

AICS  
SEZIONE GOLF  
**REGOLAMENTO**



GOLF CLUB LA ROMITA - TERNI

## CHE COS'È IL GOLF

Il golf è uno sport fantastico! Si pratica all'aria aperta, su prati verdi ben curati e circondati da una ricca vegetazione, in luoghi protetti dal caos della città .

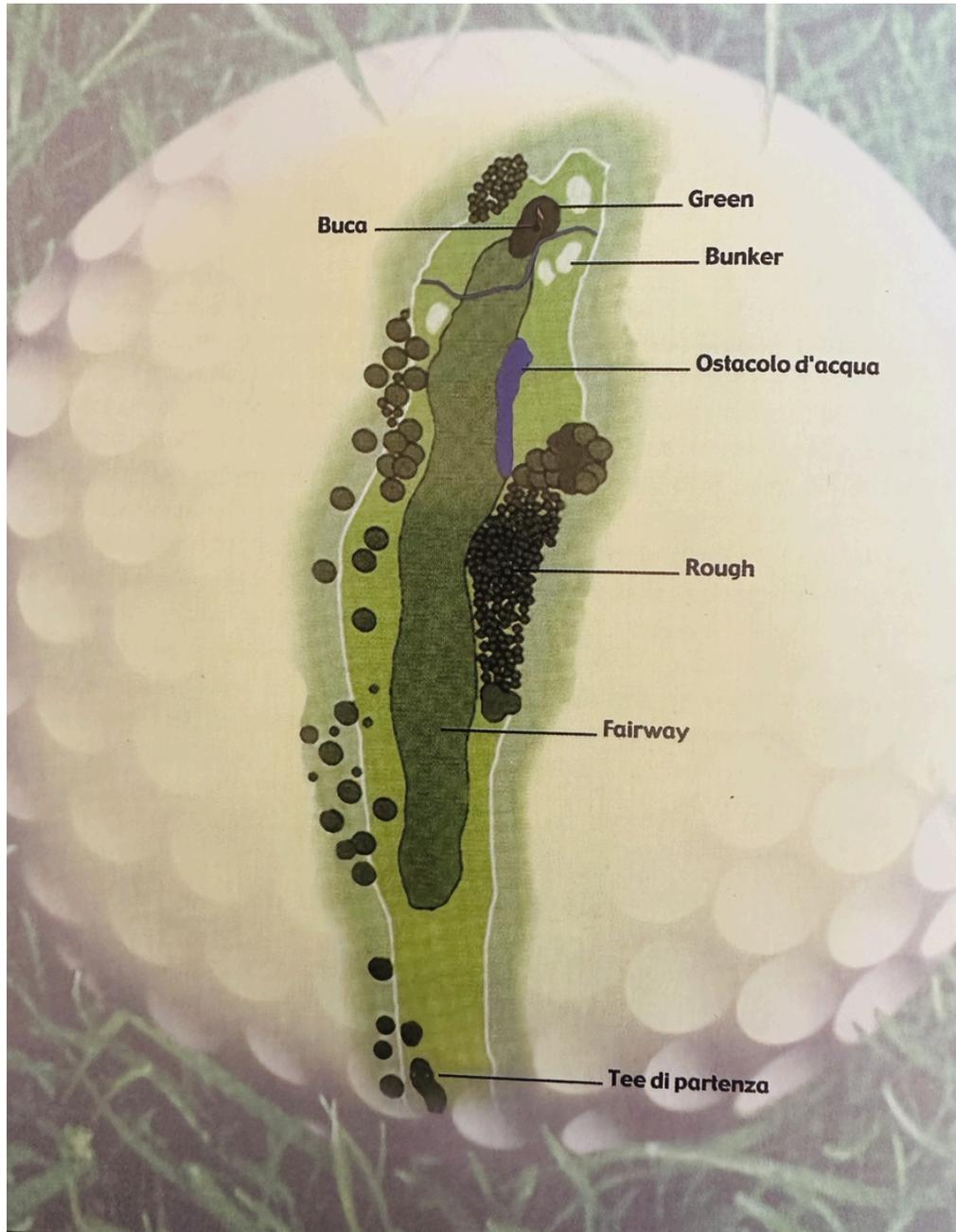
Non solo educa al rispetto della natura, ma sviluppa le capacità mentali e fisiche di chi lo pratica.

Il golf può essere un valido test per il proprio carattere e per il proprio corpo. Per riuscire a tirare la palla ad oltre 250 metri e farla volare ad una velocità di oltre 150 chilometri orari c'è bisogno di un fisico allenato, di una muscolatura flessibile e di una grande capacità di concentrazione.

Sfatando quindi un luogo comune che caratterizza soprattutto il pensiero di coloro che non l'hanno mai praticato, il golf è uno sport per tutti che ha il vantaggio di poter essere praticato sino ad età inoltrata. E' il compagno ideale per tutta la vita.

Ovunque vi porteranno i vostri viaggi avrete sempre la possibilità di trovare nuovi amici, oltre 60 milioni sono i giocatori di golf nel mondo e non vi sarà quindi difficile trovare con chi condividere le vostre soddisfazioni.

**BUON DIVERTIMENTO !!!**



Buca

Green

Bunker

Ostacolo d'acqua

Rough

Fairway

Tee di partenza

## COME SI GIOCA

Il gioco del golf consiste nel tirare la palla da una piazzola chiamata "tee di partenza" ad un'altra chiamata "green" dove si trova la buca nel minor numero di colpi possibili. Un campo da golf ha normalmente 18 oppure 9 buche. Vince il giocatore che sommando il risultato ottenuto in ogni buca realizza il punteggio più basso. Per rendere più interessante e difficile il gioco ogni buca presenta diverse difficoltà che sono rappresentate da ostacoli d'acqua come ruscelli e laghetti, da zone d'erba più alta chiamate "rough" oppure da grandi buche riempite di sabbia chiamate "bunker". Ogni buca ha il suo par o più semplicemente il numero ideale di colpi che dovrebbero essere tirati. A seconda della lunghezza della buca il par può essere 3, 4 oppure 5. Il par totale di un campo di 18 buche è normalmente di 72 colpi. Ad ogni giocatore, a seconda delle sue capacità, viene assegnato un handicap che rappresenta in pratica un aiuto, un vantaggio che gli viene concesso rispetto al par del campo. Si parte da 34 colpi sino ad arrivare a 0. Più l'handicap è basso e più il giocatore è bravo. L'handicap consente di confrontarsi fra giocatori di diversa abilità: infatti un handicap 34 può tranquillamente misurarsi con un handicap 0, potendo utilizzare 34 colpi in più dell'avversario per giocare le 18 buche.

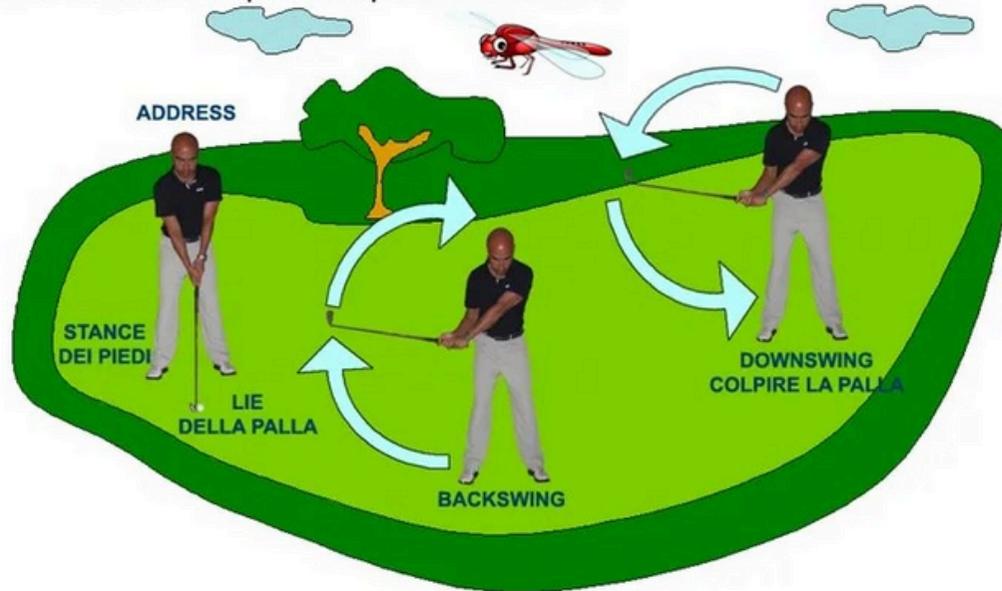
# ***eseguire il colpo***

**ADDRESS:** è quando il giocatore ha appoggiato il bastone a terra immediatamente dietro o davanti alla palla indipendentemente se abbia preso o meno lo **STANCE** (la posizione dei piedi a terra per prepararsi a effettuare il colpo).

In ostacolo (bunker e acqua, dove non si può appoggiare il bastone) l'address non è possibile.

**LIE DELLA PALLA:** è il "nido" dove la palla si è fermata.

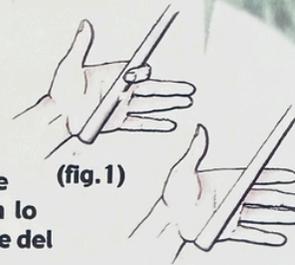
**COLPIRE LA PALLA:** è il movimento in avanti del bastone fatto con l'intenzione di colpire la palla. Se non la riesci a colpire il colpo vale lo stesso.



# La tecnica di gioco (1)

## LA PREPARAZIONE DEL COLPO

L'esecuzione di un colpo corretto si compone di due fasi distinte, egualmente importanti: La prima fase è quella preparatoria del colpo. Si impugna il bastone e si posiziona il corpo rispetto al bersaglio da raggiungere. La seconda fase consiste nell'esecuzione del movimento (swing) con lo scopo di colpire la palla e farla volare verso la direzione del bersaglio.



(fig.1)

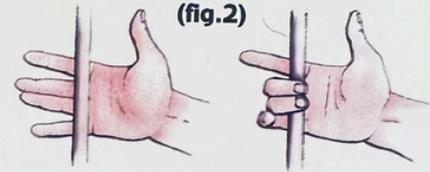
(fig.2)

## PRIMA FASE

### LA PREPARAZIONE DEL COLPO

Come impugnare il bastone:

La posizione delle mani sul bastone (grip) ha un'importanza fondamentale nel controllo della direzione del colpo. Nella mano sinistra, il bastone viene impugnato trasversalmente nel palmo della mano verso le dita (fig.1). Il pollice deve essere posizionato lungo il grip. Nella mano destra il bastone viene impugnato sulle dita (fig.2). Il mignolo della mano deve essere sovrapposto all'indice della mano sinistra. In un grip corretto il pollice e l'indice debbono formare "un uncino" (fig.3).



(fig.3)



(fig.3)

### COME POSIZIONARE IL CORPO

Una volta impugnato il bastone, è necessario imparare a posizionare il corpo di fronte alla palla. Da una posizione eretta le gambe debbono essere divaricate quanto la larghezza delle spalle. Il piede destro è perpendicolare alla linea di tiro mentre il piede sinistro è leggermente ruotato verso sinistra (fig.3). Le ginocchia vengono leggermente flesse. Il busto viene piegato in avanti quanto basta per permettere alle braccia di cadere rilassate e alla testa del bastone di posizionarsi dietro alla palla. Il peso del corpo viene egualmente distribuito su entrambi i piedi (fig.4.)



(fig.4)

# La tecnica di gioco (2)

## COME PRENDERE LA MIRA

Una delle componenti essenziali per la riuscita del colpo è la capacità del giocatore di prendere la mira verso il bersaglio. Dopo aver posizionato la faccia del bastone dritta al bersaglio è necessario che le linee immaginarie dei piedi, delle ginocchia, delle braccia, delle spalle e degli occhi siano parallele alla linea di tiro (fig.5).



(fig.5)

## SECONDA FASE

### LO SWING

Dopo aver imparato ad impugnare il bastone ed a posizionare il corpo verso il bersaglio è necessario saper eseguire lo swing (fig.6).



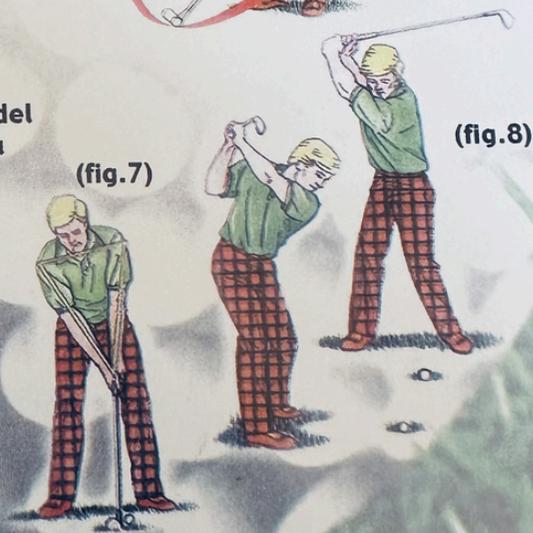
(fig.6)

### IL BACKSWING

Lo swing indietro inizia con il movimento uniforme del triangolo formato dalle spalle, dalle braccia e dalla testa del bastone (fig.7).

Le spalle ed i fianchi iniziano a ruotare verso destra e le braccia salgono verso l'alto.

All'apice del backswing le spalle sono ruotate di 90° ed i fianchi di 45°, i polsi sono leggermente flessi e il bastone è parallelo al terreno (fig.8).



(fig.7)

(fig.8)

## La tecnica di gioco (3)

### IL DOWNSWING

Il movimento in avanti inizia con la rotazione in avanti dei fianchi che trainano le spalle, le braccia ed il bastone attraverso la palla (fig.9).



(fig.9)

### IL FINISH

Nel finish il peso del corpo è stato trasferito sul piede sinistro, i fianchi e le spalle sono ruotate verso il bersaglio ed il corpo è in perfetto equilibrio (fig.10).



(fig.10)

## IL SETTORE GOLF AICS

Il golf Aics fa capo in Italia al Golf Club La Romita, nella persona del suo presidente Dott. Gianni Capotombolo. Sono molto poche le associazioni sportive che hanno finora aderito a questo nuovo settore dell'AICS, nonostante le numerose iniziative promosse per fare avvicinare al golf il maggior numero possibile di persone. Data la centralità del Golf Club La Romita, che si trova in Umbria, si è pensato anche a creare dei corsi per sportivi che vogliano diventare degli animatori istruttori, al fine di promuovere il golf nel proprio territorio.

## PROGRAMMA

Nell'intento di generare qualche manifestazione di interesse, allego il programma di attività per i mesi di aprile maggio e giugno, "la stagione del golf".

### CORSO DI GOLF AICS per principianti e intermedi

Sabato 27 e Domenica 28 aprile

3 ore di lezione max 4/6 persone

Primi elementi di gioco e iniziali principi tecnici

Gli istruttori sono giocatori e tecnici Aics, con classifica 1^ e 2^ categoria Fig

Costo del corso € 50,00

Per la sistemazione in hotel telefonare al Golf Club La Romita 0744407889

Per i dettagli del programma telefonare al 3358045854

Lo stesso corso si ripeterà nei giorni 19 e 20 maggio

### GARA DI PITCH E PUTT su 9 buche al Golf Club La Romita

26 maggio

Partenza tutti insieme alle 10.00, pranzo e premiazione a seguire; costo 45 €

Per i dettagli del programma chiamare il GC La Romita o il 3355045854

### CORSO PER ANIMATORI DI GOLF

8 e 9 giugno

10 ore di lezione max 6 persone

Costo 50 € a persona

Per i dettagli del programma chiamare il GC La Romita o il 3355045854

## Proposte da analizzare:

- Comunicare agli associati la presenza di un settore golf e verificare l'interesse che può suscitare. Il nostro Circolo è disponibile a ospitare in modo particolarmente vantaggioso tutti coloro che vogliono avvicinarsi al golf.
- Vista la difficoltà oggettiva di comunicazione con altre realtà sportive, dovremo identificare dei circoli/associazioni golfistiche che potrebbero costituire una base regionale e multi regionale di riferimento;
- Organizzare una serie di gare al Golf La Romita, quattro o cinque, con tesserati Aics, da pubblicizzare
- Programmare incontri per aspiranti animatori/istruttori anche con FIG (Maggio-Settembre), al fine di ampliare o migliorare le proprie conoscenze golfistiche e organizzative;
- Programmare dei brevi stage per principianti e intermedi, tesserati con Aics, al fine di creare un movimento golfistico accettabile ( al Golf La Romita o dove ci possa essere la possibilità e l'interesse;

## PROPOSTA

Hai mai provato a giocare a golf?

Probabilmente non ancora; quindi forse non sai che è uno sport molto divertente, capace di regalare grandi soddisfazioni quando si riesce a “imbucare la pallina”, cioè a spedirla bella dritta in una buca colpendola con un bastone.

Se ti piace l'idea di fare sport in mezzo alla natura, con i tuoi amici, allenando il fisico ma anche il carattere e il rispetto delle regole, è giunto il momento di fare conoscenza con questo splendido sport.

Pronti a partire!