

Tutto il golf in 18 buche.

Cosa devi sapere per cominciare a giocare.

1

È uno sport o un gioco?

Il golf è uno sport e ha tutte le caratteristiche per esserlo: l'attività fisica, il senso della competizione, le regole da rispettare. Nel 2016 è tornato ad essere disciplina olimpica.

2

In cosa consiste una partita di golf?

Nel mandare la pallina in buca nel minor numero di colpi possibile lungo il campo di gioco.

3

Perché imparare a giocare a golf?

Il golf fa bene al corpo e alla mente: rilassa, aiuta a socializzare (ma volendo, puoi praticarlo anche da solo), fa consumare circa 200 calorie l'ora, ma si possono anche superare le 1.000 calorie in 18 buche. In più allena la coordinazione, l'elasticità muscolare e stimola a migliorarsi continuamente.

4

A che età posso cominciare a giocare?

Dai 6 anni ai 99, qualunque età è ottima per iniziare a giocare a golf: tutti sono i benvenuti!

5

Posso giocare anche se non ho mai fatto nessuno sport?

Certo. Per iniziare ti bastano la voglia di divertirti e il tesseramento alla Federazione Italiana Golf.

6

Richiede tanto tempo a disposizione?

Lo stesso tempo dell'andare in palestra, giocare a padel o frequentare un qualsiasi circolo sportivo.

7

Cos'è un campo pratica?

È il luogo dove si incontrano i giocatori principianti ed esperti. I primi utilizzano il campo pratica per imparare a colpire la pallina, i secondi vi si allenano per affinare la loro tecnica o per prepararsi ad una competizione.

8

Quante buche ci sono in un campo da golf?

La maggior parte dei campi da golf è composta da 18 buche. Ma il numero può variare a patto che il percorso sia composto sempre da un multiplo di 3. Le buche variano quindi da un minimo di 3 ad un massimo di 36.

10

È uno sport molto costoso?

Lo è molto meno di quanto si dica. Per cominciare, ad esempio, non devi avere tutta l'attrezzatura completa o accessori sofisticati. Inoltre, puoi sempre contare su uno dei tanti pacchetti promozionali che i circoli o i campi pratica di tutta Italia offrono ai principianti.

9

Posso giocare anche d'inverno o quando piove?

A golf puoi giocare sempre, anche con la pioggia. Dopotutto è uno sport nato in Scozia, dove il clima non è certo dei più miti.

12

Quanto è difficile giocare a golf?

Meno di quanto tu possa pensare. Il segreto, come in tutti gli sport, è nella pratica. E poi tutte le attività sono organizzate in modo tale da permetterti di giocare sempre con persone del tuo stesso livello, che tu sia un principiante, oppure un talento naturale.

11

È uno sport individuale?

Per niente. Il golf prevede anche versioni a squadre con diverse modalità di gara.

13

Quale attrezzatura mi occorre per cominciare?

Per cominciare non serve comprare nulla. Il maestro penserà a fornirti tutto il necessario: anche il tuo primo "ferro".

14

Cosa devo fare per iniziare?

Per prima cosa, vai sul sito federgolf.it e cerca la struttura più vicina a te. Alcune sono lontane dal traffico cittadino, altre sono in città. Poi hai due possibilità: diventare socio del circolo o del campo pratica, oppure puoi usufruire del "tesseramento libero", senza dover essere socio di un circolo.

16

Come devo vestirmi?

Uno dei lati positivi del golf è che, per iniziare, hai bisogno solo di scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo.

15

Che cos'è il "tesseramento libero" e quali vantaggi mi dà?

Il tesseramento libero ti permette di accedere e giocare nella maggior parte delle 370 strutture presenti sul territorio. Con soli 10 euro (sia per adulti che per bambini), il tesseramento libero dedicato ai neofiti ti offre una copertura assicurativa contro gli infortuni e per la responsabilità civile.

17

Cosa c'è nella sacca da golf?

Puoi portare con te fino a 14 bastoni. Sarai tu a scegliere i più adatti alle diverse esigenze di gioco tra i legni per i colpi più lunghi, i ferri per i colpi di avvicinamento e i putter per mandare la pallina in buca.

18

Quando potrò giocare la mia prima partita?

Ognuno ha i suoi tempi, ma grazie ad un po' di allenamento sarai presto sul GREEN!



FEDERAZIONE ITALIANA GOLF

federgolf.it • fig@federgolf.it

