GOLFE -Básico para Iniciantes

Reginaldo Coelho de Sousa

Profissional de Golfe

TEL (47) 9964-9497

regicoelho@ig.com.br

CREFS 7889-G/SC

21/07/2010

O JOGO

O objetivo do jogo é sair de um local determinado, em campo aberto, dar tacadas sucessivas até embocar a bola em buracos estrategicamente colocados em distancias variadas, sendo percorrido o circuito de 18 buracos. Vence o competidor que totalizar o menor numero de tacadas.
O resultado depende exclusivamente do esforço individual de cada golfista, e não há nada que ele possa fazer no sentido de dificultar o desempenho de outros jogadores.
Pode ser jogado individualmente (treino) ou em grupos de dois a quatro jogadores em competições e jogos amistosos.

CAMPO

Os campos são projetados para testar a habilidade do jogador e são construídos aproveitando as condições geográficas de cada região: deserto,montanhas, planicies , costa etc.
Os campos normalmente são formados por conjuntos de 9 ou 18 buracos e ocupa uma área de 300 mil a 1 milhão de metros quadrados.
O percurso total de 18 buracos, geralmente, tem cerca de seis quilômetros de extensão em linha reta, e demora perto de quatro horas. Por essa razão, o golfe é um excelente esporte para promover a sociabilização, atividade física, fazer amigos e fechar bons negócios.

EQUIPAMENTOS

O jogador pode levar ao campo no máximo 14 tacos para os diversos tipos de jogadas: vôo da bola alto/baixo, tacadas longas/curtas, bancas de areia e para embocar a bola. Cada golfista planeja sua jogada de acordo com sua habilidade e nível técnico.

TÉCNICA

A técnica do movimento (corpo/taco) é fundamental para se conseguir superar todos os obstáculos do campo. A empunhadura do taco, o posicionamento do corpo, o movimento para cima e para baixo, o empacto na bola e a finalização são os itens básicos desta técnica que são minuciosamente estudados.

TACOS DE GOLFE

O golfe é um esporte muito dinamico e exige muito concentração, treinamento e coordenação motora. A tecnologia destes ultimos tempos tem trabalhado a favor do esporte, com modernos equipamentos que facilitam a vida do jogador com arremessos mais fáceis, precisos e com maior distancia.

Os equipamentos de golfe usam em sua composição materiais nobres como titanium, tungstenio, aço, grafite, kevlar, fibra de carbono entre outros. Após estudos cientificos cada fabricante utiliza os diferentes materias para dar caracteristicas especificas para sua marca, obedecendo as normas estabelidas pelos orgãos que regem o golfe mundial, Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews e United State Golf Association.

Os jogadores podem levar para jogar no campo no máximo 14 tacos, que seriam compostos por madeiras, ferros, putter. O Taco é composto por uma cabeça, uma vara e uma borracha para empunhadura (grip), e todas as partes do taco devem ser fixas, para que o taco seja uma unidade.

Os tacos variam em comprimento, formato e angulo (loft) da face da cabeça do taco. Dependendo da distancia do objetivo (buraco) ou tipo de jogada, é feito a escolha entre os 14 tacos.
De uma forma geral para distancias mais longas e voo de bola mais baixo, os tacos com menor angulo (woods e ferros longos) são os mais apropriados. Para arremessos a distancias mais curtas, os ferros com maior angulo (voo de bola mais alto) são os indicados. A unica excessão são os “putters” que são especificos para tacadas de finalização no buraco.

É importante destacar que existem vários outros fatores; tais como: peso total do taco, material empregado, flexibilidade da vara, tamanho do grip etc, que influenciam na distancia e o formato do voo da bola, portanto o assunto deve ser explorado mais profundamente.

Os tacos de golfe são normatizados e passam por rigido controle técnico, podendo o seu uso ser abolido das competições oficiais.

Madeiras (woods)

Antigamente as cabeças destes tacos eram fabricados com madeira, pesados e pequenos. Com tecnologia modena e utilização de materiais de liga leve como o titanium, hoje os tacos são otimizados com cabeça grande e super leves, chegando ao volume de 460 cm3 que é o limite imposto pela regra.

Os woods são os tacos utilizados para arremessar a bolas a longas distancias: Driver, Wood 3, Wood 5, Wood 7 etc. A face do taco possue loft que varia de 7º a 28º, e são os que possuem o maior comprimento da vara.

Ferros (irons)

Os tacos possuem numerações que vão do numero 3 ao 9. Temos também os "wedges" para tacadas de aproximação. O loft da face da cabeça do taco varia de acordo com o fabricante, e podem apresentar as seguintes variações:

Tacos	faixa	**Tacos**	faixa	**Tacos**	faixa	**Tacos**	faixa
Driver	7º -13º	**Ferro 3**	21º - 24º	**Ferro 7**	36º - 40º	**wedges**	50º - 60º
Wood 3	10º - 17º	**Ferro 4**	25º - 28º	**Ferro 8**	40º - 44º		
Wood 5	19º - 23º	**Ferro5**	28º - 32º	**Ferro 9**	45º - 48º		
Wood 7	25º - 28º	**Ferro 6**	32º - 36º	**Pitch**	47º - 52º		

Putters

Os putters são tacos utilizados para finalizar as tacadas nos greens - área com grama curta (2 a 3 mm) onde fica localizado o buraco.
Existe uma infinidades de modelos, variando o formato, tamanho, peso, angulo, comprimento. Mesmo com todas estas variações podemos dividir os putters em 3 estilos básicos que normalmente possuem as seguintes caracteristicas:

Mallet

Blade

Vara centrada

Mallet -Sistema auxiliar de mira, semi-esférico, vara no calcanhar do taco com uma curva e face balanceada.

Blade –Vara no calcanhar do taco, sem curvas, e proximo a face, a maioria possue marca auxiliar de mira no topo da lamina.

Vara centrada – Nem sempre a vara é montada no centro, apesar da sugestão do nome. Face não balanceada (BENNETT, 2006).

FUNDAMENTOS DO GOLFE

O movimento do swing do golfe é executado com um taco e sua trajetória faz um movimento circular ao redor do corpo. As ações do corpo do golfista e do taco devem ser coordenada em uma seqüência ininterrupta.
Para um melhor entendimento podemos dividir o swing de golfe em algumas partes: empunhadura (grip), postura (set-up), inicio do movimento (takeaway), topo do movimento (at the top), movimento de retorno/impacto (donwswing), finalização (finish).

EMPUNHADURA (grip)

A posição correta das mãos quando se segura o taco de golfe é fundamental para uma tacada sólida e direcionada. A mão esquerda é posicionada na parte mais alta do grip, a mão direita é posicionada logo abaixo. Existem três métodos principais de empunhar o taco para executar as tacadas: a empunhadura sobreposta “Vardon” ; a mais utilizado pelos golfistas, a empunhadura “entrelaçada” e empunhadura de beisebol (ou com os 10 dedos). Apesar de existir algumas indicações para certas caracteristicas de pessoas, a escolha entre os tipos de grip, leva em consideração a adaptação do jogador.

foto grip beiseball

foto grip entrelaçado

Foto grip sobreposto

POSTURA (set up)

Posição fundamental em pé, afastar os pés na distância máxima da largura dos ombros, flexionar o quadril e tronco (manter a coluna reta), flexionar ligeiramente os joelhos, deixar o braços estendidos verticalmente na direção dos pés e segurar o taco.
A cabeça do taco deve estar alinhada com o alvo, os ombros, quadril e pés devem estar alinhados paralelos a esta linha.
A bola é posicionada na linha do calcanhar esquerdo, variando para o centro da abertura dos pés conforme o tipo de jogada e taco utilizado.

Setup

INICIO DO MOVIMENTO (take a way)

Os ombros e quadril começam a rotacionar para a direita, mantendo o braço esquerdo estendido e o direito levemente flexionado, neste ponto o taco fica paralelo a linha do alvo, e o punho é flexionado até fazer um ângulo aproximado de 90 º com o taco.

Takeaway

At the top

Downswing

Finish

TOPO DO MOVIMENTO (at the top)

O giro total dos ombros (90º) e quadril (45º), braço esquerdo estendido ao máximo ficando acima da linha da cabeça, com o punho flexionado o taco fica paralelo a linha do solo e apontando para o alvo.

MOVIMENTO DE RETORNO/IMPACTO (downswing/impact)

Os ombros e quadril começam a retornar a rotação. O peso é transferido para a perna esquerda, os braços são estendidos na hora do impacto ao mesmo tempo que é feita uma supinação do antebraço direito e uma pronação do antebraço esquerdo (release).
No impacto, é o momento que se define o tipo de vôo da bola, causado pelo angulo de ataque, velocidade da cabeça do taco e direção da cabeça do taco.

FINALIZACAO DO MOVIMENTO (finish)

A rotação dos ombros e quadril devem continuar até o final do movimento, fazendo uma rotação medial da perna direita e uma inversão do pé esquerdo para proporcionar uma finalização mais equilibrada com o peso do corpo na perna esquerda com o tronco e quadril apontando no alvo.

TERMOS UTILIZADOS

Air Shot: Errar completamente a bola ao fazer o swing.
Albatroz : Três tacadas abaixo do par, ou seja, num par cinco, duas tacadas.
Approach : Tacada de aproximação, dirigido ao "green".
Back Spin : Efeito contrário ao sentido da tacada, que faz a bola girar para trás sobre o seu eixo horizontal.
Birdie : Uma tacada abaixo do par.
Bogey : Uma tacada acima do par.
Bunker : Bancas de areia.
CBG: Confederação Brasileira de Golfe.
Caddie: Carregador de tacos, e por conhecer bem o campo, muitas vezes orienta o golfista a escolher o taco corretamente. Em campeonatos amadores ou juvenis, a presença do "caddie" é proibida, segundo a regulamentação internacional.
Chip Shot: Tacada curta dirigida ao "green".
Cup: Recipiente onde a bola deve cair no jogo de golfe, indicado por uma bandeira.
Divot : Pedaço de grama arrancada com a cabeça do taco ao bater na bola.
Double-bogey : Jogada em que o golfista atinge o buraco com duas tacadas a mais do que o par.
Driver: Taco que alcança a maior distância, usado para buracos longos .
Eagle: Duas tacadas abaixo do par.
Fairway: Centro do campo, caminho entre a saída e a chegada de um buraco.
Flop shot: Tacada muito alta em que a bola rola pouco no terreno.
Fringe: A borda do green.
Green: Área de grama, próxima ao buraco. É o local das tacadas de precisão.
Handicap: Tipo de pontuação que dá vantagens ao golfista amador ou iniciante. Do seu total de tacadas e descontado o seu handicap. Um iniciante recebe handicap 40.
Hazards: Area de obstáculos (armadilha de areia ou água).
Hole: Buraco.
Hole-in-one: Acertar um buraco com apenas uma tacada. A jogada normalmente acontece em buracos

curtos, ou seja, de par três.
Hook: Bola que sai reta ou à direita do objetivo e depois se desvia para a esquerda.
Iron: Tacos de cabeça mais estreitas, normalmente feito de aço, e numerados de um a dez, de acordo com sua numeração possue angulos diferentes, com a face do taco mais inclinada ou menos inclinada.
Match Play: Modalidade em que a equipe vencedora é a que acerta o maior número de buracos.
Out of Bounds: Terreno considerado fora de campo. O jogador é obrigado a repetir a tacada, do local de onde bateu, perdendo a tacada e distancia.
Par: Número de tacadas em que um jogador deveria atingir o buraco. O par varia de três a cinco, de acordo com a distância do buraco.
Pitch: Tacada alta em que se pretende que a bola role pouco depois de chegar ao solo. Também chamado de picht shot.
Putt: Golpe curto em que a bola rola pela grama em direção ao buraco.
Putter: Taco usado para tacadas no green, de precisão.
Rough: Área de alta grama, ao lado do fairway.
Sand Wedge : Taco usado para tirar a bola do banco de areia, ou para tacadas de aproximacão com distância de 30 m.
Slice: Bola que sai reta ou à esquerda do objetivo e se desvia para a direita.
Stroke Play: Modalidade em que vence o jogador que fizer os 18 buracos do campo com o menor numero de jogadas.
Swing: Balanço do corpo para o jogador realizar uma boa jogada.
Tee: Local de saida para o jogo de cada buraco; ou suporte para a bolinha.
Wood: Tacos de cabeça relativamente larga e feitos de madeira, usados para longa distância, mas não tem muita precisão.
Yards : Jardas, medida usada oficialmente para marcar a distância de cada buraco (100 jardas equivalem a 91,44 metros).