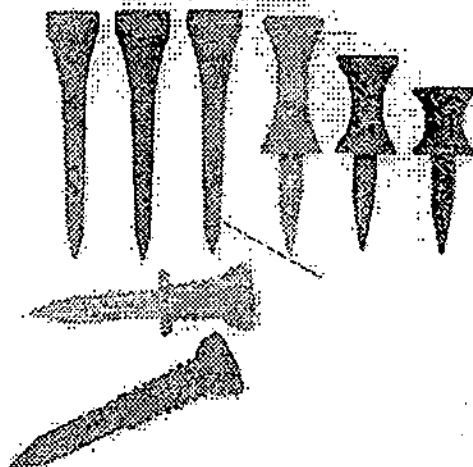


به نام خدا

۱۰۱ نکته ضروری گلف



نویسنده : پیتر بالینگال
ترجمه : دکتر شهلا حجت ، مانده منصوبی

انتشارات هخامنش

سال ۱۳۸۸

پیشگفتار

ورزش گلف با ویژگی های منحصر به فرد خود (تمرکز، افزایش قدرت تصمیم گیری و افزایش دید)، طرفداران متعددی را در بین اقشار جامعه و در سنین مختلف دارد و وجود زمین های سرسبز و وسیع که ساعت ها می تواند فرد را از سرو صدا و گرفتاری های خرد و کلان دور نگه دارد و آسایش فکری را جایگزین سازد یکی از جاذبه های آن است.

امروزه در اغلب کشورها این ورزش مورد توجه قرار گرفته و مبالغ سنگینی صرف توسعه آن می شود.

تبلیغات گسترده نیز علاوه بر افراد عادی توجه شخصیت های گوناگون از دانشگاهی، تجار، دیپلمات ها و غیره را به آن جلب کرده است.

فدراسیون گلف ایران نیز با بررسی امکانات موجود و برنامه ریزی های گسترده در زمینه استعدادیابی مصمم به پرورش افراد مستعد است تا در آینده در میادین بین المللی بتوانند به پیشرفت های شایان توجه دست یابند.

از آنجا که منابع نوشتاری و مکتوب در رشته های ورزشی می تواند به یادگیری مطالب به مخاطبین خود تاثیر بسیاری داشته باشد لذا فدراسیون گلف دومین کتاب خود را با هدف آموزش سریع با تکیه بر عوامل کلیدی به علاقمندان و دوستداران خود ارائه می نماید امید است که استفاده از آن بتواند موثر واقع شود.

عیسی اسحاقی

رئیس فدراسیون گلف

مقدمه مترجمان:

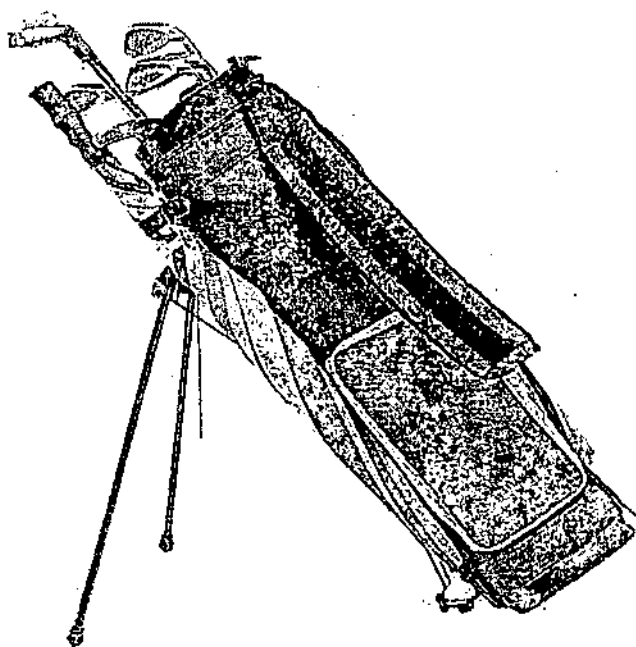
شاید زمانی که گلف ابداع شد هرگز به فکر کسی خطور نمی کرد که طرفداران این رشته ورزشی روز به روز افزایش یابند و با اهداف مختلفی به انجام آن مبادرت کنند.

گفته می شود که بازی گلف نیروی فکری و آمادگی جسمانی بازیکن را به طور همزمان می طلبد. یک گلف باز در کنار سایر معیارهایی که یک ورزشکار می تواند دارا باشد باید دارای خونسردی، آرامش و تمرکز حواس باشد. بازی گلف در فضای باز و در میان درختان و چمنزارها با پستی و بلندی طبیعی انجام می شود که همین موضوع بیشتر در رسیدن فرد به آرامش نقش دارد. اکسیژن کافی و تابیدن نور طبیعی در محل بازی گلف به بدن اجازه می دهد که قدرت اندیشه و تصمیم گیری بیشتر از دیگر مکان ها باشد. گلف ورزشی است که افراد از کودکی تا بزرگسالی می توانند آن را انجام دهند و استمرار و تکرار آن آدمی را دارای بدنی با آمادگی بالایی سازد. چرا که هر فرد برای بازی کامل گلف باید حدود ۶ کیلومتر را در مدت حداکثر ۴ ساعت بهپیماید و این مدت تحرک فعالیتی بسیار مناسب برای افراد مسن است.

ورزش گلف موجب افزایش دقت و مهارت می شود، چرا که پس از زدن ضربه، بازیکن باید مسیر گوی را که زده است ردیابی کند و جایی که گوی فرود می آید را زیر نظر بگیرد و این مسأله موجب تقویت قوه بینایی فرد می شود. در این رشته هماهنگی عصبی و عضلاتی بسیار نقش دارد و باعث تقویت این دو می شود. می گویند ورزش گلف برای افرادی که عدم تمرکز و پراکندگی فکری دارند بسیار مناسب است. آیا این ویژگی ها گلف را محبوب کرده است؟

با توجه به این که بازی گلف در کشور ما نیز طرفداران بیشماری را به خود جلب کرده است بنابراین وجود یک منبع ساده و روان برای آموزش گلف ضروری است.

کتاب حاضر به نحوی تنظیم شده است که به کمک تصاویر گویا و کاملاً قابل فهم نکات مهم و اساسی را به مخاطبین خود عرضه می کند. امید می رود که علاقمندان به یادگیری این رشته ورزشی قبل از آغاز تمرینات عملی با مطالعه این کتاب اطلاعات بسیار باارزش و جامعی را کسب کنند تا به سرعت یادگیری آنان بیافزاید. مربیان با استفاده از آن گام به گام و هماهنگ با اهداف این رشته ورزشی فنون آن را به بازیکنان خود آموزش دهند. در اینجا لازم است از زحمات آقای مهندس کورش نوری و تمام عزیزانی که ما را در تهیه این کتاب یاری کردند تشکر و قدر دانی گردد.



با توجه به اینکه عین واژه ها در تمرینات و مسابقات گلف بکار برده می شود از ترجمه معادل فارسی و دور از ذهن آن برای بازیکن و مربی اجتناب شده است.

دستورالعمل های این کتاب برای استفاده بازیکنان راست دست است ،
، بالعکس آن، برای بازیکنان چپ دست گلف توصیه می شود.

لباسها و تجهیزات

- ۱- کفش مناسب ۱۵
- ۲- دستکش ۱۶
- ۳- دستکش یک انگشتی گلف ۱۷
- ۴- تجهیزات ضد آب ۱۸
- ۵- لباسهای مناسب ۲۰
- ۶- انتخاب چتر ۲۴
- ۷- ملاحظات آب و هوای بارانی ۲۵
- ۸- خرده لوازم ضروری ۲۵
- ۹- بهترین ست گلف برای مبتدیان ۲۹
- ۱۰- کلابهای فلزی چدنی یا آهنی؟ ۳۲
- ۱۱- وودهای چوبی یا فلزی ۳۵
- ۱۲- کدام شفت انعطاف پذیرتر است ۳۷
- ۱۳- کنترل کلاب مناسب ۴۰
- ۱۴- پاترهای ممتاز ۴۱
- ۱۵- علامتگذاری سوئیت اسپات ۴۲
- ۱۶- کدام توپ؟ ۴۳

۱۷- علامتگذاری یک توپ ۴۶

۱۸- تمیز کردن گریپ ۴۷

۱۹- تمیز نگه داشتن شیارها ۴۸

۲۰- خرید وسایل دسته دوم ۴۹

۲۱- انتخاب کیف ۵۲

درک اساسی گریپ ها

۲۲- طرز گرفتن اورلاپ ۵۴

۲۳- روش اینتر لاکینگ ۵۸

۲۴- روش بیس یالی (دو دستی) ۶۱

۲۵- امتحان کردن گریپ ۶۴

۲۶- عبور از کف دست ۶۵

۲۷- گریپ ضعیف- سطح باز ۶۶

۲۸- گریپ قوی - سطح بسته ۶۸

۲۹- گریپ پاتر ۷۰

۳۰- گریپ لنگر ۷۳

ملاحظات در مورد توپ

- ۳۱- نشانه گیری خوب..... ۷۶
- ۳۲- ۳ موقعیت ایده آل توپ..... ۷۸
- ۳۳- پیروی از یک شروع ساده و عادی..... ۷۹
- ۳۴- قرارگیری در بهترین وضعیت..... ۸۱
- ۳۵- تنظیم سر..... ۸۳
- ۳۶- تنظیم شانه ها..... ۸۴
- ۳۷- حفظ ستون فقرات به صورت مستقیم..... ۸۵
- ۳۸- موقعیتان را امتحان کنید..... ۸۵
- ۳۹- قرارگیری در پشت توپ..... ۸۷
- ۴۰- قرارگیری بر روی یک ساعت فرضی..... ۸۷
- ۴۱- توزیع وزن بدن..... ۸۸

سوئینگ موفق

- ۴۲- سطح ضربه..... ۹۱
- ۴۳- آرامش و آمادگی..... ۹۳
- ۴۴- هدایت فنی..... ۹۵
- ۴۵- بالاترین نقطه در چرخش پشت..... ۹۷

- ۴۶- چرخش جلو..... ۹۸
- ۴۷- یک پایان متعادل..... ۱۰۰
- ۴۸- کدام وج..... ۱۰۲
- ۴۹- پرتاب و پرخش..... ۱۰۳
- ۵۰- انداختن تی..... ۱۰۴
- ۵۱- تماس سطحی با چمن گرین..... ۱۰۵
- ۵۲- تمرین با مچ بند..... ۱۰۶
- ۵۳- فرار ماهرانه از بانکر..... ۱۰۷
- ۵۴- تکیه گاه محکم و مطمئن در شن..... ۱۰۹
- ۵۵- فرو رفتن در شن..... ۱۱۰
- ۵۶- پراندن یک تی..... ۱۱۱
- ۵۷- در بانکر یا مانع شنی از زور استفاده نکنید..... ۱۱۳
- ۵۸- مفصل رانتان را بی حرکت نگه دارید..... ۱۱۵
- ۵۹- مچ هایتان را قوس کنید..... ۱۱۶
- ۶۰- خم شدن از روی مفصل ران..... ۱۱۷
- ۶۱- چگونه در سر پایینی به توپ ضربه بزنید..... ۱۱۸
- ۶۲- حاضر شدن برای ضربه..... ۱۱۹

- ۶۳- مسیر ضربه ۱۲۱
- ۶۴- طرز رفتار در ضربات با مسافت زیاد ۱۲۳
- ۶۵- انتهای دسته پاتر را ببندید ۱۲۴
- ۶۶- یک هدف اولیه پیدا کنید ۱۲۵
- ۶۷- روش درست ۱۲۵
- ۶۸- سه جانبه فکر کنید ۱۲۷

کنترل داشتن روی مسیر

- ۶۹- تعادلتان را در سر بالایی حفظ کنید ۱۲۹
- ۷۰- جریان سربالایی ۱۳۱
- ۷۱- بازی در سراسیمی ۱۳۲
- ۷۲- توپ بالاتر از محل استقرار ۱۳۳
- ۷۳- وسط مایل به سمت راست ۱۳۵
- ۷۴- توپ پایینتر از محل استقرار ۱۳۶
- ۷۵- محدودیت ضربه ۱۳۸
- ۷۶- محو شدن توپ ۱۳۹
- ۷۷- کشیدن توپ ۱۴۱
- ۷۸- انواع تی ۱۴۳

۱۴۴- ضربه در شرایط بادی.....

۱۴۵- در ناهمواری.....

قدرتها و ضعفها

۱۴۶- ۸۱- مچ دستتان را قوی کنید.....

۱۴۷- ۸۲- موفقیت را تصور کنید.....

۱۴۷- ۸۳- مثل یک حرفه ای رفتار کنید.....

۱۴۸- ۸۴- تصویر چرخیدن و ضربه زدن را به خاطر بسپارید.....

۱۵۱- ۸۵- تمرین تغییر دستها.....

۱۵۲- ۸۶- چتر وارونه.....

۱۵۴- ۸۷- آزمایش تایر.....

۱۵۶- ۸۸- چرخیدن بدون بازوها.....

۱۵۸- ۸۹- گرم کردن شانه و کمر.....

۱۶۰- ۹۰- نرم کردن پشت.....

۱۶۲- ۹۱- تمرین ضربه زدن روی گرین.....

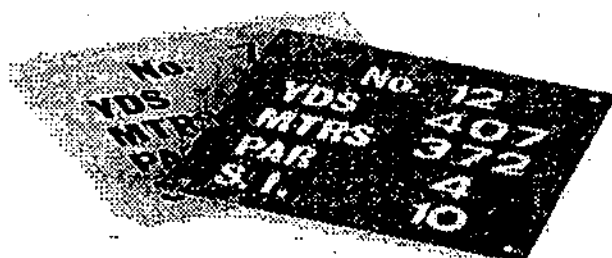
۱۶۳- ۹۲- مسافتتان را بدانید.....

۱۶۶- ۹۳- یاردخود را به خاطر داشته باشید.....

۱۶۶- ۹۴- محدوده ضربات.....

بازی در زمین

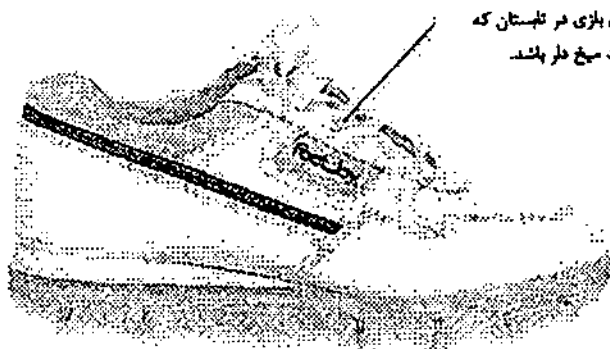
- ۱۶۷- مسیر گلف را بشناسید.....
- ۱۶۹- توجه به کارت امتیازات.....
- ۱۷۱- بازی کردن تحت قوانین گلف.....
- ۱۷۴- مراقبت درست از هرچم.....
- ۱۷۶- آداب ضروری.....
- ۱۷۸- بنمست آوردن یک آوانس (هندی کپ).....
- ۱۷۸- برای امتیازاتتان تلاش کنید.....



لباس ها و تجهیزات

۱- کفش مناسب

در مورد این مسئله فکر کنید: وقتی که شما گلف بازی می کنید مانند این است که در حدود ۶ کیلومتر (۴ مایل) در سربالایی ها و سرائی بی های نسبتاً ناهموار و اغلب روی زمین خیس و گل آلود پیاده روی می کنید. کفش هایی با میخ های بلند در گلفستان ضروری اند زیرا این کفشها در زمینی که در زمین های نرم و متخلخل در حال چرخیدن و ضربه زدن هستید یک تکیه گاه محکم و بدون لغزش را برای شما فراهم می کنند همچنین آنها نسبت به کف کفشهایی با نقش و نگار ریگی یا شیاردار، نگهدارنده پای محکم و مطمئن تری هستند و بویژه در سرازیری ها حیاتی اند. همچنین در هنگام چرخیدن و ضربه زدن که به انتقال وزن بدن نیاز است بسیار مناسب و کمک کننده اند.



کفش گلف برای بازی در تابستان که
آن هم باید میخ دار باشد.

هدف تمام کفش های میخ دار،
تضمین بهترین ضربه است.



۲ - دستکش

یک دستکش مانند پوست دوم باید کاملاً اندازه و مناسب باشد و هدف آن بهتر کردن ارتباط بین دست و دسته کلاب است. دستکش های نازک با چرم کاپ رت (۱) را انتخاب کنید. این دستکش ها به شما احساس بهتری می دهند. قبل از خرید مقاومت دستکش ها را در برابر نفوذ آب، برای زمان عرق کردن یا بارش باران کنترل کنید. دستکش ها ممکن است قلیل شستشو با دست باشند. یک دستکش چرمی قابلیت کشسانی دارد و ممکن است شل شود. بنابراین شما باید آنرا جایگزین کنید.

دستکش نازک «کاپ رت ۱»



۳- دستکش یک انگشتی گلف

در هنگام بازی در شرایط آب و هوایی سرد داشتن دست های گرم ضروری است. اگر دستتان سرد باشد به خوبی نمی توانید دسته را بگیرید. حریفه ای ها همیشه زمانی که شرایط آب و هوایی سرد یا مرطوب می شود در فاصله بین شات های بازی دستکش های یک انگشتی گلف را می پوشند. در چنین آب و هوایی ، زمانی که در حال شات زدن در بازی نیستید این دستکش های پارچه ای دست دوز را بپوشید که دستانتان را گرم و خشک نگه دارد.

دستکش های یک انگشتی مناسب برای
گرم نگه داشتن دستها

