki mam humor. Przede wszystkim na polu liczę się ja, a zawodnik tylko... idzie i gra [śmiech]. Oczywiście żartuję.

A tak poważnie, wydaje mi się, że jestem w tym całkiem dobry. Ostatnio pomagałem jej podczas turnieju LET Access i zauważyłem, że im więcej rund przeszliśmy razem, tym

lepiej poznawałem ją jako zawodniczkę. Każdy gracz jest inny i każdy oczekuje od caddiego czegoś innego.

W tej roli ważne jest, żeby próbować trochę czytać zawodnikowi w myślach i zastanawiać się, czego samemu oczekiwałoby się od caddiego w danej sytuacji. Zawodnika poznaje się z każdą kolejną rundą. To jest proces – nie da się od razu wiedzieć, czego potrzebuje i jak najlepiej mu pomóc.

Jak funkcjonuje związek takich dwóch świetnych sportowców?

W naszym przypadku czasami jest ciężko ze względu na dzielący nas dystans. Mieszkamy dość daleko od siebie, a do tego oboje gramy w turniejach. Kiedy jednak jesteśmy razem, jest super. Mamy wtedy czas zarówno na odpoczynek, jak i wspólne treningi. Chiara lubi trenować i poświęca na to sporo czasu. Ja też to lubię, więc dzięki temu możemy dużo czasu spędzać razem. Tak że właściwie nie mogę się od niej opędzić... [śmiech]

Urodziłeś się w Polsce, potem przez kilka lat wychowywałeś w Hiszpanii, a później przenieśliś się do Polski. Opisz golfowe dzieciństwo. W jakich okolicznościach chwyciłeś za kij golfowy?

Zacząłem grać w Hiszpanii, gdzie mieszkałem do 2008 roku. Tata grał w golfa, więc zacząłem jeździć z nim na pole. Od początku ten sport mi się spodobał. Jak to u dzieci – jeśli coś wychodzi, to tym bardziej chce się to robić. Na szczęście od początku całkiem nieźle sobie radziłem, więc szybko mnie to wciągnęło.

Pierwszy turniej zagrałem chyba w wieku pięciu lat. Był to cykl przeznaczony dla najmłodszych dzieci. Pamiętam, że później grałem w wielu takich turniejach. Kiedy

OŚIĄGNIĘCIA:

31 TYTUŁÓW MISTRZOSTW POLSKI W RÓŻNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH.

113 MIEJSCE W ŚWIATOWYM RANKINGU AMATORÓW (WAGR)

NAJMŁODSZY UCZESTNIK MISTRZOSTW AMATORÓW W SZWECJI (12 LAT)

W WIEKU 11 LAT UZYSKANY NAJNIŻSZY WYNIK W HISTORII MISTRZOSTW POLSKI JUNIORÓW: 63 (-9).

NAJNIŻSZY WYNIK W HISTORII MISTRZOSTW EUROPY ZAGRANY NA 9 DOŁKACH: 27. (-9)

W WIEKU 12 LAT ZDOBYŁ MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWO POLSKI JUNIORÓW.

13 MIEJSCE NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA AMATORÓW W 2018 ROKU.

KARIERA AMATORSKA – WYNIKI

MISTRZOSTWO POLSKI JUNIORÓW W LATACH: 2010, 2011(2), 2012, 2013, 2014 (U14,U18), 2016(U16), 2017(3), 2018, 2019.

MISTRZOSTWO POLSKI MATCH PLAY: 2015(2), 2016, 2018, 2019, 2020(3), 2022

MISTRZOSTWO POLSKI 19-21: 2021

MP AMATORÓW: 2018, 2020, 2021, 2022, 2023(2)

MP KLUBOWE: 2015, 2016, 2017, 2021, 2022, 2023

MP REGIONÓW: 2017, 2018

OLIMPIADA MŁODZIEŻY: 2016

PGA POLSKA TOUR - FLOATING GARDEN SZCZECIN OPEN: (2ND, 2018,2024)

MISTRZOSTWA AUSTRII 2ND (2013,2014)

MISTRZOSTWA HISZPANII 4TH (2019)

MISTRZOSTWA EUROPY DRUŻYNOWE: D2 1ST W STROKE PLAY INDYWIDUALNIE (2022) 3RD DRUŻYNOWO (2022)



miałem osiem lat, przenieśliśmy się do Polski i tutaj kontynuowałem grę.

Na pewno bardzo pomogło mi to, że swoją przygodę z golfem zaczynałem właśnie w Hiszpanii. Możliwości są tam dużo większe – jest więcej pól, więcej zawodników, a sam golf jest znacznie popularniejszy.

Po przeprowadzce do Polski przez pierwszy rok grałem w Wilanowie, a kiedy około 2011 roku otworzyły się Sobienie Królewskie, przenieśliśmy się tam. Zostałem częścią Sobienie Junior Team, drużyny tworzonej przez Adama Mitukiewicza i Mateusza Kniaginina. Jestem Sobieniom ogromnie wdzięczny za wsparcie, które wtedy otrzymałem, i za możliwości rozwoju, jakie mi stworzyli.

W Polsce wygrywałeś niemal wszystko. Później nie jest łatwo przenieść to na występy zagraniczne i karierę zawodową. Gdzie twoim zdaniem tkwi główna różnica?

Dobre pytanie. Myślę, że wymagania, jakie trzeba spełnić, żeby wygrać turniej w Polsce, są inne niż za granicą. Wyniki, z którymi wygrywa się tutaj, musiałyby być dużo lepsze, żeby później realnie myśleć o zwyciężaniu w międzynarodowych turniejach.

Jeśli zagrasz w Polsce -3, a później pojedziesz za granicę na dużo trudniej przygotowane pole – twardsze, dłuższe, z trudniej ustawionymi flagami – to te -3 nie znaczy już tego samego. Na polskim polu, które znasz i które jest łatwiej ustawione, być może trzeba wygrywać z wynikiem -9, żeby później myśleć o dobrych występach w dużych imprezach.

Myślę, że wielu zawodników nie do końca zdaje sobie z tego sprawę. Junior może jechać za granicę z dużą pewnością siebie, bo właśnie wygrał turniej w Polsce z wynikiem kilka uderzeń poniżej par, a później zderza się ze

ścianą i kończy na 90. miejscu. Oczywiście nie zawsze tak jest, ale zdarza się dość często. I nie jest to wina tych zawodników. Po prostu w pewnym momencie trzeba zrozumieć, że poziom, który tutaj wystarcza do wygrywania, za granicą może już nie wystarczyć.

Sam zacząłem to lepiej rozumieć, kiedy pojechałem na studia do USA. Dotarło do mnie, że w Polsce trzeba osiągać naprawdę mocne wyniki, żeby później skutecznie rywalizować za granicą. Nie wystarczy tutaj grać dobrze, a później jechać na zagraniczny turniej z dużymi oczekiwaniami. Trzeba mieć wyniki, które dają podstawy, żeby takich występów od siebie oczekiwać.

Pamiętam, kiedy byłeś taką małą śrubką i później nagle wystrzebiłeś pod sufit. Pierwszy raz, kiedy cię zobaczyłam, takiego wyrosniętego byczka - byłam w lekkim szoku. Zawsze miałeś i masz do tej pory taki sprężysty krok. Opisz jak przekształcałeś się z małego chłopczyka w motoryczną bestię i golfistę, który potrafi uderzać na nieprawdopodobne odległości. Jak przebiegał u ciebie ten moment transformacji, który często bywa niełatwy?

Całkiem dobrze przeszedłem ten czas zmieniania się z małego chłopca w wyrosniętego młodzieńca. Nie miałem większych problemów z długą grą, a kiedy wraz ze wzrostem pojawił się dodatkowy dystans, tylko mi to pomogło. Tak naprawdę dopiero w koledżu miałem taki czas, kiedy zacząłem grać trochę mniej prosto, ale podczas dorastania nie odczuwałem większych problemów z koordynacją.

Pamiętam jedynie moment, kiedy pogorszyły mi się putting i chipping. Krótka gra trochę mi się wtedy rozregulowała i musiałem

na nowo ją poukładać. Odpukać, mimo szybkiego wzrostu ominęły mnie też poważniejsze kontuzje.

Podczas Przesiep Open w 2020 roku caddiowałam Adrianowi Meronkowi, a ty i Konrad Bargenda graliście razem z nami rundę finałową. Adrian wygrał, ty byłeś drugi. Pamiętam, że tego dnia pokazałeś kosmicznego golfa, w tym regularnie przebijałeś Adriana o kilkadziesiąt metrów. Nie wiedziałam co się dzieje! Zrobiłeś na mnie i kibicach piorunujące wrażenie. Jak wspominasz tamtą rundę i czy fakt bezpośredniej rywalizacji z Adrianem potrafił cię zmotywować i wyciągnąć wszystko co najlepsze? Jak motywują cię sukcesy Adriana i czy masz poczucie, że jeżeli on mógł pójść tą drogą, to może tobie też się uda?

Dobrze wspominam tę rundę. Zawsze lubię grać z zawodnikami lepszymi od siebie. Są gracze, którzy w takich sytuacjach skupiają się wyłącznie na swojej grze. Ja, kiedy gram z kimś, o kim wiem, że jest ode mnie lepszy, między strzałami trochę go obserwuję i analizuję. Staram się zrozumieć, co robi inaczej i czy mogę coś z tego wyciągnąć dla siebie na przyszłość.

Sukcesy Adriana na pewno pomagają. Przetarł szlaki i wszyscy czekamy na kolejne świetne występy z jego strony. To, czego dokonał w swoim najlepszym okresie, wygrywając te wszystkie turnieje, było niesamowite. A to, że później zabrakło go w Rzymie na Ryder Cup, to dla mnie... tajemnica piramid. Kiedy masz w swoim kraju zawodnika, który osiągnął taki poziom, jest to ogromny pozytyw i dodatkowy bodziec motywacyjny.

Zresztą nie tylko Adrian przecierał szlaki. Mateusz Gradecki również pokazał, że można,

wygrywając na Challenge Tour i ocierając się o pełną kartę na DP World Tour. Wszyscy wiemy, jakie miał później problemy z kolanem, które przez kilka lat nie pozwalały mu grać na swoim poziomie. Myślę, że historie zarówno Adriana, jak i Mateusza są dla mnie bardzo motywujące. Pokazują, że polski zawodnik może dojść naprawdę daleko i że ta droga jest możliwa.

W lutym wygrałeś w Turcji swój pierwszy turniej Pro Golf Tour. W finale caddiował ci Gradi. Opisz tamten finał. Na ostatnim dołku trafiłeś kilkumetrowego putta na zwycięstwo, myśląc, że to jest na dogrywkę.

Ten ostatni, ponad trzymetrowy putt był całkiem dobry. Ostatniego dnia panowały trudne warunki i było mało wyników poniżej par. Ostatecznie wycisnąłem z tej rundy chyba -1, mimo że po pierwszych czterech dołkach byłem +4, zaczynając dzień czterema bogeyami!

Byłem jednak bardzo spokojny. Przed rundą powiedziałem sobie, że gdybym przyjechał tutaj i ktoś powiedział mi, że w pierwszym turnieju spokojnie przejdę cuta, a w drugim będę grał w finałowej grupie, to brałbym to w ciemno. Tak na to patrzyłem i pomyślałem, że cokolwiek wydarzy się tego dnia, i tak będę zadowolony. Oczywiście z perspektywy czasu super, że wygrałem, bo to robi dużą różnicę. Myślę jednak, że takie nastawienie pomogło mi zdjąć z siebie trochę presji. Mogłem skupić się tylko na tej rundzie i na tym, czego mogę się nauczyć z tej sytuacji.

Tak naprawdę dobrze zacząłem grać od piątego dołka. Na pierwszych czterech też nie grałem źle, po prostu byłem trochę nerwowy i nie do końca przekonany do niektórych uderzeń. Na drugiej dziewiątce bardzo dobrze szło mi na greenach. Trafiłem dużo puttów,

w tym kilka bardzo długich – na czternastce z jakichś dziesięciu metrów, na szesnastce z sześciu, a na osiemnastce... tylko z trzech. Nigdy tego nie zapomnę.

A Gradi jako caddie?

Super. Bardzo, bardzo mi pomógł tamtego dnia. Gdyby go tam nie było, nie wiem, czy bym wygrał. Dał mi dużo spokoju. Poza tym atmosfera w grupie była średnia, a Gradi potrafił ją rozładować. Moi rywale nie grali wtedy dobrze i bardzo się frustrowali. Gdybym był sam, mogłoby to na mnie źle wpłynąć. A tak miałem obok siebie Gradię, z którym mogłem porozmawiać i nie zwracać uwagi na ten kwas. Mogłem zamknąć się w naszej bańce i skupić na swoim. Jestem mu bardzo wdzięczny, że był tam ze mną.

Twoim sponsorem jest zapalony golfista Rafał Brzoska, jego fundacja i InPost. Dzięki niemu możesz się skupić przede wszystkim na grze, presja jest mniejsza. Powiedz jaki komfort daje ci taki stabilny mecenas i jak to jest ważne na początku kariery?

Bardzo ważne. Myślę, że gdyby nie on, to wszystko mogłoby nie być możliwe. W zeszłym roku nie miałem tak dużego wsparcia finansowego i czułem, że nie mogę robić dokładnie tego, co bym chciał. W tym roku mam wsparcie, które daje mi pewność, że mogę rozegrać cały sezon.

To bardzo ważne, że mogę pojechać wszędzie tam, gdzie chcę, i mam zapewnioną stabilność finansową. Bez niej, kiedy jeździsz na kolejne turnieje, cały czas myślisz o oszczędzaniu i o tym, żeby wydawać jak najmniej, wszystko staje się dużo trudniejsze. Mentalnie od razu stawiasz się w gorszej pozycji.

Gdyby nie on, wiele z tego nie byłoby możliwe. To dla mnie ogromna zmiana. Dziękuję!

W tym roku postawiłeś na Pro Golf Tour, walcząc o najlepszą piątkę. Po zwycięstwie w Turcji byłeś nawet drugi w rankingu. Teraz trochę spadłeś. Sporo podróżujesz, zwykle z Gradim i innymi polskimi zawodnikami. Jak radzisz sobie będąc tak często w drodze?

Bardzo to lubię, więc dobrze sobie z tym radzę. Na pewno pomaga to, że nie jeżdżę sam. Mamy swoją grupę. Na ostatnich pięciu czy sześciu turniejach byliśmy mocną ekipą – z Mateuszem Gradeckim, Oskarem Zaborowskim, Marcinem Boguszem i Adrianem Kaczałą. Na stałe jesteśmy właściwie we trzech: ja, Gradi i Adrian. Zawsze jeździmy razem.

Bardzo się zaprzyjaźniliśmy i mamy w sobie nawzajem oparcie. Człowiek czuje się wtedy bezpieczniej i swobodniej, ma z kim pogadać, pośmiać się, a każdy wyjazd jest przy okazji dobrą zabawą. Samemu na pewno byłoby dużo ciężiej. Lubię taki tryb życia. Funkcjonuję w ten sposób już od wielu lat i po prostu się do tego przyzwyczaiłem.

Kto teraz jest twoim trenerem? Czy korzystasz z pomocy psychologa?

Poniekąd moimi trenerami są Juan Ochoa oraz Norweg Mikkel Bjerch, który był asystentem trenera, kiedy grałem na Texas Tech. Teraz pełnią bardziej rolę doradców. Ciężko powiedzieć, że mam jednego oficjalnego trenera. Mogłbym tak powiedzieć o Juanie, ale obecnie pracuje z Angelem Ayorą, którego trenuje i któremu caddiuje na DP World Tour. Dużo pomaga mi też mój tata, który monitoruje podstawowe rzeczy.

Aktualnie nie współpracuję z psychologiem. Przez około dwa lata pracowałem z panią psycholog, ale po pierwszym turnieju Rosa Challenge Tour zakończyliśmy współpracę.

Twój tata jest z tobą praktycznie na każdym turnieju, zawsze Cię wspiera, chodzi, pilnuje, żeby piłki się nie pogubiły. Na Gradi dużo wspólnie kibicowaliśmy - dołączam do niego, rozmawiamy i obserwujemy. Uderzył mnie spokój, z jakim Tomek do tego wszystkiego podchodził. Ja panikowałam, kiedy zagrałeś w krzaki, a on mnie uspokoił, mówiąc, że z tego spokojnie wyjdiesz. I tak rzeczywiście było! Uderzyło mnie jak jest spokojny. Jaką rolę odegrał w twojej karierze tata?

Myślę, że przez tyle lat obserwowania nie tylko mnie, ale też innych zawodników, tata bardzo dużo nauczył się o golfie. Daje mi ogromne wsparcie na polu. Wypatruje piłek i wspiera mnie też mentalnie. Czuję, że mam za sobą jeszcze jednego kibica, dzięki czemu mogę czuć się swobodniej i mam większy komfort psychiczny.

W tym roku akurat nie towarzyszył mi tak często. Tak naprawdę był tylko na Gradi Polish Open. Na pozostałe turnieje jeździłem z chłopakami, głównie z Mateuszem i Adrianem. Myślę, że pojedzie ze mną jeszcze na kilka turniejów, które mam przed sobą.

Tata towarzyszy mi już od tylu lat, więc mamy razem mnóstwo dobrych wspomnień. Myślę, że jedną z jego najważniejszych ról w mojej karierze jest pomaganie mi w podejmowaniu właściwych decyzji i unikaniu błędów. Oczywiście to on wprowadził mnie do golfa, był moim trenerem i do dziś mi pomaga. Jest dla mnie bardzo ważny.

Jakie są twoje marzenia golfowe? Gdzie chciałbyś być za kilka lat?

Za kilka lat chciałbym być co najmniej na HotelPlanner Tour. Oczywiście docelowo chciałbym dostać się na PGA Tour. Myślę, że jak poukładam parę rzeczy, to jest jak najbardziej osiągalne. Oczywiście chcę grać w wielkich szlemach, wygrywać turnieje, dostać się do drużyny Ryder Cup, reprezentować Polskę na igrzyskach olimpijskich. Apetyt rośnie w miarę jedzenia, ale tak naprawdę byłbym już szczęśliwy, jeżeli po prostu mógłbym utrzymywać się z nagród turniejowych. Gdyby ten bilans był na plusie. Grając na stałe na DP World Tour, byłoby to możliwe do osiągnięcia. Potem oczywiście marzenia robią się większe, ale już osiągnięcie tego poziomu, dałoby mi poczucie spełnienia.



Kasia Nieciak

O golfie pisała jeszcze w poprzednim tysiącleciu. Absolwentka AWF Wrocław, PGA Golf Professional – 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”.

JETSTORY

LATAJ PRYWATNIE GRAJ GLOBALNIE

ZABIERZEMY CIĘ NA NAJLEPSZE
POLA GOLFOWE NA ŚWIECIE.



GLOBALNY DOSTĘP

Bezpośrednie loty do najlepszych destynacji golfowych na świecie.



OSZCZĘDNOŚĆ CZASU

Maksymalnie wykorzystaj czas na grę, nie na lotniska.



KOMFORT

Prywatne odrzutowce dopasowane do Twoich potrzeb i harmonogramu.



SKUPIENIE NA ZWYCIĘSTWIE

My zajmujemy się podróżą, Ty skupiasz się na grze.

TWOJA PODRÓŻ. NASZ PRIORYTET.

+48 22 609 63 44

sales@jetstory.com



Globalna mapa kobiecego golfa

TOMASZ ZEMBROWSKI

Jeszcze trzydzieści lat temu kobiecy golf funkcjonował na marginesie światowego sportu. W czołowej setce najlepszych zawodowych golfistek można było znaleźć nawet 50 Amerykanek i około 30 Europejek. Dziś to globalny rynek wart setki milionów dolarów rocznie, z rekordowymi pulami nagród w LPGA Tour, który został szturmem przejęty przez zawodniczki z Korei, Japonii, Tajlandii i Chin.

Obecnie w Top 50 światowego rankingu znajduje się aż 26 Azjatek, zaledwie 9 Amerykanek (w tym trzy pochodzenia koreańskiego, jedna chińskiego i jedna z Laosu), 7 Europejek oraz 4 Australijki (plus Nowozelandka azjatyckiego pochodzenia). Stawkę uzupełniają pojedyncze reprezentantki Meksyku, Kanady i Republiki Południowej Afryki.

To właśnie dlatego najwięcej lig kobiecego golfa rozwija się dziś w Azji. Choć często oferują niższe pule nagród niż w Stanach Zjednoczonych, pełnią niezwykle ważną rolę w systemie sportowym i społecznym. Dla wielu zawodniczek golf to nie tylko kariera, ale także źródło dumy – z reprezentowania rodziny, miasta, regionu i kraju.

W tym samym czasie Europa i Australia rozwijają własne systemy szkolenia, a ligi takie jak Ladies European Tour czy WPGA Tour of Australasia coraz częściej przyciągają międzynarodowe gwiazdy. Równolegle funkcjonuje rozbudowana sieć lig rozwojowych, które tworzą zaplecze dla przyszłych mistrzyń i pozwalają im stopniowo wspinać się na szczyt światowego golfa.

To zestawienie pokazuje, jak naprawdę wygląda globalna mapa kobiecego golfa – od największych i najbogatszych tourów świata po mniej znane ligi, które często są pierwszym krokiem w drodze do wielkiej kariery.

Europa

Ladies European Tour (1 liga kobieca)

Ladies European Tour to liga golfowa dla kobiet, założona w 1978 roku. Większość zawodniczek pochodzi z Europy, a w jej skład wchodzi członkinie z ponad 40 krajów na całym świecie. Pomimo nazwy, turnieje odbywają się również w Afryce, Azji, Ameryce Północnej i Oceanii. Organizacja

ma siedzibę w Buckinghamshire Golf Club niedaleko Londynu w Anglii. Podobnie jak wiele brytyjskich organizacji sportowych, jest spółką z ograniczoną odpowiedzialnością, co pozwala jej skupić się na maksymalizacji zysków dla swoich członkiń poprzez nagrody pieniężne, a nie na generowaniu zysków dla inwestorów. Od 2024 możemy w niej oglądać polską zawodniczkę Dorotę Zalewską. W roku 2025 całkowita pula nagród wynosiła 35-40 mln \$, co czyni ją trzecią, najlepiej płaćącą ligą na świecie po USA i Japonii. Laura Davies wygrywała w tej lidze 45 razy w latach 1985-2010, Dale Reid zdobywała 21 tytułów a Marie-Laure de Lorenzi i Trish Johnson po 19.

LET Access Series (2 liga kobieca)

LET Access Series (LETAS) to profesjonalna liga golfowa dla kobiet będąca przedsiwzięciem Ladies European Tour. Uruchomiona w 2010 roku, LET Access Series daje zawodniczkom możliwość rywalizacji i awansu do LET. Uprawnione do członkostwa są wszystkie golfistki zawodowe i amatorki powyżej 18. roku życia z handicapem 2 lub lepszym. Pierwszą w historii polską zawodniczką, która regularnie grała tam w turniejach była Martyna Mierzwa. W roku 2025 całkowita pula nagród wyniosła około 1 mln USD.

Telia Tour (3 liga damska)

Szwedzka liga golfowa dla kobiet, od 2022 roku znana jako Ahlsell Nordic Golf Tour ze względu na głównego sponsora. To cykl profesjonalnych turniejów dla kobiet, organizowany w Szwecji i krajach sąsiednich od 1986 roku. Przed utworzeniem cyklu rozwojowego Ladies European Tour (LET), LET Access Series (LETAS) w 2010 roku, turniej ten

był pierwszym oficjalnym turniejem towarzyszącym LET. Od 2012 roku wybrane turnieje zostały włączone do harmonogramu LETAS, a od 2021 roku wszystkie turnieje są jego częścią. Firma zarządzająca ligą, Svenska Golfturnerna AB, została założona w 1988 roku wspólnie przez Szwedzkie Stowarzyszenie Golfa (PGA) i Szwedzką Federację Golfa (SGF), aby organizować dwa turnieje Swedish Golf Tour dla mężczyzn i kobiet.

Santander Golf Tour (3 liga damska)

Hiszpański cykl turniejów kobiet organizowany przy wsparciu Royal Spanish Golf Federation oraz Ladies European Tour. Założona w 2016 roku, liga ma charakter rozwojowy i stanowi platformę dla zawodniczek z Hiszpanii i południowej Europy, które przygotowują się do gry w LET Access Series i Ladies European Tour.

Rose Ladies Series (liga lokalna)

Rose Ladies Series to kobiecy cykl turniejów golfowych, założony w 2020 roku i zorganizowany przez Justina Rose'a i jego żonę Kate Rose. Turniej został ogłoszony po przywróceniu golfa w Wielkiej Brytanii po lockdownie związanym z pandemią COVID-19, a także w czasie zawieszenia Ladies European Tour w wyniku wpływu pandemii COVID-19 na zawodowy golf. Na wprowadzenie cyklu duży wpływ miała również członkini Ladies European Tour, Liz Young. W swoim inauguracyjnym sezonie, każdy z pierwszych siedmiu turniejów jednorundowych w systemie stroke play oraz trzrundowy finał rozgrywane były z cutem. Turnieje były finansowane przez Justina i Kate Rose, a sponsoring zapewniły American Golf i Computacenter.

Ameryka Północna i Południowa

LPGA Tour (1 liga kobieca)

Największa liga zawodowa dla golfistek na świecie. Inne organizacje „LPGA” istnieją w innych krajach, każda z oznaczeniem geograficznym w nazwie, ale amerykańska organizacja jest pierwszą, największą i najbardziej prestiżową. LPGA to również organizacja zrzeszająca kobiety pracujące w klubach i jako instruktorki. Różni się to od PGA Tour, która organizuje główne turnieje golfowe dla profesjonalistów w Stanach Zjednoczonych i od 1968 roku jest niezależna od organizacji zrzeszającej kluby i instruktorki, Professional Golfers' Association of America (PGA of America). LPGA to najstarsza wśród wszystkich dyscyplin sportowych, działająca od 1950 roku do dzisiaj, kobieca profesjonalna organizacja sportowa w Stanach Zjednoczonych. Jest ona następczynią WPGA (Women's Professional Golf Association), założonego w 1944 roku, ale zawieszającego swoją ograniczoną trasę po sezonie 1948 roku i oficjalnie kończącego działalność w grudniu 1949 roku. Założycielkami WPGA były Ellen Griffin, Betty Hicks i Hope Seignious. W roku 2025 całkowita pula nagród wynosiła około 132 mln USD czyli ponad 3 krotnie więcej od innych głównych lig golfowych świata. Kathy Whitworth wygrywała w LPGA 88 razy w latach 1962-1985, Mickey Wright 83 razy w latach 1956-1973 i Annika Sorenstam 72 razy w latach 1995-2008.

Legends Tour (1 liga kobieca seniorska)

Legends of the LPGA, wcześniej znane jako Legends of the Senior Golf Tour (2000–2005) i Legends Tour (2006–2021), to profesjonalne zawody golfowe dla kobiet w wieku



Dorota Zalewska - pierwsza Polka na Ladies European Tour

45 lat i starszych. Mają siedzibę w Stanach Zjednoczonych i są oficjalnymi rozgrywkami seniorskimi LPGA Tour. Założona w 2000 roku, ma na celu umożliwienie kobietom przedłużenia kariery golfowej na wzór męskiego cyklu PGA Tour Champions.

Epson Tour (2 liga kobieca)

1981 Epson Tour, wcześniej znany jako LPGA Futures Tour, a ze względu na sponsoring w latach 2006-2010 jako Duramed Futures Tour, a w latach 2012-2021 jako Symetra Tour, jest oficjalną rozwojową ligą golfową LPGA Tour. Członkostwo w tym cyklu jest otwarte dla profesjonalnych golfistek i kwalifikowanych amatorów o najniższych handicapach. Futures Tour został założony na Florydzie w 1981 roku jako „Tampa Bay Mini Tour”. Oficjalnie stał się Futures Golf Tour w 1983 roku, a w 1999 roku stał się ligą krajową, uznaną za „oficjalną rozwojową trasę” LPGA Tour. W roku 2025 całkowita pula nagród wyniosła 5 mln USD.

Cactus Tour (3 liga kobieca)

Cactus Tour to nieoficjalna, niższa liga golfowa, czyli miniturnieje, dla golfistek, organizowana na amerykańskim Południowym Zachodzie. Reklamuje się jako „Turniej dla kobiet golfistek w zachodnich Stanach Zjednoczonych!”. „Golfweek” określił go mianem „miniturnieju z siedzibą w Arizonie dla wschodzących golfistek”.

Sapphire Golf Tour

Debiutująca w 2025 roku niższa liga dla Afroamerykanek, która na nowo definiuje ścieżkę kariery dla kobiet-sportowców, których dostęp do profesjonalnego golfa był historycznie ograniczony. Zaprojektowana, aby

wspierać wschodzące zawodniczki, oferuje możliwość rywalizacji na wysokim poziomie, zdobywania doświadczenia i zyskania widoczności niezbędnej do rozwoju w grze – jednocześnie inspirując kolejne pokolenie zawodniczek z college'ów i juniorów, które aspirują do osiągnięcia tego etapu. Sapphire to coś więcej niż seria wydarzeń, to zaawansowane szkolenie, ustrukturyzowany rozwój zawodniczek i strategiczne zwolnienia, które przyspieszają postępy. Dzięki zaangażowanym partnerom i jasnej misji, turniej kształtuje nowoczesną platformę dla możliwości, wyników i długoterminowego wpływu na sport.

Annika Women's All Pro Tour - 2019

W 2019 roku K&G Sports LLC uruchomiło Women's All-Pro Tour (WAPT). W tym samym roku WAPT ogłosiło partnerstwo z Epson Tour, należącym do LPGA, oferując możliwość gry poprzez zwolnienia z turniejów Epson Tour. Partnerstwo rozszerzyło się w 2021 roku o program Race To Stage II. Program trwający cały sezon nagradza pięć najlepszych zawodniczek, które zdobędą najwięcej punktów, zwolnieniami z udziału w II etapie kwalifikacji LPGA. W lipcu 2023 roku, członkini World Golf Hall of Fame Annika Sörenstam i Women's All Pro Tour (WAPT) ogłosiły pięcioletni sojusz strategiczny, który ma rozpocząć się w 2024 roku. W jego ramach Women's All Pro Tour przekształci się w ANNIKA Women's All Pro Tour. ANNIKA Women's All Pro Tour rozgrywa wyłącznie 72-dołkowe mistrzostwa z pełnym tygodniem atrakcji, w tym imprez, warsztatów, turniejów pro-am i innych. Turnieje odbywają się w Teksasie, Luizjanie, Oklahomie, Arkansas, Missouri i Kansas. Większość wydarzeń współpracuje z lokalnymi organizacjami filantropijnymi i zbiera pieniądze na cele charytatywne.

Women's Golf Alliance Tour (mini tour) Amerykański cykl turniejów dla profesjonalistek i czołowych amateerek. Jest to jeden z kilku mini-tourów funkcjonujących w USA, który daje możliwość zdobycia doświadczenia przed startem w Epson Tour.

W tym roku ma wystartować również WTGL, nowa kobieca liga golfa drużynowego, odpowiednik męskiego TGL, czyli ligi stworzonej przez TMRW Sports oraz Tigera Woodsa i Rory'ego McIlroya we współpracy z PGA Tour. Do uczestnictwa w lidze zaproszono: Tajkę Jeeno Thitikul (Liderka w Rankingu Światowym), Angielki: Charley Hull (nr3 na świecie) i Lottie Woad, reprezentującą Nową Zelandię, trzykrotną medalistkę olimpijską Lydię Ko, Brooke Henderson z Kanady oraz Amerykanki: Lexi Thompson, Rose Zhang, Michelle Wie West. W styczniu tego roku również Nelly Korda wyraziła chęć uczestnictwa.

Azja

Ladies Asian Tour (1 liga kobieca/Azja poza Koreą i Japonią)

Działająca od 1983 roku, kobieca liga golfowa, pod tą nazwą funkcjonująca od 2022 roku i jest następcą Ladies Asia Golf Circuit, które odbywało się w latach 1983–2004, oraz Ladies Asian Golf Tour, który odbywał się w latach 2005–2021. Kolejne turnieje były zatwierdzane przez Asia-Pacific Golf Confederation od momentu ich powstania jako oficjalny turniej azjatyckich kobiet.

China LPGA Tour (1 liga damska/Chiny)

Liga golfowa dla kobiet organizowana przez China Ladies Professional Golfers'

Association. Założona pod koniec 2008 roku, China LPGA Tour gościła sześć turniejów zawodowych w 2009 roku, osiem w roku następnym i 12 w 2011 roku. Do 2015 roku w ramach touru odbyło się 15 turniejów, cztery współorganizowane z Ladies European Tour i po jednym z LPGA Tour, ALPG Tour i LAGT. Jako jedna z ośmiu głównych lig golfowych dla kobiet obok LPGA, JLPGA, KLPGA, LET, ALPG, Epson Tour i LET Access Series, turnieje w China LPGA Tour są punktowane w Rankingu Światowym. Całkowita pula nagród w roku 2025 wyniosła około 3 mln USD. Najwięcej zwycięstw w historii ligi odnotowała Feng Shanshan wygrywając 10 razy, Zhang Na – 8, i Lin Xiyu 5.

CLPGQ Series (China LPGA Qualifying Series) – (2ga liga/ Chiny)

Cykl turniejów organizowany przez China Ladies Professional Golfers' Association, który stanowi drogę kwalifikacyjną do China LPGA Tour. Choć formalnie jest to seria kwalifikacyjna, w praktyce funkcjonuje jak niższa liga rozwojowa.

Thai LPGA Tour (1 liga kobieca/Tajlandia)

Profesjonalna liga dla kobiet, organizowany przez Thailand Ladies Professional Golf Association. Założona w 2008 roku początkowo gościła 4-6 profesjonalnych turniejów rocznie w latach 2009-2012. W 2013 roku, dzięki wsparciu Tajlandzkiego Urzędu Sportu i sponsorów prywatnych, cykl rozszerzył się do ośmiu imprez. W latach 2017-2019 turniej kończący sezon, Thailand LPGA Masters, był współsankcjonowany z ALPG Tour i China LPGA Tour i przyznawał punkty do Women's World Golf Rankings. W grudniu 2022 roku Thai LPGA

Tour został oficjalnie włączony do Rankingu Światowego. Punkty rankingowe są przyznawane od 2023 roku, począwszy od BGC Championship. Najwięcej zwycięstw w lidze uzyskały Trichat Cheenglab 6, Pornanong Phatlum 5, Chanettee Wannasaen 4.

LPGA of Japan Tour (1 liga kobieca/Japonia)

1968 LPGA of Japan Tour to profesjonalny turniej golfowy dla kobiet organizowany przez Japan Ladies Professional Golfers' Association. Trasa została założona w 1968 roku. Jest to drugi najbogatszy turniej golfowy dla kobiet na świecie. Amerykański LPGA Tour jest najważniejszym turniejem dla kobiet, ale różnica w nagrodach pieniężnych znacznie się zmniejszyła, odkąd łączna pula nagród amerykańskiego touru osiągnęła szczyt nieco ponad 60 milionów dolarów w 2008 roku. Podczas gdy Japan Tour jest drugim najbardziej dochodowym turniejem dla kobiet, dwa inne turnieje poza USA, Ladies European Tour i LPGA of Korea Tour, rywalizują z Japan Tour pod względem poziomu rywalizacji. LPGA of Japan Tour przyciągnął międzynarodowe zawodniczki. Od 2022 roku 120 międzynarodowych golfistek z ponad 10 krajów, w tym Tajwanu, Filipin, Korei, Chin, Francji, Stanów Zjednoczonych, Australii, Nowej Zelandii, Malezji, Brazylii i Tajlandii, przyjechało, aby rywalizować w trasie. W roku 2025 całkowita pula nagród wyniosła 40-44 mln USD co czyni ją drugą najlepiej płacącą ligą kobiecą świata. Najwięcej w historii wygrywała tam Hisako "Chako" Higuchi, która w latach 1968-1990 zdobyła 69 tytułów, Tu Ai-Yu była najlepsza 58 razy w latach 1974-2002, a Yuri Fudoh w latach 1999-2011 po zwycięstwo sięgała 50 razy.

LPGA Korean Tour (1 liga kobieca/Korea Południowa)

2005 LPGA of Korea Tour to południowokoreański profesjonalny turniej golfowy dla kobiet. LPGA to skrót od Ladies Professional Golf Association (Stowarzyszenie Zawodowych Golfistek). Organizatorem tego turnieju jest LPGA of Korea, a nie amerykański LPGA. Jest to jeden z pięciu wiodących turniejów golfowych dla kobiet na świecie. Według kursów wymiany z kwietnia 2019 r. łączna pula nagród całego cyklu w 2019 r. wyniosła ok. 21,7 mln USD, a w 2025 wyniosła 25-30 mln USD, co daje jej czwarte miejsce na świecie. Najwięcej zwycięstw w historii tej ligi odnosiły Ok-hee Ku - 44 tytuły, Se Ri Pak - 25 tytułów oraz Mi Hyun Kim - 24 tytuły.

KLPGA Dream Tour (2 liga kobieca/Korea Południowa)

Działająca od 2008 roku, druga co do wielkości profesjonalna kobieca liga golfowa w Korei Południowej, stanowiąca główny etap rozwoju do głównej ligi KLPGA Tour. Organizując liczne turnieje rocznie (np. Gunsan Dream Tour w 2025 roku), zapewnia golfistkom możliwość rywalizacji i awansu do najwyższej ligi, powszechnie uważanej za jedną z wiodących kobiecych tras golfowych na świecie.

Hero Women's Pro Golf Tour (1 liga kobieca/Indie)

Najważniejsza profesjonalna liga kobiet w Indiach, od 2010 roku organizowana przez Women's Golf Association of India. Tour obejmuje kilkanaście turniejów rocznie i stanowi główną platformę rozwoju dla zawodniczek z Indii oraz Azji Południowej.

Akia Tour (1 liga kobieca seniorska/Korea)

Mini liga składająca się z 4 turniejów dla zawodniczek powyżej 45 roku życia.

Arab Women's Golf Series – (liga regionalna)

Cykl turniejów dla zawodniczek z krajów arabskich organizowany przez Arab Golf Federation. Liga ma na celu rozwój kobiecego golfa na Bliskim Wschodzie i w Afryce Północnej.

Australia

WPGA Tour of Australasia (1 liga kobieca/Australia)

Wcześniej znana jako ALPG Tour (1991-2021), to profesjonalna liga golfowa dla kobiet z siedzibą w Australii. WPGA to skrót od Women's Professional Golfers' Association (Stowarzyszenie Zawodowych Golfistek Kobiet). Liga została założona w 1972 roku jako Ladies Professional Golf Association of Australia (LPGAA) przez Alana Gillotta, który później założył również gazetę The Golfer, bezpłatną publikację dla golfistek i klubów golfowych w całej Australii. LPGAA przekształciło się w ALPG Tour w 1991 roku. W pierwszych zawodach wzięło udział dwanaście zawodniczek, a pierwsze lata były trudne. Jednak długoterminowym trendem była stopniowa ekspansja i do 2004 roku liczba członków przekroczyła 150. W roku 2025 całkowita pula nagród wyniosła około 3 mln USD. Najwięcej zwycięstw w historii ligi należy do Karrie Web, która wygrywała tam w latach 1998-2013 13 razy, Sarah Kemp stawiała na najwyższym stopniu podium 12 razy.

Afryka

Sunshine Ladies Tour (1 liga kobieca/ RPA)

Uruchomiony w 2014 roku, Sunshine Ladies Tour to południowoafrykański profesjonalny cykl golfowy, którego celem jest rozwój golfa kobiet. Zazwyczaj odbywa się w nim 8-10 turniejów w okresie od lutego do kwietnia. W 2019 roku w turnieju wzięło udział ponad 40 zagranicznych zawodniczek, głównie z Europy. W roku 2025 całkowita pula nagród przekroczyła 1 mln USD. Najwięcej zwycięstw w historii ligi należy do Lee-Ann Pace, która wygrywała w Afryce aż 14 razy.

Tomasz Zembrowski
PGA Golf Professional M1. Trener PGA Polska,
twórca Mental Fitting, prezes Fundacji Fairway
dla Wszystkich, autor książki *Golfowe Oświecenie*.

Dorota Zalewska na Ladies European Tour

AGNIESZKA PASTERNAKKA

Drugi sezon na Ladies European Tour to dla Doroty Zalewskiej kolejny ważny rozdział zawodowej kariery. Po historycznym debiucie w 2024 roku i sezonie spędzonym na walce o powrót na najwyższy poziom europejskich rozgrywek, Polka ponownie wywalczyła pełną kartę LET – i zrobiła to w imponującym stylu, zwyciężając w grudniowym Q-School w Marrakeszu. Powrót na Ladies European Tour to jednak nie tylko kolejne turnieje i sportowe cele, ale także nowe doświadczenia, wyzwania i nieustanna praca nad własną grą. Z Dorotą Zalewską rozmawiamy o tym, jak wygląda jej drugi sezon na europejskich polach i czego nauczyły ją dotychczasowe doświadczenia.



Agnieszka Pasternacka: Kolejny raz grasz na LET. Co było dla Ciebie największym odkryciem w drugim sezonie na Ladies European Tour?

Dorota Zalewska: Mój pierwszy sezon był przede wszystkim nauką wszystkiego od podstaw. W drugim zaczęłam dużo lepiej rozumieć, jak funkcjonują kategorie na LET. Oczywiście wcześniej wiedziałam, jak wygląda to na papierze, rozmawiałam też z innymi zawodniczkami, ale dopiero z czasem zobaczyłam w praktyce, na które turnieje mogę się dostać, na które nie i co muszę zrobić, żeby poprawić swoją sytuację.

Zrozumiałam też, jak ważne jest połączenie dobrych wyników z odpowiednią liczbą rozegranych turniejów. Żeby utrzymać kategorię, nie wystarczy po prostu dobrze grać – potrzebne są też wyniki, które dają więcej punktów.

W pierwszym sezonie grałam dość regularnie i przechodziłam cuty, ale zabrakło mi kilku naprawdę mocnych wyników, które dałyby większy zastrzyk punktów. Ostatecznie nie zdobyłam ich wystarczająco dużo, żeby utrzymać kategorię i uniknąć ponownej gry w Q-School.

W tym sezonie mam tę przewagę, że gram więcej turniejów, więc mam też więcej szans na zdobywanie punktów. Oczywiście zależy mi również na jak najlepszych wynikach i mam nadzieję, że one się będą pojawiać.

Czy jest coś, czego nie da się nauczyć na treningu, a co przychodzi dopiero wraz z regularną grą na LET?

Gry w golfa, a dokładniej gry „turniejowej” i wszystkiego co jest nim związane. Doszłam do takiego momentu, że kiedy przyjeżdżam na turniej, jest to dla mnie w pewnym sensie



odpoczynek. Mogę skupić się właściwie tylko na grze.

Na co dzień mój tydzień jest naprawdę wypełniony. Mam wszystko zaplanowane przynajmniej dwa tygodnie do przodu. Często wychodzę z domu o ósmej, a wracam o dwudziestej pierwszej. Są treningi na polu, siłownia, czasem psycholog dochodzą dojazdy i sporadycznie spacer. Włączyłam też do przygotowań pilates na reformerach. To jedna z najlepszych rzeczy, jakie zrobiłam. Naprawdę świetna sprawa dla golfistów. Do tego wszystkiego dochodzi normalne życie i wszystkie codzienne sprawy, które trzeba ogarnąć.

Kiedy przyjeżdżam na turniej, po prostu wychodzę na pole i gram. Trenuję, próbuję nowych uderzeń i jest w tym trochę więcej zabawy. Nie mam już tego stresu, który pojawiał się wcześniej: „Czy na pewno dobrze się przygotowałam?”. Teraz wiem, że jestem przygotowana do turnieju na sto procent.

Kibice patrzą na wyniki. A czego nie pokazuje leaderboard?

Tych wszystkich niuansów. Czasami wystarczy jedno uderzenie, naprawdę niewielki błąd, i nagle pojawia się double bogey. Patrzysz na to i zastanawiasz się, skąd właściwie to się wzięło.

Leaderboard nie pokazuje też jakości samej gry. Są dni, kiedy uderzam rewelacyjnie, a kończę rundę na par. Innym razem gram przeciętnie i schodzę z pola z wynikiem minus trzy. Bywa też odwrotnie np. gram naprawdę dobrze, a kończę na plus trzy. Oczywiście zawsze są tego jakieś przyczyny, ale sam wynik niekoniecznie pokazuje, jak wyglądała gra. Nie widać w nim też całego zaangażowania i pracy, które za tym stoją.

Co jest najważniejsze, by wygrywać na takim poziomie? Trening, przygotowanie mentalne czy coś jeszcze innego?

Wydaje mi się, że odpowiednie rozłożenie ról w zespole. Dopiero w tym roku naprawdę to zrozumiałam, a też dopiero teraz mam możliwość w pewnym stopniu tak ten zespół zbudować. Mam trenera, który zajmuje się tym, jak uderzam piłkę, caddie odpowiada za to, gdzie ta piłka ma lecieć, a moim zadaniem jest po prostu ją uderzyć. Każdy ma więc swój obszar odpowiedzialności.

W pierwszym sezonie sama odpowiadałam właściwie za trzy rzeczy. Byłam trochę swoim trenerem, musiałam myśleć o strategii na polu, a do tego jeszcze grać. To było za dużo. Na początku tego sezonu było podobnie tj. trener pełnił również rolę caddiego, a ja nadal angażowałam się w decyzje dotyczące tego, gdzie powinna lecieć piłka. Dopiero od niedawna mamy jasny podział: jest trener, jest caddie i jestem ja. To jest inwestycja, ale na tym poziomie takie inwestycje są niezbędne.

Ogromne znaczenie ma też przygotowanie mentalne. Kiedyś nie byłam do tego przekonana, ale myślę, że po prostu nie trafiłam wcześniej na odpowiednią osobę. W tym roku zrozumiałam, że nad głową też trzeba pracować i również ją trenować. Dla mnie ważne jest budowanie przekonania: wykonuję swoją pracę, robię wszystko na sto procent, jestem dobrze przygotowana, a wynik w końcu przyjdzie.

Bardzo dużo dała mi praca z psychologiem i nie mówię tutaj wyłącznie o psychologii sportowej. Dla mnie ważną okazała się zwykła terapia, która pozwala lepiej zrozumieć siebie i to, skąd biorą się pewne reakcje czy zachowania. To był dla mnie game changer. Uważam, że taka praca może bardzo dużo dać również golfistom, ale jest jeden warunek:





trzeba samemu tego chcieć. Nie podchodzić do tego na zasadzie „muszę”, tylko „chcę”. To jest bardzo ważne.

Odnosiłaś bardzo duże sukcesy w lidze akademickiej NCAA w USA. Dziś rywalizujesz na Ladies European Tour. Czym różnią się te dwa światy?

Jeśli chodzi o samą grę, nie ma aż tak dużej różnicy. Największe różnice dotyczą tego, co dzieje się wokół niej. Na LET same musimy zadbać właściwie o wszystko loty, treningi, planowanie, przygotowania czy organizację całego zespołu. W Stanach większość tych rzeczy była już zorganizowana, więc jako zawodniczka właściwie nie musiałam o nich myśleć.

Tutaj odpowiedzialność jest dużo większa. Nie chodzi już tylko o to, żeby wyjść na pole i dobrze zagrać, ale też o to, żeby wcześniej odpowiednio zorganizować wszystko, co pozwala ci na tym polu się znaleźć i być gotową do rywalizacji.

Jak wygląda życie zawodniczki między końcem jednego turnieju a początkiem następnego? Ile w profesjonalnym golfie jest samej gry, a ile organizacji życia?

To jest chyba niekończący się temat. Gdybym sama miała zajmować się całą organizacją, nie byłabym w stanie trenować tyle, ile trenuję, a przede wszystkim robić tego z czystą głową. To byłoby po prostu nie do wykonania. Mam ten komfort, że dużą część tych obowiązków

przejmuje moja rodzina i najbliżsi. Oczywiście odbywa się to kosztem ich czasu, ale wierzą w to, co robię, i bardzo mnie w tym wspierają.

Właściwie całe nasze życie jest planowane z wyprzedzeniem. Rodzice żartobliwie pytają już nawet, czy za rok będziemy na miejscu, bo chcą zaplanować swój wyjazd. Podobnie jest ze znajomymi, wszystko trzeba ustalać dużo wcześniej.

Pomiędzy samymi turniejami wygląda to dość prosto. Wracam do domu, do Szczecina, po podróży mam zazwyczaj jeden dzień odpoczynku, a później wracam do swojej rutyny. Oczywiście wszystko zależy od tego, ile czasu zostało do kolejnego startu. Teraz jest w treningach trochę więcej zabawy, pracy nad rozwojem i to są naprawdę fajne momenty. Jest też ciągła jazda samochodem. Naprawdę dużo jazdy samochodem.

Przeszłaś w tym sezonie na nowy sprzęt marki PING. Jak odczułaś tę zmianę i co dał Ci profesjonalny fitting?

Różnicę poczułam od razu. Musze przyznać, że wcześniej nie miałam możliwości skorzystania z prawdziwego, tour’owego fittingu. Przy moim kalendarzu bardzo trudno było znaleźć na to odpowiedni termin.

W PINGu wszystko zostało zaplanowane z dużym wyprzedzeniem. Pojechałam na fitting z mamą i zostałam tam niesamowicie zaopiekowana. Same kije okazały się rewelacyjne: czucie, wyważenie, wszystko mi odpowiadało. Okazało się też, że mój dotychczasowy zestaw nie był odpowiednio dopasowany i właściwie każdy kij miał inne parametry. Nie była to też kwestia samego sprzętu, który używałam, tylko wcześniejszego fittingu.

Po zmianie od razu zobaczyłam ogromną różnicę również w liczbach. Wcześniej miałam problem z uzyskaniem odpowiedniego spinu,

a po fittingu nagle przy driverze pojawiło się go nawet za dużo. Coś, co wcześniej było dla mnie praktycznie nieosiągalne. Jestem więc z tej zmiany bardzo, bardzo zadowolona.

Sam fitting w PINGu też zrobił na mnie ogromne wrażenie. Technologia, której używają, jest niesamowita. Dzięki precyzyjnym urządzeniom pomiarowym mogą niezwykle dokładnie ustawić swingweight każdego kija. Podobnie było z lie angle, wkładało się kij do maszyny, a kamera dokładnie mierzyła jego parametry.

Ogromne wrażenie zrobiła na mnie też świadomość, że mój sprzęt przygotowują ludzie, którzy budują kije dla zawodników z absolutnego topu. Możliwość zobaczenia całego tego procesu i fabryki od środka była dla mnie w pewnym znaczeniu spełnieniem marzeń. Naprawdę niesamowite doświadczenie.

A jeśli chodzi o sam trening – nad czym obecnie pracujesz najwięcej?

Teraz skupiam się przede wszystkim na performance. Nie muszę już spędzać wielu godzin nad stricte technicznymi elementami. Razem z moim trenerem, Piotrem Zygierem, wiemy, jakie mam tendencje, a swing jest już na tyle powtarzalny, że możemy pracować nad różnymi rodzajami uderzeń i poszerzać ich arsenał.

Jeśli na przykład trenuję wedge’ę i mam do zagrania 70 metrów, to tę samą odległość próbuję zagrać kijem 60°, 56°, 50° czy pitching wedgem. Każde z tych uderzeń ma inną trajektorię i inaczej zachowa się po wylądowaniu, więc w zależności od położenia flagi mam kilka możliwości rozegrania tej samej sytuacji.

To jest coś, co uwielbiam w golfie i nad czym dużo pracowałam już w college’u. Później mój swing nie był jednak na tyle dobry i powtarzalny, żebym mogła się na tym

skupiać, dlatego potrzebowałam czasu na poprawę techniki. Teraz mogę znowu bawić się grą, uderzać z jednego miejsca do różnych flag, próbować różnych zagrań, pracować nad puttingiem. W skrócie: sama frajda.

Czy na co dzień odczuwasz wsparcie polskich kibiców?

Tak, zdecydowanie. Bardzo fajne jest to, że ludzie podchodzą, pytają, interesują się tym, co robię i obserwują moje wyniki. Czuję to zainteresowanie i doping.

Cały czas uczę się natomiast, jak takie rozmowy pogodzić z treningiem. Każdy chce podejść, o coś zapytać czy chwilę porozmawiać, a czasami po prostu nie jest to odpowiedni moment. Nauczyłam się już mówić: „Przepraszam, bardzo chętnie porozmawiam, ale teraz mam trening”. Fajne jest też to, że jestem w takim miejscu, w którym mogę to powiedzieć i jest to szanowane.

To zainteresowanie naprawdę cieszy. Ludzie są ciekawi, obserwują, kibicują i właśnie dlatego to robię.

Masz świadomość, że tworzysz historię polskiego kobiecego golfa? To bardziej motywacja czy dodatkowa presja?

Tak, mam tego świadomość. Chyba byłoby trochę dziwne, gdybym jej nie miała. Czasami wiąże się z tym presja, ale traktuję ją jako pewnego rodzaju przywilej. W końcu chyba właśnie o to w tym wszystkim chodzi. To presja w pozytywnym znaczeniu i przede wszystkim bardzo mnie motywuje.

Chciałabym też zostawić coś dla tych, którzy przyjdą po mnie, żeby mieli trochę łatwiejszą drogę i żeby Polska była coraz bardziej obecna w zawodowym golfie. Widać to chociażby na przykładzie Adriana Meronka. To,

co osiągnął, pomogło pokazać Polskę w golfowym świecie i otworzyć pewne możliwości. Oczywiście stoi za tym również praca sponsorów i wielu innych osób, ale chciałabym, żeby w kobiecym golfie z czasem wydarzyło się coś podobnego.

Gdybyś miała wymyślić hasło promujące golfa w Polsce, co byś powiedziała?

Powiedziałabym, że golf to przede wszystkim pasja i świetny sposób na spędzanie czasu wśród natury, ze znajomymi, po prostu dobrze się bawiąc. Myślę, że niezależnie od tego, jakim typem osoby jesteś, możesz znaleźć w golfie coś, co cię przyciągnie. Trzeba tylko spróbować.

A oprócz dobrych wyników i zwycięstw – czego życzyć Dorocie Zalewskiej?

Frajdy. Chyba niczego więcej, bo to jest naprawdę świetny zawód, ale ta frajda musi w nim być. Przy dobrej zabawie wyniki same się pojawiają. Trochę do tego dodajmy spokoju w głowie. Tak, spokojnej głowy też zdecydowanie można mi życzyć.

Tego zatem życzymy. I oczywiście powodzenia!

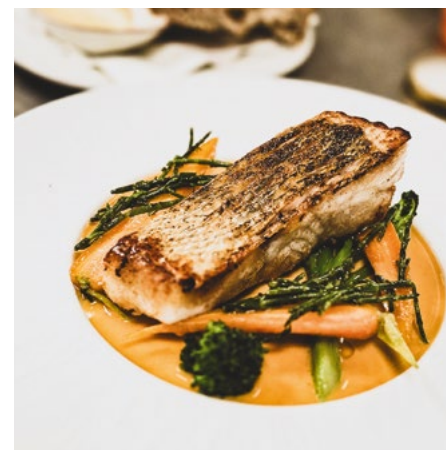


2. NAJLEPSZA RESTAURACJA 2025 WG GOLFAMORE

Lokalne smaki Lubuskiego.
Ryby, dziczyzna, regionalne trunki.
Otwarta przez cały rok.

Rezerwacje i organizacja wydarzeń
+48 571 268 401

kalinowepola.pl



Chef Executive Tomasz Tomiuk

Od przeszłości do świadomego treningu – rola historii w rozwoju trenera golfa

TOMASZ ZEMBROWSKI

Program „Historia Golfa” w PGA Polska to dla mnie coś więcej niż przedmiot – to opowieść, którą mam przyjemność prowadzić nieprzerwanie od 2012 roku. Przez te lata widziałem, jak zmienia się podejście uczestników – od traktowania historii jako dodatku, do momentu, w którym zaczynają rozumieć, że bez niej trudno mówić o świadomym trenowaniu. To nie jest tylko zbiór dat i nazwisk, ale kontekst, który pozwala inaczej spojrzeć na grę, zawodnika i samego siebie jako trenera.



Poniżej przedstawiam kluczowe zagadnienia realizowane w ramach tego przedmiotu, a następnie wyjaśniam, dlaczego ich znajomość ma tak duże znaczenie w pracy trenera.

1. GRY PRE-GOLFOWE I EWOLUCJA GOLFA

- pochodzenie golfa i jego wielokulturowe korzenie
- najważniejsze gry pre-golfowe (m.in. Paganica, Chuiwan, Colf, Palmalle)
- rozwój zasad gry i sprzętu
- ewolucja od gier ludowych do sportu zorganizowanego
- wpływ różnych kultur na kształt współczesnego golfa

2. HISTORIA GOLFA W POLSCE PRZED II WOJNĄ ŚWIATOWĄ

- początki golfa na ziemiach polskich
- lokalizacje pierwszych pól (Poznań, Warszawa, Gdańsk, Wrocław, Katowice)
- rola środowisk dyplomatycznych, wojskowych i elit społecznych
- funkcjonowanie pierwszych klubów golfowych
- rozwój golfa w okresie międzywojennym

3. HISTORIA PGA I EWOLUCJA ZAWODU TRENERA

- początki profesjonalnego golfa i pierwszych zawodowców
- powstanie PGA w Wielkiej Brytanii i USA
- rozwój organizacji trenerskich na świecie
- zmiana roli trenera: od rzemieślnika do eksperta i lidera
- współczesne kompetencje trenera golfa

4. HISTORIA POLSKIEGO ZWIĄZKU GOLFA

- początki organizacji golfa w Polsce po 1989 roku
- powstanie PZG w 1993 roku
- rozwój struktur organizacyjnych i systemów (np. handicapowych)
- integracja Polski z międzynarodowymi strukturami golfa
- rola PZG w rozwoju dyscypliny w kraju

5. HISTORIA PÓL GOLFOWYCH W POLSCE PO II WOJNIE ŚWIATOWEJ

- zniszczenie infrastruktury golfowej w okresie powojennym
- wpływ systemu komunistycznego na rozwój golfa

- początki odbudowy w latach 80. (m.in. Muchowiec)
- powstawanie pierwszych nowoczesnych pól po 1990 roku
- rozwój infrastruktury golfowej w Polsce

6. GŁÓWNE TURNIEJE ZAWODOWE I AMATORSKIE

- najważniejsze ligi golfowe na świecie (PGA Tour, DP World Tour, LPGA)
- struktura rozgrywek profesjonalnych
- rozwój turniejów międzynarodowych
- znaczenie rankingów i systemów kwalifikacji
- globalizacja golfa i nowe inicjatywy (np. LIV Golf)

7. SŁYNNI GRACZE I ICH WPŁYW NA ROZWÓJ GOLFA

- kluczowe postacie w historii golfa (Patterson, Morrisowie, Vardon, Hagen, Hogan, Snead, Nelson, Palmer, Nicklaus, Player)
- rozwój stylów gry i techniki
- wpływ wybitnych zawodników na popularyzację dyscypliny
- przełomowe momenty w historii turniejów
- znaczenie autorytetów i wzorców w sporcie

8. NAUCZYCIELE I PUBLIKACJE, KTÓRE MIAŁY WPŁYW NA ROZWÓJ GRY

- najważniejsi trenerzy i nauczyciele golfa na przestrzeni lat (m.in. Bob Rotella, Butch Harmon, David Leadbetter, Hank Haney, Harvey Penick)
- wpływ wybitnych szkoleniowców na rozwój techniki, mentalu i metod treningowych
- najważniejsze książki golfowe – od pierwszych publikacji po współczesne bestsellery
- początki literatury golfowej (Thomas Kincaid, „The Golfer’s Manual”, „The Art of Golf”)
- ewolucja wiedzy treningowej – od intuicji do systemów i metodologii
- różne podejścia do nauczania (techniczne, mentalne, biomechaniczne)
- rola publikacji w przekazywaniu wiedzy między pokoleniami
- współczesne źródła wiedzy – YouTube, media cyfrowe i globalizacja nauczania



Dlaczego historia golfa jest istotnym elementem edukacji trenera?

Na pierwszy rzut oka „Historia Golfa” może wydawać się przedmiotem teoretycznym. Takim, który „trzeba zaliczyć”, ale który nie ma bezpośredniego przełożenia na pracę na driving range’u czy polu golfowym. Z mojego doświadczenia jest dokładnie odwrotnie. To jeden z tych elementów programu, które najmocniej zmieniają sposób myślenia trenera — tylko nie dzieje się to natychmiast, a raczej stopniowo, w miarę budowania świadomości i własnego kodeksu nauczania.

Na początku większość trenerów koncentruje się na technice. Ustawienie, ścieżka kija, rotacja, pozycja w impact — to naturalny punkt wyjścia. Historia bardzo szybko jednak pokazuje, że golf

nigdy nie był grą jednego rozwiązania. Każda epoka, każdy wybitny zawodnik i każdy znaczący trener wnosił coś własnego, oryginalnego, czasem nawet kontrowersyjnego z dzisiejszego punktu widzenia i kanonu klasycznego zamachu. Różne style, różne podejścia, różne interpretacje tego samego ruchu. W pewnym momencie pojawia się zrozumienie, że rolą trenera nie jest tworzenie dokładnej kopii, ale rozwijanie zawodnika w oparciu o jego indywidualność, ograniczenia i preferencje.

To prowadzi do kolejnej zmiany — w sposobie korzystania z wiedzy. Współczesny trener ma dostęp do ogromnej ilości informacji: książek, kursów, materiałów wideo, opinii ekspertów. Bez kontekstu historycznego trudno czasem oddzielić wiedzę od chwilowych trendów. Historia porządkuje ten chaos. Pokazuje, skąd wzięły się konkretne metody, kto je stworzył i w jakich warunkach

powstawały. Dzięki temu trener przestaje kopiować rozwiązania, a zaczyna je świadomie wybierać i dopasowywać do konkretnego zawodnika.

Równocześnie zmienia się sposób patrzenia na samego gracza. Golf nie jest sportem liniowym. To gra decyzji, emocji i reakcji. Historia — od pierwszych zapisów po współczesne podejścia mentalne — wyraźnie pokazuje, że największe wyzwania w tej grze zawsze dotyczyły człowieka, nie techniki. Trener, który to rozumie, szybciej dostrzega prawdziwe źródło problemu. Lepiej interpretuje błędy i trafniej dobiera rozwiązania, bo nie zatrzymuje się wyłącznie na poziomie ruchu.

Z czasem pojawia się też coś, co trudno osiągnąć w inny sposób — perspektywa. Kiedy widzi się, jak golf rozwijał się przez setki lat, jak wiele teorii powstało i zniknęło, jak zmieniały się rzeczy uznawane za „pewne”, naturalnie pojawia się większy dystans. To zmienia sposób pracy. Jest w nim mniej potrzeby udowadniania racji, a więcej obserwacji i otwartości. Mniej sztywnego „tak musi być”, a więcej świadomego „to może działać w tym przypadku”.

Historia ma też ogromny wpływ na budowanie autorytetu. Dobry trener nie tylko pokazuje „jak”, ale potrafi wytłumaczyć „dlaczego”. Nadaje sens temu, co robi zawodnik. Osadza technikę w szerszym kontekście, dzięki czemu trening przestaje być zbiorem ćwiczeń, a staje się procesem. Zawodnicy bardzo szybko wyczuwają tę różnicę i zaczynają ufać — nie tylko umiejętnościom, ale też sposobowi myślenia trenera.

W Polsce ten temat nabiera jeszcze dodatkowego znaczenia. Nasza historia golfa nie jest historią ciągłości, lecz przerwania i odbudowy. Ta świadomość zmienia perspektywę. Pokazuje, że każdy trener nie tylko uczy, ale realnie współtworzy środowisko tej

dyscypliny. Jest częścią procesu, który w wielu krajach trwał nieprzerwanie przez dziesięciolecia, a u nas musiał zaczynać się od nowa.

I w pewnym momencie pojawia się najważniejsze zrozumienie. Uczestnicy przestają widzieć siebie wyłącznie jako osoby przekazujące wiedzę. Zaczynają dostrzegać, że są częścią większej historii. Każdy zawodnik, którego rozwijają, każda decyzja treningowa, każda osoba wprowadzona do tej gry — to kolejny fragment tej opowieści.

Dlatego „Historia Golfa” nie jest przedmiotem o przeszłości. Jest przedmiotem o świadomości. A trener, który tę świadomość posiada, pracuje inaczej — spokojniej, głębiej i skuteczniej.

Tomasz Zembrowski

PGA Golf Professional M1. trener PGA Polska, twórca Mental Fitting, prezes Fundacji Fairway dla Wszystkich, autor książki *Golfowe Oświecenie*.

PARTNERZY PGA POLSKA

PGA Polska Destinations Golf Courses



Sponsor Strategiczny



Partnerzy wspierający



Oficjalne Letnie Centrum Szkoleniowe



Oficjalne Zimowe Centrum Szkoleniowe



Sezon 2026 PGA Polska

rywalizacja na najwyższym poziomie

ANGELIKA ERATOWSKA

Sezon 2026 w kalendarzu PGA Polska zapowiada się jako jeden z najbardziej kompleksowych i intensywnych w historii krajowego golfa zawodowego i zawodowo-amatorskiego. Jego centralnym punktem jest PKO Bank Polski PGA Polska Tour – najważniejszy krajowy cykl tego typu, wspierany przez PKO Bank Polski jako partnera strategicznego PGA Polska.

Bogaty harmonogram turniejów, silna obecność wydarzeń międzynarodowych oraz jasno zdefiniowane systemy rankingowe tworzą spójną ścieżkę sportowej rywalizacji – od zimowego otwarcia w Turcji aż po jesienne finały mistrzowskie w Polsce.

Kompleksowy kalendarz – od Belek po finały krajowe

Po raz pierwszy w historii rywalizacja rozpoczęła się zimowym Pro-Amem w tureckim Belek, gdzie w lutym rozegrane zostały cztery

rundy na polach PGA Sultan i The Pasha. Był to etap integracyjny i przygotowawczy, który wprowadził zawodników w rytm sezonu.

Właściwa część sezonu europejskiego rozpoczęła się w kwietniu od cyklu Sand Valley Spring Series (9–19 kwietnia), będącego częścią ECCO Tour. Trzy turnieje rozegrane w Sand Valley Golf Resort stanowiły pierwsze poważne sprawdziany formy dla zawodników PGA Polska w międzynarodowej obsadzie.

Maj przyniósł intensyfikację kalendarza – od wydarzeń pokazowych, takich jak niezapomniany Night Longest Drive Show w Poznaniu, po pierwsze kluczowe turnieje rankingowe, w tym PGA Polska Black Water Links oraz Floating Garden Szczecin Open w Binowo Golf Park.

Czerwiec i lipiec to centralna część sezonu. Wśród najważniejszych wydarzeń znajdują się:

- PGA Polska Śląsk Open (22 czerwca),



- ProAm o Puchar Prezesów PGA Polska i PZG (30 czerwca),
- Gradi Polish Open by Emerald (1–3 lipca),
- Rosa Challenge Tour Challenger (4 lipca),
- PGA Polska Race to Rosa (6 lipca).

Szczególną uwagę przyciąga Rosa Challenge Tour (3–6 września) – turniej o randze międzynarodowej, będący częścią HotelPlanner Tour i najważniejszym wydarzeniem sportowym sezonu w Polsce.

Sezon zamykają:

- PGA Polska Championship (14–16 września),
- Mistrzostwa Polski Zawodowców i Amatorów (2–4 października).

Warto podkreślić, że niemal każdemu turniejowi głównemu towarzyszy wydarzenie Pro-Am, co wzmacnia integrację środowiska zawodowego z amatorskim i partnerami biznesowymi.

Struktura sezonu – równowaga sportu i biznesu

Kalendarz 2026 zachowuje wyraźną równowagę pomiędzy:

- turniejami czysto zawodowymi,

- wydarzeniami zawodowo-amatorskimi,
- eventami specjalnymi i pokazowymi.

Taki model turniejowy sprzyja nie tylko rozwojowi sportowemu zawodników, ale również budowaniu relacji i promocji golfa jako dyscypliny biznesowej i lifestyle'owej.

PKO Bank Polski PGA Polska Tour

PGA Polska Tour to najważniejszy cykl turniejów zawodowo-amatorskich w Polsce organizowany przez PGA Polska. Partnerem strategicznym PGA Polska jak i całego cyklu turniejów jest PKO Bank Polski, którego zaangażowanie wzmacnia rangę cyklu i wspiera dalszy rozwój profesjonalnego golfa w kraju.

W turniejach biorą udział zarówno zawodowi golfiści, jak i amatorzy, rywalizujący na różnych polach golfowych w Polsce. Cykl obejmuje sześć turniejów głównych rozgrywanych w ciągu sezonu.

Najlepsi amatorzy mają szansę na zdobycie nagród pieniężnych zgodnie z wytycznymi R&A. Zawodnicy z handicapem do 9,9 rywalizują wspólnie z profesjonalistami w klasyfikacji Stroke Play brutto i walczą o pulę nagród wynoszącą co najmniej 23 000 złotych. Gracze z handicapem od 10,0 do 36,0 uczestniczą natomiast w klasyfikacji Stroke Play netto, w której mogą zdobywać atrakcyjne nagrody rzeczowe.

Stałym elementem cyklu są również turnieje Pro-Am o charakterze zabawowo-edukacyjnym, umożliwiające amatorom grę u boku profesjonalistów, a najlepsze drużyny otrzymują nagrody ufundowane przez partnerów.





Rankingi 2026 – dwa filary rywalizacji

Sezon 2026 opiera się na dwóch głównych systemach rankingowych: Race to Rosa oraz PGA Polska Order of Merit.

Race to Rosa – droga na poziom międzynarodowy

Ranking Race to Rosa został stworzony jako system kwalifikacyjny i motywacyjny, którego celem jest wyłonienie najlepszych zawodników PGA Polska w kontekście startu w prestiżowym turnieju Rosa Challenge Tour.

Do klasyfikacji zaliczane są wybrane turnieje sezonu:

- PGA Polska Black Water Links,
- Floating Garden Szczecin Open,
- PGA Polska Śląsk Open,
- PGA Polska Race to Rosa,
- PGA Polska Gradi Invitational.

Członkowie zwyczajni i Playing Pro PGA Polska zdobywają punkty w zależności od zajętego miejsca, a końcowa klasyfikacja rankingu decyduje o dostępie do najważniejszego wydarzenia międzynarodowego rozgrywanego w Polsce.

PGA Polska Order of Merit
– całoroczna klasyfikacja członków Stowarzyszenia

Drugim filarem jest Order of Merit, czyli klasyczny ranking sezonowy obejmujący szerszy zakres turniejów PGA Polska.

Do rankingu zaliczają się:

- PGA Polska Black Water Links,
- Floating Garden Szczecin Open,
- PGA Polska Śląsk Open,
- Gradi Polish Open by Emeraldl,
- Rosa Challenge Tour Challenger,
- PGA Polska Race to Rosa,
- PGA Polska Gradi Invitational,
- Rosa Challenge Tour,
- PGA Polska Championship.

Sezon 2026 – krok w stronę profesjonalizacji

Analizując kalendarz i strukturę rankingów, można zauważyć wyraźny kierunek rozwoju PGA Polska:

- większa integracja z międzynarodowymi cyklami (ECCO Tour, Pro Golf Tour, HotelPlanner Tour),
- rosnąca liczba wydarzeń wysokiej rangi,

- klarowna ścieżka sportowa dla zawodników aspirujących do poziomu europejskiego.

Sezon 2026 nie jest więc jedynie kolejnym rokiem rywalizacji – to element długofalowej strategii budowania silnej, profesjonalnej sceny golfowej w Polsce.

To sezon, który potwierdza, że polski golf coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność na europejskiej mapie.

KALENDARZ ZAWODOWYCH I ZAWODOWO-AMATORSKICH TURNIEJÓW 2026:

- 15-16 i 19-20 lutego – 1st PGA Polska Turkish ProAm

- 9-11 kwietnia – Sand Valley Golf Resort - Sand Valley Open – ECCO Tour Spring Series 2026

- 13-15 kwietnia – Sand Valley Golf Resort - Sand Valley Masters - ECCO Tour Spring Series 2026

- 17-19 kwietnia – Sand Valley Golf Resort - Sand Valley Spring Series Championship - ECCO Tour Spring Series 2026

- 9 maja – Night Longest Drive Airport Poznań

- 10–11 maja – Black Water Links - PGA Polska Black Water Links – PKO Bank Polski PGA Polska Tour

- 17–20 maja – Binowo Golf Park - Floating Garden Szczecin Open - PKO Bank Polski PGA Polska Tour



- 21–22 czerwca – Śląski Klub Golfowy - PGA Polska Śląsk Open - PKO Bank Polski PGA Polska Tour

- 30 czerwca – Gradi Golf Club - ProAm o Puchar Prezesów PGA Polska i PZG

- 1–3 lipca – Gradi Golf Club - Gradi Polish Open by Emeraldl – Pro Golf Tour

- 4 lipca – Rosa Golf Club - Challenge Tour Challenger

- 5–6 lipca – Rosa Golf Club - PGA Polska Race to Rosa - PKO Bank Polski PGA Polska Tour

- 2–3 sierpnia – Gradi Golf Club - PGA Polska Gradi Invitational - PKO Bank Polski PGA Polska Tour

- 31 sierpnia – 2 września – Rosa Golf Club - Wydarzenia towarzyszące Rosa Challenge Tour

- 3–6 września – Rosa Golf Club - Rosa Challenge Tour – HotelPlanner Tour

- 13–16 września – Karolinka Golf Park - PGA Polska Championship - PKO Bank Polski PGA Polska Tour

- 2–4 października – Kraków Valley Golf & CC - Mistrzostwa Polski Zawodowców i Amatorów



Playing PRO

Rada na start

Każda zawodowa kariera to suma decyzji, doświadczeń i lekcji, które często przychodzą dopiero z czasem. Zapytaliśmy zawodników Playing Pro PGA Polska, jaką jedną radę daliby sobie, gdyby mogli wrócić na początek swojej golfowej drogi. Być może ich doświadczenia okażą się cenną wskazówką dla tych, którzy dopiero zaczynają.

AGNIESZKA PASTERNAKA



Dorota Zalewska: „Skup się na procesie, a nie na wyniku.”



Oskar Zaborowski: „Znajdź zaufane grono specjalistów i otaczaj się ludźmi, którzy rozumieją Twoje cele. Ich wiedza, doświadczenie i wsparcie pomogą Ci podejmować właściwe decyzje na każdym etapie sportowej drogi.”

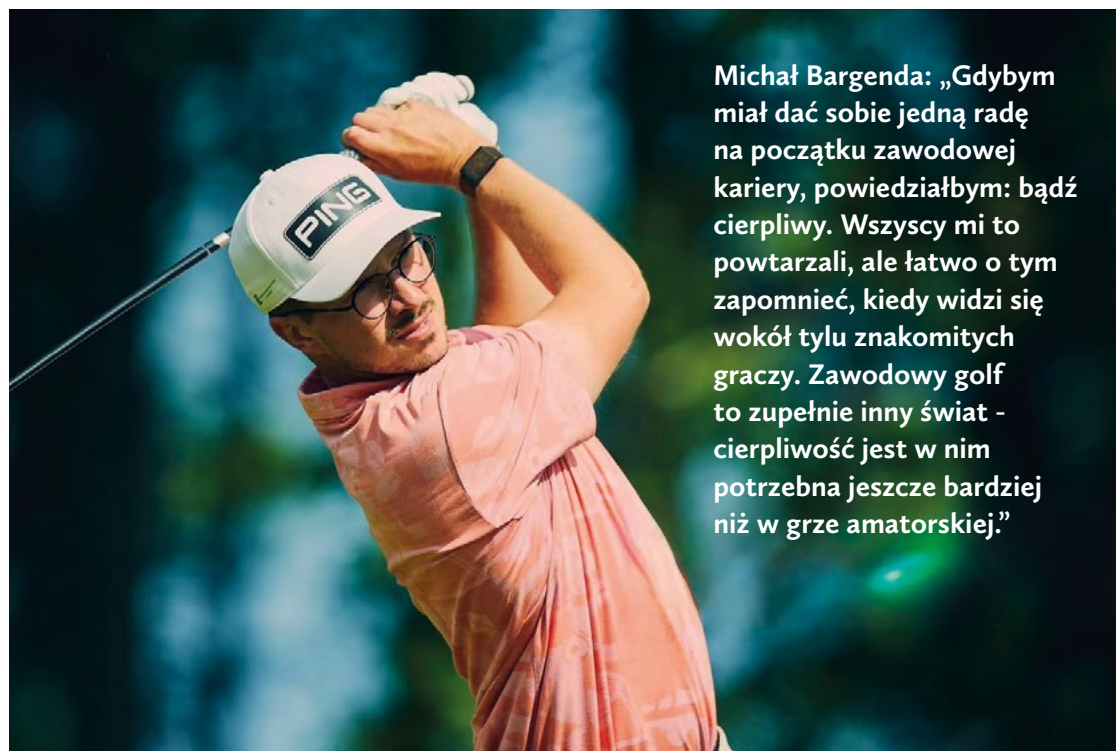


Marcin Bogusz: „Jeśli już się w coś angażujesz, daj z siebie sto procent. Nie szukaj dróg na skróty i nie zadowolaj się półśrodkami - właśnie takie podejście pozwala naprawdę się rozwijać.”

Nicole Polivchak: „Bądź ciekawa, zamiast się oceniać. Po słabym dołku czy rozczarującym wyniku nie pozwól, by górę wzięły złość, wstyd lub frustracja. Zatrzymaj się na chwilę i bez osądzania siebie zastanów się, co właściwie się wydarzyło i dlaczego. Nie wszystko pójdzie zgodnie z planem - to nieodłączna część golfu. Żałuję, że wcześniej nie nauczyłam się podchodzić do takich momentów z większą ciekawością, a mniejszą krytyką. Ta perspektywa pomaga wyciągać wnioski, szybciej zostawiać niepowodzenia za sobą i przede wszystkim czerpać z gry więcej przyjemności.”



Michał Bargenda: „Gdybym miał dać sobie jedną radę na początku zawodowej kariery, powiedziałbym: bądź cierpliwy. Wszyscy mi to powtarzali, ale łatwo o tym zapomnieć, kiedy widzi się wokół tylu znakomitych graczy. Zawodowy golf to zupełnie inny świat - cierpliwość jest w nim potrzebna jeszcze bardziej niż w grze amatorskiej.”



Arbiton
FLOOR EXPERT



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

AMARON **HERRINGBONE**
MENOR OAK | CAS 223



Jacek Uchański i Grzegorz Klak podczas Rosa Challenge Tour 2025

Jak nauczyć golfa osobę niewidomą?

Sześć lat budowania metodyki szkolenia zawodnika B1

JACEK UCHAŃSKI

Artykuł dedykuję śp. Wacławowi Laszkiewiczowi — wybitnemu trenerowi PGA Polska i jednemu z pierwszych trenerów w Polsce pracujących z osobami niewidomymi. Pokazał mi, że brak gotowej metody nie powinien powstrzymywać nas przed podjęciem wyzwania.

Grzegorz Klak nie planował zostać golfistą. Ja nie planowałem zostać trenerem osoby niewidomej. Nasza historia zaczęła się w jego gabinecie masażu, gdy opowiadał mi o podróży do Barcelony. Zaskoczyła mnie liczba zapamiętanych szczegółów.

– Skąd to wszystko wiesz? – zapytałem.

– Magda mi opowiada. Dzięki temu buduję sobie obraz w głowie.

Pomyślałem wtedy, że jeśli można zbudować w wyobraźni obraz miasta, którego nigdy się nie widziało, być może można również stworzyć obraz pola golfowego.

– To będziesz grał w golfa.

– Jesteś szalony – odpowiedział.

Kilka miesięcy później spotkaliśmy się na pierwszym treningu.

Budowanie świata golfa

23 maja 2020 roku stanąłem przed zadaniem, do którego nie przygotowały mnie ani studia PGA Polska, ani wcześniejsze doświadczenie. Wiedziałem, jak uczyć techniki, ale nie wiedziałem, jak nauczyć gry człowieka, który nigdy nie zobaczy piłki, greenu ani flagi.

Nie mogłem powiedzieć: „Popatrz” albo „Zrób tak samo”. Zamiast wzroku musieliśmy wykorzystać dotyk, słuch i świadome odczuwanie ruchu.

Grzegorz poznawał dłońmi piłkę, kije, wysokość trawy i głębokość dołka. Słuchał dźwięku wpadającej piłki. Dopiero później przeszliśmy do puttowania, chipowania i pełnych uderzeń.

Jedno z pierwszych uderzeń driverem poleciało około 150 metrów. Usłyszeliśmy dźwięk czysto trafionej piłki. Myślę, że wtedy Grzegorz po raz pierwszy pomyślał: „To może być sport dla mnie”.

Nie nauczyliśmy się jedynie zamachu. Budowaliśmy w jego wyobraźni cały świat golfa – piłkę, kij, green, kierunek gry i lot piłki.

Trener osoby niewidomej najpierw pomaga zawodnikowi stworzyć w wyobraźni świat golfa. Dopiero później uczy poruszania się po tym świecie.

Jak osoba niewidoma „widzi” uderzenie?

Po niemal każdym strzale Grzegorz pytał:

– Gdzie poleciała?

Nie wystarczyło powiedzieć: „dobrze” albo „lekkie w prawo”. Musiałem opisać wysokość, kierunek i tor lotu piłki, aby mógł zbudować jej obraz.

Widzący golfista przed zamachem może wyobrazić sobie dołek i planowane uderzenie. Grzegorz tworzy ten obraz ze słów, dźwięków,



Grzegorz Kłak w trakcie turnieju osób z niepełnosprawnościami podczas Rosa Challenge Tour 2025



Grzegorz Kłak i Jacek Uchański po wygranej w kategorii B1 Scandinavian Blind Open 2026.

dotyku i wcześniejszych doświadczeń. Nie mogę zobaczyć tego, co powstaje w jego głowie. Mogę jedynie pytać, słuchać i próbować zrozumieć.

Szybko odkryłem też, że polecenia oczywiście dla widzącego zawodnika nie zawsze są zrozumiałe dla osoby niewidomej. Gdy mówiłem: „Odprowadź kij po prostej”, musieliśmy najpierw wspólnie ustalić, gdzie znajduje się ta „prosta”.

Przestałem więc pytać: „Dlaczego Grzegorz tego nie potrafi?”. Zacząłem pytać: „Czy przekazałem informację w sposób, który może zrozumieć?”.

Ruch wyobrażony i rzeczywisty

Jednym z największych wyzwań okazała się różnica między ruchem, który Grzegorz wykonywał, a tym, który czuł. Bywał przekonany, że prowadzi kij prawidłowo, choć jego rzeczywisty tor przebiegał inaczej.

Nagrywałem zamachy, analizowałem je i opowiadałem mu to, czego nie mógł zobaczyć. Porównywałem moje obserwacje z jego odczuciami. Zrozumiałem, że trener musi obserwować nie tylko technikę, lecz także równowagę i sposób odczuwania ruchu przez zawodnika.

Najważniejsze stały się czysty kontakt z piłką i odpowiednie tempo. Pomogło skrócenie backswingu — mniej rozbudowany ruch oznaczał mniej zmiennych i większą powtarzalność. Odległość miała być efektem dobrej techniki, a nie celem samym w sobie.

Caddie jako współtwórca uderzenia

W golfie osób niewidomych caddie nie tylko nosi kije. Prowadzi zawodnika, dba o jego bezpieczeństwo, odnajduje piłkę, ocenia sytuację, pomaga wybrać strategię i ustawia zawodnika przed uderzeniem.

Nie powinien jednak opisywać wszystkiego. Nadmiar informacji utrudnia koncentrację. Najpierw wspólnie wybieramy sposób rozegrania sytuacji, a następnie przekazuję Grzegorzowi tylko to, czego potrzebuje do wykonania uderzenia: kierunek, ustawienie, długość zamachu i jedno krótkie przypomnienie techniczne.

Z czasem caddie poznaje reakcje zawodnika i uczy się także, kiedy lepiej milczeć.

W golfie osób niewidomych caddie jest współtwórcą każdego uderzenia.

Uczyliśmy się razem

Nasza metodyka nie powstała przy biurku. Tworzyliśmy ją podczas setek godzin treningów, rozmów, obserwacji i błędów. Pomagali nam również inni trenerzy, ale najważniejszym współautorem tego procesu był sam Grzegorz.

Sześć lat wspólnej pracy nauczyło mnie, że nie istnieje jedna uniwersalna metoda szkolenia zawodnika B1. Każdy inaczej odbiera przestrzeń i buduje wyobrażenie ruchu. Dlatego najważniejsze są uważna obserwacja, właściwa komunikacja, cierpliwość i gotowość do zmiany.

Najlepsze rozwiązania rodzą się wtedy, gdy trener potrafi słuchać zawodnika i nie boi się uczyć razem z nim.

Mam dla Ciebie zadanie. Załóż opaskę i spróbuj uderzyć piłkę, korzystając z pomocy drugiej osoby. Nie dowiesz się w ten sposób, jak wygląda życie osoby niewidomej. Przekonasz się jednak, jak wiele informacji odbierasz wzrokiem i jak ważne stają się słowo, dźwięk, dotyk, pamięć oraz zaufanie.

Być może nie zobaczysz tego, co osoba niewidoma „widzi”, ale lepiej zrozumiesz, czym widzi.



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

THE LAKE

LUXURY APARTMENTS KIEKRZ

Kameralne apartamenty premium nad Jeziorem Kierskim,
w jednej z najbardziej wyjątkowych lokalizacji Poznania.

Bliskość wody, natury i miasta oraz harmonijnie wpisana
w otoczenie architektura tworzą miejsce, w którym luksus
wyraża się przestrzenią, spokojem
i ponadczasową jakością.

PRESTIŻOWA LOKALIZACJA I ARCHITEKTURA

BEZPOŚREDNI WIDOK NA JEZIORO Z KAŻDEGO APARTAMENTU

KAMERALNOŚĆ, SPOKÓJ I PRYWATNOŚĆ

DOGODNE POŁĄCZENIE Z POZNANIEM I LOTNISKIEM

15 MINUT DO POLA GOLFOWEGO BLACK WATER LINKS

**GN
GROUP**
Real Estate Developer

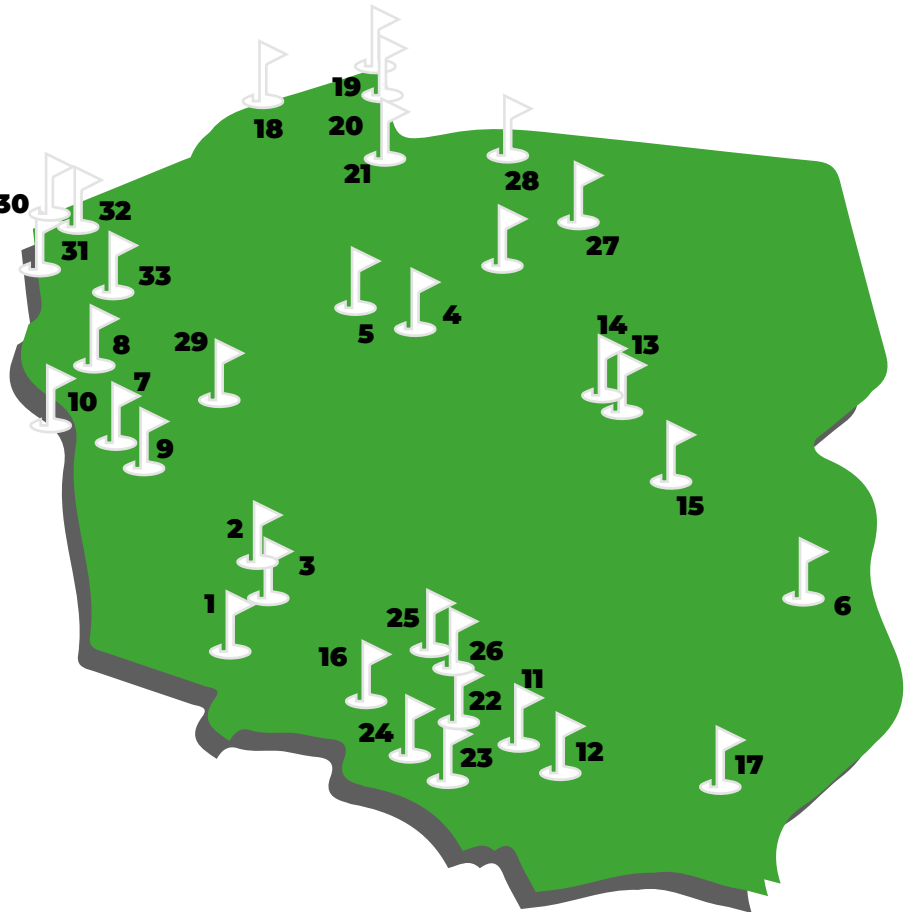
www.thelake.pl

509 253 888

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	Bobirski	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	Olimpic Golf Club
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, Puszczykowo, 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
Mateusz	Lorych	Black Water Links
Jan	Lubieniecki	Dwa Stawy, Gorko Golf
Brian	Messing	Golf Parks Poland
Martyna	Mierza-Szwonder	Golf Parks Poland
Adam	Mitukiewicz	Sobienie Królewskie Golf & Country Club, konstancin.golf
Filip	Naglak	Krolinka Golf Park
Katarzyna	Nieciak	Mazury Golf & Country Club
Krzysztof	Nowak	Tatfort Golf Club, Bydgoski Club Golfowy Myślecinek
Mike	O'Brien	Różne projekty golfowe
Jakub	Ossowski	Kalinowe Pola Golf Club
Piotr	Owczarek	Różne projekty golfowe
Jakub	Paech	Black Water Links
Ślawomir	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	Gradi Golf Club
Martyn	Proctor	Różne projekty golfowe
Maksymilian	Sałuda	Binowo Park Golf Club, Modry Las
David	Shinto	Przytok Golf&Resort
Maciej	Słowik	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	Karólówka Golf Club Kielce, 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
Michał	Wardzyński	Śląski Klub Golfowy
Nigel	Waring	North Middlesex Golf Club
Wojciech	Waśniewski	różne projekty golfowe
Wiktor	Widera	Śląski Klub Golfowy
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.	Słubice Golf Club		lubuskie
11.	Krakow Valley Golf & Country Club	www.golf.krakow.pl	małopolskie
12.	Royal Kraków Golf & Country Club	www.krakowgolf.p	małopolskie
13.	First Warsaw Golf & Country Club	www.firstwarsaw.pl	mazowieckie
14.	Klub Golfowy Lisia Polana	www.lisiapolana.pl	mazowieckie
15.	Sobienie Królewskie Golf & Country Club	www.sobieniekrolewskie.pl	mazowieckie
16.	Karolinka Golf Park	karolinkagolfpark.pl	opolskie
17.	Pole Golfowe Dwa Stawy	www.dwa-stawy.pl	podkarpackie
18.	Golf Club Zajęczkowo	www.golfzajaczkowo.pl	pomorskie
19.	Sierra Golf Club	www.sierragolf.pl	pomorskie
20.	Tokary Golf Club	www.tokarygolf.pl	pomorskie
21.	Postołowo Golf Club Sp. z o.o.	www.postolowo.com	pomorskie
22.	Armada Golf Club	www.armadagolfclub.pl	śląskie
23.	Golf Club Pszczyna	www.golfpszczyna.pl	śląskie
24.	Golf Park Mikołów	www.golfparkmikolow.pl	śląskie
25.	Rosa Golf Club	www.rosa.golf	śląskie
26.	Śląski Klub Golfowy	www.skgolf.pl	śląskie
27.	Mazury Golf & Country Club	www.mazurygolf.pl	warmińsko-mazurskie
28.	Sand Valley Golf Resort	www.sandvalley.pl	warmińsko-mazurskie
29.	Black Water	www.black-water.pl	wielkopolskie
30.	Amber Baltic Golf Club	www.abgc.pl	zachodniopomorskie
31.	Binowo Park Sp. z o.o.	www.binowopark.pl	zachodniopomorskie
32.	Kamień Country Club	www.golfkcc.pl	zachodniopomorskie
33.	Modry Las	www.modrylas.pl	zachodniopomorskie

FITTING BEZ PRZYPADKU WOODY | WEDGE | PUTTERY

KAMIL BARTKOWIAK, FILIP NAGLAK, JAKUB KORNIJCZUK

fot. Marek Darnikowski

FITTING WOODÓW – EGO PROSIMY ZOSTAWIĆ PRZY DRZWIACH, MY SZUKAMY REZULTATÓW

Kupując nowego drivera, większość golfistów szuka przede wszystkim dodatkowych metrów. Przy wyborze woodów fairwayowych sprawa wydaje się jeszcze prostsza: trójka ma być najdłuższa, piątka trochę krótsza, a siódemka ma zastąpić długie żelazo. W praktyce właśnie górna część torby jest jednym z najtrudniejszych elementów całego fittingu.

Pomiędzy driverem a najdłuższym żelazem trzeba zmieścić kije, które będą nie tylko osiągały odpowiednie odległości, ale także wykonywały konkretne zadania. Jeden ma być bezpieczniejszą alternatywą z tee, drugi pozwalać atakować green z fairwaya, a kolejny podnosić piłkę wysoko i zatrzymać ją po lądowaniu.

Dlatego dobór woodów nie powinien polegać na zakupie kompletu złożonego automatycznie z drivera, wooda 3 i wooda 5. Dobrze przeprowadzony fitting zaczyna się nie od numerów zapisanych na spodzie główek, lecz od pytań: jak daleko rzeczywiście uderzamy, z jakich miejsc będziemy korzystać z danego kija i jakiego lotu piłki potrzebujemy?

Zaczynamy od drivera

Driver jest punktem wyjścia, ponieważ wyznacza górną granicę odległości w torbie. Jego zadaniem nie jest jednak wyprodukowanie jednego rekordowego uderzenia podczas fittingu. Powinien zapewniać możliwie najlepsze połączenie odległości, powtarzalności i kontroli.

W trakcie dopasowania analizuje się między innymi prędkość główki i piłki, miejsce



kontaktu na licu, wysokość startu, rotację piłki, kąt opadania oraz rozrzut uderzeń. Ważniejsze od najdłuższej pojedynczej próby są wyniki osiągane regularnie.

Golfista, który raz uderza 250 metrów, ale przy kolejnych próbach traci kilkanaście lub kilkadziesiąt metrów, niekoniecznie ma dobrze dopasowany driver. Lepszym rozwiązaniem może być konfiguracja, która daje nieco mniejszy rekord, ale zdecydowanie wyższą średnią i więcej pitek pozostających w grze.

Jednym z najczęstszych błędów jest wybieranie zbyt małego loftu. Wielu amatorów uważa, że driver o loftcie 9 stopni jest bardziej „profesjonalny” i musi lecieć dalej niż model 10,5 lub 12 stopni. Tymczasem przy niewystarczającej prędkości, albo niekorzystnym sposobie uderzania zbyt niski loft może prowadzić do niskiego lotu, małego carry i dużej utraty odległości.

Większy loft może pomóc łatwiej wynieść piłkę w powietrze, zwiększyć carry i poprawić stabilność lotu. Nie oznacza to jednak, że każdy powinien automatycznie grać driverem o wysokim loftcie. Osoby uderzające wyraźnie w górę i generujące dużo rotacji mogą potrzebować rozwiązania bardziej obniżającego lot.

Loft dobiera się więc do konkretnego uderzenia, a nie do handicapu, wieku czy ambicji zawodnika.

Shaft ma pomagać trafiać, nie tylko dobrze wyglądać

Drugim elementem przyciągającym uwagę podczas fittingu jest shaft. Golfiści często zaczynają rozmowę od pytania, czy powinni grać regular, stiff czy extra stiff. Sam napis na shaftcie mówi jednak zaskakująco niewiele.

Nie istnieje jeden wspólny standard sztywności stosowany przez wszystkich

producentów. Shaft określany jako stiff w jednej serii może zachowywać się podobnie do regulara lub extra stiffera w innej. Znaczenie mają również jego masa, profil ugięcia, moment skręcający oraz to, jak zawodnik przyspiesza kij i zmienia kierunek ruchu podczas swingu.

Zbyt ciężki shaft może powodować spadek prędkości i zmęczenie. Zbyt lekki czasami poprawia prędkość, lecz utrudnia kontrolowanie główki. Nie jest też prawdą, że szybszy gracz zawsze potrzebuje bardzo ciężkiego i sztywnego shaftu. Kluczowa jest powtarzalność kontaktu i sposób, w jaki zawodnik reaguje na dany kij.

Należy również sprawdzić długość drivera. Dłuższy kij może potencjalnie zwiększyć prędkość, lecz często utrudnia trafianie środkiem lica. Krótszy shaft nie zawsze daje najdłuższe pojedyncze uderzenie, ale może poprawić jakość kontaktu, średnią odległość oraz skupienie pitek.

Dla zdecydowanej większości amatorów środek lica jest skuteczniejszym źródłem metrów niż dodatkowy centymetr długości kija.

Wood 3 nie jest obowiązkowy

Po dopasowaniu drivera przychodzi czas na wooda fairwayowego. W tym miejscu wielu zawodników automatycznie sięga po wooda 3 o loftcie około 15 stopni. Nie zawsze jest to najlepszy wybór.

Wood 3 jest jednym z najtrudniejszych kijów w torbie do regularnego uderzania z ziemi. Ma stosunkowo niewielki loft i długi shaft, dlatego wymaga dobrej prędkości oraz powtarzalnego kontaktu. Z tee może sprawdzać się znakomicie, ale z fairwaya wielu amatorów uderza nim zbyt nisko albo nie trafia wystarczająco czysto.

Jeżeli wood 3 ma służyć przede wszystkim jako alternatywa dla drivera na wąskich dołkach, niski loft może być uzasadniony. Jeżeli jednak chcemy regularnie atakować nim greeny z fairwaya, warto sprawdzić wooda 4 o loftcie około 16,5–17 stopni albo wooda 5 mającego zwykle około 18 stopni.

Dodatkowe dwa lub trzy stopnie loftu mogą zdecydowanie ułatwić start piłki, zwiększyć wysokość lotu i poprawić carry. W efekcie wood 5 może polecieć niemal tak daleko jak źle trafiany wood 3, a przy tym będzie znacznie łatwiejszy i bardziej użyteczny na polu.

To jeden z najważniejszych wniosków dobrego fittingu: mniejszy numer na główce nie musi oznaczać większej odległości.

Liczy się rola kija

Każdy wood powinien mieć w torbie określone zadanie. W przypadku pierwszego kija poniżej drivera trzeba odpowiedzieć, czy ma on służyć głównie do uderzeń z tee, czy również do długich strzałów z fairwaya.

Kij wykorzystywany przede wszystkim z tee może mieć nieco głębszą główkę, niższy lot i bardziej penetrującą trajektorię. Może być także skonfigurowany na mniejszy loft. Jeśli natomiast wood ma być używany głównie z ziemi, zwykle korzystniejsza jest płytsza główka, trochę większy loft i konstrukcja pomagająca szybko wynieść piłkę w powietrze.

Warto przy tym pamiętać, że odległość całkowita widoczna na monitorze nie zawsze jest najważniejsza. Na twardym fairwayu nisko lecąca piłka może długo się toczyć i dawać imponujący wynik całkowity. Przy ataku na green ważniejsze będą jednak carry, wysokość lotu i kąt opadania.

Wood, którym chcemy trafiać w green, powinien nie tylko dolecieć do celu, lecz również mieć szansę się na nim zatrzymać.

Wood 5 i wood 7 – kije niedoceniane przez amatorów

Wyżej loftowane woody stały się popularne również wśród bardzo dobrych zawodników. Wood 7, zazwyczaj posiadający około 21 stopni loftu, nie jest już postrzegany jako kij przeznaczony wyłącznie dla seniorów lub osób grających z wysokim handicapem.

Dzięki większej główce i dłuższemu shaftowi wood 7 może wytwarzać większą prędkość piłki niż żelazo o podobnym loftcie. Jednocześnie wysyła ją wyżej i pomaga osiągnąć bardziej stromy kąt opadania. Jest więc wartościowym rozwiązaniem dla golfistów, którzy z większej odległości chcą nie tylko dolecieć do greenu, ale również utrzymać na nim piłkę.

Dla graczy o niższej prędkości swingu sensowny może być układ składający się z drivera, wooda 5, wooda 7, a czasem nawet wooda 9. Z kolei szybszy i bardziej technicznie zaawansowany zawodnik może wybrać drivera, mocnego wooda 3 lub wooda 4, a następnie hybrydę albo długie żelazo.

Nie istnieje jeden prawidłowy zestaw dla wszystkich.

Wood czy hybryda?

Pomiędzy woodami fairwayowymi a żelazami często pojawia się jeszcze hybryda. Różnice pomiędzy kijami nie wynikają wyłącznie z ich loftu.

Wood ma większą główkę i zazwyczaj dłuższy shaft. Najczęściej łatwiej generuje wysokość oraz dużą prędkość piłki, szczególnie z dobrego lie na fairwayu. Hybryda jest

krótsza, ma bardziej zwartą główkę i może lepiej sprawdzać się z roughu, nierównego podłoża oraz w sytuacjach wymagających bardziej żelazowego sposobu uderzania.

Wood 5 i hybryda 3 mogą mieć zbliżony loft, ale nie muszą pokonywać tej samej odległości ani lecieć w podobny sposób. Dłuższy shaft wooda zwykle pozwala rozwinąć większą prędkość. Hybryda może natomiast zapewniać lepszą kontrolę i większą wszechstronność z trudnych pozycji.

Nie należy więc zakładać, że kij oznaczony cyfrą „3” zastępuje inny kij z taką samą cyfrą. Numery na główkach są jedynie orientacyjną informacją. O rzeczywistym miejscu kija w torbie decydują carry, trajektoria i sposób wykorzystania na polu.

Gapping, czyli odległości pomiędzy kijami

Dobierając górną część torby, trzeba analizować realne różnice w carry. Dwa kije, które podczas najlepszego uderzenia dzieli 15 metrów, mogą w praktyce pokonywać podobną średnią odległość.

Dlatego podczas fittingu warto porównywać nie tylko najlepsze próby, ale całe serie uderzeń. Dobry fitter powinien oceniać średnie wyniki, skupienie, wysokość lotu oraz zachowanie słabszych kontaktów.

Orientacyjnie pomiędzy kolejnymi kijami często poszukuje się około 10–15 jardów, czyli mniej więcej 9–14 metrów różnicy w carry. Nie jest to jednak zasada, której trzeba przestrzegać za wszelką cenę.

Znacznie ważniejsze jest dopasowanie torby do pola i stylu gry. Zawodnik, który często potrzebuje uderzenia na 180 metrów, powinien mieć kij pozwalający regularnie osiągać właśnie tę odległość. Nie ma większego znaczenia, czy będzie na nim napisane „7 wood”, „4 hybrid” czy „3 iron”.

Warto również zastanowić się, czy kolejny kij daje inny rodzaj uderzenia. Nawet przy podobnym carry wood i hybryda mogą różnić się wysokością, zachowaniem z roughu i długością toczenia po lądowaniu. Jeśli każdy wykonuje inną pracę, oba mogą mieć miejsce w torbie.

Najczęstsze błędy podczas dobierania woodów

Pierwszym jest kupowanie kija ze względu na numer lub deklarowany loft. Parametry podawane przez producentów nie zawsze odpowiadają temu, jak kij zachowuje się w rękach konkretnego golfisty.

Drugim błędem jest ocenianie sprzętu wyłącznie na podstawie najlepszego uderzenia. Dobrze dopasowanie powinno poprawiać przede wszystkim średnią jakość gry.

Trzecim jest testowanie woodów wyłącznie z maty. Mata może ułatwiać kontakt i częściowo ukrywać uderzenia trafione zbyt wcześnie w podłoże. Jeśli istnieje taka możliwość, warto przynajmniej końcowy etap testu wykonać z naturalnej trawy albo potwierdzić wyniki na polu.

Czwartym błędem jest dobieranie wszystkich woodów z identycznym shaftem jak w driverze. Shaft w fairway woodzie zazwyczaj jest cięższy, ale nie musi mieć dokładnie tego samego profilu. Driver i wood pełnią inne funkcje, mają inną długość oraz inną masę główki.

Piątym jest ignorowanie miejsca kontaktu na licu. Wysoko lub nisko trafiona piłka może diametralnie zmieniać wysokość startu i spin. Dwa zestawy dające podobne parametry przy idealnym uderzeniu mogą znacząco różnić się przy typowym błędzie zawodnika.

Jak powinien wyglądać dobry fitting?

Na fitting warto przynieść własnego drivera, obecne woody, hybrydy oraz najdłuższe żelazo. Bez punktu odniesienia trudno ocenić, czy nowy sprzęt rzeczywiście poprawia wyniki.

Sesja powinna rozpocząć się od rozgrzewki i uderzeń obecnymi kijami. Następnie fitter może sprawdzić różne lofty, typy główek, długości i shafty. Zmiany powinny być wprowadzane stopniowo, aby było wiadomo, który element odpowiada za poprawę lub pogorszenie wyniku.

Nie trzeba znać wszystkich parametrów pokazywanych przez monitor. Dobry fitter powinien umieć wyjaśnić je prostym językiem. Golfista powinien natomiast zwracać uwagę na to, czy kij dobrze wygląda przy piłce, czy łatwo wyczuwa jego główkę i czy ma do niego zaufanie.

Sprzęt może być idealny w tabeli, ale jeśli zawodnik nie czuje się z nim komfortowo, jego wartość na polu będzie ograniczona.

Najlepszy zestaw to nie zawsze najbardziej oczywisty zestaw

W jednej torbie prawidłowym rozwiązaniem może być driver, wood 3 i hybryda. W innej lepiej zadziała driver, wood 4 i wood 7. Golfista o niższej prędkości może potrzebować kilku wyżej loftowanych woodów, natomiast mocno uderzający zawodnik może przejść z wooda 3 bezpośrednio do hybrydy lub długiego żelaza.

Najważniejsze, aby każdy kij miał wyraźne zadanie, dawał potrzebną odległość i był możliwy do powtarzalnego użycia z pozycji, z których najczęściej będziemy nim grać.

Fitting woodów nie polega więc na zbudowaniu eleganckiej sekwencji numerów.

Polega na znalezieniu odpowiedzi na realne sytuacje występujące na polu.

Bo ostatecznie nie wygrywa torba, która najlepiej wygląda w katalogu. Wygrywa ta, w której każdy kij wiadomo kiedy i po co wyjąć.

WEDGE'E – NAJWAŻNIEJSZE KIJE W TORBIE, KTÓRYCH WIĘKSZOŚĆ GOLFISTÓW NIGDY NIE DOBIERA PRAWIDŁOWO

Zapytaj przeciętnego golfistę, ile czasu poświęcił na wybór swojego drivera. Najczęściej usłyszysz historię o kilku fittingach, testach różnych shaftów, loftów i główek.

Zapytaj o wedge'e. W odpowiedzi bardzo często padnie: „kupiłem 52°, 56° i 60°, bo tak grają zawodowcy”. I właśnie tutaj zaczyna się największy problem.

Paradoksalnie to nie driver, ale wedge'e mają największy wpływ na wynik większości rund. To nimi wykonujemy podejścia z 100 metrów, krótkie pitch'e, chipy, uderzenia z bunkra i wszystkie sytuacje wokół greenu. Innymi słowy – to właśnie tutaj najłatwiej urwać kilka uderzeń z karty wyników.

Zacznij od końca, nie od początku

Przy fittingu drivera zaczynamy od najdłuższego kija. Przy fittingu wedge'ów warto zrobić dokładnie odwrotnie. Najpierw należy odpowiedzieć sobie na pytanie:

Jakie uderzenia chcę wykonywać wokół greenu?

Czy często otwieram główkę? Czy gram głów- nie niskie chipy? Czy większość bunkrów na moim polu ma miękki piasek? Czy gram na



bardzo twardych fairwayach? Dopiero później wybieramy odpowiedni loft, bounce i grind. To właśnie od rodzaju uderzeń, a nie od handicapu, powinien zaczynać się fitting wedge'ów.

Loft to dopiero początek

Większość golfistów uważa, że fitting wedge'ów polega na wyborze odpowiednich loftów. Oczywiście jest to ważne. Ale... tylko częściowo. Znacznie ważniejsze jest to, jak dany wedge zachowuje się podczas kontaktu z podłożem. Dwóch zawodników może grać wedge'em 56°. Jeden będzie nim zachwycony. Drugi będzie nim regularnie wbijał się w ziemię. Dlaczego? Bo ich swingi są zupełnie inne.

Bounce – najlepszy przyjaciel amatora

Bounce jest chyba najbardziej niezrozumiałym parametrem w golfie. Wielu graczy słyszało, że wysoki bounce jest dla początkujących, a niski dla dobrych zawodników. To zbyt duże uproszczenie. Bounce można porównać do amortyzatora. Im większy, tym łatwiej główka ślizga się po ziemi zamiast wbijać się w nią. Dlatego golfista wykonujący głębokie divoty często będzie potrzebował więcej bounce'u. Osoba, która niemal nie narusza trawy podczas uderzenia, może lepiej czuć się z mniejszym bounce'em. Nie oznacza to jednak, że wysoki bounce jest wyłącznie dla początkujących.

Wielu zawodników PGA Tour przez większość sezonu gra właśnie wedge'ami o wysokim bounce, ponieważ zapewniają większą przewidywalność w różnych warunkach.

Jeszcze ważniejszy jest grind

Największym odkryciem większości golfistów podczas profesjonalnego fittingu

jest fakt, że sam bounce nie opowiada całej historii. Znacznie większe znaczenie ma grind. To właśnie kształt spodu kija decyduje o tym, jak wedge zachowuje się podczas kontaktu z ziemią. Dwa wedge'e mogą mieć identyczny bounce zapisany na główce. Na polu będą jednak zachowywały się zupełnie inaczej. Jeden będzie łatwo przechodził przez trawę. Drugi będzie idealny do otwierania lica. Trzeci okaże się najlepszym wyborem z miękkiego piasku. Dlatego podczas fittingu nie powinno testować się wyłącznie różnych loftów. Równie ważne jest sprawdzenie kilku różnych grindów.

Ile wedge'ów naprawdę potrzebujesz?

Jeszcze kilka lat temu większość golfistów grała pitching wedge'em oraz sand wedge'em. Dzisiaj standardem stają się trzy, a często nawet cztery wedge'e. Nie oznacza to jednak, że więcej zawsze znaczy lepiej. Najważniejsze są odległości.

Jeżeli pomiędzy pitching wedge'em a pierwszym wedge'em powstaje luka wynosząca 20 metrów, trudno będzie regularnie trafiać odpowiednią odległość. Dlatego większość fitterów proponuje zachowanie różnic około 4-6 stopni pomiędzy kolejnymi loftami. Nie jest to jednak sztywna zasada.

Najważniejsze są rzeczywiste odległości, a nie liczby wybite na główce.

Full swing to tylko część pracy

To jeden z największych błędów podczas fittingu. Golfiści wykonują kilkanaście pełnych uderzeń na monitorze i uznają fitting za zakończony. Tymczasem większość uderzeń wedge'ami wcale nie jest wykonywana pełnym swingiem. Dobry fitting powinien obejmować:

- pełne uderzenia,
- uderzenia na trzy czwarte,
- pitch,
- chip,
- bunker,
- wysokie uderzenia z otwartą główką,
- niskie uderzenia z ograniczoną rotacją.

Dopiero wtedy można ocenić, czy dany wedge rzeczywiście pasuje do naszego stylu gry.

Nie kopiuj zawodowców

To chyba najczęściej powielany błąd. Jeżeli Scottie Scheffler lub Rory McIlroy używają określonego bounce'u albo konkretnego grindu, nie oznacza to, że będzie on odpowiedni dla każdego. Profesjonaliści potrafią dostosować technikę do sprzętu. Amatorzy powinni zrobić odwrotnie. To sprzęt powinien pomagać ich naturalnemu swingowi.

Jeden wedge do wszystkiego?

Niektórzy golfiści praktycznie wszystkie uderzenia wokół greenu wykonują jednym wedge'em. I... bardzo często jest to świetne rozwiązanie. Znacznie łatwiej nauczyć się jednego kija niż próbować opanować cztery różne lofty. Dopiero kiedy zaczynamy świadomie budować repertuar uderzeń, kolejne wedge'e zaczynają dawać realne korzyści.

Czy warto mieć dwa sand wedge'e?

Coraz więcej zawodników zawodowych podróżuje z dwoma niemal identycznymi sand wedge'ami. Różni je jedynie bounce lub grind. Na miękkie pole wybierają jeden. Na twarde drugi.

Dla amatora nie jest to konieczność, ale jeśli przez sezon grasz zarówno na bardzo

twardych, jak i wyjątkowo miękkich polach, drugi wedge może okazać się znacznie bardziej użyteczny niż kolejny driver czy hybryda.

Najczęstsze błędy

Największym błędem jest kupowanie wedge'ów wyłącznie według loftu. Drugim – wybieranie modeli identycznych jak u ulubionego zawodnika. Trzecim – testowanie wyłącznie z maty.

Mata potrafi zamaskować wiele błędów kontaktu z podłożem. Wedge, który wydaje się idealny na macie, na naturalnej trawie może zachowywać się zupełnie inaczej.

Dobry fitting zaczyna się od trawy

Jeżeli istnieje jedna zasada, co do której zgodni są praktycznie wszyscy najlepsi fitterzy świata, brzmi ona bardzo prosto:

Wedge powinno dobierać się przede wszystkim na naturalnej trawie.

To właśnie tam widać, jak główka współpracuje z podłożem, czy zbyt mocno się zakopuje, czy płynnie przechodzi przez darń i czy pozwala wykonywać uderzenia, które naprawdę pojawiają się podczas rundy.

Monitor potrafi pokazać odległość i rotację. Nie pokaże jednak tego, co dzieje się pomiędzy podeszwą wedge'a a trawą. A właśnie tam najczęściej wygrywa się lub przegrywa kolejne uderzenia.

Na zakończenie

Driver robi największe wrażenie na driving range. Wedge'e wygrywają turnieje. Jeżeli większość golfistów mogłaby zainwestować

tylko w jeden profesjonalny fitting, wielu najlepszych specjalistów na świecie wskazałoby właśnie wedge'e. Bo to nie kolejne dziesięć metrów z tee najczęściej poprawia wynik. Znacznie częściej robi to jedno podejście zatrzymane metr od flagi.

REWOLUCJA NA GREENACH. DLACZEGO FITTING PUTTERA WYGLĄDA DZIŚ ZUPEŁNIE INACZEJ NIŻ JESZCZE KILKA LAT TEMU?

Jeszcze kilka lat temu świat putterów wydawał się bardzo prosty. Do wyboru był klasyczny blade albo większy mallet. Jedni twierdzili, że face balanced jest najlepszy dla graczy prowadzących putter po linii prostej, inni przekonywali, że przy naturalnym łuku ruchu jedynym słusznym wyborem jest putter z toe hang. Dziś te zasady coraz częściej odchodzą do historii.

Na rynku pojawiła się zupełnie nowa grupa konstrukcji określanych jako Zero Torque lub Onset, a największe firmy inwestują ogromne środki w rozwój technologii, których celem jest jedno – sprawić, aby główka puttera sama chciała wracać do ustawienia prostopadłego do celu. To nie chwilowa moda. To jedna z największych zmian w konstrukcji putterów od kilkadziesiąt lat.

Dlaczego putter skręca podczas ruchu?

Każdy putter ma swój środek ciężkości. W klasycznych konstrukcjach znajduje się on w takim miejscu, że podczas swingu główka naturalnie chce się otwierać i zamykać. Jedni golfiści świetnie nad tym panują,

inni przez całe życie walczą z momentem, w którym twarz puttera minimalnie zamyka się lub pozostaje otwarta w chwili kontaktu z piłką.

Właśnie dlatego przez lata dobierano różne typy wyważenia – blade'y, mallety, modele face balanced czy toe hang – próbując znaleźć rozwiązanie najlepiej współpracujące z naturalnym ruchem zawodnika.

Zero Torque – o co właściwie chodzi?

Nowoczesne puttery typu Zero Torque powstały z zupełnie innego założenia. Zamiast uczyć golfistę kontrolowania skręcającej główki, konstruktorzy postanowili ograniczyć samą tendencję do skręcania.

Osiąga się to poprzez odpowiednie rozmieszczenie masy oraz nietypowe umieszczenie osi shaftu bliżej środka ciężkości główki. W wielu modelach zastosowano również tzw. onset, czyli rozwiązanie, w którym shaft znajduje się delikatnie przed licem puttera. Dzięki temu główka zachowuje się znacznie stabilniej przez cały ruch.

W praktyce wielu golfistów odnosi wrażenie, że putter „sam prowadzi się po linii”. Oczywiście nie oznacza to, że sam trafia do dołka. Ale znacznie łatwiej utrzymać lico ustawioną prostopadle do celu.

Czy Zero Torque jest dla każdego?

To pytanie pojawia się dziś chyba najczęściej. Odpowiedź brzmi: nie zawsze. Są zawodnicy, którzy od wielu lat grają klasycznym blade'em i mają doskonale wypracowaną kontrolę nad rotacją główki. Dla nich przejście na Zero Torque może wymagać kilku tygodni adaptacji.

Z drugiej strony ogromna grupa amatorów praktycznie od pierwszych puttów odczuwa



większą stabilność i łatwiejszy start piłki na obranej linii. Dlatego współczesny fitting coraz częściej obejmuje porównanie obu filozofii zamiast zakładania, że jedna z nich będzie najlepsza dla wszystkich.

Fitting zaczyna się od ustawienia

Największą zmianą ostatnich lat jest jednak coś zupełnie innego. Coraz mniej uwagi poświęca się samemu modelowi puttera. Coraz więcej – zawodnikowi. Dobry fitter najpierw obserwuje, jak golfista stoi nad piłką.

Czy oczy znajdują się nad linią puttu? Czy ręce są zbyt wysoko? Czy barki pozostają równoległe do celu? Czy zawodnik widzi linię prawidłowo? Dopiero później rozpoczyna się dobór sprzętu.

Długość zmienia wszystko

Najczęściej źle dobranym parametrem pozostaje długość puttera. Zbyt długi kij zmusza wielu golfistów do wyprostowania sylwetki. Zbyt krótki powoduje nadmierne pochylenie i napięcie ramion. Oba przypadki utrudniają swobodne wykonanie ruchu. Dobrze dobrany putter pozwala przyjąć naturalną pozycję bez świadomego szukania ustawienia. To właśnie dlatego profesjonalny fitting niemal zawsze rozpoczyna się od znalezienia odpowiedniej długości.

Lie angle i loft – niewidoczne, ale niezwykle ważne

Na pierwszy rzut oka dwa puttery mogą wyglądać identycznie. Różnić się będą jednak kątem lie lub loftem. Lie decyduje o tym, czy podeszwa główki spoczywa płasko na greenie. Jeżeli piętka lub czubek unoszą się nad ziemią, piłka może systematycznie

rozpoczynać lot kilka centymetrów obok zamierzonej linii. Loft również nie jest przypadkowy. Powinien pomóc piłce szybko wejść w prawidłowe toczenie zamiast wciskać ją w murawę lub niepotrzebnie podskakiwać.

Nie tylko główka

Jeszcze kilka lat temu większość rozmów dotyczyła wyłącznie główki. Obecnie fitterzy równie dużo czasu poświęcają gripowi. Grubszy grip może ograniczyć pracę nadgarstków. Cieńszy daje większe wycucie główki. Nie ma rozwiązania idealnego. Grip powinien wspierać naturalny ruch zawodnika, a nie próbować go zmieniać.

Technologia nie zastąpi treningu

Nowoczesne puttery są bardziej wybaczące niż kiedykolwiek wcześniej. Większy moment bezwładności, zaawansowane materiały, specjalne wkładki w licu czy konstrukcje Zero Torque naprawdę pomagają utrzymać główkę stabilniej podczas uderzenia. Nie oznacza to jednak, że sam zakup nowego modelu rozwiąże problemy z puttingiem. Jeżeli zawodnik nie potrafi kontrolować prędkości albo błędnie odczytuje green, nawet najlepszy putter świata nie wykona pracy za niego.

Najczęstsze błędy

Największym błędem pozostaje kupowanie puttera dlatego, że gra nim ulubiony zawodnik. Drugim – wybieranie modelu wyłącznie dlatego, że dobrze wygląda przy piłce. Trzecim – przekonanie, że istnieje jeden najlepszy putter dla wszystkich. I wreszcie czwartym – pomijanie fittingu.

W żadnym innym kiju różnice wynoszące zaledwie kilka milimetrów długości, jeden

stopień lie czy inny sposób wyważenia nie wpływają tak mocno na końcowy efekt.

Przyszłość już nadeszła

Jeszcze niedawno puttery Zero Torque były ciekawostką. Dziś korzystają z nich zawodowcy największych światowych tourów, a praktycznie każdy liczący się producent rozwija własną interpretację tej technologii.

Czy oznacza to koniec klasycznych blade'ów? Zdecydowanie nie. Tak samo jak pojawienie się hybryd nie wyeliminowało długich żelaz. Zmieniło się natomiast podejście do fittingu.

Dzisiaj nie zaczyna się on od pytania: „Jakiego puttera chcesz kupić?” Znacznie ważniejsze jest inne: „Jak wykonujesz swój ruch i jaki putter pomoże Ci go powtarzać?” Bo właśnie to jest istotą nowoczesnego fittingu.

KIJE 2026: STABILNOŚĆ PONAD WSZYSTKO

MARCIN STELMASIAK

Rok 2026 przynosi kolejny fascynujący etap w rozwoju sprzętu golfowego. Najwięksi producenci postavili w tym sezonie na bezkompromisową stabilność, nowoczesne materiały oraz personalizację, która pozwala dopasować kij do każdego unikalnego swingu. Zamiast skomplikowanych i niezrozumiałych pojęć inżynierskich, innowacje skupiają się wokół jednego celu: ułatwienia gry i czerpania z niej większej radości. W tym artykule przyglądamy się najgorętszym premierom sezonu: driverowi TaylorMade Qi4D, nowej generacji żelaz Srixon ZXiR, precyzyjnym modelom od Titleista i PING, a także sprawdzimy, dlaczego tak dużym hitem stają się tzw. mini drivery.



Kamil Bartkowiak

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



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).



Jakub Korniejczuk

PGA Golf Professional, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego. Trener golfa w Black Water Links. Pasjonat, specjalista i fitter sprzętu golfowego.



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.



TAYLORMADE Qi4D - NOWA DEFINICJA STABILNOŚCI Z TEE

TaylorMade kontynuuje swoją rewolucję w segmencie driverów, a model Qi4D to

bezpośredni krok naprzód w poszukiwaniu idealnego balansu między dystansem a wybaczalnością. Konstruktorzy zastosowali w nim nową, wyjątkowo lekką koronę z włókna węglowego, co pozwoliło przenieść ciężar kija w taki sposób, aby główka zachowywała się stabilnie w trakcie całego zamachu.

Dzięki temu kij drastycznie ogranicza skręcanie się w dłoniach przy uderzeniach, które nie trafiły idealnie w środek lica. Qi4D oferuje również bardzo prosty w obsłudze system regulacji, dzięki któremu możemy skorygować błędy w locie piłki i pomóc jej lecieć prosto. Nawet gorsze dni na polu będą z nim znacznie bezpieczniejsze.

Dla kogo? Dla golfistów, którzy chcą uderzać powtarzalnie z tee, zyskać dodatkowe metry i maksymalnie ograniczyć uciekanie piłki w krzaki.



TITLEIST T-SERIES - POWTARZALNOŚĆ, KTÓREJ MOŻESZ ZAUFAĆ

W 2026 roku Titleist umacnia swoją pozycję lidera w segmencie żelaz dla osób oczekujących przewidywalnych rezultatów. Nowa od-

słona kultowej serii T została zaprojektowana tak, aby każdy poprawny ruch owocował dokładnie takim samym lotem piłki.



SRIXON ZXiR - CZYSTE CZUCIE W NOWOCZESNYM WYDANIU

Nowe żelaza Srixon ZXiR to idealna propozycja dla graczy, którzy

cenią sobie klasyczny, elegancki wygląd kija, ale nie chcą rezygnować z nowoczesnych ułatwień. Srixon słynie z doskonałego procesu produkcji, który zapewnia wyjątkowo miękkie i przyjemne uczucie w momencie kontaktu z piłką.

W modelu ZXiR zastosowano konstrukcję, która pochłania nieprzyjemne dla dłoni wibracje, zwłaszcza przy gorszych trafieniach. Dodatkowo specjalnie zaprojektowany profil spodu kija sprawia, że płynnie i lekko przechodzi on przez trawę, co ułatwia czyste uderzenie nawet z trudniejszego podłoża. To zaawansowane technologicznie kije, które na pierwszy rzut oka wyglądają bardzo tradycyjnie.

Dla kogo? Dla ambitnych amatorów, którzy szukają świetnej kontroli nad odległością oraz legendarnego, czystego czucia kija.



PING G440 ORAZ i240 - INŻYNIERIA, KTÓRA UNOSI GRĘ NA WYŻSZY POZIOM

PING w swojej aktualnej kolekcji prezentuje dwa flagowe modele: superwybaczającą serię G440 oraz skierowany do graczy szukających więcej kontroli model i240. Obie linie udowadniają, że fizyka na polu golfowym może stać po stronie gracza.

Cechą charakterystyczną nowych modeli PING jest ułatwianie wysokiego lotu piłki - kije te w naturalny sposób pomagają posłać ją wysoko w powietrze, dzięki czemu po wylądowaniu na greenie szybko się zatrzymuje, zamiast z niego uciekać. Co więcej, specjalne wykończenie lica sprawia, że kije zachowują się przewidywalnie i nie tracą swoich właściwości nawet wtedy, gdy gramy w deszczu lub na mokrej, porannej trawie.

Dla kogo? Model G440 to strzał w dziesiątkę dla każdego, kto szuka maksymalnej pomocy i wysokiej trajektorii, natomiast i240 zachwyci graczy szukających kompromisu między wybaczaniem a precyzją.



MINI DRIVER - TAJNA BROŃ WSPÓŁCZESNEGO GOLFISTY

Największym hitem sprzętowym tego roku jest niesamowity

wzrost popularności tzw. mini driverów. To kije, które idealnie wypełniają lukę pomiędzy ogromnym, klasycznym driverem a mniejszymi kijami fairwayowymi (tzw. „trójkami”). Mini driver ma wyraźnie krótszy shaft od drivera, co sprawia, że znacznie łatwiej nad nim zapanować i trafić w środek piłki. Oferuje dystans, który niemal nie ustępuje pełnowymiarowemu driverowi, dając jednocześnie niesamowite poczucie kontroli na wąskich dołkach, gdzie kluczowa jest dokładność. Co ciekawe, gracze często bez problemu zagrają nim nie tylko z tee, ale również bezpośrednio z trawy na długich dołkach.

Dla kogo? Dla każdego, kto miewa problemy z opanowaniem dużego drivera, a także dla graczy szukających bezpiecznej i dalekiej alternatywy na rozpoczęcie dołka.

Sezon 2026 udowadnia, że najnowsza technologia nie musi być skomplikowana, by przynosić efekty. Niezależnie od tego, czy szukasz pewności z tee z nowym TaylorMade, czystego uderzenia ze Srixonem i Titleistem, czy maksymalnego ułatwienia gry od PING - tegoroczne premiery stworzono po to, by wybaczać błędy i obniżać wyniki. Najlepszym sposobem na przekonanie się o ich sile jest krótka wizyta na profesjonalnym dopasowaniu kijów (fittingu), aby na własne oczy zobaczyć, jak te innowacje współpracują z Twoim swingiem.

GOLF STAJE SIĘ SPORTEM DOSTĘPNYM

**ROZMOWA Z ANDRZEJEM BALCERKIEM,
PREZESEM ZARZĄDU STOWARZYSZENIA
WŁAŚCICIELI PÓL GOLFOWYCH**

fot. Mariusz Przygoda

AGNIESZKA PASTERNAK: W ubiegłym roku powstało Stowarzyszenie Właścicieli Pól Golfowych. Dlaczego branża uznała, że potrzebuje wspólnej reprezentacji? Jakie cele stawiacie sobie na początku działalności?

ANDRZEJ BALCEREK: Branża przez lata działała rozproszona – każde pole negocjowało osobno z gminą, dostawcami. Brakowało jednego głosu w rozmowach o podatku od nieruchomości, o dostępie do wody czy

o promocji golfa jako całości. Stowarzyszenie ma to zmienić: dać właścicielom wspólną platformę wymiany doświadczeń, jeden adres do rozmów z Polskim Związkiem Golfa, PGA i samorządami, oraz realny wpływ na kształt przepisów, które dotyczą nas wszystkich. Na start stawiamy sobie dwa cele: wspólną promocję golfa zwiększającą frekwencję i popularność tego sportu oraz zebranie twardych danych, które pozwolą rozmawiać z gminami językiem korzyści, a nie prośby.

Przez wiele lat pola golfowe w Polsce powstawały przede wszystkim dzięki pasjonatom, którzy inwestowali własne pieniądze bardziej z miłości do golfa niż z przekonania, że to dochodowy biznes. Czy ten etap się kończy? Czy golf zaczyna być postrzegany jako pełnoprawna gałąź rynku sportowo-rekreacyjnego?

Pasja nadal odgrywa ogromną rolę, ale rynek stopniowo się profesjonalizuje. Widzimy rosnące zainteresowanie inwestorów, którzy patrzą na golf jako element szerszej oferty rekreacyjnej, turystycznej czy hotelowej. Coraz częściej pole golfowe jest częścią kompleksu wypoczynkowego lub inwestycji mieszkaniowej. To pokazuje, że golf zaczyna być postrzegany jako pełnoprawny segment rynku sportu i zagospodarowania czasu wolnego, choć nadal jesteśmy na stosunkowo wczesnym etapie rozwoju.

Polska należy dziś do grona 20 największych gospodarek świata, a zamożność społeczeństwa systematycznie rośnie. Golf zaczął rozwijać się dość dynamicznie, szczególnie w ostatnich dwóch latach. Tymczasem mamy zaledwie 25 pełnowymiarowych pól golfowych. Dlaczego rozwój infrastruktury nie nadąża za rosnącym zainteresowaniem tą dyscypliną?

Budowa pełnowymiarowego pola golfowego to inwestycja wymagająca znacznych nakładów finansowych, odpowiedniego terenu oraz wieloletniej perspektywy zwrotu. Dodatkowo proces przygotowania inwestycji jest skomplikowany administracyjnie. Popyt rzeczywiście rośnie szybciej niż

podaż infrastruktury, ale trzeba pamiętać, że od pomysłu do otwarcia pola często mija kilka lat. Wierzimy, że obecny wzrost zainteresowania golfem będzie impulsem do realizacji nowych projektów.

Co jest dziś największą barierą dla inwestorów, którzy chcieliby wybudować nowe pole golfowe? Wysokie podatki, koszty inwestycji, przepisy administracyjne czy może wciąż zbyt mały rynek?

Jeśli miałbym wskazać jedno – to podatek od nieruchomości w połączeniu z niepewnością planistyczną. Sam koszt budowy da się skalkulować, ale trudno inwestować w projekt na kilkanaście lat, gdy nie wiadomo, jak będzie wyglądać obciążenie fiskalne za pięć czy dziesięć lat. Powierzchnia pełnowymiarowego pola golfowego waha się pomiędzy 50 ha a 70 ha, z czego gramy może na połowie tej powierzchni. Obiekty sportowe wielopowierzchniowe rozliczane są na takich samych zasadach jak np. kort tenisowy, a powierzchniowo są obiekty nieporównywalne.

Powiedział Pan, że dla wielu właścicieli utrzymanie pola golfowego to bardziej działalność z pasji niż rentowny biznes. Jak dziś wygląda ekonomika prowadzenia pola golfowego? Czy taki obiekt ma szansę zarabiać wyłącznie na golfie?

Samo pole golfowe rzadko jest wystarczającym źródłem przychodów. Najbardziej stabilne modele biznesowe opierają się na dywersyfikacji – gastronomii, hotelarstwie, organizacji wydarzeń, akademiach golfowych czy działalności konferencyjnej. Golf pozostaje sercem przedsięwzięcia,



ale sukces ekonomiczny zwykle wynika z umiejętnego połączenia różnych usług.

Wielu Polaków nadal uważa golf za sport elitarny i niedostępny. Na ile ten stereotyp utrudnia rozwój branży? Jak wygląda rzeczywistość – kto dziś trafia na pola golfowe?

Ten stereotyp nadal istnieje, ale nie odpowiada rzeczywistości. Coraz więcej osób rozpoczyna przygodę z golfem dzięki dniom otwartym, akademiom czy programom dla początkujących. Na polach spotykamy całe rodziny, dzieci, młodzież, osoby aktywne zawodowo i seniorów. Golf staje się sportem dostępnym dla znacznie szerszego grona odbiorców niż jeszcze kilkanaście lat temu. Koszt gry w golfa (sprzęt, karta, kilka lekcji) jest porównywalny z innymi sportami

rekreacyjnymi, tylko wciąż mało kto o tym wie. Np. rok gry w golfa (członkostwo) na większości pól golfowych w Polsce jest porównywalny z tygodniowym wyjazdem zimą na narty w Alpy.

Czy polskie pola są przygotowane na dalszy wzrost liczby graczy? Jakich inwestycji najbardziej potrzebuje dziś branża?

Większość pól ma jeszcze możliwości przyjęcia większej liczby graczy. Największe potrzeby to rozbudowa infrastruktury treningowej – driving range'ów, małych pól kilkudółkowych bliżej średnich miast – żeby nowi gracze mieli gdzie się uczyć, zanim trafią na pełnowymiarowe pole 18-dółkowe, a także szkolenie greenkeeperów tak, aby te obiekty rozwijały się pod okiem fachowców co powinno gwarantować ich jakość.



Jednym z pierwszych efektów współpracy Stowarzyszenia z Polskim Związkiem Golfa jest raport dotyczący wpływu pól golfowych na lokalną gospodarkę. Czy liczy Pan, że dzięki twardym danym łatwiej będzie przekonać samorządy, że pole golfowe nie jest luksusowym dodatkiem, lecz inwestycją przynoszącą wymierne korzyści mieszkańcom i lokalnemu biznesowi?

Zdecydowanie tak. Chcemy prowadzić dyskusję w oparciu o fakty. Liczymy, że dane, które ostatnio członkowie SWPG przekazali PZG, co pozwoliło stworzyć analizę korzyści z posiadania w gminie, pola golfowego pokażą samorządom czarno na białym to, co branża wie od dawna – że pole golfowe generuje miejsca pracy, przyciąga turystów i lokalny biznes (hotele, gastronomię), a nie

jest tylko “zabawką dla bogatych”. Twarde liczby zmieniają charakter rozmowy z gminą – z prośby o ulgę w argument ekonomiczny.

Jak wygląda współpraca właścicieli pól z samorządami? Czy w Polsce są przykłady gmin, które dostrzegły, że infrastruktura golfowa przyciąga turystów, inwestorów i wpływa na rozwój lokalnej przedsiębiorczości?

Współpraca z samorządami jest zróżnicowana. Są gminy, które bardzo dobrze rozumieją potencjał golfa jako elementu oferty turystycznej i wspierają rozwój tej infrastruktury, ale są też miejsca, gdzie nadal dominuje przekonanie, że jest to sport niszowy. Widzimy jednak coraz większą otwartość na dialog. Mamy przykłady sa-

morządów, które dostrzegły pozytywny wpływ pól golfowych na lokalną gospodarkę, ruch turystyczny i promocję regionu. Liczymy, że dzięki raportowi oraz wspólnym działaniom takich przykładów będzie systematycznie przybywać. Nawiązaliśmy obiecującą współpracę ze Stowarzyszeniem Polska Sieć Odnowy i Rozwoju Wsi.

Jakie są najważniejsze cele Stowarzyszenia Właścicieli Pól Golfowych na najbliższe lata? I kiedy możemy spodziewać się stworzenia warunków do tego, by golf stał się jedną z ważniejszych gałęzi turystyki sportowej?

Ujednolicenie zasad opodatkowania pól golfowych na wzór rozwiązań stosowanych w innych krajach Europy Środkowo-Wschodniej, wspólna promocja zwiększająca liczbę graczy na istniejących obiektach, i stworzenie warunków, które zachęcą kolejnych inwestorów do budowy nowych pól. Trudno dać dokładną datę, kiedy golf stanie się “ważną gałęzią turystyki sportowej” – to proces na dekadę, nie na dwa-trzy lata.

Gdyby miał Pan przekonać wójta, burmistrza czy prezydenta miasta do inwestowania w rozwój golfa, jaki byłby jeden argument, którego nie mogliby zignorować?

Jeden argument dla wójta czy prezydenta miasta: pole golfowe płaci podatki, zatrudnia ludzi i ściąga do gminy turystów i inwestorów przez cały rok – wiosną, latem i jesienią – a przy tym zajmuje teren, który i tak rzadko nadaje się pod inną intensywną zabudowę. To korzyść ekonomiczna bez kosztów dla budżetu gminy.



Andrzej Balcerek

Prezes Stowarzyszenia Właścicieli Pól Golfowych.

Współwłaściciel pola golfowego Karolinka Golf Park.

Certyfikowany Coach ICC. 25 lat zarządzał Grupą Górażdże.

Miłośnik muzyki klasycznej, wieloletni sponsor Filharmonii Opolskiej. Przez wiele lat członek Rady Głównej BCC.

DOBRA MURAWA ZACZYNA SIĘ POD ZIEMIĄ

REDAKCJA

Choć polski rynek golfowy pozostaje stosunkowo niewielki, działające w kraju obiekty stopniowo podnoszą standardy utrzymania pól. Modernizowane są systemy nawadniania, rozwijają się metody pielęgnacji murawy, a przy nowych inwestycjach coraz większą uwagę poświęca się warunkom glebowym, gospodarowaniu wodą oraz długoterminowym kosztom eksploatacji.

Zmiany te zwiększają znaczenie specjalistycznej wiedzy agronomicznej, szczególnie podczas budowy pola, procesu grow-in i modernizacji istniejących nawierzchni. Doradztwo zewnętrzne może w takich sytuacjach uzupełniać doświadczenie zespołów odpowiedzialnych za codzienne utrzymanie obiektu.

Jedną z firm działających w tym obszarze jest All Golf Agronomy, utworzona przez All Golf Services. Z jej zespołem związany jest

Steven Richardson, brytyjski agronom mający doświadczenie w budowie i modernizacji pól golfowych, prowadzeniu programów grow-in oraz długoterminowym doradztwie na obiektach w różnych częściach Europy.

Obecnie Richardson uczestniczy między innymi w dwóch projektach grow-in w Szwecji - Crownwood Club i Österåkers Golf Club. Odmienne warunki glebowe i konstrukcyjne obu pól pokazują, jak różne mogą być wyzwania agronomiczne oraz dłaczego stosowane

rozwiązania wymagają dostosowania do specyfiki konkretnego obiektu.

Doświadczenia z tych oraz innych europejskich projektów stały się punktem wyjścia do naszej rozmowy ze Stevenem Richardsonem o procesie grow-in, pracy agronoma i wyzwaniach stojących przed polskimi polami golfowymi.

REDAKCJA: Steven, zanim przejdziemy do konkretnych pytań, czy mógłbyś krótko opowiedzieć o swoim doświadczeniu?

STEVEN RICHARDSON: Większość swojej kariery zawodowej poświęciłem agronomii pól golfowych. W tym czasie uczestniczyłem w budowie pól, prowadzeniu programów grow-in, projektach modernizacyjnych oraz długoterminowym doradztwie agronomicznym w całej Europie.

Jednej rzeczy nauczyłem się bardzo szybko: nie istnieją dwa identyczne pola golfowe. Każdy obiekt ma inne warunki glebowe, klimat, jakość wody oraz własne wyzwania związane z utrzymaniem. Rolą agronoma jest zrozumienie tych różnic i pomoc klubowi w podejmowaniu właściwych decyzji - opartych na wiedzy, pomiarach i praktycznym doświadczeniu, a nie na przypuszczeniach.

W branży golfowej coraz częściej mówi się o procesie grow-in, jednak samo pojęcie nie dla wszystkich jest jasne. Co dokładnie oznacza ono w praktyce?

Wiele osób uważa, że grow-in oznacza po prostu wzrost trawy po zakończeniu budowy. W rzeczywistości jest to prawdopodobnie najważniejszy etap w całym cyklu życia pola golfowego. Grow-in to proces przekształcania nowo wybudowanych nawierzchni w dojrzałą, zdrową i w pełni grywalną mu-

rawę. Każda decyzja podjęta w tym okresie wpływa na to, jak pole będzie funkcjonowało przez kolejne lata.

Nie chodzi wyłącznie o nawadnianie czy nawożenie. Program grow-in obejmuje również strategię koszenia, zarządzanie wilgotnością, program nawożenia, zapobieganie chorobom, wałowanie, topdressing, zabiegi pielęgnacyjne, zarządzanie ruchem oraz ciągłe dostosowywanie działań do warunków pogodowych. Dobrze przeprowadzony grow-in najpierw buduje silny system korzeniowy, a dopiero później piękną murawę.

Na czym zatem polega zasadnicza różnica między procesem grow-in a późniejszym, codziennym utrzymaniem pola golfowego?

Codziennie utrzymanie pola koncentruje się na zachowaniu istniejącej już nawierzchni do gry. Grow-in polega natomiast na stworzeniu tej nawierzchni od podstaw. Na etapie grow-in znaczenie ma każdy dzień. Młoda murawa potrafi diametralnie zmienić się w ciągu zaledwie 24 godzin pod wpływem pogody, nawadniania czy nawożenia. Każda decyzja przynosi natychmiastowe skutki. Po otwarciu pola naprawienie błędów z tego etapu jest znacznie droższe, a niekiedy wręcz niemożliwe bez przebudowy części obiektu.

Obecnie uczestniczysz w projektach grow-in w Crownwood Club oraz Österåkers Golf Club. Jak można porównać te dwa przedsięwzięcia?

Te dwa projekty doskonale pokazują, dlaczego każdy program grow-in musi być dostosowany do konkretnego obiektu. W Crownwood Club pole zostało zbudowane na naturalnie piaszczystych glebach w pobliżu

wybrzeża. Drenaż działa bardzo sprawnie, woda szybko przemieszcza się przez profil glebowy, a największym wyzwaniem jest utrzymanie odpowiedniej wilgotności oraz dostępności składników pokarmowych. Z kolei w Österåkers Golf Club, położonym na północ od Sztokholmu, sytuacja jest niemal odwrotna. Naturalne podłoże stanowi ciężka glina o bardzo słabej przepuszczalności.

Aby uzyskać odpowiednie właściwości drenażowe, całe pole wykonano z zastosowaniem systemu sand cap, ułożonego na rozbudowanej sieci drenażowej. Taka konstrukcja całkowicie zmienia sposób przemieszczania się wody w profilu glebowym i wymaga zupełnie innej strategii nawadniania oraz nawożenia. Choć oba obiekty są polami golfowymi, ich prowadzenie pod względem agronomicznym wygląda całkowicie inaczej.

Czyli nie istnieje uniwersalny program grow-in?

Dokładnie tak. Nie ma jednej uniwersalnej metody. Każdy program grow-in powinien być opracowany indywidualnie, z uwzględnieniem wielu czynników: klimatu, profilu glebowego, specyfikacji warstwy korzeniowej (rootzone), systemu drenażu, wydajności systemu nawadniania, gatunków traw, technologii budowy i planowanego terminu otwarcia pola. Najlepsze decyzje agronomiczne zawsze wynikają z obserwacji, pomiarów oraz z doświadczenia.

Jaką rolę na tym etapie odgrywa odpowiednie nawadnianie?

To absolutnie kluczowy element. Skuteczne nawadnianie nie polega jednak na podawaniu większej ilości wody, lecz na dostarczeniu jej właściwej ilości we właściwym momencie.

Młoda murawa potrzebuje tlenu w takim samym stopniu, jak wody. Nadmierne nawadnianie często prowadzi do słabego rozwoju systemu korzeniowego, zwiększa presję chorób i powoduje płytkie ukorzenienie.

Nowoczesne zarządzanie nawadnianiem opiera się na pomiarach wilgotności, analizie warunków pogodowych oraz rzeczywistych potrzebach roślin, a nie na sztywno ustalonych harmonogramach.

Jakie błędy podczas grow-in najczęściej obserwujesz?

Najczęściej spotykam się z przedwczesnym otwieraniem pola, nadmiernym nawadnianiem, stosowaniem wysokich dawek azotu czy zbyt intensywnym koszeniem. Często też obserwuję opóźnioną reakcję na pojawiające się choroby oraz skupianie się na wyglądzie murawy zamiast na budowaniu zdrowego systemu korzeniowego. Zdrowa murawa zawsze zaczyna się pod powierzchnią ziemi.

Dlaczego Twoim zdaniem właśnie teraz Polska potrzebuje niezależnego doradztwa agronomicznego?

Polski rynek golfowy osiągnął już znacznie wyższy poziom rozwoju. Wiele klubów zatrudnia doskonałych greenkeeperów oraz doświadczonych superintendentów. Jednocześnie osoby te odpowiadają za budżety, park maszynowy, systemy nawadniania, zarządzanie personelem oraz bieżące funkcjonowanie obiektu. Dostęp do niezależnego agronoma stanowi dodatkowy poziom wsparcia technicznego.

Zewnętrzny konsultant potrafi zidentyfikować problemy, zanim staną się kosztowne, pomóc we wdrażaniu nowych technologii oraz wesprzeć klub w podejmowaniu



FAIRWAY DLA WSZYSTKICH

Dlaczego golf może zmieniać życie
i dlaczego warto otworzyć go dla każdego

TOMASZ ZEMBROWSKI

obiektywnych decyzji opartych na danych, a nie na przyzwyczajeniach. Na rozwiniętych rynkach golfowych jest to standardowa praktyka.

Jaką rolę widzisz dla All Golf Agronomy?

Uważam, że mamy szansę stać się ważnym partnerem technicznym dla klubów golfowych w Polsce oraz Europie Środkowej - nie tylko podczas realizacji nowych inwestycji, lecz także przez cały okres funkcjonowania pola golfowego. Agronomia polega na ciągłej poprawie jakości i wydajności, zrównoważonego zarządzania oraz powtarzalności efektów. Ostatecznie nasz cel jest prosty: zdrowsza murawa, lepsze warunki do gry oraz bardziej efektywne wykorzystanie każdego euro zainwestowanego w pole golfowe.

Chcemy oferować obiektom golfowym kompleksowe, długoterminowe wsparcie techniczne. Niezależne doradztwo agronomiczne, monitoring jakości nawierzchni, prowadzenie programów grow-in, optymalizacja systemów nawadniania oraz szkolenia personelu będą odgrywać coraz większą rolę wraz z dalszym rozwojem polskiego rynku golfowego.

W miarę jak kolejne kluby będą dążyć do podnoszenia standardów gry przy jednoczesnym odpowiedzialnym zarządzaniu kosztami, dostęp do doświadczonej wiedzy agronomicznej przestanie być postrzegany jako luksus. Stanie się niezbędnym elementem skutecznego i nowoczesnego zarządzania polem golfowym.

Dziękujemy za rozmowę!

Golf od zawsze był dla mnie czymś więcej niż sportem. Oczywiście jest w nim rywalizacja, wynik zapisany na score-karcie i satysfakcja z dobrze uderzonej piłki. Jednak po trzydziestu latach spędzonych na polach golfowych – jako gracz rekreacyjny, zawodnik, trener i dziennikarz – coraz częściej dochodzę do wniosku, że prawdziwa wartość tej gry kryje się zupełnie gdzie indziej. Nie w liczbie uderzeń, lecz w tym, co dzieje się pomiędzy nimi.

Golf ma w sobie coś niezwykłego. Potrafi jednocześnie uczyć pokory i dawać ogromną satysfakcję. Zmusza do cierpliwości, ale też nagradza wytrwałość. Na polu golfowym spotykają się ludzie z różnych światów – młodzi i starsi, doświadczeni sportowcy i ci, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z aktywnością fizyczną. Każdy z nich przychodzi z inną historią, innymi możliwościami i innymi oczekiwaniami.

I właśnie w tej unikalności i różnorodności tkwi ogromna siła i niepowtarzalność tej dyscypliny. To sport, który – wbrew wielu stereotypom – może być naprawdę dla każdego. Można go uprawiać przez całe życie, rozwijać we własnym tempie i czerpać z niego znacznie więcej niż tylko sportową satysfakcję. Dla jednych będzie wyzwaniem i okazją do rywalizacji, dla innych sposobem na aktywny wypoczynek, formą rehabilitacji lub wyciszenie i złapanie oddechu, a dla jeszcze innych – przestrzenią do poznania innych, ciekawej rozmowy, bycia częścią społeczności i zmiany codziennej rutyny i rytuałów.

To właśnie ta myśl – „że golf, jeśli go udostępnić znacznie szerszej grupie ludzi, może zmieniać ich życie na lepsze na wiele różnych sposobów” – stała się jednym z impulsów do stworzenia **Fundacji Fairway dla Wszystkich**.



Od filozofii gry do działania

Moje podejście do golfa zawsze było bardzo proste. Nie istnieje jeden idealny swing ani jedna idealna metoda nauczania. Są natomiast różni ludzie, różne możliwości i różne drogi do osiągnięcia satysfakcji z gry. Rolą trenera jest pomóc tę drogę odnaleźć – możliwie szybko, skutecznie, ale też z odrobiną humoru i dystansu.

Z tej filozofii zrodził się między innymi **Mental Fitting** – autorska metoda pracy nad mentalnymi aspektami gry, której celem jest lepsze radzenie sobie z presją, emocjami i wyzwaniami nie tylko na polu golfowym, ale również w codziennym życiu.

Kilka lat temu postanowiłem zebrać te doświadczenia w książce *Golfowe Oświecenie*, którą napisałem i wydałem samodzielnie.

Książka opowiada o tym, że największe bariery w golfie – podobnie jak w życiu – często znajdują się w naszej głowie.

Jednak im dłużej pracowałem z golfistami, tym bardziej widziałem, że oprócz pracy mentalnej czy technicznej istnieje jeszcze jeden ważny element: **dostępność**. Nie każdy ma możliwość rozpoczęcia przygody z golfem. Dla wielu osób barierą są koszty, brak infrastruktury albo po prostu brak okazji, by spróbować. I właśnie wtedy pojawiła się myśl o stworzeniu czegoś więcej niż projektu sportowego.

Pomysł, który dojrzał latami

Pomysł fundacji nie powstał w jeden dzień. Dojrzał latami – podczas treningów z juniorami, rozmów z seniorami, organizacji

turniejów charytatywnych czy spotkań z ludźmi, którzy po prostu chcieli spróbować gry w golfa. Na mojej drodze pojawił się również Marcin Rudziakowicz – przedsiębiorca, wizjoner i człowiek, który od lat angażuje się w różne inicjatywy społeczne. Po wielu rozmowach doszliśmy do wniosku, że zamiast mówić o zmianie, po prostu ją urzeczywistnimy. Tak powstała **Fundacja Fairway dla Wszystkich** – inicjatywa, której celem jest otwieranie golfa dla osób, które dotąd nie miały do niego dostępu.

Nasza idea jest bardzo prosta: **golf powinien być sportem dla każdego – niezależnie od wieku, statusu społecznego czy sytuacji finansowej**.

Fundacja powstała, aby tworzyć przestrzeń, w której sport staje się narzędziem budowania relacji, integracji społecznej i rozwoju osobistego.

Golf jako narzędzie zmiany społecznej

W świecie sportu często mówi się o wynikach, rankingach czy rekordach. My patrzymy na ten piękny sport trochę inaczej.

Widzimy w nim narzędzie, które może realnie zmieniać życie ludzi.

Golf:

- buduje relacje między pokoleniami
- uczy koncentracji i cierpliwości
- pozwala spędzać czas na świeżym powietrzu
- wzmacnia zdrowie fizyczne i psychiczne
- integruje osoby z różnych środowisk

Dlatego działania Fundacji kierujemy do kilku grup społecznych, które – naszym

zdaniem – szczególnie mogą skorzystać z tej dyscypliny.

Są wśród nich dzieci i młodzież, osoby z ograniczonym dostępem do sportu, ale również seniorzy, którzy często dopiero po zakończeniu kariery zawodowej mają czas, aby odkrywać nowe pasje.

Aktywny Senior – radość z ruchu i relacji

Jednym z pierwszych programów, które uruchomiliśmy, jest projekt **Aktywny Senior**.

To inicjatywa skierowana do osób starszych, które chcą pozostać aktywne fizycznie, ale równie ważny jest dla nich aspekt społeczny. Golf doskonale się do tego nadaje – łączy umiarkowany wysiłek fizyczny ze spacerem, rozmową i budowaniem nowych znajomości.

W naszym programie pokazujemy seniorom, że wiek nie jest ograniczeniem. Wręcz przeciwnie – może być początkiem nowej przygody. Dzięki wsparciu naszego sponsora, firmy **Serpol Cosmetics**, projekt już dziś zaczyna funkcjonować i przyciąga pierwszych uczestników. Bo starzenie się nie musi oznaczać wycofania z życia. Może być czasem aktywności, nowych przyjaźni i nowych wyzwań.

Junior First Tee – inwestycja w przyszłość

Drugim filarem działań fundacji jest program juniorski **Junior First Tee**, który realizujemy we współpracy z **Gminą Tarnowo Podgórze**. To projekt skierowany do dzieci i młodzieży, którego celem jest nie tylko nauka gry w golfa, ale także rozwijanie wartości takich jak:

- uczciwość
- odpowiedzialność
- szacunek do innych
- wytrwałość w dążeniu do celu

Golf jest doskonałym narzędziem wychowawczym. Na polu młodzi ludzie uczą się podejmowania decyzji, radzenia sobie z emocjami i współpracy z innymi. Nie bez powodu w wielu krajach świata golf od lat jest elementem programów edukacyjnych.

Dopiero zaczynamy

Fundacja Fairway dla Wszystkich powstała stosunkowo niedawno, więc mamy poczucie, że to dopiero początek drogi. Już dziś pracujemy nad kolejnymi projektami i partnerstwami, które pozwolą rozszerzać nasze działania. Jednym z ważnych kroków będzie uruchomienie jesienią **nowoczesnego centrum symulatorów golfowych w Wysogotowie w Gminie Tarnowo Podgórne**. Będzie to miejsce otwarte dla wszystkich – zarówno dla golfistów, jak i osób, które dopiero chcą spróbować tej dyscypliny. Fundacja również będzie prowadziła tam swoje programy społeczne i edukacyjne. Bo jeśli chcemy rozwijać golf w Polsce, musimy nie tylko budować pola golfowe, ale również **budować społeczność**.

Otwieramy fairway

Kiedy dziś patrzę na drogę, którą przeszedłem – od juniora Kadry Narodowej, przez trenera PGA, dziennikarza i autora książki – widzę jedno wspólne doświadczenie. Golf zawsze prowadził mnie do ludzi i nawiązywania relacji. Do rozmów, które zaczynają się niewinnie na dringu, potem prowadzą na tee, aż w końcu

do spaceru po fairwayu. Do historii, które często zaczynają się od jednego uderzenia, a kończą przyjaźnią na całe lata. Fundacja Fairway dla Wszystkich jest naturalną konsekwencją tej drogi. Chcę, aby coraz więcej osób mogło odkryć to, co ja odkryłem już wiele lat temu – że golf to nie tylko sport. To przestrzeń spotkania, rozwoju i budowania relacji.

Dlatego otwieramy fairway dla wszystkich. Dla dzieci, które dopiero uczą się marzyć. Dla seniorów, którzy chcą pozostać aktywni i ciekawi świata. Dla tych, którzy już grają. I dla tych, którzy jeszcze nigdy nie trzymali kija w ręku.

Bo w golfie – podobnie jak w życiu – najważniejsze jest jedno. **Stanąć na pierwszym tee i zrobić pierwszy krok w kierunku fairwaya**. A wówczas reszta historii dopiero się zaczyna.



Tomasz Zembrowski

PGA Golf Professional M1. Trener PGA Polska, twórca Mental Fitting, prezes Fundacji Fairway dla Wszystkich, autor książki *Golfowe Oświecenie*.

DOŁEK Z PRO!

5 NA BLACK WATER LINKS – STRATEGICZNY DOŁEK TYPU RISK-REWARD (RYZYSKO-NAGRODA)

JAKUB KORNIEJCZUK

Dołek nr 5 na polu Black Water Links to krótkie par 4 o długości 309 m z najdalszych tee. Dystans zachęca do agresywnego ataku na green już pierwszym uderzeniem, jednak architektura dołka premiuje przede wszystkim przemyślaną strategię.



Z lewej strony fairwaya znajduje się gęsty rough, z prawej obszar kary, a na fairwayu na graczy czeka kompleks bunkrów. Nie wystarczy tu uderzyć prosto. Kluczowa będzie również kontrola dystansu i właściwy dobór kija. Green jest lekko wyniesiony, długi i wąski oraz ustawiony ukośnie względem kierunku gry, co znacząco utrudnia approach. Dodatkowym zagrożeniem jest niewielki, ale głęboki bunkier po lewej stronie greenu.

”Piątka” na Black Water nagradza odważnych, ale jednocześnie daje możliwość osiągnięcia dobrego wyniku graczom preferującym cierpliwą i metodyczną grę.

Bezpieczna strategia

Decydując się na bezpieczną grę z tee, kluczowe będzie zagranie na odpowiedni dystans.

Bez względu na to, z którego tee zaczynamy, zagraj kijem którym nie dobijesz do bunkrów – najlepiej o 10-20 metrów krócej. Na tym dystansie fairway jest najszerszy.

Pamiętaj, aby uwzględnić wiatr, odgrywa on ogromną rolę w wyborze kija.

W bezwietrznych warunkach dla mnie, grającego z białych tee, będzie to 5 wood. Drugie uderzenie będziemy wykonywać z odległości 80-100m, a więc użyjemy pełnego wedga, co będzie pomocne w zatrzymaniu się piłki na greenie.

To największa część greenu, dlatego bezpieczniej jest zagrać na środek, pozostawiając piłkę po lewej stronie flagi. Z takim podejściem najszybciej zapewnisz sobie par na dołka.

Agresywna strategia

Gracze dysponujący dalekim i precyzyjnym uderzeniem driverem mogą spróbować znacząco skrócić drogę do dołka. Decydując się na agresywne zagranie upewnij się jednak, że przy obecnym wietrze jesteś w stanie z zapasem przebić kompleks bunkrów. Celem jest doprowadzenie piłki w okolice greenu

lub nawet uderzenie bezpośrednio na green. Taka decyzja wymaga jednak pełnej kontroli kierunku i dużej pewności siebie.

Uderzenie w lewo lub w prawo na wysokości greenu, praktycznie zabiera nam szansę na birdie, up and down staje się niezwykle trudny, może nawet skończyć się zgubioną w rough piłką. Nagroda w postaci birdie jest najbardziej prawdopodobna w przypadku, gdy piłka wyląduje na greenie, lub tuż przed nim.

Klucz do sukcesu?

- dobra ocena własnych możliwości i dyspozycji przy wyborze strategii
- akceptacja możliwej kary w przypadku gry agresywnej
- pewność siebie podczas uderzeń
- właściwy dobór kija z uwzględnieniem warunków panujących na polu
- precyzyjny approach do wąskiego greenu



Jakub Korniejczuk

PGA Golf Professional, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego. Trener golfa w Black Water Links. Pasjonat, specjalista i fitter sprzętu golfowego.



DOŁEK Z PRO!

POGROMCA PIŁEK NA GRADI GOLF CLUB – DOŁEK NR 13

Jak rozegrać najtrudniejszy dołek na polu i zamienić strach przed lasem w szansę na birdie.

PIOTR ŚWIACKIEWICZ

Na drugiej dziewiątce Gradi zdecydowanie nie można odetchnąć. Dołki zaczynają się zawężać, a gra z tee musi być bardzo dokładna - dotyczy to praktycznie każdego tee shotu na dołkach par 4 i par 5 tej części pola.

Dołek nr 13 (par 5) ma HCP 1 i przez wielu graczy uważany jest za najtrudniejszy na całym polu. Główną przyczyną jest oczywiście las po prawej stronie, który samym widokiem paraliżuje wielu graczy jeszcze przed wykonaniem tee shotu. Po lewej stronie, na prawie całej długości dołka, ciągnie się obszar kary, który oddziela dołek nr 13 od dołka nr 14.

Zacznij od ustawienia na tee

Pierwsza wskazówka dotyczy samego ustawienia. Stań bliżej prawej strony markerów na tee - czyli bliżej lasu - aby widok na fairway i jego lewą stronę był bardziej wyraźny. Jeśli ustawisz się mocno z lewej strony tee, to po obrocie głowy do pozycji uderzenia lewa strona przestanie być widoczna. Dobre miejsce na tee sprawia, że widok się rozszerza, a to pozwala zostawić strach przed lasem na drugim planie i bardziej skupić myśli na tym, gdzie jest cel, a nie przeszkoda.



right side view



left side view

Z obszaru tee decyzja jest dla mnie prosta: driver

Grając ten dołek od wielu lat, wypracowałem sobie konkretną strategię. Wiedząc, że po dobrym wyjściu z tee mogę atakować green drugim uderzeniem, decyzja od lat prawie zawsze pada na drivera.

Owszem, las po prawej stronie sprawia wrażenie bardzo wąskiego dołka, ale

prawda jest taka, że fairway w najszerszym punkcie ma około 25 metrów szerokości. Doliczając do tego obszar semi-rough, teren do trafienia robi się zdecydowanie szerszy, niż mogłoby się wydawać z tee.

Nie ukrywam jednak, że lewa strona fairwaya jest zdecydowanie bezpieczniejsza. Gdybym miał wskazać jedno miejsce do celowania z tee, byłaby to właśnie lewa część fairwaya - szczególnie dla tych

graczy, którzy często mierzą się z uderzeniem w stronę lasu. Jeśli dobiję driverem do obszaru kary po lewej stronie, między 13. a 14. dołkiem, to po dropowaniu piłki nadal mam szansę na przyzwoity wynik - dla mnie to lepsza opcja niż zagranie w aut i gra jeszcze raz z tee.

Drugie uderzenie: rów decyduje o wszystkim

Po wyjściu z tee czas na kolejne uderzenie. Około 110 metrów przed greenem znajduje się rów. Jeśli nie czujesz się na siłach, żeby zagrać za niego, polecam zagrać bezpiecznie 15–20 metrów przed obszar kary, a następnie trzecim uderzeniem spróbować zaatakować green. Jeśli nie dolecisz - nic straconego, bo na tym dołku zdecydowanie lepiej grać chip sprzed greenu niż zza greenu. Sam drugie uderzenie często gram za rów długim ironem (4–5). Kilkanaście metrów za rowem znajduje się szeroka część fairwaya, która wyraźnie rozszerza się po prawej stronie, w kierunku lasu.

Przy greenie: unikaj lewej strony

Przy greenie jest dość sporo miejsca, ale zdecydowanie unikałbym celowania w lewą część greenu - nawet jeśli znajduje się tam flaga. Po lewej stronie mamy bowiem obszar kary. Środek greenu jest zdecydowanie bezpieczniejszym wyborem.

Moja strategia na dołek nr 13

- driver z tee - na lewą część fairway'a,
- długi iron (4–5) - za rów,
- krótki wedge (54/58 stopni) - trzecie uderzenie do greenu.

Jeśli po dobrym drive mam około 200 metrów do greenu i czuję, że mogę go zaatakować, zdecydowanie korzystam z tej opcji. Wtedy najtrudniejszy dołek na polu mam okazję zamienić w dużą szansę na birdie lub łatwego para.



Piotr Świackiewicz

PGA Golf Professional M4, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, od 20 lat związany z golfem. Doświadczenie trenerskie zdobywał m.in. jako koordynator Kadry Wojewódzkiej Juniorów na Dolnym Śląsku, szkoląc zawodników na różnych poziomach zaawansowania. Od 2022 roku jest członkiem komisji egzaminacyjnej PGA Polska, a od 2026 roku przewodniczy komisji CPD.

Test Pelza

najlepszy sposób
na ocenę krótkiej gry
w golfie

ADRIAN KACZAŁA



Dlaczego warto mierzyć grę krótką?

Większość golfistów regularnie sprawdza długość swoich uderzeń czy klasyczne statystyki na polu, jednak niewielu w sposób obiektywny ocenia jakość krótkiej gry. To właśnie ona w największym stopniu decyduje o wynikach

(jeżeli tee shoty na to pozwalają). Z tego powodu światowej sławy trener Dave Pelz stworzył prosty, ale niezwykle skuteczny test pozwalający zmierzyć rzeczywisty poziom umiejętności w okolicach greenu.

Na czym polega Test Pelza?

Test polega na wykonaniu serii uderzeń z różnych odległości wokół greenu. Celem jest umieszczenie piłki jak najbliżej dołka lub bezpośrednio w dołku. Wyniki są punktowane, dzięki czemu można porównywać postępy na przestrzeni miesięcy. Najczęściej wykorzystuje się 10 zagrań:

- 3 X CHIP (10, 20 I 30 METRÓW)
- 2 X PITCH SHOT (35 I 45 METRÓW)
- STRZAŁ KRÓTKI I ŚREDNI DYSTANSOWO Z ROUGHU
- BUNKIER (10 I 25 METRÓW)
- FLOP SHOT

Z każdej odległości wykonuje się 10 uderzeń. Punktacja opiera się na prostym systemie:

- 3 PUNKTY – PIŁKA WPADA DO DOŁKA
- 2 PUNKTY – PIŁKA ZATRZYMUJE SIĘ W ODLEGŁOŚCI JEDNEGO KIJĄ OD DOŁKA
- 1 PUNKT – PIŁKA ZATRZYMUJE SIĘ DWA KIJE OD DOŁKA
- 0 PUNKTÓW – WIĘCEJ NIŻ DWA KIJE OD DOŁKA

Po zakończeniu wszystkich prób sumuje się punkty, otrzymując końcowy wynik.

Co mówi wynik?

Najważniejsza nie jest sama liczba punktów, lecz możliwość porównywania rezultatów w czasie. Regularne wykonywanie testu pokazuje, czy trening rzeczywiście przekłada się na poprawę skuteczności. Golfiści o wysokim poziomie osiągają bardzo stabilne wyniki, natomiast początkujący najczęściej obserwują duże wahania. To właśnie konsekwencja jest jednym z najlepszych wskaźników jakości gry krótkiej.

Ustal swój handicap krótkiej gry: zsumuj punkty ze wszystkich 10 zagrań i odczytaj odpowiadający wynikowi handicap

WYNIK	HANDICAP	WYNIK	HANDICAP	WYNIK	HANDICAP
112+	+8	62	8	27	24
108	+7	60	9	25	25
103	+6	57	10	23	26
100	+5	55	11	22	27
96	+4	52	12	20	28
93	+3	50	13	19	29
90	+2	47	14	17	30
88	+1	45	15	16	31
85	0	43	16	14	32
82	1	41	17	12	33
79	2	39	18	11	34
76	3	37	19	10	35
73	4	35	20	8	36
70	5	33	21	6	37
67	6	31	22	4	38
65	7	29	23	2	39

oprac. własne na podstawie D. Pelz, Short Game Bible

Jak często wykonywać test?

Dobrym rozwiązaniem jest wykonywanie testu raz na cztery tygodnie. Dzięki temu można:

- OCENIĆ SKUTECZNOŚĆ TRENINGU,
- WYKRYĆ SŁABSZE ODLEGŁOŚCI,
- ŚLEDZIĆ POSTĘPY,
- BUDOWAĆ PEWNOŚĆ SIEBIE PRZED TURNIEJAMI.

Dlaczego Test Pelza jest tak ceniony?

Największą zaletą testu jest jego prostota. Nie wymaga specjalistycznego sprzętu, a jednocześnie dostarcza bardzo wartościowych informacji. Zamiast oceniać pojedyncze dobre lub złe uderzenia, pokazuje średni poziom umiejętności, który najlepiej odzwierciedla rzeczywistą krótką grę na polu. To właśnie dlatego od wielu lat jest wykorzystywany jako narzędzie trenerów dla zarówno amatorów, jak i zawodowych golfistów.

Osobiście dodam kilka wskazówek, jak robić to rzetelnie.

- 1
- Zawsze drop – lepiej, żeby położenie piłek było odzwierciedleniem gry na polu. Znamy mnóstwo graczy, którzy z idealnej pozycji grają super, a gdy trzeba użyć więcej finezji, to pojawiają się problemy.
- 2
- Nie wykonuj testu zawsze w tych samych miejscach – wystarczy zmienić green albo przenieść całość gdzie indziej, zachowując te same dystanse. Chodzi o to, żeby uniknąć grania „na pamięć”.
- 3
- Używaj podobnych lub tych samych piłek i zawsze czystego kija!



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

Stowarzyszenie Marbella GC i klub MRBL. GOLF działają od 2022 roku, organizując szkolenia, turnieje i wydarzenia golfowe w Polsce oraz Hiszpanii. Mamy za sobą kilkadziesiąt turniejów, w których zagrało kilkuset zawodników. Pod okiem trenerów PGA Polska prowadzimy na Costa del Sol regularne szkolenia i obozy - zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych graczy. Od 2023 roku należymy do Polskiego Związku Golfa, zrzeszamy 130 członków i aktywnie wspieramy rozwój tej dyscypliny w Polsce.

GRY TRENINGOWE

TRENUJ, JAK GRASZ – GRAJ, JAK TRENUJESZ!

MARTIN HEJGER

Znasz to uczucie? Trenujesz regularnie, a wyniki ani drgną – za to pewność siebie topnieje z każdą rundą. Winna rzadko jest ilość pracy, częściej jej forma. Na range’u łatwo wyglądać jak mistrz: równa murawa, ten sam cel, druga piłka zawsze pod ręką. Runda takiego komfortu nie daje. Dlatego wprowadź do swojego treningu trochę zabawy i rywalizacji: wyrwiesz się z monotonii, a przy okazji odtworzysz to, co naprawdę czeka Cię na polu – emocje, presję i wynik, który się liczy.

Gra 3 piłkami (Scramble)

Krok 1

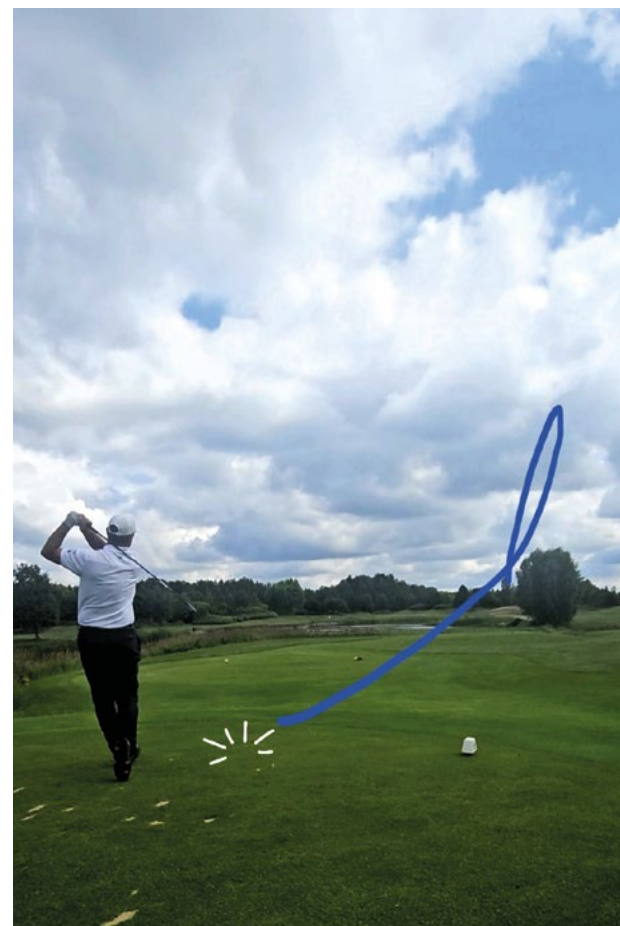
Zagraj partię Texas Scramble sam ze sobą, używając maksymalnie 3 piłek.

Założmy, że bardzo dobrze zagrałeś pierwsze uderzenie i uważasz, że nie da się go poprawić – wtedy przechodzimy do kolejnego uderzenia z fairwaya. Jeśli sądzisz, że stać cię na lepsze, śmiało uderz kolejną piłkę. Maksymalnie trzy uderzenia, a z nich musisz wybrać najlepsze.

Nie zawsze najlepsze uderzenie wylądowało na fairwayu, więc wybieraj mądrze!



Piłka 1



Piłka 2

Krok 2

Czas na drugie uderzenie! Jeśli dwie pierwsze próby poszły slice’em do jeziora, a trzecia wylądowała na fairwayu, to oczywiście wybieramy trzecie uderzenie. Jeśli wszystkie trzy próby poszły slice’em do jeziora, postępuj zgodnie z regułami gry i pogódź się z karą!

Rozegraj cały dołek metodą scramble. Zapisz na karcie wyników rezultat oraz to, której piłki użyłeś. Czy Twoją najlepszą przy każdym uderzeniu była piłka numer 1, 2 czy 3? Z czasem zauważysz, że coraz częściej używasz piłki 1 i 2, przy czym naszym celem jest, by przez większość czasu grać piłką numer 1.

Ta gra buduje pewność siebie i pomaga w zarządzaniu grą na polu (course management) – otwiera oczy na twój potencjał i na różne opcje dostępne na polu. Czasami użycie drivera i próba przebicia obszaru kary (penalty area) jest znacznie mniej skuteczna niż uderzenie ironem 7 przed obszar kary, co eliminuje ryzyko wysokiego wyniku.

Trenuj zgodnie ze swoimi umiejętnościami lub handicapem. Jeśli masz handicap 18 lub wyższy, twój par na każdym dołku jest o co najmniej 1 wyższy. Par 3 to 4, par 4 to 5, par 5 to 6. Nie chodzi o to, by na siłę wchodzić na green w regulaminowej liczbie uderzeń (green in regulation) – na przykład 2 uderzenia na par 4 to zadanie dla graczy z jednocyfrowym handicapem. Jeśli masz handicap 18, Twój cel to 3 uderzenia na par 4. Takie podejście powinno wpłynąć na Twoje decyzje dokonywane na polu.

Jeśli masz handicap wyższy niż 18, to – z korzyścią dla Ciebie – dostajesz 2 dodatkowe uderzenia na niektórych dołkach.

Przed swoją rundą potwierdź w recepcji pola, na którym grasz, czy dozwolony jest taki trening, a jeśli tak – upewnij się, że masz na to miejsce i czas, nie blokuj innych graczy!



Piłka 1



Piłka 2

Ćwiczenia i gry — putting i chipping

Putty z breakiem

Na practice greenie znajdź dołek z pewnym spadkiem – najlepiej z równym, jednolitym. Ułóż 8 piłek w 2 rzędach tak, aby 4 miały putty z breakiem pod górę, a 4 z breakiem w dół. Zostań przy danej piłce, aż ją wbijesz. Policz, ile puttów zajmuje ci wbicie wszystkich 8 piłek. Najlepszy wynik to oczywiście 8.

Drill na czucie – jedną ręką

Weź od 6 do 10 piłek i połóż je na w miarę płaskiej części greenu w odległości 10–15 metrów od dołka. Uderz pierwszą piłkę pod dołek, a każdą kolejną staraj się zatrzymać przed poprzednią – najlepiej o długość puttera krócej niż poprzednia piłka. Jeśli przebijesz poprzednią piłkę, musisz powtórzyć próbę. W drugiej części wybij wszystkie piłki do dołka z miejsc, w których się zatrzymały. Pierwszą grupę piłek zagraj wyłącznie prawą ręką.



Powtórz ćwiczenie wyłącznie lewą ręką. Trzymaj kij w miejscu, w którym normalnie chwytasz go tą dłonią. Identycznie jak poprzednio, w pierwszej kolejności każdą kolejną piłkę zatrzymaj przed poprzednią, a następnie umieść je w dołku.

Na koniec zrób to samo swoim normalnym chwytem.

To świetne ćwiczenie rozwijające czucie i wyobraźnię. Musisz stworzyć sobie w głowie cel i do niego puttować.

Dla wyzwania punktowego licz jedno uderzenie za każdy putt. Pamiętaj, jeśli w pierwszej części ćwiczenia przebijesz poprzednią piłkę, musisz powtórzyć próbę! W drugiej części policz, ile puttów zajmuje ci wbicie wszystkich piłek do dołka. Perfekcyjny wynik to liczba piłek $\times$ dwa uderzenia.

Aby zwiększyć trudność, spróbuj puttów pod górę, z górki lub z breakiem.



Kontrola odległości chipów (miejsce lądowania)

Niezależnie od tego, czy jesteś golfistą, który chipuje wszystko wokół greenu jednym kijem, czy takim, który zmienia kij w zależności od położenia piłki (lie) i sytuacji – wylądowanie chipa w odpowiednim miejscu zdecyduje o tym, jak i gdzie zatrzyma się twoja piłka.

Połóż ręcznik kilka kroków od krawędzi greenu. Uderz kilka chipów, starając się trafić w ręcznik. Spróbuj kilku uderzeń z wyższym i niższym loftem, obserwując, jak daleko potem toczy się piłka. Po krótkim treningu będziesz w stanie „zobaczyć” swój ręcznik podczas chipowania na polu.

Putting „kroketowy”

Ta zabawa puttingowa opiera się na zasadach brytyjskiej gry – krokieta.

Krok 1

Przygotuj swój tor golfowy. W powyższym przykładzie stworzyłem 7 bramek z kołków tee oraz strzałkę wskazującą kierunek gry. Poziom zaawansowania Twojego toru dobierz do swoich umiejętności. a akurat ułożyłem tor pod trening z juniorami, więc zrobiłem go dość łatwym – z szerokimi bramkami i niewielkimi nachyleniami. Trudność możesz zwiększyć, zwężając bramki i umieszczając je na bardziej pochyłych częściach greenu.

Seria bramek prowadzi cię do dołka końcowego.

Krok 2

Najlepiej grać z partnerem, ale można też ćwiczyć samemu.

Każdy gracz ma własną piłkę. Ustalcie, kto zaczyna. Pierwszy zawodnik puttuje przez bramkę, którą zalicza, jeśli piłka przejdzie przez nią we właściwym kierunku. Jeśli uderzenie jest zbyt długie lub niecelne,



Wyżej



musi zagrać piłkę do tyłu i spróbować ponownie. Zawodnicy wykonują uderzenia na zmianę. Wygrywa ten, kto pierwszy wbije piłkę do dołka. Możesz grać w to również samodzielnie – wtedy liczysz, ile puttów zajmuje ci ukończenie całego toru.

To świetny sposób na ćwiczenie czucia i celności, bez monotonnego treningu tych elementów. Dla juniorów świetnym pomysłem jest użycie kolorowych pachołków, od których piłka odbija się w nieprzewidywalne kierunki.



Martin Hejger

PGA Golf Professional M4, od 25 lat związany z golfem jako trener. Wychował się w Republice Południowej Afryki, a doświadczenie szkoleniowe zdobywał w renomowanych klubach i akademiach w Wielkiej Brytanii. Jest również utytułowanym zawodnikiem, który ma na koncie dwa zwycięstwa w profesjonalnych turniejach w Europie.

GOLF W WIIETNAMIE

ŁUKASZ TOMKIEWICZ

Ba Na Hills Golf Club





Turystyka golfowa w Wietnamie jest jedną z najszybciej rozwijających się w Azji Południowo-Wschodniej. Prawie 9% wietnamskiego PKB generuje szeroko pojęta branża turystyczna (ok. 40 mld USD). Golf stanowi coraz bardziej znaczącą część tego sektora.

W biznesie golfowym zatrudnienie znajdują tysiące Wietnamczyków. Ciekawym przykładem jest posiadający trzy pola golfowe klub BRG Kings Island w okolicach Hanoi. Klub zatrudnia ponad dwa tysiące pracowników, z czego tysiąc dwieście to caddie.

Moim zdaniem najbardziej atrakcyjna golfowo jest środkowa część – okolice Da Nang z pięknymi polami Hoiana Shores Golf Club, Danang Golf Resort Grega Normana, Ba Na Hills Golf Club, Laguna Golf Lang Co Nicka Faldo, BRG Da Nang – Dunes Grega Normana i polem Jacka Nicklausa.

Region ten oprócz pięknych pól oferuje znacznie więcej – szerokie piaszczyste plaże, porośnięte dżunglą góry, świątynie oraz historyczne miasta wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO z Hue i Hoi An na czele.

Znajdziemy tu także polski akcent. Profesor Kazimierz Kwiatkowski wraz z zespołem w latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych prowadził na tym terenie prace konserwatorskie. W znacznym stopniu przyczynił się do ocalenia i odrestaurowania historycznego miasta portowego Hoi An. W 1999 roku miasto zostało wpisane na



Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO, a w dowód wdzięczności Wietnamczycy w 2007 roku postawili polskiemu profesorowi pomnik.

Baza hotelowa w okolicach pól golfowych jest bardzo zróżnicowana. Znajdziemy zarówno położone przy piaszczystych plażach bardzo ekskluzywne ośrodki, popularne hotele sieciowe, jak i ekonomiczne lokalne pensjonaty.

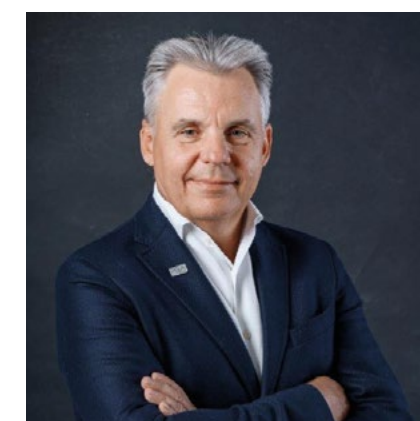
Wietnam jest bardzo długim i wąskim krajem, odległość między północą a południem to ponad 1500 km, szerokość w największym miejscu to zaledwie 40 km.

Komunikacja lotnicza jest dobrze rozwinięta, połączenia między północną, środkową i południową częścią kraju obsługuje kilka linii lotniczych. Dobrym pomysłem jest też podróż koleją. Szczególnie ciekawą, choć dosyć drogą opcją jest The Vietage by Anantara – wietnamska wersja Orient Expressu, kursująca przez środkową część kraju.

Idealną podróż golfową można zaplanować, przemieszczając się z północy na południe, zaczynając od stolicy Hanoi – tutaj szczególnie polecam BRG Kings Island Golf Resort i Sky Lake Resort & Golf Club. Można też spędzić dzień lub dwa nad zatoką Ha

Long, zagrać na polu FLC Ha Long Golf Club i popłynąć statkiem-hotelem na krótką wyprawę między wyrastającymi z morza wzgórzami. Następnie środkowa część kraju – okolice Da Nang ze wspomnianymi wcześniej polami. Na koniec Ho Chi Minh City, czyli dawny Sajgon, gdzie poza zwiedzaniem tuneli Wietkongu i tętniącego życiem miasta można zagrać na The Bluffs Ho Tram i Long Thanh Golf Club.

W czasie europejskiej jesieni i zimy golf w Wietnamie to świetny wybór.



Łukasz Tomkiewicz

PGA Golf Professional. Wiceprezes PGA Polska

CO NAPRAWDĘ REGENERUJE TWOJE STAWY, CZYLI JAK GRAĆ W GOLFA DO „SETKI”

AGNIESZKA KAROLCZAK-TOMKIEWICZ

Każdy zamach kijem golfowym to dla kręgosłupa obciążenie, które potrafi sięgnąć ośmiokrotności masy ciała – zdecydowanie większe niż podczas biegania. Jednak w golfa można grać z przyjemnością przez całe dekady, nierzadko do późnej starości. Wcale nie musi się to odbywać kosztem stawów. Skąd ta sprzeczność? Otóż staw nie jest częścią mechaniczną, która zużywa się wraz z przebiegiem. To żywa, nieustannie odnawiająca się tkanka, a regeneracja jest procesem, który w ogromnej mierze zależy od nas samych. Pytanie, które naprawdę warto sobie zadać, nie brzmi więc „jak oszczędzać stawy?”, a bardziej „jak pomóc im się odbudowywać?”. Co zatem realnie wspiera ich regenerację – i dlaczego golfista ma w tej sprawie więcej do powiedzenia, niż mu się wydaje?

STAW TO NIE CZĘŚĆ ZAMIENNA

Stawy nie działają jak klocki hamulcowe – nie mają „limitu kilometrów”, po którym nieuchronnie tracą sprawność. To wygodny, ale mylący obraz. Chrzątka, ścięgna i więzadła to żywe tkanki, w których przez całe życie trwa wymiana – stare białka są rozkładane, a w ich miejsce powstają nowe. Kolagen budujący ścięgna potrafi się odnawiać, a chrzątka, choć robi to powoli, również reaguje na to, jak ją traktujemy.

Dla golfisty ma to ogromne znaczenie. Badania biomechaniczne pokazują, że pojedynczy zamach – mimo naprawdę imponujących sił – niemal nigdy nie uszkadza kręgosłupa sam z siebie. Głównym problemem są setki powtórzeń tego samego, asymetrycznego ruchu, tydzień po tygodniu, bez wystarczającej regeneracji. I tu pojawia się dobra wiadomość: tkanka, której zapewnimy bodziec, budulec oraz czas na odbudowę, nie tylko się nie zużywa – staje się mocniejsza.

Cała sztuka polega na tym, by w codziennym bilansie przeważała odbudowa. Jest to również jedna z fundamentalnych zasad medycyny funkcjonalnej – zamiast gaszenia objawów, wzmacnianie zdolności organizmu do samoregeneracji.

CICHY OGIEŃ, KTÓRY TRAWI STAWY

Żeby zrozumieć regenerację, trzeba poznać jej największego przeciwnika. Stan zapalny ma bowiem dwie twarze. Ten ostry, pojawiający się po treningu czy rundzie, jest bardziej sprzymierzeńcem – to sygnał do naprawy, który uruchamia procesy gojenia. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy zapalenie przestaje wygasać i zaczyna występować przewlekłe. To właśnie ten cichy ogień przyspiesza degradację chrząstki, nasila ból i hamuje odbudowę.

I tu kryje się klucz, który spina wszystko w całość: większość elementów realnie pomagających stawom – dieta, sen, ruch, wybrane suplementy – działa poprzez jeden wspólny mechanizm. Wyciszają stan zapalny, obniżając jego markery we krwi, takie jak interleukina 6 czy białko CRP. Co ciekawe, sam ruch o umiarkowanej intensywności, a więc również gra w golfa, potrafi obniżyć poziom CRP i działać przeciwzapalnie w całym organizmie. Dlatego zamiast pytać „jaką tabletkę przyjąć na ból?”, w duchu medycyny funkcjonalnej warto zapytać „co w moim stylu życia podsyca stan zapalny?”. To pytanie o źródło, a nie o doraźne tłumienie objawu.

KOLAGEN – RUSZTOWANIE DLA NOWEJ TKANKI

Skoro tkanki mają się odbudowywać, potrzebują mieć z czego. Dla osób aktywnych najmocniejsze dowody stoją dziś za kolagenem. Przegląd piętnastu badań z randomizacją

(Khatrı i wsp., 2021) pokazał, że największe korzyści z peptydów kolagenowych dotyczą właśnie stawów, ich lepszej ruchomości i wyraźnej ulgi w bólu. Inne badania pokazały efekt już po dwunastu tygodniach, przy mniejszej dawce.

W praktyce sprawdza się od 5 do 15 gramów peptydów kolagenowych dziennie, ale – i to ważne – z dużą dawką cierpkości. Efektów nie zobaczymy po tygodniu; pierwsze pojawią się po dwóch, trzech miesiącach. Warto też wiedzieć, że bez witaminy C organizm nie zbuduje kolagenu, dlatego dobrze łączyć suplement ze źródłem tej witaminy. Ciekawostka z badań nad ścięgnami: peptydy przyjęte na 30-60 minut przed wysiłkiem trafiają do tkanki dokładnie wtedy, gdy ruch „otwiera” ją na odbudowę.

Naturalnym towarzyszem kolagenu jest kwas hialuronowy. O ile kolagen dostarcza „rusztowania”, o tyle kwas hialuronowy odpowiada za nawilżenie i poślizg. Jest jednym z głównych składników płynu stawowego i macierzy chrząstki. Jego doustna suplementacja ma coraz mocniejsze wsparcie w badaniach – potrafi łagodzić ból i poprawiać sprawność stawu. Składniki te działają na różnych piętach tej samej tkanki, dobrze się uzupełniają i często łączy się je w jednym preparacie lub zażywa większe dawki osobno.

NATURALNA APTECZKA

Wśród naturalnych sojuszników stawów na osobną wzmiankę zasługuje kurkumina, czyli aktywny składnik kurkumy – przyprawy, którą znajdziemy zresztą w codziennej kuchni. To prawdopodobnie najlepiej przebadany roślinny środek przeciwzapalny. Metaanalizy pokazują, że w chorobie zwyrodnieniowej stawów działa na ból i sprawność podobnie skutecznie jak popularne leki przeciwzapalne

(NLPZ), a przy tym rzadziej powoduje skutki uboczne, zwłaszcza ze strony żołądka. Jest jednak haczyk: sama kurkumina wchłania się słabo, dlatego warto wybierać preparaty o zwiększonej biodostępności (na przykład z piperyną) i dać co najmniej dwanaście tygodni na zauważenie efektów.

Drugim filarem wyciszania zapalenia są kwasy omega-3, obecne w tłustych rybach morskich, oleju lnianym czy orzechach włoskich – te same, które wspierają pracę mózgu i nastrój.

Poza tą dwójką na aptecznej półce znajdziemy jeszcze kilka pozycji, po które warto sięgnąć świadomie. *Boswellia serrata*, czyli kadzidłowiec, to jeden z lepiej przebadanych roślinnych środków przeciwzapalnych – łagodzi ból i sztywność oraz poprawia sprawność. Klasyką „ochrony chrząstki” pozostają siarczany glukozaminy i siarczany chondroityny – metaanalizy wskazują na możliwą ulgę w bólu kolan, zwłaszcza gdy stosuje się je razem i odpowiednio długo.

Osobną grupą są enzymy proteolityczne – bromelaina z ananasa i papaina z papai – o działaniu przeciwzapalnym; w badaniach nad stawem kolanowym przynosiły ulgę porównywalną z popularnym lekiem przeciwzapalnym. Na uwagę zasługuje też astaksantyna, silny przeciwutleniacz z grupy karotenoidów. Wspólny mianownik całej tej grupy jest jednak taki sam: to wartościowe wsparcie, a nie cudowne lekarstwo. Pomagają wtedy, gdy reszta układanki również jest na swoim miejscu.

DIETA PRZECIWZAPALNA

Suplementacja to jedynie cegiełka, a prawdziwą różnicę robi całociowy sposób odżywiania. Diety o działaniu przeciwzapalnym, z modelem śródziemnomorskim na czele,

konsekwentnie wiążą się z niższym stanem zapalnym i łagodniejszymi dolegliwościami stawów. Nie chodzi przy tym o żaden wymyślny protokół, lecz o proporcje na talerzu: dużo warzyw, owoców jagodowych, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, oliwy, orzechów i tłustych ryb, a wyraźnie mniej tłuszczów nasyconych, cukru i wysoko przetworzonej żywności. Badania kliniczne z ostatnich lat pokazały, że u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów właśnie przesunięcie diety w stronę roślinnych polifenoli i kwasów omega-3, kosztem tłuszczów nasyconych i rafinowanych węglowodanów realnie zmniejsza ból i poprawia sprawność. To zresztą dokładnie ten wzorzec, który od pokoleń jedzą najdłużej żyjący ludzie na świecie.

CIERPKA WIŚNIA – SPRZYMIERZENIE REGENERACJI I SNU

Jest jeszcze jeden bohater, którego szczególnie docenią gracze rozgrywający turnieje albo kilka rund w krótkim czasie – cierpka wiśnia odmiany montmorency, w postaci stuprocentowego soku lub koncentratu. Najnowsza metaanaliza z 2026 roku, obejmująca dziewiętnaście badań, potwierdza, że przyspiesza ona powrót siły mięśniowej po wysiłku, a korzyści narastają z każdą kolejną dobą regeneracji. Wcześniejszy przegląd (Hill, 2021) wykazał z kolei jedynie niewielką poprawę w zakresie bolesności mięśni, za to wyraźniejszy, umiarkowany efekt w powrocie siły i mocy.

Drugim atutem wiśni jest sen. W badaniu osób po 50. roku życia zmagających się z bezsennością picie soku dwa razy dziennie przez dwa tygodnie wydłużyło sen średnio o 84 minuty. Dla kogoś, kto regeneruje się między rundami albo nie najlepiej sypia w hotelu przed zawodami, to bardzo wymierna korzyść.

Wiśnia działa też przeciwzapalnie – w części badań obniża markery stanu zapalnego, takie jak CRP – choć akurat tu dowody są mniej spójne. Jeden warunek jest jednak nieodzowny: musi to być prawdziwy sok lub koncentrat, a nie sklepowy „napój wiśniowy” dosładzany cukrem – takie produkty mają więcej kalorii niż polifenoli i w praktyce niewiele wnoszą.

SEN – PRAWDZIWA ODBUDOWA

Regeneracja tkanek dokonuje się przede wszystkim wtedy, gdy śpimy. To w nocy organizm sprząta po całodziennym stanie zapalnym i odbudowuje to, co zostało nadwyrężone w ciągu dnia. Mózg oczyszcza się dzięki układowi glimfatycznemu, ale tylko w odpowiednich, głębokich fazach snu. Żaden, nawet najlepszy suplement nie nadrobi chronicznego niedoboru snu. Gdyby trzeba było wskazać jedną zmianę, która robi dla stawów najwięcej, byłyby to solidne, regularne siedem-osiem godzin nocnego odpoczynku. Sprzyja temu stały rytm zasypiania i budzenia, ograniczenie niebieskiego światła z ekranów wieczorem oraz wyciszenie po treningu. Intensywny wieczorny wysiłek podnosi poziom kortyzolu i utrudnia przejście w tryb regeneracji.

Jeśli mimo dobrych nawyków sen nie przychodzi łatwo, warto rozważyć wsparcie suplementacyjne. Najlepsze efekty daje zwykle połączenie wieloskładnikowe, którego bazą jest znana nam już cierpka wiśnia, uzupełniona o składniki wyciszające układ nerwowy i ułatwiające zasypianie. Najmocniejsze dowody mają tu glicyna, która w dawce około trzech gramów przed snem skraca czas zasypiania i poprawia jakość snu, oraz magnez w dobrze przyswajalnych formach, czyli diglicynian i cytrynian. Rolę wspomagającą pełnią ekstrakty z kwiatu lawendy, liści melisy

lekarskiej i zielonej herbaty, będącej źródłem wyciszającej L-teaniny, a także witamina B6, kofaktor w produkcji melatoniny i serotoniny. To rozwiązanie dla tych, którym sama higiena snu nie wystarcza – nie zastąpi ono jednak regularnego rytmu i odpowiedniej długości odpoczynku.

JAK PRZECZYLIĆ SZALĘ NA STRONĘ ODBUDOWY

Co z tego wszystkiego wynika dla samej gry? Regeneracja stawów to nie jeden zabieg ani jedna tabletką, lecz spójny system kilku nawyków. Po pierwsze, mądre obciążenie: kilka minut rozgrzewki przed rundą oraz praca nad mobilnością bioder i odcinka piersiowego – to dzięki nim powstaje pełny, swobodny obrót, a odcinek lędźwiowy jest przy tym chroniony.

Naprawdę ważnym, regularnym elementem powinien być też trening siłowy, który buduje naturalną „amortyzację” wokół stawów i stabilizuje je podczas zamachu. Warto do tego dołożyć regularne rozciąganie (czy to w formie jogi, czy krótkiej sesji po treningu), które utrzymuje zakres ruchu i elastyczność. Po drugie, budulec – kolagen z witaminą C, przyjmowany cierpliwie przez kilka miesięcy (najlepiej w połączeniu z kwasem hialuronowym). Po trzecie, wyciszenie zapalenia: celowana suplementacja i dieta bogata w warzywa, owoce jagodowe i polifenole. Na koniec regeneracja – w pierwszej kolejności sen, dbałość o regularny rytm dobowy, a w okresach większego wysiłku – sok z cierpkiej wiśni w połączeniu z innymi składnikami o potwierdzonym pozytywnym działaniu na jakość snu.

PODSUMOWANIE

Golfiści, którzy grają jeszcze po osiemdziesiątce, rzadko zawdzięczają to wyjątkowym

genom. Dobre praktyki, o których była mowa w tekście – rozsądne obciążanie ciała, dostarczanie budulca, wyciszenie stanu zapalnego i prawdziwa regeneracja – realnie działają na korzyść stawów, a ich konsekwentne stosowanie potrafi wydłużyć czas, w którym golf pozostaje przyjemnością.

Co więcej, sam golf pięknie wpisuje się w tę filozofię, łączy umiarkowany ruch, przebywanie na świeżym powietrzu i relacje z innymi ludźmi – a to wszystko, jak dobrze wiemy, sprzyja długiemu i zdrowemu życiu. Stawy nie mają z góry wyznaczonego „przebiegu”. Każdego dnia albo są nadwyrażane, albo odbudowywane. I to, na którą stronę przechyli się szalę, w dużej mierze zdecyduje, jak długo będzie można cieszyć się grą.



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”.



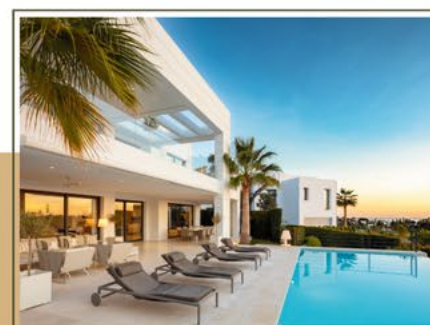
**AGNES
INVERSIONES**
EST 2006

Homes come true.
Since 2006.

**HISZPANIA
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 pierwsze biuro nieruchomości z polskimi korzeniami jest od 2020 roku członkiem **The Leading Property Agents of Spain**



80% 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. El Rosario, Calle Rosmari 3
CC Nuevo Rosario, Local nº 1
29604 Marbella

5 Stars Junior Cup

od juniora do zawodowca

ANNA MALISZEWSKA

Zdjęcia: 5Stars/Marek Darnikowski

Pierwszy turniej golfowy to dla wielu juniorów, zwłaszcza tych najmłodszych, załóżek golfowej pasji, okazja do zabawy, nowych znajomości, a dla niektórych początek kariery.

Jest to okazja do rywalizacji, podnoszenia swoich umiejętności, mierzenia się z lepszymi od siebie. To może być po prostu sport na całe życie lub... ścieżka zawodowa.

Dla tych, którzy marzą o zawodowym sporcie ważne są kolejne etapy – zdobywanie doświadczenia, wejście do światowego rankingu WAGR, walka o stypendium sportowe w USA, pierwsze kontakty z zawodowym golfem, aż w końcu debiut na profesjonalnym tourze. Z myślą o takiej ścieżce powstał cykl 5 Stars Junior Cup by Adrian Meronk.

Cykl składa się z 5 turniejów, z czego ostatni odbywa się pod okiem samego ambasadora – Adriana Meronka. Seria to budowana konsekwentnie od 6 lat ścieżka pomagająca w rozwoju golfowej kariery polskich juniorów. „Nie organizujemy wyłącznie turniejów. Chcemy pokazać młodym ludziom całą drogę, jaką

mogą przejść dzięki golfowi – od pierwszych zawodów, przez rywalizację z najlepszymi juniorami, ranking WAGR i studia w USA, aż po profesjonalne rozgrywki” – mówi Joanna Świderek, założycielka Fundacji 5 Stars. „Niektórzy z juniorów, którzy zaczynali grać u nas na początku naszej historii, obecnie mają po 18 lat. Miło obserwować, jak się zmieniają, jaki jest ich progres i to, jak rosną ich ambicje”, dodaje.

Kolejny krok: ranking WAGR

Od samego początku 5 Stars Junior Cup miały mocną sportową pozycję. Już pierwszy turniej znalazł się w klasyfikacji World Amateur Golf Ranking (WAGR). Z każdym kolejnym sezonem przybywało zawodników, którzy dzięki grze w 5 Stars Junior Cup



kwalifikowali się do rankingu. Od 2021 roku jest ich już kilkanaścioro. Wśród nich są m.in. Antoni Hawkins, który w kwietniu tego roku triumfował w prestiżowym Scottish Boys' Open Championship, czy Konstanty Łuczak, obecnie najwyżej notowany polski zawodnik w WAGR. Także juniorzy z zagranicy przyjeżdżają na 5 Stars Junior Cup, aby zakwalifikować się do WAGR, jak chociażby pochodzący z Litwy Kajus Pacauskas. Wiele zawodników, dzięki startom w turniejach 5 Stars uzyskało też dodatkowe punkty w tej klasyfikacji. Dla młodego zawodnika pozycja w WAGR oznacza więcej niż tylko punkty. To właśnie ranking jest dziś jednym z najważniejszych elementów sportowego CV, analizowanego przez trenerów i rekruterów z uczelni czy organizatorów największych turniejów amatorskich.

Cykl 5 Stars Junior Cup to największa seria juniorska w Polsce, ale także jedna z większych w centralno-wschodniej części Europy. Na zawody przyjeżdżają juniorzy z okolicznych krajów – Litwy, Łotwy, Estonii, Czech, Szwecji, Niemiec, Słowacji. W każdym turnieju niemal połowę stawki stanowią zawodnicy z handicapem poniżej 10, około 10% ma HCP bliski lub poniżej 0. „To daje siłę naszym turniejom. Dosłownie i w przenośni. To właśnie dzięki silnej obsadzie nasze turnieje osiągają wysoki Power w WAGR. W 2025 roku zawody na Kalinowych Polach uzyskały najwyższy Power spośród wszystkich indywidualnych turniejów amatorskich w Polsce”, mówi Joanna Świderek.

Golf przepustką na studia

Jeśli myśli się o zawodowym golfie, jedną z opcji jest wyjazd na studia za granicę. Częstym wyborem są Stany Zjednoczone, gdzie golf uniwersytecki jest na najwyższym poziomie





i gdzie najlepiej rozwinięta jest pomoc stypendialna dla uczniów spoza USA.

Dzięki współpracy Fundacji z ASM Sports zawodnicy mogą uzyskać wsparcie w procesie ubiegania się o sportowe stypendia. Można starać się o stypendium na uniwersytetach, na których golf jest na najwyższym poziomie i których drużyny grają w I Dywizji. Można również starać się o stypendia golfowe na uczelniach, które oferują bardzo dobre wykształcenie w wybranym kierunku, a drużyny golfowe grają w nieco niższych dywizjach. Niezależnie od wyboru, studia w USA

dają młodym ludziom wachlarz możliwości. Otwierają drzwi, które w innych okolicznościach pozostawałyby zamknięte. Na studia w USA co roku udaje się z Polski kilkoro juniorów. Tak też zaczynał właśnie Adrian Meronk.

Kontakt z zawodowym golfem

5 Stars Junior Cup daje też możliwość posmakowania, czym jest zawodowy golf. W każdym sezonie prowadzony jest ranking Order of Merit. Najlepsi juniorzy z tej klasyfikacji stają przed wyjątkową okazją. Przed turniejem

Rosa Challenge Tour (z serii HotelPlanner Tour) odbywa się 5 Stars ProAm. To jedyny taki turniej w kalendarzu tego europejskiego touru. Dwadzieścioro siedmiu juniorów gra co roku u boku zawodowców z europejskiej ligi. To niezwykle doświadczenie dla juniorów, mogących podpatrzeć zawodowych graczy, zagrać z nimi, zadać im nurtujące pytania czy po prostu zobaczyć „na żywo” zawodowy golf. Dla wielu juniorów jest to pierwszy moment, kiedy mogą znaleźć się w jednym miejscu z zawodowcami grającymi na HotelPlanner Tour. Jeszcze jako amatorzy mają okazję zobaczyć, jak wygląda profesjonalny golf od środka.

Rumieńcom rywalizacji juniorskiej dodaje szansa zdobycia karty na turniej Rosa Challenge Tour. Już trzeci sezon najlepsi mężczyźni z rankingu Race to Rosa walczą o „dziką kartę” na to najważniejsze golfowe wydarzenie rozgrywane w Polsce. Po raz pierwszy w sezonie 2024 zdobył ją Maciej Łuczak, w roku kolejnym Holender Teun van der Schoof. W tym roku otrzyma ją najwyżej sklasyfikowany Polak.

Inspirujący ambasador

Zwieńczeniem cyklu co roku jest finał, na którym obecny jest Adrian Meronk. Adrian nie jest ambasadorem jedynie z nazwy. Przyjeżdża na trzydniowy finał, spotyka się z zawodnikami, rozgrywa z nimi jeden dołek, bierze udział w sesji Q&A, jest obecny na rozdaniu nagród, pozuje do zdjęć, rozdaje autografy, wspiera, motywuje. Dla niektórych zawodników, zwłaszcza tych młodszych takie spotkanie znaczy bardzo wiele i buduje wspomnienia na lata. Zawodnicy mogą nie tylko zobaczyć swojego idola, ale także podpatrzeć jego grę. Podczas jednej z rund Adrian rozgrywa z zawodnikami jeden dołek, spędzając na nim od 7 do 8 godzin uderzając z tee i puttując. Ma

też swoje obserwacje. „Ci młodzi, najmniejsi zawodnicy mnie inspirują. Patrząc, jak oni są zaangażowani i mają fun z gry, są mega skupieni. U starszych juniorów zauważyłem czasem negatywne podejście – komentarze w stylu: „tylko nie do wody”, czy „tylko nie 3 putty”. Zwracam im na to uwagę, bo takie myślenie przeszkadza w grze”, powiedział Adrian po finale 2025. Na ostatnim turnieju we Wrocławiu oprócz Adriana zawodników odwiedził najlepszy polski tenisista – Hubert Hurkacz, co było okazją do podpytania sportowca o jego ścieżkę kariery.

Więcej niż turnieje

„Celem 5 Stars Junior Cup by Adrian Meronk jest podnoszenie poziomu sportowego z roku na rok. Chcemy być liczącą się, nie tylko w Polsce, serią zawodów dla juniorów, która będzie przyciągała zawodników z całej Europy. Chcemy wskazać uczestnikom turnieju szansę, jaką daje sport w budowaniu swojej przyszłości. Stawiamy też na edukację, dlatego podczas turniejów odbywają się warsztaty z dietyki, fizjoterapii, znajomości reguł gry w golfa, czy z narzędzi do statystyk w golfie. Chcemy uczyć przyszłych golfistów tego, co może im się przydać w dalszym uprawianiu sportu”, mówi Joanna Świderek.

Nie każdy uczestnik 5 Stars Junior Cup zostanie zawodowym golfistą. Każdy może jednak zdobyć doświadczenie, kontakty i wiedzę, które pomogą mu zrobić kolejny krok. Dla jednych będzie to pierwszy turniej. Dla innych – miejsce, z którego rozpoczną drogę do światowego rankingu WAGR, amerykańskich uczelni czy profesjonalnych rozgrywek. Taka właśnie jest idea 5 Stars Junior Cup by Adrian Meronk.

CZAS PRZESTAJE ISTNIEĆ, KIEDY JESTEM NA POLU GOLFOWYM

10-letni Alex Romanowski opowiada o pasji, ciężkiej pracy i marzeniach o The Masters.

REDAKCJA

Alex, zacznijmy od początku – ile masz lat i kiedy odkryłeś, że golf jest Twoją największą pasją? Możesz opowiedzieć, jak zaczęła się Twoja przygoda z golfem?

Alex Romanowski: Mam 10 lat, a golf jest ze mną właściwie od zawsze. Swoją pasję odkryłem, kiedy miałem około trzech i pół roku. Dostałem wtedy od rodziców plastikowy zestaw kijów i piłeczek do golfa – i od tego momentu w naszym domu praktycznie nie było chwili bez mojego małego „turnieju”.

Chodziłem po całym domu i bez przerwy uderzałem piłeczki. Z czasem zacząłem ustawiać je coraz dalej od siebie i ćwiczyć putowanie. Patrzyłem na linię, ustawiałem się do piłki i próbowałem trafić dokładnie tam, gdzie sobie zaplanowałem. I tak trwało to przez około pół roku – każdego dnia bawiłem

się w golfa, nawet nie wiedząc, że to stanie się czymś tak ważnym w moim życiu.

Pewnego dnia mój tata, jedząc obiad, zaczął mnie uważnie obserwować. Zauważył, że to nie jest zwykła zabawa – że naprawdę analizuję, celuję i poprawiam swoje ustawienie. Co ciekawe, robiłem to całkowicie podświadomie, bo wcześniej nikt nie dawał mi żadnych wskazówek, ani niczego mnie nie uczył. Mój tata w ogóle nie jest golfistą, więc tym bardziej był zaskoczony tym, co zobaczył. Był pod wrażeniem – i chyba wtedy po raz pierwszy pomyślał, że to może być coś więcej niż dziecięca zabawa.

Następnego dnia zabrał mnie do klubu golfowego. Miałem wtedy cztery lata i to był mój pierwszy prawdziwy trening. Mieszkamy w hrabstwie Sussex w Wielkiej Brytanii, gdzie jest około 66 pełnych, 18-dołkowych pól



golfowych. To region z bardzo silną tradycją golfową – wielu znanych zawodników urodziło się tutaj, wychowało i rozwijało swoje umiejętności. Należą do nich między innymi Abe Mitchell, Justin Rose, Marco Penge, Gary Evans oraz Carl Watts. To właśnie tutaj wszystko zaczęło się dla mnie na poważnie. Kiedy trener pokazał mi, jak prawidłowo trzymać kij i jak ustawić się do piłki, poczułem coś wyjątkowego.

Chciałbym jeszcze dodać, że te plastikowe kije wciąż są u nas w domu. Teraz mój młodszy

brat, który ma 2 lata, często je bierze i próbuje mnie naśladować – dokładnie tak, jak ja kiedyś zaczynałem.

Trenujesz praktycznie codziennie – ile czasu spędzasz na treningu w tygodniu i co najbardziej lubisz ćwiczyć – np. long game, short game, putting?

Nigdy tak naprawdę nie liczyłem, ile czasu spędzam na treningach – dla mnie czas przestaje istnieć, kiedy jestem na polu golfowym,



albo ćwiczę z tatą. Moje treningi są bardzo zróżnicowane, a wszystko dzięki planowi, który tata pomógł mi ułożyć i według którego trenujemy.

Każdego dnia o 6 rano, przed szkołą, mam trening ogólnorozwojowy z tatą – około 30 minut ćwiczeń siłowych, jak pompki, brzuszki czy plank, a potem kolejne 30 minut razem się rozciągamy. W tygodniu ćwiczę różne elementy gry: short game, long game i putting (to moja ulubiona część gry,) a poza tym chodzę na siłownię, gimnastykę i treningi

stabilizacyjne. W tygodniu mam też treningi judo. Czwartek to mój dzień wolny, choć wieczorem i tak wyskakuję na basen.

Weekendy kocham najbardziej – od rana do wieczora jestem na polu golfowym i doskonalam każdy element gry.

Masz już wiele tytułów – mistrzostwo Wielkiej Brytanii, zwycięstwa w Turkish Open, Spanish Open i innych. Który z tych momentów był dla Ciebie najważniejszy i dlaczego?

Najważniejszym momentem w mojej karierze na pewno była wygrana w British Masters. W Anglii golf jest bardzo popularny – trenuje go mnóstwo dzieci, młodzieży i juniorów, a w zawodach startowało wielu zawodników na najwyższym poziomie. Wygrana uświadomiła mi, że naprawdę mogę rywalizować z najlepszymi. Pokazała, że moje treningi są dobrze ułożone, a przede wszystkim wzmocniła moją wiarę w siebie. Ten moment utwierdził mnie w przekonaniu, że ciężka, systematyczna praca naprawdę przynosi efekty.

Drugim ważnym doświadczeniem były mistrzostwa świata. Po dwóch dniach prowadziłem i byłem liderem, a w 3 dniu, na ostatnim dołku, siedząc pewnie na drugim miejscu,

podjąłem złą decyzję. Zamiast grać spokojnie i bezpiecznie, podjąłem niepotrzebne ryzyko, które kosztowało mnie kilka uderzeń i spadek na siódme miejsce. To była ogromna lekcja pokory.

Po tym doświadczeniu wprowadziliśmy z tatą nową zasadę, a on powiedział mi słowa, które pamiętam do dziś i które mam w sercu: **„Keep pushing. Learn, move on, improve, and do it again.”** Te słowa przypominają mi, że błędy są częścią nauki, a praca nad sobą nigdy się nie kończy.

Co kryje się za tym, że tak mały chłopiec gra już na tak wysokim poziomie? Jak wygląda Twój typowy dzień treningowy?





Z perspektywy czasu widzę, że ogromny wpływ miała na mnie stara, dobra angielska szkoła golfa – podejście bardzo uporządkowane i konsekwentne. Zaczynałem od puttingu, później przyszła kolej na short game, następnie pitching i iron play, a dopiero na końcu long game. To budowało cierpliwość, technikę i solidne fundamenty.

Dziś wielu młodych zawodników chce od razu bić daleko – zaczynają od drivera, potem pracują nad ironami, a najmniej czasu poświęcają krótkiej grze. Tymczasem to właśnie short game jest kluczem w golfie. Turnieje wygrywa się precyzją wokół greenu, kontrolą

dystansu i spokojem na putting greenie, a nie tylko długością z tee.

Nie ma tu żadnej magii – po prostu trzeba ciężko pracować, krok po kroku, koncentrując się na każdym elemencie gry. To cierpliwość i systematyczność decydują o sukcesie.

Czy pamiętasz, kiedy pierwszy raz zagrałeś w turnieju i jak się wtedy czułeś?

Oczywiście, każdy pamięta swój pierwszy turniej – emocje były niesamowite! Mój pierwszy start miał miejsce w Sussex, w Cottessmore Hotel Golf & Country Club – Junior Open, turnieju, w którym jako juniorzy grali tacy zawodnicy jak Justin Rose i Marco Penge. Miałem niecałe 7 lat i startowałem w grupie do U10. Zająłem wtedy 3. miejsce, a uczucie, kiedy odbierałem swoje pierwsze trofeum, było naprawdę wyjątkowe.

Półtora roku później wróciłem i wygrałem ten sam turniej w dwóch kategoriach – zarówno w mojej wiekowej, jak i w U16, uzyskując najlepszy wynik całych zawodów. Te doświadczenia utwierdziły mnie w przekonaniu, że golf to coś, czym chcę się zajmować na poważnie.

Często odwiedzasz Polskę, grasz tu turnieje – jakie masz wspomnienia z gry w Polsce i co myślisz o golfie nad Wisłą?

Jestem w Polsce dość często i zawsze chętnie wracam tutaj na turnieje i żeby zagrać na polskich polach. Mam wielu świetnych przyjaciół i mnóstwo wspomnień – zarówno z rywalizacji, jak i z samej atmosfery na polskich polach golfowych.

Uważam, że golf nad Wisłą ma ogromny potencjał. Polskie pola są piękne, wymagające i różnorodne, a coraz więcej młodych graczy pokazuje wysoki poziom. To naprawdę ekscy-

tujące widzieć, jak golf w Polsce rośnie i przyciąga zarówno zawodowców, jak i amatorów.

Jakie masz golfowe marzenia na przyszłość – w których turniejach chciałbyś jeszcze zagrać, kiedy dorośniesz?

Moje golfowe marzenia na przyszłość są proste, ale ambitne. Chciałbym nadal rozwijać swoją grę i rywalizować na najwyższym poziomie, zagrać w prestiżowych turniejach zarówno w Europie, jak i na świecie. Na pewno powalczę też w Mistrzostwach Świata w kategorii juniorów. Patrząc w przyszłość, marzę o tym, by pewnego dnia wziąć udział w najważniejszych zawodach profesjonalnych, takich jak turnieje European Tour czy The Masters.

Poza samymi zawodami zależy mi na tym, żeby cieszyć się grą, zdobywać doświadczenie i wciąż uczyć się od najlepszych. Mam świetny sztab szkoleniowy, który pracował z Marco Penge, kiedy był juniorem – bardzo cenię sobie tę współpracę. Marco jest moim idolem i bardzo mnie wspiera, za co jestem mu ogromnie wdzięczny.

Golf to nie tylko rywalizacja – to również podróże, poznawanie nowych pól i spotkania z ludźmi, którzy dzielą tę pasję. Chcę, żeby moja przygoda z golfem była pełna wyzwań, satysfakcji i niezapomnianych momentów.

Co chciałbyś powiedzieć dzieciom z Polski, które też chciałyby spróbować gry w golfa?

Nie bójcie się spróbować! Golf to wspaniała gra – uczy cierpliwości, koncentracji i wytrwałości, a przy tym daje mnóstwo radości i satysfakcji. Nie trzeba od razu bić daleko ani myśleć o wielkich turniejach – najważniejsze

to cieszyć się każdym uderzeniem i stopniowo rozwijać swoje umiejętności. Z czasem, jeśli będziecie się uczyć i trenować, przyjdą sukcesy, a gra stanie się prawdziwą pasją. Golf to sport dla każdego, kto lubi wyzwania i dobrą zabawę na świeżym powietrzu.

Twój trener z Polski zawsze Cię wspiera – czy jest coś, co chciałbyś powiedzieć o jego pomocy i o tym, jak Cię uczy?

Mój trener w Polsce to Kamil Bartkowiak i jest dla mnie ogromnym wsparciem. Zawsze, gdy jestem w Polsce, znajduje dla mnie czas i razem trenujemy – niezależnie od tego, jak napięty ma grafik. Kamil nie tylko pomaga mi doskonalić technikę, ale także wspiera mnie mentalnie, pokazuje, jak radzić sobie z presją i utrzymać koncentrację w trudnych momentach.

To, co wyróżnia Kamila, to indywidualne podejście – zna mój styl gry i potrafi szybko wychwycić drobne szczegóły, które mogą poprawić mój wynik. Pracujemy też nad strategiami na polu, krótką grą i puttingiem, czyli elementami, które często decydują o zwycięstwach w turniejach. Poza tym Kamil daje ogromne wsparcie emocjonalne i motywację.

W dużej mierze to dzięki niemu udało mi się dojść do miejsca, w którym teraz jestem. Naprawdę doceniam wszystko, czego mnie nauczył – zarówno na polu golfowym, jak i poza nim.

GRA NA PRZYSZŁOŚĆ

Jak w Black Water Links budujemy kolejne pokolenie golfistów

MATEUSZ LORYCH

Polski golf w ostatnich latach wyraźnie nabral tempa. Rośnie liczba aktywnych zawodników i turniejów, rozwija się także infrastruktura. Coraz większą rolę w tym procesie odgrywa szkolenie dzieci i młodzieży, które staje się ważnym kierunkiem dla polskich klubów. Silna grupa juniorów to nie tylko zaplecze sportowe, ale przede wszystkim inwestycja w przyszłość – w golfistów, którzy za kilka lat mogą reprezentować klub w kraju i za granicą.

Historia Poznań Golf Junior Academy zaczęła się w 2021 roku. To wtedy Marcin Moś wyszedł z pomysłem stworzenia wspólnego miejsca dla juniorów z Poznania i okolic – otwartego dla młodych golfistów niezależnie od ich przynależności klubowej. Chodziło o to, żeby mogli regularnie trenować, rozwijać swoje umiejętności i korzystać z wiedzy doświadczonych trenerów.

Pomysł pojawił się w dobrym momencie. Na Black Water Links właśnie otwieraliśmy strefę treningową i driving range, mieliśmy więc warunki, żeby zbudować wokół nich regularne szkolenie. Tak narodziła się Poznań Golf Junior Academy.

Od początku działalności Black Water Links odpowiadam za szkolenie juniorów w klubie. Od 2023 roku koordynuję również Poznań Golf Junior Academy, co pozwala zachować spójność szkolenia na kolejnych etapach rozwoju zawodników.

Najpierw pasja, później technika

W akademii pracujemy w trzech grupach, dzieląc zawodników według poziomu zaawansowania, ale biorąc pod uwagę również ich wiek.

Grupa początkująca to przede wszystkim dzieci do 10. roku życia. Na tym etapie stawiamy na dużą liczbę stacji związanych z krótką grą, zabawy na putting greenie, szybkie zmiany ćwiczeń i dużo kolorów. Oprócz nauki uderzeń najważniejsze jest zainteresowanie dziecka golfem, dlatego trener musi być w podobnym stopniu szkoleniowcem, co animatorem.

Z mojego doświadczenia wynika, że w pracy z najmłodszymi ważniejsze od idealnej techniki jest to, czy dziecko po zajęciach

wychodzi z uśmiechem i chce wrócić za tydzień.

Druga grupa to dzieci, które trenują już od dłuższego czasu. Tutaj większy nacisk kładziemy na technikę i grę, a znaczną część zajęć prowadzimy na polu Par 3. To kolejny etap szkolenia, na którym coraz więcej czasu spędzamy już w warunkach rzeczywistej gry.

W grupie zaawansowanej koncentrujemy się przede wszystkim na grze na polu oraz uderzeniach specjalistycznych. Wykorzystujemy również analizę z użyciem TrackMana i stopniowo wprowadzamy specjalizację w treningu.

Motywacja do dalszego rozwoju

Regularnie organizujemy turnieje akademii. To dla juniorów okazja do sprawdzenia swoich umiejętności, ale również ważny element motywacyjny. Zawodnicy, którzy robią postępy i wyróżniają się zaangażowaniem, przechodzą do wyższych grup.

Chcemy w ten sposób pokazać dzieciom, że systematyczna praca jest zauważana. Awans jest nagrodą, ale jednocześnie otwiera kolejny etap szkolenia i często motywuje do tego, żeby częściej sięgnąć po kij także poza wspólnymi zajęciami.





Każdy sezon kończymy turniejem na 18-dolowym polu Black Water Links. Zawodnicy rywalizują w swoich kategoriach, z tee dostosowanych do poziomu zaawansowania. Dzięki temu w jednym wydarzeniu mogą uczestniczyć zarówno dzieci będące na początku swojej golfowej drogi, jak i bardziej doświadczeni juniorzy.

Z roku na rok turniej przyciąga coraz więcej uczestników. Dziś grają w nim nie tylko zawodnicy Poznań Golf Junior Akademii, ale również juniorzy reprezentujący kluby z całej Polski.

Golf przez cały rok

Większość sezonu spędzamy na świeżym powietrzu, ale zimą nie przerywamy treningów. Przenosimy się na symulatory, dzięki czemu zawodnicy mogą pracować nad swoją grą przez cały rok.

Z biegiem czasu do regularnych zajęć doszły również wspólne wyjazdy. PGJA Summer Camp w Modrym Lesie od kilku lat jest stałym punktem kalendarza naszych zawodników i ich rodziców. Kolejnym krokiem było wprowadzenie wyjazdu podczas ferii zimowych w formule rodzic plus dziecko.

Obozy dają więcej czasu na trening, ale mają też duże znaczenie dla samej grupy. Kilka wspólnie spędzonych dni pozwala budować relacje między zawodnikami i sprawia, że akademia staje się czymś więcej niż miejscem cotygodniowych zajęć.

Akademia, która rośnie razem z zawodnikami

Od początku zależało nam, żeby akademia była miejscem, z którego do Black Water Links naturalnie trafiają kolejni młodzi zawodnicy. Skalę rozwoju najlepiej pokazują liczby. Zaczynaliśmy od 20 juniorów. Dziś w akademii

trenują 63 osoby, a aż 31 z nich to zawodnicy w kategoriach Dziecko i Młodzik.

Szczególnie cieszy mnie właśnie liczba najmłodszych. To oni stanowią przyszłość akademii i klubu. Nie każdy zostanie zawodnikiem wyczynowym, ale każdy dostaje możliwość poznania golfa, rozwijania swoich umiejętności i znalezienia w tym sporcie własnej drogi.

Dostępność otwiera drogę do golfa

Przy budowaniu szkółki juniorskiej bardzo ważne jest stworzenie takich warunków, aby koszt zajęć nie stał się dla rodziców barierą już na początku. I tutaj dużą rolę odgrywa podejście właściciela Black Water Links. Dzięki preferencyjnym warunkom miesięczny koszt udziału w akademii jest porównywalny z ceną jednej godziny zajęć indywidualnych. Dodatkowo każdy junior do 13. roku życia otrzymuje bezpłatne prawo do gry na Black Water Links.

Ma to znaczenie nie tylko przy pozyskiwaniu nowych uczestników. Rozwój młodego golfisty nie może ograniczać się do zorganizowanych zajęć. Potrzebuje on również możliwości wyjścia na pole, samodzielnej gry, próbowania kolejnych uderzeń i popełniania błędów poza treningiem. Im łatwiejszy ma dostęp do pola, tym więcej ma okazji do rozwijania swoich umiejętności.

Efekty przychodzą z czasem

Systematyczna praca przyniosła również wyniki sportowe. W trzech kolejnych latach moi zawodnicy zdobywali medale Mistrzostw Polski Młodzików, w tym złoto w ubiegłym roku. Dziś pięciu juniorów, którzy wcześniej trenowali w Poznań Golf Junior Academy, a obecnie reprezentują Black Water Links,

jest członkami Kadry Narodowej Polski i reprezentuje kraj na arenie międzynarodowej.

Najważniejsza jest konsekwencja

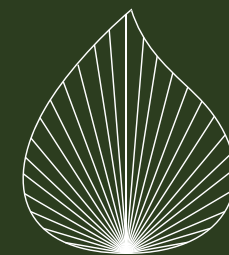
Budowanie akademii juniorskiej to proces, którego efektów nie widać po jednym sezonie. Wymaga cierpliwości, konsekwencji oraz zaangażowania zawodników, trenerów, rodziców i klubu. Medale, powołania do Kadry Narodowej czy sukcesy turniejowe są powodem do dumy, ale przede wszystkim rezultatem wspólnej pracy wykonywanej przez wiele lat.

Patrząc na rozwój Poznań Golf Junior Academy i naszych zawodników, jestem przekonany, że najlepsze dopiero przed nami. Golf Professional, koordynator kadry juniorskiej Black Water Links, a także PGJA – Poznań Golf Junior Academy. Od lat z pasją rozwija zawodników w każdym wieku, specjalizując się w szkoleniu dzieci i młodzieży oraz budowaniu solidnych fundamentów gry. W swojej pracy łączy doświadczenie, nowoczesne technologie treningowe i indywidualne podejście do każdego zawodnika. Certyfikowany instruktor m.in. TrackMan Level 2, Swing Catalyst Level 2 oraz TPI Level 1.



Mateusz Lorych

PGA Golf Professional, koordynator kadry juniorskiej Black Water Links, a także PGJA – Poznań Golf Junior Academy. Od lat z pasją rozwija zawodników w każdym wieku, specjalizując się w szkoleniu dzieci i młodzieży oraz budowaniu solidnych fundamentów gry. W swojej pracy łączy doświadczenie, nowoczesne technologie treningowe i indywidualne podejście do każdego zawodnika. Certyfikowany instruktor m.in. TrackMan Level 2, Swing Catalyst Level 2 oraz TPI Level 1.



ROSA CHALLENGE TOUR

3-6.09.2026

ROSA GOLF CLUB | KONOPIKA

Partner główny:



Bank Polski

www.rosa.golf

Organizatorzy:



Partnerzy:



Patroni medialni:

STRÖER

Forbes

Sport

MAGAZYN
PGA
POLSKA