

>

GOLFHOSTIVARGO



JAK ZAČÍT S GOLFEEM?

DEJTE SVÉMU ŽIVOTU NOVÝ ŠVIH





Hezkou hru



GENERÁLNÍ
PARTNER
AREÁLU
GOLF HOSTIVÁŘ



OBSAH

I. Proč začít s golfem	6
Výhody proti jiným sportům	
II. Co je to golf?	8
Principy golfové hry a základní pojmy	
III. Výbava	14
Přehled nejpoužívanějších výrazů a potřeb	
IV. Jak a kde začít?	18
Co je nutné vědět, s čím počítat	
V. Trénujte s profíkem	20
Co od něj chtít a očekávat, jak trénovat	
VI. Golfová etiketa a pravidla	23
Čeho se vyvarovat a čeho využít	
VII. Kdy už můžete na hřiště	26
– váš golfový řidičák	
VIII. Slovník golfových výrazů	28
IX. Kde hrát a trénovat	32

JAK ZAČÍT HRÁT GOLF

Zdroje: Golf pro každého (2006) a časopis Golf

Vydala: Golf Hostivař, Praha, 5. vydání, únor 2016

Foto: Archiv GH, © Vojtěch Vlček, Ondřej Hošť a Martin Kabát

Všechny fotografie v textu byly pořízené v areálu Golf Hostivař.

SLOVO ÚVODEM



Milí budoucí golfisté!

Jsm rádi, že jste se rozhodli vyzkoušet nový sport, jehož kouzlu podlehly již desítky milionů lidí na celém světě a který představuje jednu z nejkrásnějších, ale zároveň i nejtěžších míčových her na světě.

Je fajn pozorovat, že se golf za posledních dvacet let stal v našich zemích běžným sportem, kterému se věnují nadšenci od tří do sta let, a na který již snad nikdo nepohlíží jako na sport pro bohaté. I náš hostivařský golfový areál a klub jsou toho pěkným příkladem. Můžete zde potkat hráče všech skupin co do věku, příjmu i úrovně hry.

Pokud tedy i vy patříte k těm, kteří se chtějí golf naučit, snad vám naše příručka usnadní cestu. Věříme, že v ní naleznete odpovědi na řadu otázek, které vás v souvislosti s golfem napadají, a které byste si rádi ujasnili.

Mohu vás ubezpečit, že jste si zvolili správný sport. Zažijete při něm spoustu legrace a na první míč, který se vám krásně vznesl do povětří, možná budete vzpomínat ještě dlouho. Věříme, že si golf v budoucnu zamilujete, a jsme rádi, že jsme vám s prvními golfovými krůčky mohli pomoci právě my.

Spoustu krásných ran a zážitků vám přeje

Ing. Jiří Martinka
prezident Golf Club Hostivař





▼ Driving range



I. PROČ ZAČÍT S GOLFEM

Výhody golfu proti jiným sportům

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

Golf je výjimečně relaxační záležitost – představuje velmi přirozený pohyb v krásně upraveném přírodním prostředí. Proto je optimální protívahou dnešního sedavého životního stylu. Golf je možno na slušné úrovni provozovat do velmi pozdního věku.

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

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

Golf je napínavý a krásný, což pochopily desítky milionů lidí na všech koncích světa. Je to hra, která rovnou měrou zaměstnává tělo i mysl člověka, jeho fantazii, hra, která je založena na přísných pravidlech a silné etice.

Podařená rána a míč, který jsme vyslali k cíli, to jsou silné vjemy, které dokážou okouzlit i zatvrzelé duše. I proto golfu snadno propadnete. Hlavně nepodléhejte dojmu, že je tato oblast nově přichozím uzavřena, nebo že se vůči nim chová nepřátelsky. Golf je přátelská hra a jako takovou ji vnímejte.



Golf představuje velmi přirozený pohyb v krásně upraveném přírodním prostředí.



II. CO JE TO GOLF?

Principy golfové hry a základní pojmy

Golfová hra (kolo) začíná odpalem na první jamce a končí ve chvíli, kdy míček spadne do jamky na deváté nebo osmnácté jamce. Jedno kolo se hraje na 9 nebo 18 jamek, mistrovské soutěže se hrají většinou dvou až čtyřkolově, nejčastěji je po dvou kolech tzv. cut /kat/ a do závěrečných dvou kol postupuje omezený počet jen nejlepších hráčů. Rekreační golf znamená většinou individuální trénink na cvičné louce, přátelská kolečka s přáteli či rodinou – podle volného času je možno odehrát jenom pár jamek.

Golf klade značné nároky na paměť a morálku. Počítání ran a dodržování pravidel odhalí lidské povahy a charaktery. Mějte na paměti, že i když si neznalost pravidel a nedej bože švindlování obhájíte sami před sebou, před okolím se úplně shodíte.

Hřiště

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

Hřiště s 18 jamkami měří většinou 5-6 kilometrů, ale hráč během hry většinou ujde téměř dvojnásobek. Jednak jsou mezi jednotlivými jamkami přechody a jednak se hledají míče, rozměřují rány, čeká se, až odehrají hráči před námi atp.

Jamka

Základem hřiště je golfová jamka, kdy stejný název je používán jak pro vlastní otvor, kam míček dopravujeme, tak v obecnějším významu pro prostor od odpaliště až k jamkovišti (greenu). Každá jamka začíná odpalištěm, což je rovné místo s označeným prostorem pro odpal, pokračuje dráhou (fervej) a končí jamkovištěm (greenem) s vlastní jamkou, označenou praporkem na tyči. Jamky (dráhy) mají různou délku, většinou od 90 do 550 metrů (viz dále „par“). Hranice hřiště, pokud jamka leží na jeho okraji, je označena bílými kolíky. Označeny jsou většinou i vzdálenosti k jamce (200, 150 a 100 metrů, někdy i podrobněji).

Odpaliště

Profesionálové i amatéři, muži i ženy – každý má své odpaliště. Nejčastěji můžeme vidět muže hrát ze žlutých a ženy z červených odpališť. Na většině mistrovských hřištích lze najít i černá – pro profesionály, bílá – pro muže s velice dobrou výkonností. Děti hrají nejčastěji z červených odpališť, jen výjimečně mají vlastní odpaliště. Hráč si může na odpališti před odpalem postavit míček na vyvýšené místo – většinou používá dřevěný kolík (týčko), který zapichuje do země.

Dráha – fervej, překážky

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

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

Jamkoviště – green

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

Na greenu se hráči ▶
musí chovat tak,
aby ho nepoškodili.



Závady

Na rozdíl od překážek, které jsou vystavěny záměrně, představují závady nechtěné obtíže. A hráč může v určitých případech využít úlevu a hrát beztretně míč spuštěný vedle závady anebo závadu beztretně odstranit, aby mu ve hře či švihu nepřekážela (pohyblivá a nepohyblivá závada). Záleží ovšem na tom, zda je závada umělá (chodníky, zábradlí), anebo přírodní (větev, kámen, myší díra). Možnosti a zákazy jsou popsány v pravidlech.

Driving range

Je to cvičná louka s umělými i přírodními odpališti, sloužící k tréninku. Součástí jsou cvičné greeny na chippování a na puttování a cvičné bunkery s pískem. Část je většinou vymezena pouze na hru z rohoží a část na hru z trávy. Vstup je pro klubové členy anebo s uhrazeným poplatkem za hru zdarma, platí se pouze odpálené míče. Na většině drivingů jsou míče sbírány obsluhou, vstup za odpaliště je nebezpečný.

Údery a volba hole

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

Driving range – hra z trávy ▼



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

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

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

Chip, pitch, flop – krátké rány z polohy u greenu přes překážku (liší se výškou rány a doběhem míče).

Putt – finální úder speciální holí (putterem) na greenu, aby se míč pouze kutálel a skončil v jamce.

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

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

Par

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

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

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

Součet parů všech jamek na hřišti dává par hřiště. Vzhledem k tomu, že jamek par tři a par pět je většinou na hřišti stejný počet a nejvíce bývá parů čtyři, zůstává zachován průměr čtyř ran na jamku – při osmnácti jamkách to znamená výsledek 72, což je také nejrozšířenější par hřišť celosvětově. Někdy však bývá o ránu či dvě nižší, a to i u mistrovských hřišť.

Handicap (HCP)

Handicap je číslo, které vyjadřuje výkonnost hráče vůči hřišti. Díky HCP si spolu mohou zahrát hráči různé výkonnosti. Nejvyšší handicapové číslo je v České republice 54, kdo hraje pod nulu (normu) má plusový handicap, kupodivu ne záporný.

Typy her a výsledky

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

Klasickým typem golfové hry je hra na jamky, kdy na každé jamce vyhrává hráč s nejnižším skóre (netto či brutto). Průběžný výsledek se průběžně uvádí číslem, o kolik jamek hráč vede, celkový výsledek potom poměrem o kolik jamek hráč vedl a kolik jamek zbývalo do konce – celých 18 jamek není nutno dohrávat, pokud už nelze vítězný poměr zvrátit.

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

Počítání

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



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

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

[illegible]

III. VÝBAVA

Přehled nejpoužívanějších výrazů a potřeb

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

Tak jako u každého jiného zboží či sportovního odvětví si může člověk vybrat exkluzivní, tedy drahé, nebo skromnější a přiměřeně tomu levné varianty, jak a kde golf provozovat. Podobně je tomu i s nabídkou golfového vybavení. Nenechejte se odradit řečmi o tom, že do golfu musíte investovat horentní částky.

Na začátku nemusí být nákup golfového vybavení. Začít můžete se zapůjčenou holí, můžete si pořídit jen základní pulsadu, můžete si koupit hole použité – možností je mnoho. Nevěřte těm, kteří vás omračují částkami s dlouhou řadou nul. Klidně vystačíte řádově s 5–10 tisíci korun, aniž byste byli výrazně omezeni.

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

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



KDE KRÁLOVNOU
JE **MÓDA**
A KRÁLEM JE
GOLF



V našich GolfShopech v Praze na Vídeňské, areálu Golf Hostivař Vám nabídneme vše, co ke golfu potřebujete. Od golfových holí, přes široký výběr příslušenství, vozíků JuCad a golfového oblečení od renomovaných značek.

Shop Hostivař U golfu 565, Praha 10, +420 733 166 165
Shop Vídeňská Vídeňská 84, Praha 4, +420 722 177 777

www.golfshopks.cz

Základní výbava a výstroj

Rukavice – používá se jen jedna, pro praváky na levou ruku; zabraňuje protáčení držadla hole ve zpotené dlaní a také tvorbě puchýřů.

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

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

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

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

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

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

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



Druhy holí

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

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

Železa (iron) – hole s plochou kovovou hlavou lišící se sklonem; čím nižší číslo, tím nižší a delší ránu vyprodukují, označení mají většinou 3-9 PW, SW, LW (pitching wedge, sand wedge, lob wedge) – nejkratší železa na krátké přihrávky a hru z písku

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



IV. JAK A KDE ZAČÍT?

Co je nutné vědět, s čím počítat

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

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

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

Klíčový moment

Důležité je naučit se v počátečním stadiu vše základní tak, abychom co nejrychleji byli schopni vyrazit na hřiště, aniž bychom ohrozili sebe nebo ostatní, nikoho nezdržovali, a přitom si hru mohli užít. Bez toho se budete jen trápit, poztrácíte mnoho míčů a seberete pohodu sobě i svému okolí.

Golf na rozdíl od jiných sportů je totiž dosti technicky náročný a každý dobrý hráč i po mnoha letech zažívá dny, jako kdyby právě začínal. I proto je u nás výuka golfu organizována tak, že každý začátečník absolvuje zkoušku, jakési osvědčení, zaručující, že hráč není sám sobě, ostatním hráčům ani golfovému hřišti nebezpečný. Golfový míček letící vysokou rychlostí může způsobit těžké zranění, v krajním případě i smrt. Také golfová hůl je nebezpečná zbraň – ocelová hlava na metr dlouhé násadě má vysokou obvodovou rychlost a vědět, kde mám a kde nemám stát, je důležité.



◀ V Hostivaři si na prvním odpališti můžete vybrat, kterou ze dvou variant hřiště půjдете.

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

Kde hrát a trénovat

Limitujícím faktorem je v tomto ohledu dostupnost hřišť (na většinu se bez auta nedostanete) a málo veřejných hřišť (tzv. public), na kterých člověk zaplatí a hraje, aniž by musel, prokazovat svoji výkonnost, být nějak registrován v klubu atp.

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

V ČR je v provozu kolem stovky golfových hřišť, drivingů a dalších zařízení. Většina našich hřišť je velice kvalitních a je tedy určité z čeho vybírat. Pro hráče je důležité, aby měl hřiště v dosahu svého bydliště. Dnešní koncentrace hřišť je pro většinu hráčů vyhovující, stěží u nás najdeme místo, odkud trvá cesta na nejbližší hřiště déle než 30 minut.

Vyberte si klub podle místa, kde nejčastěji i hrajete

Přestože narazíte na nabídky klubových členství za korunu, je zapotřebí si uvědomit, že nejvíce člověk zaplatí nikoli za jednorázový členský poplatek, ale za pravidelný poplatek za hru, který se platí rok co rok. Volba klubu se pak kromě ceny logicky odvíjí od toho, kde člověk hodlá nejčastěji trávit volné chvíle, kam má nejbližše, zkrátka kde bude nejčastěji hrát. A jak často samozřejmě. Pro několik kol a tréninků v roce klubové členství nezbytné není.

V. TRÉNUJTE S PROFÍKEM

Co od něj chtít a očekávat, jak trénovat

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

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

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

Jak poznat správného profíka

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

- Nebojte se předem o všem informovat, obtěžovat určité nebudete, je to jeho práce a na rozdíl od právníků vám první rozhovor většinou neúčtuje.

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

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

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

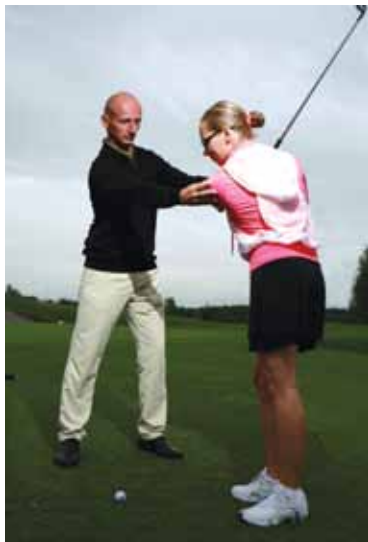
Co má splňovat dobrý profesionál podle PGA Czech

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

10 pravidel PGA Czech pro váš úspěch

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

Profesionální trenér Martin Pecko
při tréninkové lekci ▼



VI. ETIKETA A PRAVIDLA

Čeho se vyvarovat a čeho využít

Etiketa

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

Obecné etické zásady

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

Hlavní zásady chování na hřišti

- nepohybujte se a nemluvte v blízkosti hráče, který se připravuje odehrát míč
- na odpališti neprovádějte ostré cvičné švihy, kterými byste mohli vyseknout řízek
- nestůjte před hráčem ve směru jeho úderu, ani na jamkovišti
- držte tempo s ostatními skupinami hráčů, pokud vidíte, že zdržujete, oželte ztracený míč, nehrajte z každé pozice nebo nedohrávejte za každou cenu každou jamku
- pokud je před vámi volno a za vámi rychlejší anebo méně početná čekající skupina, nechejte je předejít
- nikdy nehrajte, můžete-li před vámi někoho zasáhnout
- varujte ohrožené hráče před možným zásahem či nebezpečím výkřikem „fore!“

- na ferveji vračejte zpět vyseknuté drny
- v bunkeru uhrabejte po odehrání míče písek
- na greenu opravte důlek po dopadu vašeho míče vypichovátkem, šetřete okolí jamky a po dohrání vraťte praporkovou tyč do jamky
- na greenu nešlapte do dráhy puttu ostatních spoluhráčů, odcházejte, až poslední dohraje

Výtah nejdůležitějších pravidel golfu

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

- pořadí ve hře: na odpališti přednost nižší výsledek, ve hře míč dále od jamky
- míč se hraje, jak leží, a při založení hole nebo odstraňování volných předmětů se nesmí pohnout
- v písku a vodní překážce (za červenou čarou) se nesmí hráč dotknout volných přírodních předmětů a cokoli odstraňovat
- vadí-li mimo překážky v úderu cokoli volného, může se odstranit; pokud překáží něco umělého a neodstranitelného, může se beztrestně spustit míč
- po odehrání míče do autu (bílé kolíky) a při ztrátě míče je nutno s trestnou ranou hrát znovu z téhož místa
- po odehrání míče do vody (červené a žluté kolíky) se většinou postupuje podle jedné ze tří možností uvedených v pravidlech
- maximální počet hráčů v jedné skupině (flightu) jsou 4
- maximální doba hledání míče je 5 minut, maximální doba odehrání jedné jamky je vždy určena soutěžním výborem
- není-li jisté, že odehraný míč bude nalezen, odehraje se provizorní míč, kterým se hraje až do chvíle, co je nalezen původní míč
- na jamkovišti mohou zvednou a očistit míč – před tím musím označit jeho polohu markovátkem – (mince, atd., která slouží k označení polohy míče)
- nesmím beztrestně požádat o radu ani ji poskytnout, vyjma případů, kdy jde o obecně známý fakt (vzdálenost, atd.)
- zodpovídám za své skóre a musím si přičíst trestnou ránu při porušení pravidel anebo pokud to pravidla pro danou situaci požadují

Jonákovi,
golf hrají 8 let

Golfová akademie **Hostivař**

Po celý rok pořádáme kurzy pro
děti, dospělé, začátečníky i pokročilé!

Golf v Hostivaři
vás bude bavit!



www.golfhostivar.cz

VII. KDY UŽ MŮŽETE NA HŘIŠTĚ

– VÁŠ GOLFOVÝ ŘIDIČÁK

Naprostá většina tuzemských i zahraničních hřišť vyžaduje, aby hráč před vpuštěním na hřiště prokázal určitou herní dovednost. Existují sice i takzvaná veřejná golfová hřiště, na kterých může hrát opravdu každý, je jich však velmi málo. Jako doložení zmiňované dovednosti po vás provozovatelé golfových hřišť budou nejčastěji žádat doložení určité výše handicapu. Někdy stačí základní neboli „klubový“ handicap 54, na některých hřištích však mohou hrát jen golfisté s handicapem nižším, například 36 nebo 28.

Golfový řidičák má v Čechách nový oficiální název „Osvědčení pro hru na hřišti“ (dříve se nazýval „Zelená karta“ nebo „Zkouška golfové způsobilosti“). Nováčkům ho vystavují profesionální trenéři nebo jiné osoby, které mají pověření od klubu. Vlastní procedura pro získání „Osvědčení“ spočívá v prověření teoretických i praktických znalostí hráče a je většinou ve formě jakési zkoušky. Pro získání handicapu 54 byste v zásadě měli zvládnout zahrát každou jamku průměrně tři rány nad par. Pokud je vaše herní dovednost lepší, může vám být v rámci zkoušky doporučen i nižší handicap než počátečních 54. Kromě herní dovednosti musíte také ovládat alespoň základní znalost pravidel a zásady chování na hřišti (golfovou etiketu). Finální přidělení a evidence handicapu je v kompetenci golfového klubu, ve kterém je hráč členem. Klub má ve své pravomoci také veškeré další změny vašeho handicapu (snižování či zvyšování).

Získání golfového handicapu sice není nezbytnou podmínkou spokojeného golfového života, pro vlastní dobro se ale určité výkonnosti snažte docílit. Jenom tak budete mít ze hry potěšení a jen tak si zahrajete na většině našich a zahraničních hřišť. Je to stejné jako s plaváním či lyžováním – bez základních dovedností by vás taky nenapadlo spustit se z kopce či skočit po hlavě do hluboké vody.

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

Závěr? Vlastnit golfový handicap není nezbytné, ale faktem je, že vám minimálně usnadní přístup na většinu golfových hřišť.

Co musíte umět pro získání Osvědčení pro hru na hřišti

Teorie:

Prokázat znalosti etikety a základních pravidel golfu, které jsou nutné pro bezpečný a plynulý pohyb po hřišti.

Praxe:

Hra na minimálně 9 jamek se zkušeným hráčem, tzv. garantem, který má pověření od STK klubu nebo s profesionálním trenérem.

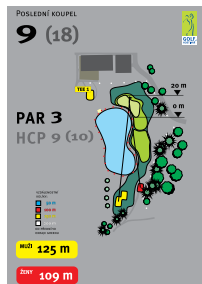
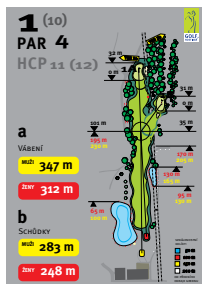
Při hře je důležité, aby kandidát jednak prokázal nutné herní dovednosti, ale hlavně respektoval tradice a ducha hry a prokázal znalosti pravidel a etikety, a to zejména:

- kdo má přednost na odpališti
- kde má být míč na odpališti umístěn a jaká má být pozice ostatních hráčů na odpališti
- co znamená dodržování bezpečné vzdálenosti od předchozí skupiny hráčů
- ohleduplnost k ostatním hráčům ve skupině, zejména když provádějí úder
- celkové chování a hlasitost projevu
- připravenost ke hře
- omezení času přípravy a počtu cvičných švihů
- umístování golfového bagu a vozíku při hře
- vracení vyseknutých drnů
- úprava jamkoviště po dopadu míče
- vyhýbání se dráze puttu
- značení a čištění míče
- obsluha praporkové tyče
- zapisování a počítání výsledků ve skóre kartě
- dodržování tempa hry
- hledání míče, provizorní míč, hra z původního místa
- kdy a jak pustit skupinu hráčů před sebe
- zákaz hry tréninkovými míči na hřišti



▲ Na většině hřišť si můžete zahrát až po získání Osvědčení pro hru na hřišti.

▼ Plánky jamek



VIII. SLOVNÍK VÝRAZŮ

Albatros	– výsledek na jamce zahráný o tři údery méně, než je její par
All-Square	– nerozhodný stav (hlavně při jamkové hře)
Backspin	– zpětná rotace míčku vedoucí k jeho rychlému zastavení po dopadu
Bag	– vak na hole
Birdie	– výsledek na jamce o jeden úder nižší než je její par
Birdie card	– podrobný rozkres jamek s udáním vzdáleností jednotlivých orientačních bodů ke greenu resp. odpališti
Bogey	– výsledek na jamce o jeden úder vyšší než je její par
Break	– odchylka míče od přímého směru při puttu, způsobená sklonem greenu
Brutto	– počet ran, neupravený podle handicapu
Bunker	– písková překážka
Caddie, caddy	– nosič holí a výstroje
Carry	– část dráhy, kterou letí míč vzduchem
Chip	– nízká přihrávka z blízkosti jamkoviště s delším doběhem k jamce
Chip in	– přihrávka, po níž míč skončí přímo v jamce
Chipping green	– cvičné jamkoviště pro trénink přihrávek
Clubhouse	– klubovna
Cut	– rozdělení startovního pole podle dosaženého výsledku, v profesionálních turnajích většinou po dvou kolech, na postupující a odstupující, snížení počtu hráčů ve startovním poli
Dimple	– prohlubeň v povrchu golfového míče napomáhající jeho aerodynamice
Dogleg	– zalomený tvar jamky, pravý nebo levý
Double-bogey	– výsledek na jamce o dva údery vyšší, než je její par
Drive	– první dlouhá rána z odpaliště
Driver	– dřevo číslo 1, hůl používaná především při prvním odpalu na jamce

Driving range**Drop**

- cvičná louka
- spuštění míčku na zem (z ruky ve výši ramen)

Eagle**Entry fee****Even par****Executive course**

- výsledek na jamce o dva údery nižší než je její par
- vstupní poplatek
- výsledek rovný paru hřiště
- krátké hřiště, většinou složené z jamek par 3

Fairway**Fee****Flag****Flight****Fore!****Fourball****Foursome**

- nízkostřížená travnatá dráha, tvoří tvar jamky
- poplatek (obecně za hru)
- praporek, který označuje umístění jamky na jamkovišti
- skupina spolu hrajících hráčů (max. 4), termín užívaný hlavně u nás, ve světě se hovoří spíše o „group“
- výkřik, varování před letícím míčkem nebo jiným nebezpečím
- čtyřhra, kdy každý hráč hraje svým míčem
- čtyřhra v níž se hráči v každé dvojici střídají ve hře jedním míčem

Gimmie

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

Golf club**Golf course****Green****Green fee****Greenkeeper****Grip**

- golfový klub, resp. golfová hůl
- golfové hřiště
- jamkoviště, nakrátko střížená travnatá plocha, na níž je umístěna jamka
- poplatek za hru na hřišti
- správce hřiště
- rukojeť hole

Halfset**Handicap**

- poloviční sada holí
- zkratka HDC nebo HCP – číslo vyjadřující výkonnost hráče (v ČR max. 54), udává přibližně, kolik ran nad normu hřiště by měl hráč v průměru potřebovat k jeho zahrání

Head pro	– profesionální trenér golfu, hlavní trenér v klubu
Hole	– jamka
Hole-in-one	– jamka zahraná na jednu ránu
Impact	– okamžik, kdy hůl zasáhne v průběhu úderu míček
Irons	– „železa“ – jedna ze základních kategorií holí
Lob	– krátká vysoká rána
Lob wedge	– hůl se sklonem úderové plochy kolem 60 stupňů, určená k extrémně vysokým ranám
Marker	– zapisovatel resp. předmět, kterým označujeme pozici míčku na greenu
Markování	– označení polohy míčku
Marshall	– osoba dohlížející na bezpečný a korektní průběh dění na hřišti i mimo turnaje v průběhu běžného hracího dne
Match play	– hra na jamky
Mulligan	– při nesoutěžní hře beztrestné opakování rány
Netto	– výsledek po odečtení handicapu
19th Hole	– tzv. 19. jamka, přeneseně klubový bar
Out of bounds	– mimo hranice hřiště, „aut“, tedy prostor, z něhož je zakázáno hrát (značení bílými kolíky)
Par	– norma počtu ran pro jamku nebo hřiště (u jamek podle délky v rozpětí tři až pět)
Pin position	– umístění jamky na greenu
Pitch	– vysoká přihrávka s co nejkratším doběhem míčku
Pitchmark	– poškození greenu vzniklé dopadem míče
Pro shop	– prodejna golfových potřeb
Public course	– veřejné hřiště
Putt	– rána většinou na jamkovišti, při níž se míč pouze kutálí po jejím povrchu
Putter	– speciální hůl pro hraní puttů
Putting green	– prostor sloužící k nácvičce puttů, většinou je na něj zakázáno přihrávat (viz Chipping Green)
Rough	– vyšší tráva kolem fairwaye
Round	– kolo (jedno kolo tvoří osmnáct jamek)

Sand wedge

Scorecard Semirough

Set

Shaft

Spikes

Springler

Stableford

Stroke

Stroke play

Swing

Sweetspot

- hůl pro hru z pískové překážky i k bezprostřední přihrávce k jamce
- „skóre karta“ – karta pro zaznamenávání výsledků
- mezistupeň mezi fairway a roughem
- sada holí
- násada hole
- hřeby na golfových botách, resp. hovorově celé golfové boty opatřené hřeby
- postřikovač
- systém, kdy hráč je bodově hodnocen za výsledky na jednotlivých jamkách podle svého handicapu a handicapu, resp. indexu jamek
- rána
- hra na rány
- golfový švih, pohyb těla při odpalu míče
- místo uprostřed úderové plochy hole, které při zasažení míče využívá optimálně její vlastnosti

Tee

- 1. stopka, na kterou se pokládá míč při prvním úderu,
- 2. odpaliště – prostor, ze kterého se odpaluje první rána na jamce
- startovní čas
- výsledek na jamce o tři údery vyšší, než je její par

Tee Time

Tripple bogey

Water hazard

Wedge

Woods

- vodní překážka
- krátká hůl s velkým sklonem úderové plochy
- „dřevo“, hole jejichž hlava má tvar elipsoidu, určené především pro dlouhé rány (běžně čísla 1, 3, 5 nebo 7)

Yardage book

- viz Birdie card

V Hostivaři mají na skóre kartě uvedené telefonní číslo na maršála, pokud máte problém na hřišti, můžete ho kontaktovat – vždy vám rád pomůže.



IX. KDE HRÁT A TRÉNOVAT

Seznam hřišť v ČR

Hřiště s 18 a více jamkami

Alenina Lhota – Čertovo Břemeno	18
Alfrédov	18
Beroun – Na Veselé	18
Benátky	18
Beřovice	18
Brno – Kaskáda	27
Cihelny – Astoria	18
Čeladná	36
Český Krumlov	18
Darovanský dvůr	27
Františkovy Lázně – Hazlov	18
Heřmanice – Malevil	18
Hluboká nad Vltavou	18
Karlovy Vary	18
Karlštejn	27
Konopiště	36
Kořenec	18
Kravaře	18
Kunětická Hora	18
Kynžvart	18
Liberec – Machnín	18
Liberec – Ypsilon	18
Lipno	18
Mariánské Lázně	18
Mladá Boleslav	18
Mnich	18
Molitorov u Prahy	18
Mstětice	18
Nová Amerika	18
Olomouc	18
Ostravice	18
Písek – Kestřany	18
Plzeň – Dýšina	18

Poděbrady	18
Praha – Albatross	18
Praha – Černý Most	18
Praha – Zbraslav	18
Ropice	18
Roztěž – Casa Serena	18
Slavkov	18
Sokolov	18
Svatý Jan – Slapy nad Vltavou	18
Šilheřovice	18
Telč	18
Ústí nad Labem – Terasy	18

Hřiště s 9 jamkami

Bechyně	
Bítozeves – Louny	
Broumov – Grosshof	
Brno – Automotodrom	
Česká Lípa	
Grabštejn	
Háje	
Harrachov	
Hnátnice u Ústí nad Orlicí	
Hodkovičky	
Horní Bezděkov – Botanika	
Hořehledy	
Hostivař	
Hradec Králové – Roudnička	
Hrádek u Nechanic	
Hukvaldy	
Janov u Hřenska	
Karlovy Vary – Racing	
Klášter Teplá	
Lázně Kostelec u Zlína	

Liberec – Ještěd
Libouchec
Lipiny
Líšnice
Luby
Mladé Buky
Most
Myštěves
Na Vrších – Jeníkovice u Hradce Králové
Nová Bystřice
Ostrava
Ostrožská Nová Ves – Jezera
Osyčina – Dobříkov
Pardubice – Lázně Bohdaneč
Podbořánky
Praha-Motol
Prosečné

Radíkov
Rožnov pod Radhoštěm
Semily
Slušovice
Srbsko
Stará Boleslav
Svobodné Hamry
Svratka
Štířín
Teplice – Barbora
Teplice – Cínovec
Terezín – Kotlina
Těšetice u Znojma
Trhový Štěpánov – Atrium

**Hřiště dosud neznormovaná
nebo v pokročilé fázi výstavby**

Kácov – Panorama

▼ ČSOB dámské golfové tour
jsou v Hostivaři velmi oblíbené.



GOLF HOSTIVAŘ

Tréninkový areál Golf Hostivař

Hostivařský areál je jeden z největších a nejlépe vybavených golfových areálů v Praze. Svou nabídkou služeb uspokojíme potřeby úplného golfového začátečníka, stejně jako zkušeného profesionála. Golf nás baví a chceme, aby bavil i vás, a to už od chvíle, kdy na drivingu odpálíte svůj první míč. Pro naše golfové namlouvání používáme legální lákadla, jako jsou kvalita, komfort, příjemné prostředí, osobní přístup. Nabídneme vám skvěle upravené herní i tréninkové plochy, profesionální služby, perfektní zázemí. Náš areál se stane vašim areálem.

Nechte se nyní pozvat na krátkou prohlídku celým sportovištěm.

Pojedete-li do Hostivaře poprvé budete jako první mít dvoupatrovou budovu venkovního driving range. Na něm, a na přilehlých putting a chipping greenech můžete od rána do večera trénovat dlouhé odpaly i krátkou hru. Celý driving je plně osvětlen, odpalovací stání jsou v chladnějším počasí vyhřívána. Samotná cvičná louka svým profilem simuluje reálnou golfovou jamku, takže i začátečník získá snadno přehled, jak často by jeho rána na hřišti letěla opravdu rovně a kolikrát by míč hledal v okolních lesích. Pro přesnější trénink odhadu vzdálenosti je louka vybavena třemi cvičnými terči.

Hlavní centrum celého areálu ale zůstává kolem projíždějícím skryto. Je jím impozantní dvoupatrová klubovna, kterou spatříte až ve chvíli, kdy budete sjíždět z mírného svahu na spodní parkoviště. Zde je centrum veškerého golfového dění, restaurace, indoorové centrum i sportovní zázemí. Tudy se také chodí na hřiště.

Z hlavní recepce je přístup na místní golfové hřiště a odpaliště jamky č. 1, do indoorové haly a do restaurace. Po schodech se dostanete do horního patra, kde je golfový klub.

Devítijamkové hostivařské hřiště s celkovým parem 70 má ve skutečnosti jamek 12. Pro ozvláštnění hry jsou k prvním třem jamkám vybudovány alternativní B cesty, to znamená, že se můžete rozhodnout, zda budete hrát spodní trasu, nebo hřebenovou túru s výhledy do okolí. Všechny 12 jamek je znormovaných, pro variantu A i B hřiště jsou na recepci 2 druhy skóre karet.

Golfové hřiště doplňuje golfová akademie chip & putt s devíti tříparovými jamkami v délce od 40 do 90 metrů. Je určena golfovým začátečníkům, kteří se zde poprvé

seznamují s hrou v terénu, i pokročilým hráčům pro zdokonalování krátkých přihrávek. Indoorové centrum, na něž se v mírných klimatických podmínkách naší republiky občas shlíží s jistým despektem, nabízí golf, po jakém v plískanicích na své cestě hřištěm zatouží ne jeden hráč. Golf v teple a v suchu. Hráčům je k dispozici dvoupatrové odpaliště a putting green. Hlavním lákadlem jsou však tři golfové 3D simulátory About Golf, na nichž si můžete alespoň virtuálně zahrát na hřištích celého světa. Zázemí hráčům poskytují suterénní šatny a častým hostům také boxy na uskladnění golfových bagů. Můžete využít i široké nabídky masáží.

Ačkoli v našem golfovém výčtu jsme místní restauraci museli nechat až na samý konec, ve skutečnosti je jednou z vlajkových lodí hostivařského areálu. Svou nabídkou, službami i prostředím jen podtrhuje kvality celého sportoviště. K restauraci a indooru náleží ještě samostatný dětský koutek.

Golf Hostivař je především tréninkové zařízení. S golfovou hrou vám zde pomůže několik profesionálních trenérů, areál navíc pořádá řadu golfových kurzů. Probíhá zde také výuka golfu pro děti od 4 do 15 let. Během celého roku pořádá areál různé zajímavé akce, akce pro děti, noční či hickory turnaje. Přesně podle hesla ...v Hostivaři se pořád něco děje. Přijďte se o tom přesvědčit osobně.

Základní informace

Golfové hřiště 9 jamek (ve skutečnosti jamek 12 – tzv. B varianty jamek 1 až 3), PAR 70

Golfová akademie chip & putt 9 jamek, PAR 27

Driving range celkem 33 odpališť (14 krytých), umělé rohože i travnatý povrch. 4x chipping a 3x putting green. Vše plně osvětleno, krytá odpaliště v zimě vyhřívána. Hill trainer, tréninkové zrcadlo. Vlastní recepce.

Indoor centrum dvoupatrové odpaliště (14 stání), putting green, 3x 3D simulátor About Golf

Zázemí v suterénu, šatny, sprchy, boxy na uskladnění bagů, masáže

PLÁN GOLF HOSTIVAŘ

INFO STRANA

- A** 9 JAMKOVÉ GOLFOVÉ HRISTE
- B** 9 JAMKOVÁ GOLFOVÁ AKADEMIE
- C** AREÁL DÍTSKÉHO GOLFU (TRI-GOLF)
- D** DRIVING RANGE A RECEPCE
- E** CHIPPING A PUTTING AREA
- F** KLUBOVÝ DŮM RESTAURACE HLAVNÍ RECEPCE PARKOVISTE



tel. 724 124 818

AKADEMIE

V areálu je golfová akademie chippingu a puttu s devíti jamkami, par 3, v délce cel 40 do 90 metrů. Akademie je začata všem hráčům, začátečníci se zde poprvé seznámují s golfem na hřišti, pokročilí hráči otevírají vlastní přílohy.

HŘIŠTĚ



tel. 724 124 818

Oficiálně normované hřiště, par 70.
Celková délka je 3044 m odpovídá 5 118 metrů, z červenej 4 372 metrů.
Nejdell jamka – č. 5 Dlouhý kout, 408 m z žlutého, 394 m z červeného odpovídá.
Negkratli jamka – č. 9 Poslední kout, 125 m z žlutého, 109 m z červeného odpovídá.
Oprávnění pro hráč: HCP (skupina 54).
Hřiště je otevřeno od 25. června 2006.

DEVÍTIJAMKOVÉ HŘIŠTĚ MÁ VE SKUTEČNOSTI JAMEK 13

K prvnímu třem jamkám jsou vybudovány tři alternativní jamky 11a, 21a, 31a. Hráči si mohou sami zvolit vzdálenost své dráhy a hra ovlivní odpady z kopce na kopce a z kopce dolů. Vzdálenost hřiště s 9 jamkami je normovaná a lze na ní pořádat různé turnaje. Na recepci jsou za příplatek uvolněny dva druhy skříněk.



tel. 274 772 769

DRIVING RANGE

Číslová louka s měrným profilem volně golfové jamky. Venkovní i krytý odpovídá, náhodě i přírodní tlustosti povrch. Uvnitř odpovídá celé plochy v zemi venkovní odpovídá vyhlášená. Chipping a putting area s větším osvětlením.

INDOOR CENTRUM

Desetaprové odpalovací se 14 rňohem; putting green, 18 3D simuláky About Golf.



tel. 724 124 818

BOXY NA USKLADNĚNÍ GOLFOVÝCH BAGŮ

Boxy se nacházejí v suterénu hlavní budovy, přístup je možný pouze s číselnou kartou. Boxy nabídneme ve třech rozměrech: standard, rodinný a jumbo box. Rodinné a jumbo boxy jsou vybaveny 230V zásuvkou pro dobíjení baterií elektrických golfových vozíků. Box si můžete objednat v recepci. Ceník na www.golfhostivar.cz.

PROVOZNÍ DOBA:

otevíráno celoročně

Aval: denně 7:00 – 22:00

Winter + akademie: od 7:00 do soumraku,
nemo vstupní od 8:00, v zimě 5x týdně

Indoor: denně 7:00 – 22:00

www.golfhostivar.cz



ADRESA:

Golf Hostivař, U Golfu 565, 109 00 Praha 10
50°2'52"N, 14°33'5"E

TELEFONY:

Hlavní recepce: 724 124 818

(for line, green fee, členství GCHOS,
indoor golf, kurzy)

Recepce driving range: 274 372 769

(batrénkový avál, lekce trénink, kurzy)

Kancelář: 271 960 413, fax: 271 960 409

info@golfhostivar.cz, www.golfhostivar.cz

Golf Club Hostivař: predstevni@golfhostivar.cz,

kuba@golfhostivar.cz, telefon: 725 587 480



Do Hostivaře ve dne v noci!





GENERALNÍ
PARTNER
AREÁLU
GOLF HOSTIVAR





Investice do
golfu se mi
snad jednou
vrátí 😊

Věříme, že zážitky jsou
bohatství, které vám
nikdo nevezme



GENERÁLNÍ
PARTNER
AREÁLU
GOLF HOSTIVÁŘ

