



SEP

GOBIERNO
FEDERAL



53

¡Colecciónalos!

Golf

Un deporte de honestidad y precisión



Conoce lo básico y disfruta.
Cómo se juega, el campo, los bastones, la vestimenta y algunas técnicas.



Los Deportes con los Escuincles **Golf**

DIRECTORIO

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, 2010

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

Introducción

El Golf, un deporte muy verde.

Es maravilloso poder jugar un deporte en el cual se compite al aire libre, teniendo como escenario un campo de pasto natural perfectamente bien cuidado y que al caminar podamos sentir que estamos de verdad en contacto con la naturaleza.

Otra maravilla del Golf es que lo pueden jugar desde los niños hasta los adultos mayores, ya que cada quien lo hace a su alcance. Pero eso sí, todos ponen lo mejor de ellos en cada golpe, pues el Golf es un deporte que requiere concentración, coordinación entre la mente y el cuerpo, y sobre todo muchas ganas de jugar, divertirse y convivir con los amigos.

Historia

Una historia con varias versiones.

Hay quienes dicen que el Golf proviene de un antiguo juego romano llamado pagánica, que se realizaba con un palo curvo y una bola hecha de plumas. Otros argumentan que proviene de los Países Bajos, donde se jugaba con un palo y una pelota de cuero, y que quien lograba pagarle con ésta a un blanco situado a varios cientos de metros de distancia con el menor número de golpes, era el ganador. Y otros cuentan otras cosas...

Sin embargo lo más aceptado es que el Golf, tal y como lo conocemos ahora, tiene su origen en Escocia. Ahí se encuentra el club de Golf más antiguo del mundo, y ahí también se elaboró el primer reglamento del juego. La primera asociación de jugadores de golf, también se fundó en Escocia en el año de 1744.

Hoy en día todo lo que tiene que ver con este deporte a nivel mundial, se regula conjuntamente por la R&A Rules Limited (que toma su nombre de The Royal and Ancient Golf Club of St Andrews) y la USGA (United States Golf Association).

Conocer para disfrutar

Nada facilito, pero muy emocionante y reconfortante.

El deporte del Golf a simple vista puede parecer muy facilito, pero quienes lo juegan saben muy bien que de facilito no tiene nada. Requiere de mucha práctica y en cada golpe hay que estar bien concentrado para que la bola vaya a donde el jugador quiera que vaya.



Los golfistas

El Golf es un deporte al aire libre que se puede jugar ya sea entre amigos, con la finalidad de divertirse y pasar un buen rato de convivencia, o también en competencias y campeonatos locales, estatales, nacionales e internacionales.



El campo

Todo verdecito.

El lugar donde se juega el Golf es un gran campo natural, y al recorrerlo vas pasando entre árboles grandes, escuchas el canto de los pájaros y el sonido del viento, en algunos hay pequeños lagos y en los que están a la orilla del mar puedes ver espectaculares paisajes... En el juego de Golf, tan solo caminar el campo es una gran experiencia.



ESTE EJEMPLO DE CAMPO TIENE 18 HOYOS Y SI ES PROFESIONAL MIDE MÁS DE 6,400.80 METROS



LA MAYORÍA DE LOS GOLFISTAS RECORREN LOS HOYOS CAMINANDO, PERO TAMBIÉN SE VALE USAR CARRITOS DE GOLF.



Un campo de Golf para competencias oficiales o profesionales, generalmente cuenta con 18 hoyos y más de 7,000 yardas, pero no necesariamente.

POR SI NO LO SABES,
LOS CAMPOS DE GOLF
SON DE PASTO
NATURAL.



ADEMÁS, LOS CAMPOS DE
GOLF NO SON IGUALES,
AUNQUE TODOS SIGUEN
UNAS NORMAS, PERO
TODOS SON DIFERENTES.



LOS CAMPOS DE GOLF SE
DIVIDEN EN 9 O 18 PARTES
O RECORRIDOS PARCIALES QUE
SE LLAMAN **HOYOS**.



LOS DIFERENTES
RECORRIDOS DE UN
CAMPO SE JUEGAN CON
UN ORDEN; PRIMERO EL
HOYO 1, LUEGO EL HOYO 2,
Y ASÍ HASTA EL 9 O 18,
SEGÚN SEA EL CAMPO.

AL FINAL DE CADA
RECORRIDO SE ENCUEN-
TRA EL HOYO DONDE SE
TIENE QUE METER
LA BOLA.



Equipo y vestimenta

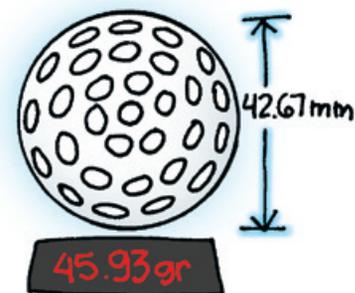
El equipo que se requiere para jugar Golf no es complicado. Bastones, bolas, tees, algunos accesorios más, ¡y a jugar se ha dicho! Lo mejor es que cada golfista tenga su propio equipo para jugar Golf. Así lo puede ir conociendo cada vez más y sabrá lo que puede y lo que no puede lograr con los diferentes bastones y eso le ayudará a mejorar su juego.





La pelota.

- En general las pelotas de Golf tienen un núcleo al centro.
- A ese núcleo se le va enrollando un cordón de goma, que es como una liga muy delgada y muy larga.
- La capa exterior es de plástico.
- Las pelotas no pueden pesar más de 45.93 gramos.
- El diámetro mínimo de las pelotas es de 42.67 milímetros.



La vestimenta.

- Los hombres deben llevar camisa con cuello y está prohibido que usen pantalones vaqueros o de mezclilla.
- Las mujeres también deben llevar camisas con cuello pero no muy escotadas, y no pueden llevar pantalones vaqueros o de mezclilla.
- En general se suele jugar con ropa muy cómoda.
- Los zapatos son de piel y tienen en la suela unos tachones que le dan estabilidad al golfista a la hora de golpear la pelota. Hay muchos modelos, para los diferentes gustos de los golfistas.

La bolsa.

- Las bolsas para los bastones tienen compartimentos por dentro para que estén ordenados y no se maltraten unos con otros.
- Por fuera tienen bolsas donde se guardan más pelotas, los tees, las toallas para limpiar las bolas y los bastones, la bebida, el impermeable por si llueve ...
- Las bolsas normalmente las llevan los caddies, que son los ayudantes de los golfistas.



Agarre del palo y swing

¡Buen golpe!

Para pegarle a la bola de Golf de forma correcta tienes que agarrar el bastón de manera correcta y luego hacer un buen swing, y eso requiere de mucha práctica, porque aunque se ve sencillo, si no practicas no le atinas.

El grip.

ÉSTA ES LA FORMA CORRECTA DE HACER EL GRIP, O AGARRAR EL BASTÓN.



- La mano izquierda va primero, y luego la derecha envuelve a la izquierda.
- El bastón se sujeta con los dedos y las palmas de las manos funcionan como unas bisagras.
- La clave está en agarrar el bastón con suavidad y unidad. Como si las dos manos se convirtieran en una sola.
- No agarres nunca el bastón apretándolo con tus manos.

El swing.

- Lo primero es pararte frente a la bola, derecho y relajado.
- La cara del palo y el eje de tus hombros deben estar en dirección de tu objetivo.
- Tus ojos deben mirar fijamente la parte de atrás de tu bola. No la puedes perder de vista mientras realizas el *swing*.
- Luego inicias el  *backswing*, que es ir subiendo el palo hasta que quede paralelo al suelo.
- Cuando ya está en paralelo inicias el  *downswing*, que es cuando lo mueves hacia abajo para golpear la bola.
- La clave para realizar un buen *swing* es mantener el equilibrio del cuerpo.



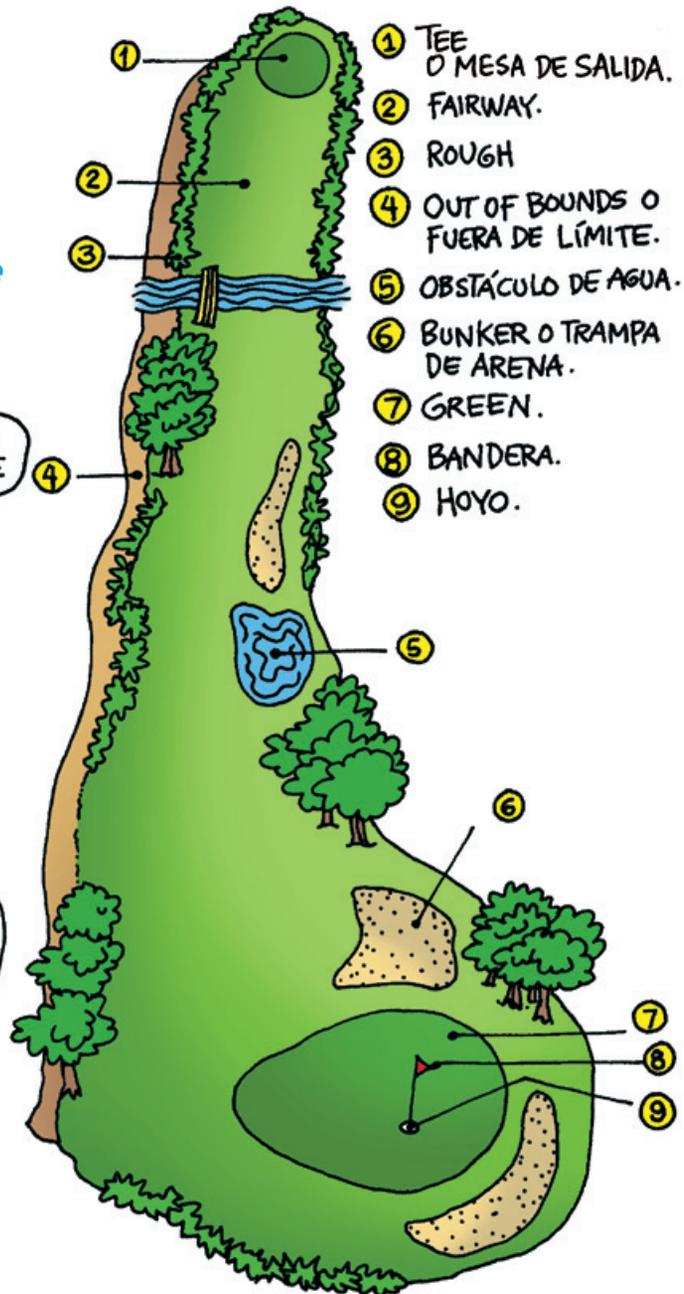
LOS BRAZOS Y EL BASTÓN DEBEN FORMAR UNA Y. LOS OJOS DEBEN MIRAR FIJAMENTE LA PARTE TRASERA DE LA BOLA. NO DEBE PERDERSE DE VISTA MIENTRAS REALIZAS EL SWING.



Esquema de un hoyo

Un hoyo típico.

Un campo de Golf está dividido en hoyos, y aunque ningún hoyo es igual a otro, te diremos cuáles son sus partes para que las conozcas y te vayas volviendo todo un conocedor de este maravilloso deporte.



- En el green se encuentra el hoyo donde hay que meter la bola.
- Su pasto es bien cortito, mide entre 2.5 y 3.2 mm. de alto.
- El hoyo tiene 108 mm. de diámetro y 10 cm. de profundidad.
- El green tiene ondulaciones que dificultan su lectura, o sea, el recorrido de la bola.

EL PAR

El parámetro para saber si diste muchos golpes o pocos o los normales para meter la bola en los hoyos, lo marca algo que se llama el par.



Cuando un golfista termina un hoyo con los golpes indicados, se dice que hizo par. Cuando termina con un golpe menos del par, se dice que hizo *birdie* o pájaro. Cuando termina con

dos golpes menos del par, se dice que hizo *eagle* o águila. Cuando termina con tres golpes menos del par, se dice que hizo un albatros o doble águila. Pero si termina el hoyo con un

golpe más del par, se dice que hizo *bogey*. Si termina con dos golpes de más es un doble *bogey*, si con tres de más es un triple *bogey*, y así sucesivamente.



Algunas reglas y cosas propias del Golf

Un poco de todo.

El deporte del Golf tiene muchas peculiaridades y reglas, a continuación te diremos algunas de las más comunes para que cuando vayas a jugar ya las sepas.

EL GOLF ES UN DEPORTE DONDE LA HONESTIDAD ES IMPORTANTÍSIMA, PUES NORMALMENTE SE JUEGA SIN ÁRBITRO, ASÍ QUE LOS BUENOS GOLFISTAS NO HACEN TRAMPA, AUNQUE NADIE LOS ESTE VIENDO.



LOS JUGADORES DEBEN GRITAR FUERTÍSIMO: ¡BOLA! o ¡FORE! PARA ADVERTIR A LOS QUE ESTÁN EN EL CAMPO CUANDO CORREN PELIGRO DE SER GOLPEADOS POR UNA BOLA.



El handicap.

Para que puedan jugar juntos golfistas buenos con otros menos buenos y el resultado sea más parejo, está el *handicap*. Cada golfista tiene su propio número de golpes que se le descuentan al final del juego, ese número es su *handicap*. Cuanto mejor juegue el golfista su *handicap* será menor, y al revés, si es medio malo su *handicap* será mayor.



El pasto a su lugar.

Hay veces que cuando el golfista le pega a la bola sale también volando un pedazo de pasto. En estos casos debe tomar el pasto que sacó y ponerlo de nuevo en su lugar, para que no se formen huecos en el campo.



No retrasar el juego.

No debes durar más de cinco minutos buscando tu bola cuando no la encuentras, pues de lo contrario se retrasa el juego y eso no se debe hacer.

Modalidades de juego.

Fundamentalmente hay dos formas de jugar un partido de Golf. El *match play* o juego por hoyos, en esta modalidad se va ganando por hoyos y el vencedor es quien gane el mayor número de éstos sin importar el número de golpes. La otra forma es el *stroke play* o juego por golpes, esta forma es la más común y al final gana quien haya hecho menos golpes en todo el recorrido del campo.





Lugar de salida.

En el tee de salida de cada hoyo hay diferentes lugares para dar el primer golpe, unos se encuentran más cerca del *green* que otros. Las mujeres y niños salen de las marcas de salida rojas. Los caballeros de las blancas o azules dependiendo de su *handicap*. Las marcas de salida de los profesionales, tanto hombres como mujeres, se encuentran en lugares especiales pero sin un color específico.



Los bastones

Únicamente se permite llevar en la bolsa 14 palos entre maderas, fierros y *putt*.



Limpiar la bola.

En el *green* sí se vale marcar, levantar y limpiar la bola, luego hay que dejarla en el mismo lugar de donde se levantó.



Los consejos.

Durante el juego sólo se puede pedir consejo al *caddie*, al compañero de equipo y al *caddie* de éste; a nadie más.

Golpe, golpe.

Todos los golpes a la bola han de ser eso, golpes francos. No se vale cucharear ni empujar la bola en ningún caso.

Un golpe de castigo.

Cuando se pierde la bola o ésta se encuentra fuera del límite del campo, se debe jugar otra bola desde donde se ejecutó el tiro, con un golpe de castigo.

cuando la bola queda en el agua puede jugarse desde ahí (si es posible) o jugar otra bola afuera del agua, con un golpe de castigo.

Cada quien su bola.

No se vale que un golfista se equivoque de bola y golpee una ajena. Por eso está permitido poner alguna marca personal a la bola para no irla a confundir.

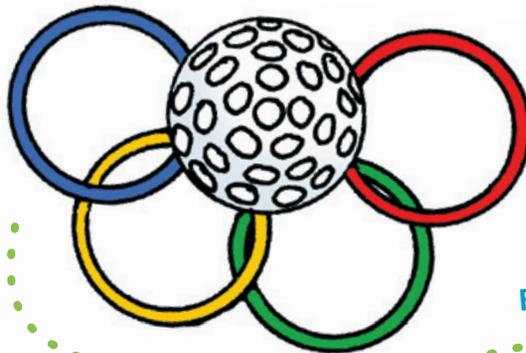
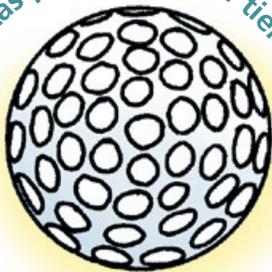
Las madrigueras.

En los campos de Golf suele haber hoyos de madrigueras hechas por conejos, culebras o algún otro animal, si la bola cae en un hoyo de estos, se vale sacar la bola de allí sin castigo.



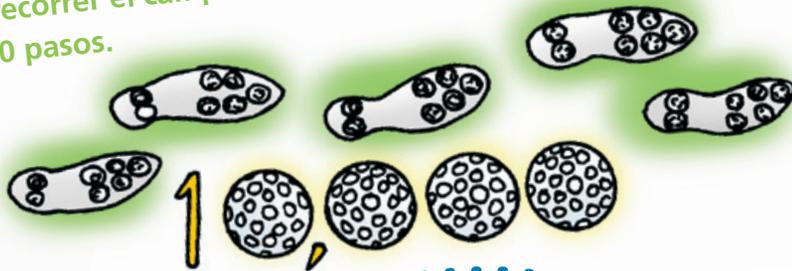
Sabías que...

Las pelotas de Golf tienen 360 hoyitos.



El deporte del Golf tardó 112 años para ser olímpico. La última vez fue en París en 1904, y la próxima será en 2016 en Brasil.

Para recorrer el campo de Golf tienes que dar unos 10,000 pasos.



En cada swing que realiza el golfista, se mueven 124 músculos de su cuerpo.



El arreglapiques es el instrumento que se usa para arreglar la hendidura que causan las bolas al caer en el green.



Lorena Ochoa, es la mejor golfista mexicana de todos los tiempos y la mejor del mundo por cuatro años. Se coronó campeona en St. Andrews, cuna del Golf. Ella nació en Guadalajara y empezó a jugar Golf a los cinco años de edad. Aparte de jugar Golf, a Lorena le encanta leer.

Zona de juego



alejandro

Palabras golfistas



Approach.

Tiro corto para poner la bola en el *green*.

Backspin.

Efecto que se le imprime a la bola para que cuando caiga, **ruede hacia atrás.**

Corbata.

Franja de **pasto** que rodea al *green*.

Divot.

Trozo de pasto que se arranca al golpear la bola.

Hook.

Cuando la pelota sale derechita y luego agarra un **efecto hacia la izquierda.**

Lie.

Lugar **donde quedó detenida o reposando la bola.**

Putt.

Es el golpe dado con el *putter*, que suele realizarse en el *green*. Es un golpe de mucha precisión.

Slice.

Cuando la pelota sale derechita y luego agarra un **efecto hacia la derecha.**

Tee.

Es **el soporte** de madera o plástico para acomodar la bola en el *tee* de salida.

Vive el Deporte con CONADE

