

PROFESJONALNIE O GOLFIE

# MAG AZYN PGA

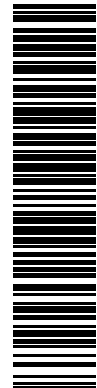
POLSKA

ADRIAN MERONK  
PEWNOŚĆ SIEBIE  
JEST KLUCZOWA

GRADECCY  
GOLF TO NASZ  
SPORT RODZINNY

KAMIL BARTKOWIAK  
BUNKIER  
GRA Z TRUDNYCH POZYCJI

CENA: 30 ZŁ W TYM 8% VAT



NR 2

ISSN 2720-1384



# J. Safra Sarasin



Over 180 Years of  
Private Banking Expertise



Sustainable Swiss Private Banking since 1841

#### Współpraca i nadzór

##### merytoryczny:

PGA Polska

##### Redakcja:

##### Redaktor naczelny:

Łukasz Tomkiewicz

[lukasz.tomkiewicz@v5group.pl](mailto:lukasz.tomkiewicz@v5group.pl)

##### Sekretarz redakcji:

Agnieszka Pasternacka

[agnieszka.pasternacka@v5group.pl](mailto:agnieszka.pasternacka@v5group.pl)

##### Konsultacja redakcyjna:

Jarosław Sroka

##### Zespół redakcyjny:

Wojciech Waśniewski

Max Sałuda

Tomasz Zembrowski

Agnieszka Karolczak-

Tomkiewicz

Anna Maliszewska

Filip Naglak

Dariusz Nowicki

Łukasz Szadny

Marcin Bartkowski

Marcin Stelmasiak

Adrian Kaczała

Agnieszka Pasternacka

Ewelina Krzykała

Angelika Eratowska

Anna Kalinowska

Jerzy Dutczak

Kamil Bartkowiak

Katarzyna Nieciak

Martin Hejger

Oskar Zaborowski

Piotr Owczarek

[redakcja@v5group.pl](mailto:redakcja@v5group.pl)

#### Zdjęcie na okładce:

Andrzej Majos

#### Projekt graficzny okładki:

Piotr Marzol

#### Projekt graficzny i skład:

Piotr Marzol

Wojciech Mazur

#### Korekta:

Ewelina Krzykała

#### Reklama:

Joanna Patulska

[joanna.patulska@v5group.pl](mailto:joanna.patulska@v5group.pl)

M: +48 508 016 833

#### Prenumerata:

[prenumerata@v5group.pl](mailto:prenumerata@v5group.pl)

#### Wydawca:

V5 Group Spółka

z ograniczoną

odpowiedzialnością Sp.K.

ul. Ślaska 4

60-614 Poznań

#### Druk:

VMG PRINT sp. z o.o.

ul. Unii Lubelskiej 1

61-249 Poznań



ISSN 2720-1384

Wszystkie materiały objęte są prawem autorskim. Przedruk i wykorzystywanie w jakiegokolwiek formie bez wcześniejszej pisemnej zgody redaktora naczelnego są zabronione. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam.



Za nami kolejny dobry rok dla polskiego golfa.

Adrian Meronk wygrał Irish Open i zakończył rywalizację w DP World Tour na 8. miejscu. Ogromne GRATULACJE!

Mateusz Gradecki w Challenge Tour wygrał Lipopo Championship w RPA. Nieco pechowo zakończył rywalizację w Road to Mallorca - na 21. pozycji, ale w kolejnym sezonie zobaczymy go w minimum kilkunastu turniejach pierwszej europejskiej ligi. W naszym skromnym PGA Polska Tour po raz kolejny tryumfował Max Sałuda, a nowym trenerem reprezentacji został Tomasz Wiśniewski. Cieszymy się Waszymi sukcesami!

Miniony sezon w światowym golfie obfitował jednak w napięcia i zaskakujące zwroty akcji. Wystartowała kontrowersyjna saudyjska liga LIV, a Rory McIlroy zgarnął pełną pulę w obu głównych tourach i został najlepszym golfistą światowego rankingu.

W drugim numerze Magazynu PGA Polska znajdziecie wiele przydatnych informacji na temat przygotowania do gry. Gorąco polecam artykuły moich kolegów o technice oraz treningu fizycznym i mentalnym.

Zapytaliśmy też PRO o najtrudniejsze dołki w Polsce. Koniecznie sprawdźcie czy Wasze opinie pokrywają się z naszym zestawieniem!

Pasjonatom podróży golfowych podpowiadamy, gdzie wybrać się na golfa zimą. Dla zainteresowanych najnowszymi trendami w budowie pól golfowych też coś się znajdzie.

Wszystkich Czytelników zachęcam również do śledzenia naszego Facebooka i Instagrama, gdzie na bieżąco dzielimy się wiedzą na temat golfa.

**Łukasz Tomkiewicz**

PGA Professional  
Redaktor naczelny



**Jarosław Sroka**  
Prezes PGA Polska

Niektórzy głoszą, że w życiu nic dwa razy się nie zdarza. Nie zgadzam się, bo drugi numer Magazynu PGA Polska jest tego najlepszym przykładem. A w świecie golfa umiejętność zagrania dwa razy równie dobrze, albo i lepiej, jest cenniona najwyżej. I tak też jest z naszym Magazynem, który „zdarzy” się na pewno jeszcze nie raz i nie dwa, i będzie co najmniej równie emocjonujący, inspirujący, a co dla Czytelników najważniejsze – jeszcze bardziej profesjonalny.

Takie same, nieprzypadkowe zasady regulują życiem naszego Stowarzyszenia. Z golfową konsekwencją realizujemy cele szkoleniowe, edukacyjne i sportowe, także pod rękę z PZG. Od lat organizujemy nasz PGA Polska Tour we współpracy z partnerskimi klubami golfowymi: Gradi, Binowo, Karolinka, Mazury oraz Lisia Polana. Dojrzeła też nasza sponsorska rodzina. I nie są to zdarzenia jednorazowe, a solidnie dopracowywane przez lata projekty, których wspólnym celem jest wszechstronna promocja golfa.

Z optymizmem i koleżeńską sympatią patrzymy także na zmianę warty na stanowisku selekcjonera kadry narodowej. Poprzedniemu dziękujemy za wielokrotną wielką frajdę kibicowania młodym, golfowym biało-czerwonym. Natomiast nowemu życzymy, żeby na tym fundamencie zbudował solidne pierwsze piętro, a kolejne sukcesy nie były już traktowane w kategorii zdarzeń nadzwyczajnych.

Niektórzy głoszą, że w życiu nic dwa razy się nie zdarza. Nie zgadzam się, a zadbaję o to Adrian Meronk w kolejnych historycznych rundach na The Open czy w parze z Tigerem Woodsem. Albo Mateusz Gradecki po awansie do European Tour. A wszystko to pokaże Golf Channel Polska i to w kategorii „Aktualności”, a nie wspominkowym, kombatancim programie pt. „Zdarzyło się kiedyś w polskim golfie.”

## WSPOMNIENIE

# Wacław Laszkiewicz

**WYBITNA POSTAĆ POLSKIEGO GOLFA**  
**(13.02.1954 - 19.12.2021)**

Człowiek z charakterem, o wielkim sercu i charyzmie. Nie tylko z poświęceniem oddawał się pracy w kadrze narodowej oraz PGA Polska, ale też miał wspaniałą osobowość i niezwykły dar przekazywania swojej szerokiej wiedzy innym. Rozmowy z nim należały do przyjemności.

Pełen pasji, w charakterystycznym, żołnierskim stylu, ale i z ogromnym wyczuciem wspierał i motywował swoich podopiecznych. Bezcenne było też jego zaangażowanie w promowanie golfa w Polsce.

Solidny, rzeczowy, a przy tym uprzejmy i wesoły – taki pozostanie w naszej pamięci. Jego dokonania na zawsze zapisały się na kartach golfowej historii.



# Golf to więcej niż sport

AGNIESZKA PASTERNAKA

---

Dwie ikony polskiego golfa i wielcy pasjonaci tej dyscypliny. Na warszawskim DRIVING RANGE'U „Wawa Golf” spotkaliśmy się z **Andrzejem Personem** i jego synem **Jackiem**, którzy opowiedzieli nam dlaczego związali swoje życie z golfem i co według nich jest w tym sporcie najpiękniejsze.

**Agnieszka Pasternacka: Od wielu lat Wasze życie związane jest z golfem. Bardzo mocno „wrosliście” w środowisko. Uchodźcie wręcz za ikony. Jak się to wszystko zaczęło?**

**Andrzej Person:** Pierwszym impulsem była potrzeba ruchu. Nie chciałem „zasiedzieć się” w domu, szukałem więc aktywności, która byłaby w stanie utrzymać mnie przy sobie na dłużej. Akurat w tamtym okresie spotkałem śp. Andrzeja Strzeleckiego, który powiedział mi, że w pobliżu znajduje się pole golfowe –

chodziło o Rajszewo. Pojechałem tam z synami i tak rozpoczęła się nasza rodzinna przygoda z golfem. Wcześniej często bywałem w Anglii. Miałem tam krewnych, trochę pracowałem. Takie były czasy, że jeździło się za granicę, żeby zarobić. To była doskonała okazja do zapoznania się z dyscyplinami sportu popularnymi w Wielkiej Brytanii, a niemal nieznanymi u nas, takimi jak krykiet, curling czy właśnie golf.

Mimo częstych wizyt w Anglii prawdziwego golfa zobaczyłem jednak dopiero w Hongkongu. Atmosfera była wtedy dekadencja, bo mówię o czasach na chwilę przed powrotem regionu w ręce Chińczyków. Wszyscy bawili się na całego, przepelnione puby były otwarte do rana. Spotkaliśmy tam wtedy z żoną pewnych Irlandczyków, którzy zaprosili nas na turniej golfowy, zresztą rozgrywany do dziś.

Natomiast decyzję o tym, że będę zajmował się sportem jako zawodowy

komentator podjąłem w Monachium, w 1972 roku. Byłem wtedy jeszcze studentem prawa. Zobaczyłem, jak terroryści strzelają do sportowców z Izraela, na miejscu stacjonowała setka operatorów kamer, media szeroko relacjonowały całe wydarzenie. To zajęcie bardzo mnie poruszyło. Zdałem sobie sprawę z tego, że mogę robić w życiu coś ciekawszego niż bycie prokuratorem w Ciechocinku, przy całej serdeczności dla tego miasta. A także, że sport to nie tylko 2:1 do przerwy, ale wielki świat, ludzie i bardzo szeroki kontekst społeczny. Wydało mi się to

znacznie bardziej interesujące niż prawo. We wrześniu minie dokładnie 50 lat od wydarzeń w Monachium, które tak bardzo

wpłynęły na moje życie.

Równolegle, w tym samym czasie zaczął się w Polsce rozwijać kanał Eurosport Polska, który poszukiwał komentatorów różnych dyscyplin. Nieskromnie powiem, że byłem pierwszym polskim komentatorem Snookera. Właśnie wtedy miało miejsce wspomniane wcześniej spotkanie z Andrzejem Strzeleckim i nasz wyjazd do Rajszewa.

**Jacek Person:** Muszę się wtrącić, bo przypominam sobie wizytę w Rajszewie. Byłem wtedy dzieckiem, ale dobrze pamiętam, że po raz pierwszy uderzałem wtedy w golfowe piłki.

**Andrzej Person:** Jacek był wtedy pewnie mniejszy od kija, ale jego straszny brat na poważnie zainteresował się golfem. Za-

---

*Sport to nie tylko 2:1 do przerwy, ale wielki świat, ludzie i bardzo szeroki kontekst społeczny*

---



czą grać i nawet trochę wstydził się tego przed kolegami. Potem otworzono pole w Postołowie. Muszę o tym wspomnieć, bo właśnie tam odniosłem swój największy sukces w golfie. To niesamowita historia! W trakcie gry zaczęło potwornie padać, a ja byłem we flight'cie z Charlesem Gibbem, który kochał taką pogodę. Ponieważ aura zniechęciła wszystkich pozostałych zawodników i na polu pozostało tylko nas dwóch, zająłem drugie miejsce. Pan Charles miał duże zasługi dla polskiego golfa, podobnie jak wielu innych cudzoziemców. To oni zakorzenili golfa na naszym podwórku. Jednak do rozkwitu dyscypliny przyczynili się wybitni polscy gracze, jak nieżyjący już Ryszard Gacke – sekretarz generalny Polskiego Związku Golfa, który miał wielką siłę

przekonywania oraz Waldemar Dąbrowski – ówczesny prezes PZG, który jak nikt inny opowiadał o golfie wpisany w krajobraz polskiej kultury.

**Później to Pan był prezesem Polskiego Związku Golfa...**

**Andrzej Person:** Tak. Gdy w 2000 roku objąłem to stanowisko, zainicjowałem pierwsze międzynarodowe Mistrzostwa Europy Kobiet, które odbyły się w Międzyzdrojach. Wygrała je Angielka, niezwiązana z golfem zawodowo. Podkreślałem ten fakt, by pokazać prawdziwy charakter tej dyscypliny. Drugie miejsce zajęła wtedy Suzann Pettersen, jedna z najlepszych zawodniczek na świecie, która niedawno zakończyła karierę.

Rok później odbyły się też w Polsce Mistrzostwa Europy Juniorów, w których udział wzięło wiele golfowych sław. Cała ówczesna kadra Hiszpanów to dziś czołowi zawodnicy. My, Polacy, rywalizowaliśmy wtedy o przedostatnie miejsce z Rosjanami, którzy ostatecznie zniknęli z mapy golfa.

Co tu dużo mówić, były to czasy, w których uczyliśmy się z angielskich gazet, jak prawidłowo trzymać kij golfowy, a kultura gry raczkowała. Aby jednak optymistycznie podsumować ten etap wspomnę jeszcze, jak mały Adrian Meronk trafił mnie piłką, oczywiście nie zrobił tego celowo.

**Jacek Person:** Moje początki z golfem? Tak naprawdę nie pamiętam okresu, w którym nie było go w moim życiu. Najpierw grał mój brat, a później także ja, choć początkowo znacznie bardziej interesowała mnie piłka nożna czy koszykówka. Z czasem bratu „przeszło”, a ja związałem się z golfem zawodowo. Kiedy uznałem, że to sport dla mnie, postanowiłem połączyć edukację z karierą sportową i wybrałem gimnazjum w Międzyzdrojach, gdzie była klasa golfowa. Potem udało mi się wyjechać do Stanów, kursowałem między Florydą i Texasem. Ukończyłem jedno z największych i lepszych liceów sportowych w USA – Duncanville High School. Zawodowo zacząłem grać już po studiach w USA. W 2009 byłem już członkiem PGA, a potem, gdy urodził się mój syn, zostałem trenerem.

**Woli Pan być zawodnikiem, trenerem czy komentatorem – która z ról jest tą ulubioną?**

**Jacek Person:** Trudno to porównać, ale niewątpliwie bycie zawodnikiem jest najlepsze i sprawia niesamowitą frajdę. Nie da się z niczym porównać gry wyuczynowej i walki o zwycięstwo. Według mnie nie ma nic wspanialszego niż zawodowe uprawianie sportu. Ale uczenie innych również przynosi wiele satysfakcji. Widzisz wtedy jak wiedza, którą przekazujesz, pomaga rozwijać się Twoim uczniom, co daje ogromną radość. Ale od prowadzenia treningów wolę chyba jednak komentowanie. Po prostu lepiej się w tym czuję. W 2014, będąc na Sobieniach Królewskich, otrzymałem propozycję komentowania w Canal+ US Open. W studio zająłem fotel obok Mariusza Czerkawskiego. Wcześniej relacjonowałem już golfa dla Eurosportu. Gdy jednak po Ryder Cupie, który wygrała Europa, Canal + wykupił prawa do transmisji European Tour, podjąłem decyzję, że odchodzę z klubu i będę zajmował się już głównie komentowaniem.

**Wcześniej fascynowały też Pana inne dyscypliny sportu, jak na ich tle ocenia Pan golfa?**

**Jacek Person:** Żadnej innej dyscypliny nie uprawiałem na takim poziomie jak golfa, ale według mnie golf jest najlepszy. Nic nie może równać się z satysfakcją po wykonaniu właściwego uderzenia, odpowiedniego rozpracowania pola, pokonaniem rywala. Emocje jakie temu towarzyszą są nie do opisanego. Golf to nie tylko uderzanie piłki kijem – to cały proces. Gdy schodzisz z pola, na którym tego dnia grało 150 osób i myślisz sobie „byłem spośród nich najlepszy” – to wspaniałe uczucie. Podobnie jak wygra-

nie z polem. Zagrać poniżej par to rozgrywka, która przynosi wiele radości.

**Andrzej Person:** Golf to dużo więcej niż sport. Gdy odbywają się ważne zawody golfowe, wśród zgromadzonej publiczności jest wielu golfistów. Obserwuję się więc grę zawodników przez pryzmat własnych doświadczeń, wiedząc dokładnie, że wykonanie perfekcyjnego uderzenia to sztuka. To daje golfowi niezwykłą przewagę. Dla przykładu, kibice skoków narciarskich nie mają raczej własnych doświadczeń w tym sporcie. Ale w golfie chodzi także o wyjątkową atmosferę. Ludzie nawiązują bliskie relacje, bo łączą ich wspólna pasja. Mogą umówić się na grę we własnym towarzystwie. Niebagatelne znaczenie mają wreszcie piękne okoliczności przyrody, w jakich uprawia się ten sport – na pięknej, otwartej przestrzeni.

**Skoro golf ma tak wiele atutów, dlaczego w Polsce wciąż nie jest on tak popularny, jak w innych krajach? Jak zachęcić ludzi do gry?**

**Andrzej Person:** Kilkanaście lat temu, w tym samym tygodniu komentowałem jedno z pierwszych transmitowanych u nas zawodów golfowych oraz triathlonowych. Triathlon jest dziś tak popularny i modny, że zapisy na zawody trwają dosłownie minutę. Z golfem to się nie udało, a przecież, jeśli wziąć pod uwagę koszty związane z uprawianiem tych dyscyplin, plasują się one na podobnym

poziomie. Szczerze mówiąc, nie jestem w stanie zrozumieć, dlaczego golf nie powielił sukcesu triathlonu. Wprawdzie pandemia sprawiła, że pojawiło się wielu nowych graczy, jednak wciąż daleko nam do osiągnięcia dużej skali.

**Jak zatem skutecznie promować golfa? Co trzeba ludziom uświadomić, a jakie mity należałoby obalić?**

**Jacek Person:** Kiedyś panowało powszechne wyobrażenie, że golf to dyscyplina zarezerwowana wyłącznie dla osób z zasobnym portfelem. A jest to mit – golf to przystępny sport, w który inwestujesz tyle, ile chcesz i możesz.

Moje pokolenie ma już tego świadomość. Według mnie najważniejsze jest uzmysłowienie ludziom, że golf stanowi duże wyzwanie. To nie tylko spacer po parku, a bardzo wymagająca gra strategiczna. Niezależnie od tego, na jakim poziomie jesteś, golf zawsze będzie wyzwaniem. Mierzmy się w nim nie tylko z samym sobą, ale też z polem, z przeciwnikiem czy z pogodą. Ludziom powinno się opowiedzieć o tym, jak niesamowitą satysfakcję można czerpać z golfa – z każdego dobrego uderzenia czy obrania właściwej strategii. Golf wymaga też dużo więcej aktywności niż może się wydawać i rozgrywa się w pięknych okolicznościach natury.

**Ciekawi mnie też czy golfiści tak naprawdę chcą, by ten sport stał się popularny?**

---

**Niezależnie od tego, na jakim poziomie jesteś, golf zawsze będzie wyzwaniem**

---



**Jacek Person:** To bardzo dobre pytanie, bo stereotyp może być taki, że środowisku zależy, by była to dyscyplina elitarna i trudnodostępna. Ale tak nie jest. Ogromna większość golfistów bardzo chce, aby pojawiali się nowi gracze, więcej pól i by sport ten był powszechnie uprawiany.

**A jak wygląda szkolenie młodych zawodników? Juniorzy mają szansę na dobrą golfową edukację w Polsce czy potrzebny jest jednak wyjazd do USA?**

**Jacek Person:** Mamy teraz w Polsce świetnych ekspertów od przygotowania motorycznego i dostęp do tych samych technologii, co inne kraje. Można więc nauczyć się u nas bardzo dobrze grać. Jednak zawsze przychodzi taki moment, że istotny staje się element rywalizacji. Wydaje mi się, że akurat w tej kwestii najbardziej efektywną drogą rozwoju staje się Amerykańska Liga Uniwersytecka.

Patrząc na zawodowców z całego świata, zauważamy, że większość z nich była w przeszłości związana z uniwersytetami w Stanach. Jeśli chcemy trenować z najlepszymi przyszłymi przeciwnikami, warto ukończyć studia w USA. Do poziomu, który umożliwia otrzymanie stypendium na amerykańskiej uczelni można jednak dojść w Polsce – i to jest coś, czego nie powiedziałbym jeszcze 10 lat temu, a teraz jestem o tym przekonany.

Zresztą z radością zauważam, że polskich zawodników z uniwersytecką torbą amerykańskiej uczelni jest coraz więcej. Kiedyś byłem tylko ja, teraz juniorzy stają na driving range'u w grupie i wymieniają się swoimi doświadczeniami. Oczywiście zawsze mogą liczyć na kolegów odnoszących sukcesy – Adriana Meronka czy Mateusza Gradeckiego. To najlepiej pokazuje, że golf w Polsce bezustannie się rozwija.

**Czy istnieje szansa, by zachęcić do gry na masową skalę dorosłych**

**i seniorów z Polski? Może warto wprowadzić rozwiązania rodem ze Szwecji, jak zniżki na ubezpieczenia na życie?**

**Andrzej Person:** Margaret Thatcher dała Anglikom wędki, Szwedzi sięgnęli po kije golfowe. Moim zdaniem to znakomite rozwiązanie. Wspomnę tu anegdotę związaną z Czesławem Romankiewiczem, który na pytanie dziennikarki o to, jakie to uczucie nauczyć się gry w golfa po siedemdziesiątce, odpowiedział, że nie wie, bo nauczył się jej po osiemdziesiątce. Trzy lata temu zdobył zresztą brązowy medal w Mistrzostwa Europy Weteranów w Portugalii. Na pole golfowe można i warto wejść w każdym wieku.

**Od lat relacjonują Panowie zawody golfowe. Jakie chwile najbardziej utkwiły Wam w pamięci?**

**Jacek Person:** Ja mam na swoim koncie dwa szczególne wspomnienia. Pierwsze związane ze zwycięstwem Tigera Woodsa w Tour Championship 2018, kiedy wydawało się, że on już nigdy nie będzie wygrywał, a może nawet nigdy nie wróci do gry. Niezmiernie wszystkich zaskoczył, bo nie tylko wziął udział w turnieju, ale też zwyciężył! Te chwile, gdy rozemocjonowany tłum kibiców kroczył za nim do 18. dołka, a później wielka radość i wzruszenie pozostały w mojej pamięci do dziś. Drugie ważne dla mnie wspomnienie łączy się z zawodami, których komentowanie najbardziej mnie zestresowało. Było to dwa lata temu, w Południowej Afryce, kiedy po raz pierwszy prowadził Adrian Meronk. Byłem naprawdę poruszony.

**Andrzej Person:** Ja z kolei najlepiej zapamiętuję zabawne momenty. W golfie zdarzają się niesamowite sytuacje np. te z udziałem zwierząt.

**Co jest w komentowaniu golfa najtrudniejsze?**

**Andrzej Person:** Myślę, że jest to umiejętność wywoływania emocji, których często w danej chwili nie ma, bo o tym, kto wygra dowiadujemy się przecież później.

**Jacek Person:** Ja sądzę, że najtrudniej jest znaleźć dobry temat przewodni, wokół którego można budować interesującą opowieść przez całe cztery dni zawodów.

**Macie jakieś golfowe marzenia?**

**Jacek Person:** Być na Masters, poczuć te emocje i obejrzeć na żywo te rozgrywki.

**Chcę jeszcze zapytać o LIV. Co się według Pana zmieni w golfie po powstaniu tej ligi?**

**Jacek Person:** Tego jeszcze nikt nie jest w stanie przewidzieć. Przez ostatnie 30 lat mieliśmy w golfie stabilną sytuację, ale przecież nie można było oczekiwać, że tak pozostanie już na zawsze. Konkurencja może się pojawić i tak właśnie się stało. O tym, jak to wpłynie na golfa przekonamy się dopiero za jakiś czas. Według mnie rozproszenie najlepszych zawodników na dwie ligi byłoby dla golfa stratą.

# OKIEM GOLF CHANNEL

MAREK SOWA

Wiele wydarzyło się w golfie od pierwszego wydania magazynu PGA Polska. Adrian Meronk zwyciężył na DP World Tour i zadebiutował w wielkoszlemowym The Open, otwierając nowy rozdział w historii sportu. Start rozgrywek LIV Golf zapoczątkował z kolei największy rozłam od kilkudziesięciu lat.



JERZY DUDEK, MARIUSZ CZERKAWSKI, MAREK SOWA, MATEUSZ KUSZNIEREWICZ, ADRIAN MERONK I STUART BECK

Pierwsze zwycięstwo Adriana Meronka w lidze DP World Tour (dawniej European Tour) to wydarzenie bez precedensu w historii polskiego golfa, ale również w historii całego polskiego sportu. Od marca 2017 roku, kiedy to w milionach polskich domów pojawił się sygnał Golf Channel Polska, naszą misją jest popularyzacja tego pięknego sportu w wyjątkowo – nawet jak na region Europy Środkowo-Wschodniej – niegolfowym kraju. Jest oczywiste, że pojawienie się polskiej twarzy w światowych turniejach przybliżyło nas do tego celu. Kolejne sukcesy Adriana w naturalny sposób zwiększają oglądalność stacji, ale też budzą zainteresowanie golfem innych sportowych mediów, przyczyniając się do pozyskiwania nowych

adeptów gry oraz utrzymania wyraźnego trendu wzrostowego jaki obserwujemy na wszystkich obiektach golfowych w Polsce. Można śmiało zaryzykować tezę, że sukcesy Adriana Meronka dodają marce Polska większą wartość niż wszystkie inicjatywy Polskiej Fundacji Narodowej razem wzięte.

Jest dla nas ogromną satysfakcją, że to właśnie na antenie Golf Channel Polska można było obserwować wydarzenia, które przejdą do historii jako kamienie milowe w karierze Adriana i w rozwoju polskiego golfa - pierwsza wygrana na Challenge Tour, debiut w wielkoszlemowym US Open, pierwsza wygrana na DP World Tour, debiut w wielkoszlemowym, 150-tym The Open w St. Andrews. W roku 2023 być może już



---

## Golf Channel Polska pozostaje ambitnym projektem wyprzedzającym aktualne realia polskiego golfa

---

dwóch polskich zawodników będzie grać w turniejach DP World Tour, a zacieśnienie współpracy z PGA Tour będzie oznaczać skróconą ścieżkę do wiodącej ligi golfowej świata.

Golf Channel Polska pozostaje ambitnym projektem wyprzedzającym aktualne realia polskiego golfa. To olbrzymi wysiłek organizacyjny, finansowy i czasowy stosunkowo niewielkiej grupy ludzi. Z uruchomienia całodobowej, poświęconej golfowi stacji telewizyjnej w niegolfowym kraju jakim wciąż jest Polska, korzystają w oczywisty sposób wszyscy interesariusze tej dyscypliny sportu w Polsce – właściciele klubów i strzelnic golfowych, instruktorzy, organizatorzy turniejów, sprzedawcy sprzętu. Nie wszyscy to rozumieją. Przykładowo, w krajach nieustannie kultywujących tradycje golfowe na ekranach klubowych telewizorów emitowany jest Golf Channel lub jego lokalny odpowiednik. W naturalny sposób przyczynia się to do stworzenia atmosfery golfowego klubu, przyciąga członków, zwiększa obroty sklepów, restauracji i barów. Niby oczywiste, ale w Polsce wciąż istnieją obiekty, w których straszą czarne ekrany - rzecz niespotykana na zagranicznych rynkach. W przypadku Polski jest to sytuacja podwójnie dziwna - warto bowiem pamiętać, że Golf Channel Polska udzielił wszystkim obiektom golfowym w Polsce zgodę na bezpłatne, publiczne odtwarzanie kanału.

Podczas ostatniego turnieju The Players w siedzibie PGA Tour w Ponte Vedra,

miałem okazję porozmawiać z komisarzem (prezesem) PGA Tour, Jayem Monahanem. Pierwsze pytanie jakie mi zadał brzmiało: czy w Polsce zdają sobie sprawę z tego, jak fundamentalne znaczenie dla rozwoju golfa ma uruchomienie dedykowanego kanału telewizyjnego w niegolfowym kraju...? Częściową odpowiedzią na to pytanie jest sytuacja po historycznym zwycięstwie Adriana Meronka w turnieju Irish Open, oczywiście transmitowanym na żywo na antenie Golf Channel Polska. Nie ulega wątpliwości, że był to największy sukces polskiego zawodnika, ale nawet przez redakcje sportowe w Polsce został odnotowany w dość ograniczonym zakresie, w przeciwieństwie do aplauzu mediów międzynarodowych. Natomiast kilka dni później arogancki, tworzący podziały tweet osoby podającej się za „golfistkę”, a w rzeczywistości osoby działającej w sferze lokalnej polskiej polityki, zyskał niewspółmiernie szeroki rozgłos w ogólnopolskich mediach, wzmacniając szkodliwe stereotypy na temat golfa. Ten dziwny dysonans potwierdził tylko, że niezależnie od pozytywnych trendów, w polskim golfie wciąż najważniejsze jest wspólne działanie na rzecz rozwoju i edukacji. Golf Channel Polska odgrywa w tym procesie kluczową rolę, ale czas prywatnego entuzjazmu i charytatywnej działalności powoli dobiega końca.

Golf zmienia się, ale jeszcze szybciej zmienia się rynek mediów. Nieco słabiej słychać bitewny okrzyk „na wyłączność!”, jeszcze niedawno uważany za warunek *sine qua non*



MAREK SOWA, PRZEWODNICZĄCY RADY NADZORCZEJ GOLF CHANNEL POLSKA

w starciu nowych platform streamingowych z tradycyjnymi operatorami płatnej telewizji, kablowej i satelitarnej. Ekstremalnie drogie prawa do transmisji sportowych coraz częściej będą wymuszać współpracę konkurencyjnych grup mediowych w obszarze dystrybucji i programingu, podobnie jak dzieje się to w przypadku np. piłki nożnej. Start rozgrywek LIV Tour oznacza poważny rozłam w światowym, profesjonalnym golfie, ale będzie również skutkował nieuniknioną fragmentacją praw do transmisji i dezorientacją fanów golfa. Dotyczy to przede wszystkim największych rynków golfowych świata, ale również tych wschodzących do jakich zalicza się Polska. Nie jest dobre dla rozwoju golfa, jeżeli w czterech wielkoszlemowych

turniejach oraz na PGA Tour i DP World Tour będzie rozgrywany poważny, profesjonalny golf na najwyższym poziomie, a część znanych graczy – nawet jeżeli wielu z nich nie jest już w szczytowej formie – pojawiać będzie się już tylko w wesołych pokazówkach z dużą pulą wygranych, na dodatek schowanych za kolejnym abonamentem. Prawda często nie leży pośrodku, tak jak nie zawsze mnożenie bytów jest korzystne. W Polsce jest nadawanych ponad 270 kanałów telewizyjnych w języku polskim, działa wiele platform streamingowych, jest to jeden z najbardziej rozdrobnionych rynków telewizyjnych w Europie. Jeżeli dodamy do tego wciąż bardzo wczesny etap rozwoju rynku golfa, nietrudno skonstatować, że jest



to raczej czas na konsolidację i współdziałanie, a nie dzielenie nieistniejących tortów.

Nie należy lekceważyć LIV Golf, ale nie należy też demonizować nowej ligi. LIV Golf ma do dyspozycji miliardowe fundusze Saudyjczyków i pozyskał wiele znanych nazwisk światowego golfa. Lista ta najpewniej jeszcze się wydłuży, chociaż ogłoszone właśnie nowe inicjatywy PGA Tour pod wodzą Tigera Woodsa i Rory'ego McIlroya powinny ograniczyć exodus. Dla wielu, zwłaszcza w USA, nie do przyjęcia jest źródło finansowania nowej ligi i dość czytelna próba tzw. sportswashingu, czyli praktyki wykorzystywania sportu – w tym przypadku golfa – w celu przykrycia złej reputacji w sferze dyskryminacji mniejszości, wspierania terroryzmu i ograniczania praw kobiet. Pierwszym turniejem LIV rozegranym na terenie USA towarzyszyły liczne protesty mające przypomnieć między innymi morderstwo dziennikarza Jamala Khashoggiego oraz rolę jaką Saudyjczycy odegrali w zamachu na nowojorski World Trade Center. Na

pytania dziennikarzy, czy jeżeli wszystko jest na sprzedaż, zagraliby również w golfowej lidze zorganizowanej teraz przez putinowską Rosję lub Płd. Afrykę w czasach apartheidu, nawet weteranom typu Iana Poultera czy Lee Westwooda uśmiech zamierał na twarzach. Żadna z liczących się stacji telewizyjnych w USA nie zdecydowała się na transmisję rozgrywek LIV Tour, również sponsorzy i reklamodawcy przyjęli pozycję wyczekującą. Dla innych obserwatorów problematyczny jest sam format turniejów LIV (shotgun, no cut, 54 holes) i dość rozrywkowy klimat rozgrywek, przypominający bardziej golf pokazowy niż poważne, sportowe turnieje z ich historią, klasycznym rytmem i narastającym napięciem finałowej rundy. Upolitycznienie nowej ligi jest faktem – nie sposób zapomnieć Grega Normana, kontrowersyjnego CEO LIV Golf, zachęcającego fanów do skandowania „Four more years!” (jeszcze cztery lata) w momencie pojawienia się Donalda Trumpa na starcie niedawnego turnieju LIV w Bedminster pod Nowym

Jorkiem. Nie są też tajemnicą miliardowe inwestycje Saudyjczyków w przedsięwzięciach rodziny Trumpa, pochodzące z tego samego funduszu, który zapewnia finansowanie transferów do LIV Tour. Dwa z tegorocznych turniejów LIV na terenie USA zostaną rozegrane na polach należących do Donalda Trumpa – Bedminster z którego wycofano tegoroczny, wielkoszlemowy PGA Championship (po inspirowanych przez Trumpa zamieszkach na amerykańskim Kapitolu w styczniu 2021 r.) oraz Doral w 2016 r. wycofano coroczne turnieje PGA Tour po skandalicznych wypowiedziach ówczesnego kandydata na urząd prezydenta na temat obywateli Meksyku i przeniesiono je do... Mexico City.

Oprócz gigantycznych pieniędzy Saudyjczyków i próby przekonania świata, że Arabia Saudyjska jest po jasnej stronie mocy, siłą napędową LIV Tour jest również specyficzne połączenie ego i chęci odwetu dwóch ludzi – Grega Normana, od 20 lat próbującego stworzyć alternatywę dla golfowego establishmentu oraz Donalda Trumpa, dla którego golf, biznes i polityka są nierozdzielnie związane. Astronomiczne premie dla graczy za przejście do konkurencyjnej ligi robią wrażenie, ale warto wiedzieć o co rzeczywiście toczy się gra i kim są jej uczestnicy. Prędzej czy później bitewny kurz opadnie, ale obecny poziom animozji między PGA Tour i LIV Golf wskazuje raczej na dłuższy proces wychodzenia z kryzysu. Poziom emocji, ilość ostrych słów i pozwów sądowych po obydwu stronach wciąż rośnie. PGA Tour wydaje się przechodzić do kontrofensywy, z jednoznacznym wsparciem Tigera Woodsa i Rory'ego McIlroya. Propozycje przedstawione przez nich na niedawnym, zamkniętym spotkaniu członków PGA Tour

oznaczają nowe formaty, więcej turniejów typu premium, ścisłą współpracę z DP World Tour i więcej pieniędzy dla graczy z nowych kontraktów telewizyjnych. Warto pamiętać, że PGA Tour to po prostu gracze, organizacja non-profit (tak jak Unia Europejska to kraje członkowskie a nie obca, narzucona administracja). Stąd komentarze wielu gwiazd PGA Tour, że atak LIV Golf na ich organizację to atak na nich, osobiście. Rory McIlroy po spektakularnym, symbolicznym zwycięstwie w FedexCup na zakończenie sezonu, nie omieszkał powiedzieć, że wygrał między innymi dlatego, że najmniej chodziło mu o pieniądze.



# GOLF DZIELI WARTOŚCI Z BIZNESEM

## Wywiad z Adrianem Meronkiem i Robertem Dobrzyckim

**Panie Robercie, jest Pan nie tylko CEO i Co-ownerem Panattoni Europe, UK and India, która jest liderem branży nieruchomości przemysłowych w Europie, ale też zapalonym golfistą. Firma Panattoni została w tym sezonie sponsorem Adriana Meronka. W kontekście jego historycznych sukcesów trudno wyobrazić sobie lepszą decyzję. Co Pana przekonało do tej współpracy?**

RD: Sądzę, że połączyła nas podobna historia. Jestem partnerem i współwłaścicielem firmy, która działa na niemal wszystkich europejskich rynkach i szykuje się na wejście do Azji. Niedawno otworzyliśmy oddział w Indiach. Ale zawodowa ścieżka, którą obrałem, ma przecież początki w Polsce. Podobnie jak kariera Adriana Meronka. Golf jest u nas wciąż mało popularną dyscypliną, więc tym bardziej doceniamy, gdy na arenie międzynarodowej zaczyna triumfować Polak. Łączą nas także z Adrianem podobne cechy i wartości, takie jak ambicja czy chęć osiągnięcia sukcesów. A ponie-

waż sam jestem golfistą, ta historia musiała ułożyć się w całość.

**Adrianie, jak układa Ci się współpraca z firmą Panattoni?**

AM: Bardzo dobrze. Jestem bardzo zadowolony, że mam Partnera, który już jest najlepszy w Europie, a chce iść jeszcze dalej. Panattoni ma ambitne wizje i potrafi je konsekwentnie realizować, co dodatkowo mnie napędza i motywuje. Aspirują niezwykle wysoko, co także nas łączy, bo ja również cały czas chcę piąć się w golfowym w rankingu, grać na PGA Tour i postawiłem sobie wysokie cele na przyszłość.

**Panie Robercie, jak w ogóle zaczęła się Pana przygoda golfem?**

RD: W golfa gram około 4 lata. Patrząc wstecz uważam, że przyczyniło się do tego kilka elementów. Po pierwsze w Hiszpanii mieszkam tuż przy polu golfowym, więc naturalne stało się dla mnie myślenie o golfie. Grę rozpoczęła też



moja żona, co tylko zmotywowało mnie do podjęcia pierwszych kroków w tej dyscyplinie. Jeden z moich przyjaciół, zapalony golfista, zadbał o to, bym porządnie wkręcił się z grą. Oczywiście początki były trudne. Każdy miesiąc przynosił jednak postępy. Wyzwaniem okazała się potrzeba reorganizacji zawodowego życia. Musiałem znaleźć czas, którego brakowało. Mam taką naturę, że jeśli postanowię w coś się zaangażować, to chcę się temu maksymalnie poświęcić. Trudno jest to jednak zrobić, gdy okazuje się, że takich rzeczy jest cała masa. Na początku znalezienie wystarczającej ilości czasu na golfa było pewnym problemem. Później jednak odkryłem, że wychodzi mi to na dobre. Zrozumiałem, że zaangażowanie w pracę było zbyt duże. Golf wprowadził do mojego życia balans.

**Za co najbardziej ceni Pan golfa?**

RD: Golf uczy i motywuje do odnalezienia wewnętrznego spokoju oraz panowania nad emocjami. Zachwyca mnie zależność między formą psychofizyczną a jakością gry. Chyba żadna inna dyscyplina aż tak tego nie uwydatnia. Gdy jestem wypoczęty, spokojny, nie ma we mnie stresu i napięcia, efekty gry są znacznie lepsze. Z kolei przemęczenie, przetrenowanie czy nerwowość powodują, że jakość natychmiast spada. Zresztą tę naukę, która płynie z golfa przenoszę często na grunt biznesowy. Uważam, że mocniej, silniej, częściej nie zawsze znaczy lepiej. Spokój wewnętrzny jest wielką siłą, podobnie jak stabilność, długofalowość i konsekwencja. Moim zdaniem te cechy wpływają nie tylko na jakość gry,

ale są też niezwykle przydatne w biznesie.

**Czyli można powiedzieć, że umiejętności nabyte w golfie przechodzą raczej do biznesu, a nie na odwrót?**

RD: Absolutnie tak. Choć może na moim poziomie nie są to szczególne umiejętności, raczej spostrzeżenia, obserwacje i wnioski.

**Adrianie, łączy Cię z Panattonim współpraca, a czy według Ciebie golf ma w ogóle coś wspólnego z takim biznesem jak nieruchomości przemysłowe?**

AM: Oczywiście, że ma i to całkiem sporo. Przede wszystkim są to elastyczność oraz nastawienie na wyniki. Czasem trzeba zaryzykować, a wcześniej przemyśleć sytuację i ją przekalkulować. Zarówno w zawodowym golfie, jak i w biznesie,

nie ma efektów bez ciężkiej, wytrwałej pracy oraz pewnego rodzaju wycucia. Realizując wielkie inwestycje trzeba też konsekwentnie dążyć do celu, co raczej trudno byłoby osiągnąć bez wiary we własny sukces. Według mnie dokładnie tak samo jest w golfie.

**Panie Robercie, jak to się stało, że związał Pan swoją zawodową karierę z branżą nieruchomości przemysłowych?**

RD: Wszystko zaczęło się po studiach. Od razu trafiłem do firmy, która zajmowała się nieruchomościami przemysłowymi. Najpierw pracowałem w działach finansowych, powoli pnać się po kolejnych szczeblach. Tak zostałem szefem jednej z firm, a później zaproszono mnie do udziału w obecnym przedsięwzięciu. Można więc powiedzieć, że na początku zdecydował przypadek, który dziś postrzegam jako łut szczęścia. Tafiłem



do wspaniałej branży i bardzo dobrze się w niej odnalazłem. Byłem też konsekwentny i nigdy nie chciałem zamieniać jej na inną, ponieważ moim celem było zostanie specjalistą. Od początku rozwijam się w jednej dziedzinie i nie zamierzam tego zmieniać. Uważam, że wiedza i doświadczenie dają przewagę. Golfa zresztą też nie zamieniam zmieniać na inny sport.

**Adrianie, odnosisz coraz większe sukcesy w golfie, masz na koncie wspaniały, historyczny sezon. Ale czy Adrian Meronk ma również smykałkę do biznesu?**

AM: Oczywiście, obecnie koncentruję się na golfie i on pochłania praktycznie całą moją uwagę oraz czas. Jeśli chodzi o sprawy biznesowe, staram się jednak mądrze inwestować zarobione pieniądze.

Podchodzę do tego z rozwagą, analizuję, działam strategicznie i myślę przyszłościowo. Nie ukrywam też, że czerpię inspirację właśnie od takich ludzi jak Robert Dobrzycki, którzy bardzo dobrze radzą sobie w biznesie.

**Panie Robercie, jak się odnosi sukces w branży nieruchomości przemysłowych?**

RD: Przede wszystkim konsekwencją działania oraz umiejętnością analizy sytuacji. Trzeba być uważnym, a nawet wyprzedzać trendy. Wiele osób ma wiedzę i doświadczenie - to warunek konieczny w biznesie. Na rynku jest wielu specjalistów, jednak jeden osiąga sukces, a drugi nie. Moim zdaniem triumfują ci, którzy więcej widzą i lepiej rozumieją zachodzące zmiany. Do tego dochodzi jeszcze odwaga do działania i szybkość reakcji.



Wygrywa ten, kto szybciej na dostrzeżoną tendencję zareaguje. Trzeba umieć się dostosować i uzyskać przewagę. To jest moim zdaniem strategią sukcesu w naszym sektorze, ale myślę, że także w wielu innych.

### **Czy Pana zdaniem łatwiej o sukces w biznesie czy w golfie?**

RD: Mnie oczywiście łatwiej jest w biznesie. W golfa gram zbyt krótko i poświęcam mu zdecydowanie mniej czasu. To niezwykle trudny sport, który wymaga ogromnego poświęcenia. Widzę, że każda przerwa od golfa jest jak robienie kroku w tył. Ciągłość, systematyczność i konsekwencja są kluczowe do osiągnięcia wyników. Na razie łącząc pracę z pasją do golfa, trenuję i gram tyle, ile mogę. Śledzę też dokonania Adriana i bardzo mu kibicuję.

### **Adrianie, jakie są Twoje wnioski i refleksje po tym wspaniałym sezonie?**

AM: To był na pewno najlepszy sezon w mojej karierze. Grałem bardzo powtarzalnie i pewnie. Wszystko to jeszcze mocniej rozbudziło ambicje. Tak naprawdę czuję, że to dopiero początek, przedsmak tego, co może się wydarzyć w przyszłym sezonie.

### **A jakie plany ma Panattoni?**

RD: Na pewno dalszy rozwój. Będziemy koncentrować się na kolejnych inwestycjach w Europie oraz w Indiach. Planujemy ekspansję m.in. na rynek belgijski, duński i rumuński. Nasze decyzje będą zależeć od sytuacji makroekonomicznej i geopolitycznej, na pewno jednak nie będziemy stać w miejscu. Ostatni czas jest bardzo dynamiczny, wyma-

ga większych nakładów pracy i uważności, ale pojawia się także wiele ciekawych szans biznesowych, które oczywiście zamierzamy wykorzystać.

### **Bardzo dziękujemy Panom za rozmowę!**

Rozmawiała: Agnieszka Pasternacka

#### **Robert Dobrzycki, CEO & Co-owner Europe, UK and India**

Robert Dobrzycki jest współwłaścicielem Panattoni, największego dewelopera w Europie, a od niedawna również w Indiach. Jest członkiem Królewskiego Instytutu Dyplomowanych Rzeczoznawców (Royal Institution of Chartered Surveyors) i posiada tytuł magistra zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego. W ciągu 17 lat Panattoni wybudowało ponad 16 milionów m kw. powierzchni w całej Europie, stając się wiodącą firmą deweloperską na kontynencie. Spółka prowadzi aktywną działalność na wielu rynkach, w Wielkiej Brytanii, Francji, Włoszech, Niemczech, Portugalii, Polsce, Holandii, Hiszpanii, Szwecji, Austrii, Czechach i na Węgrzech i Słowacji. Przez ostatnie 5 lat Panattoni było corocznie uznawane przez magazyn PropertyEU za najlepszego dewelopera logistycznego w Europie, dzięki oddawaniu do użytku największej ilości powierzchni przemysłowej.

**TAS**  
TUBADZIN AIRFLOW SYSTEM

## ELEWACJE WENTYLOWANE PRZYSZŁOŚCI

TAS to nowy wymiar rozwiązań stworzonych z myślą o ceramicznych elewacjach wentylowanych. To również wsparcie dla architektów i wykonawców ceniących dopracowane detale, wytrzymałość i funkcjonalność produktów.





# Pewność siebie jest kluczowa

Z najlepszym polskim golfistą  
o historycznym zwycięstwie, udziale  
w *The Open* i spotkaniu z Tigerem  
Woodsem rozmawia Anna Maliszewska

**Sezon 2021 zakończyłeś na 39. pozycji w rankingu European Tour. Czy Twój plan został wtedy zrealizowany?**

**Adrian Meronk:** Na pewno tak, to był dobry sezon, miałem dużo niezłych turniejów. Plan minimum został wykonany, bo chciałem się dostać do finału w Dubaju i tak też się stało. Nie poszło mi tam tak, jak sobie założyłem, ale ogólnie sezon był bardzo dobry. Najlepszy zresztą w mojej karierze i jestem z tego zadowolony.

**Czego nauczyłeś się przez zeszły sezon?**

Na pewno miniony sezon dał mi dużo pewności siebie. Potwierdził, że to co robię działa i jestem w stanie rywalizować z najlepszymi na świecie. Pewność siebie jest kluczowa. Nabyłem też dużo nowego doświadczenia grając największe turnieje, zdobywając punkty. I to wszystko zaowocowało już na początku tego sezonu.

**Zimę spędzasz w Emiratach, jak Ci się tam żyje?**

W Dubaju byłem od początku stycznia do końca marca. To moja baza treningowa. Zima to najlepsza pora, by tam przebywać. Jest 25 stopni, więc idealnie na trening. Mój dzień jest tam podzielony między treningiem golfowym a siłownią. Pomiedzy turniejami też mam kilka dni wolnego. W Dubaju jest sporo atrakcji, więc codziennie można robić coś innego – plaża czy po prostu *chill*. Podobnie jak w Polsce. Codziennie rano jest siłownia, trening na polu albo gram samemu,

albo z innymi znajomymi, albo z innymi Pro. Pod względem treningu to idealne miejsce.

**Z kim spośród zawodników European Tour najbardziej lubisz grać?**

Jest kilku zawodników, których lubię, ale nie mam wpływu na to, z kim gram. Muszę być „uniwersalny” i grać z golfistami, którzy mi przypadli. Mam jednak top 3, którzy byliby moim ulubionym składem. Znależliby się w nim zawodnik z RPA Daniel Van Tonder, Francesco Laporta z Włoch oraz Matthias Schwab z Austrii. Są też tacy, z którymi nie lubię grać, wtedy nie zwracam na nich uwagi, robię swoje i raczej się do nich nie odzywam.

**Grasz z najlepszymi na świecie, rywalizujesz w wielkoszlemowym turnieju, wystąpiłeś na Igrzyskach Olimpijskich. Jakie to uczucie, gdy marzenia się spełniają? Gdy czujesz, że praca, którą wykonywałeś przez całe życie, popłaca?**

Czysta radość. Kolejna motywacja do dalszej ciężkiej pracy. Kiedy widzisz, że to działa, że wszystko idzie w dobrym kierunku, to jest po prostu uczucie spełnienia.

**Jak uważasz, nad czym jeszcze powinieneś popracować?**

Cały czas skupiam się na krótkiej grze, bo niestety nie jest taka, jaka powinna być. To jest mój focus numer jeden. Od paru miesięcy „klepię to” cały czas. Widzę poprawę, ale jeszcze długa droga do przebycia przede mną. W ważniejszych



momentach chciałbym także radzić sobie lepiej psychicznie. Ale to przychodzi z doświadczeniem. Im częściej będę w trudnej sytuacji, tym łatwiej będę sobie z nią radził. A zdarzają się one coraz częściej, więc pozostaje tylko cieszyć się i oczekiwać na efekty. Następnym razem będę wiedział co robić, a czego nie. Muszę po prostu ufać sobie w takiej sytuacji.

**Czy już przyzwyczyłeś się do prestiżu European Tour, otoczki i presji, związanej z tą ligą?**

Już się przyzwyczyłem, czuję się tam dobrze. Szczególnie, kiedy graliśmy dwa turnieje Rolex Series na początku roku –

bardzo mi się podobała ich organizacja. Turnieje były zorganizowane jak wielkoszlemowe, na najwyższym poziomie. Szczerze mówiąc, gdy pojechaliliśmy tydzień po Dubaju na Ras al Khaimah Championship, który był mniejszym turniejem, czułem się znowu jak na Challenge Tour. Podoba mi się więc miejsce, w którym jestem teraz, chcę tu być i robić to, co robię.

**Wróćmy do Twojego pierwszego zwycięstwa w Race to Dubai. W którym momencie zrozumiałeś, że wygrasz turniej Irish Open?**

Na pewno gdy trafiłem eagle'a na 17 dołku ciśnienie ze mnie zeszło. Wiedzia-

łem, że mam jeszcze trudną osiemnastkę przed sobą, więc nie wybiegałem myślami w przód. Ale to był ten moment, w którym wiedziałem, że jest dobrze.

**Na pewno wyobrażałeś sobie tę chwilę wiele razy, czy tak to właśnie widziałeś? Co wówczas czułeś?**

Tak, już dzień wcześniej wizualizowałem sobie rundę na niedzielę i czułem jak będę szedł na osiemnastkę z dwoma strzałami prowadzenia. W rzeczywistości miałem trzy, więc mniej więcej tak sobie wyobraziłem to zwycięstwo. Czułem dumę, szczęście i ulgę.

**Z jakim zamiarem podchodziłeś do zawodów?**

Każdy turniej gram tak samo i podobnie do nich podchodzę. Trzymam się własnej rutyny, gram najlepiej jak się da i chcę wygrać. Akurat na tym turnieju byłem po 3 tygodniach przerwy, więc głodny gry. To też mi pomogło.

**Co zwycięstwo w tym turnieju zmieniło w Twoim podejściu do kolejnych rozgrywek?**

Na pewno dało mi dużo pewności siebie, zastrzyk motywacji, głód kolejnego zwycięstwa, ale też stabilizację. To jest

pierwsze zwycięstwo, które bardzo chciałem osiągnąć przez ostatni rok, więc znowu pojawiło się uczucie ulgi i wolna głowa na dalszą część sezonu.

**W marcu powiedziałeś, że chciałbyś skończyć sezon w top 100 najlepszych golfistów świata i w top 10 rankingu Race to Dubai. Jest lipiec i już Ci się to udało. Jaki jest plan na dalszą część sezonu?**

Teraz jestem na 61. miejscu, chciałem rok skończyć w mocnej sześćdziesiątce, dobrze się tam zadomowić. W kolejnym

sezonie chcę atakować już pierwszą pięćdziesiątkę i ustawić sobie nowe cele. Na koniec tego roku chciałbym z kolei powalczyć o zwycięstwo w Race to Dubai, bo wiem, że jestem w stanie, nie mam dużych strat i jest to możliwe. To jest mój główny cel.

**Z jaką reakcją świata golfowego się spotkałeś?**

Dopiero teraz wróciłem do Polski, więc trudno mi powiedzieć, ale z tego co widziałem w social mediach, trochę się to wszystko ruszyło. Jeśli chodzi o świat, też dostałem dużo pozytywnych komentarzy i gratulacji, co jest bardzo miłe. Nie ukrywajmy, Irish Open jest jednym z większych wydarzeń w naszym kalendarzu, więc wygrana w takim turnieju rozchodzi się po świecie. Jestem bardzo szczęśliwy, że akurat ten turniej jest pierwszym,

który wygrałem. Na pewno czuć zainteresowanie ze strony mediów, także tych zagranicznych. Cieszę się, że udało mi się zrealizować mój cel w miarę szybko. Jest dopiero połowa sezonu, więc jestem na dobrej drodze.

**Spotkanie z Tigerem Woodsem to marzenie każdego golfisty. Tobie się udało. Jak do tego doszło i co wówczas czułeś?**

Szczerze mówiąc cały tydzień na niego polowałem, aby załapać się na zdjęcie. Podczas wtorkowego treningu na greenie

byłem tak skupiony na grze, że nawet nie zauważyłem, że Woods jest obok. Dopiero, kiedy ktoś powiedział: „O! Patrz Tiger”, zorientowałem się w sytuacji. We wtorek zobaczyłem go po raz pierwszy. Jak tylko skończyłem trening, od razu podszedłem po pierwsze zdjęcie, bo myślałem, że sytuacja się nie powtórzy. Wydaje mi się, że moja pozycja w światowym golfie dała mi pewność siebie, dlatego mogłem to zrobić. Kiedyś bym się nie odważył. W środę miałem umówioną rundę treningową na 8:30 z 10 tee. Trzeba było dojechać tam samochodem ze względu na sporą odległość, więc dotarłem na 10 minut przed tee timem. Zauważyłem, że Tiger stoi ze swoim caddiem. Tym razem podszedłem i zapytałem czy mogę z nim zagrać. Odpowiedział, że gra sam i mogę dołączyć. To marzenie każdego golfisty, aby móc z nim porozmawiać, a co dopiero, żeby zagrać z nim 9 dołków na St. Andrews. Z Tigerem Woodsem nie umówisz się na grę, bo

on nie zapisuje się na rundy treningowe ze względu na szum wokół niego. Miałem więc ogromne szczęście, znalazłem się w odpowiednim miejscu i czasie. Pierwszych parę dołków było cichych, ale potem spytałem go o linię i kij, dzięki czemu stał się bardziej rozmowny. Zrobił na mnie ogromne dobre wrażenie. Myślałem, że będzie zadufany w sobie, a był otwarty i na wszystkie pytania, które mu

zadawałem odpowiadał dosyć swobodnie. Zrobiliśmy sobie zdjęcie na mostku w St. Andrews co było super przeżyciem przed turniejem. Dodało mi jeszcze więcej

motywacji, pewności siebie, no i przede wszystkim jest co wspominać.

**Dziękujemy za poświęcony czas**

*Wywiad został przeprowadzony w środku sezonu.*

*Sezon 2021/2022 był najlepszym w karierze Adriana Meronka. W światowym rankingu golfistów zajmuje obecnie 56. miejsce.*

*W ostatnim turnieju sezonu - DP World Tour Championship, rozgrywanym na polu Jumeirah Golf Estates w Dubaju, zajął 7 miejsce z wynikiem -11, co ostatecznie dało mu 8. miejsce w całym cyklu DP World Tour. Tym samym Adrian udowodnił, że jest jednym z najlepszych golfistów w Europie.*

**Gratulujemy!**



# 150 LAT THE OPEN

TOMASZ ZEMBROWSKI

Chociaż w każdym sezonie golfowym przeżywamy cztery (albo pięć - jeśli liczyć najlepiej płatny The Players) turnieje wielkoszlemowe, w 2022 największym świętem był The Open. Rozgrywane między 14 i 17 lipca spotkanie obchodziło swoją 150. rocznicę! A po raz trzydziesty odbyło się na Old Course St. Andrews.

Historia turnieju The Open jest niezwykle intrygująca. Na przestrzeni lat wydarzyło się wiele momentów zapierających dech, padły dziesiątki rekordów, a pula wygranych szybowiała od kilku funtów po miliony dolarów. Prześledźcie tę szaloną podróż!

Wszystko zaczęło się od Jamesa Ogilvie Fairlie, szkockiego golfisty amatora i właściciela ziemskiego. Był on mentorem Toma Morrisa Seniora, który na jego cześć nazwał swojego syna James Ogilvie Fairlie Morris. Fairlie był założycielem Prestwick Golf Club. Po przedwczesnej śmierci Allana Robertsona, pierwszego rozpoznawalnego zawodowca, członkowie Prestwick postanowili zorganizować zawody, które wyłonią najlepszego golfistę na Ziemi. W proponowanym konkursie o „Challenge Belt”, Fairlie wysłał serię zaproszeń do innych klubów takich jak Aberdeen, Blackheath, Bruntsfield, Carnoustie Panmure, Dirleton Castle, Leven, Montrose, Musselburgh, North Berwick, Perth i St Andrews. Zachęcano, aby wysłali „dwóch najlepszych profesjonalistów”, „znanych i szanowanych caddie”.

Powiedzieć, że początki tej wielkiej imprezy były skromne, to jak nie powiedzieć nic. W pierwszej odsłonie turnieju w 1860 roku, rozegranej w Prestwick Golf Club w Szkocji wzięło udział ośmiu zawodowców, którzy rozegrali 3 rundy po 12 dołków. Zwycięzcą został Szkot Willie Park Sr., który z wynikami 55, 59, 60 dwoma uderzeniami przeskoczył Toma Morrisa Seniora. Poza zapisaniem się na kartach golfowej historii Park nie zarobił nawet jednego pensa, o funkcji nie wspominając. Otrzymał jednak Challenge Belt. Pas wykonany z czerwonej skóry, ze srebrną sprzączką był wart około 25 funtów. Rok później dopuszczono do gry także amatorów. Z dzisiejszej perspektywy wydawać się to może zabawne, ale należy pamiętać, że w tamtym okresie golf był sportem gentlemen'skim i paranie się nim zawodowo było „moralnie wątpliwe”. Dlatego możliwość uczestniczenia początkujących graczy w The Open miała podnosić rangę wydarzenia.

Jednym z przełomowych dla formuły turniejów był rok 1863. Wtedy też po raz pierwszy pula nagród wynosiła 10 funtów. Co ciekawe, zwycięzca otrzymał jedynie mistrzowski pas, a pieniądze powędrowały do zawodników, którzy zajęli 2, 3 i 4 miejsce. Najwyraźniej stwierdzono, że mistrz powinien jednak otrzymać jakieś pieniądze i tak

GAME No	PLAYER	PAR 1 2 3 4 5 6 7 8 9									OUT	PAR 10 11 12 13 14 15 16 17 18									IN	TOTAL	1st ROUND	2nd ROUND	3rd ROUND	AGG									
		4	4	4	4	5	4	4	3	4		36	4	3	4	4	5	4	4	4							4	36	72						
15	DE LOS SANTOS	PAR	4	4	4	4	5	4	4	3	4	36	3	3	4	4	8	4	4	4	3	3	7	74	7	1	7	3	7	0	2	8	8		
	FINAU	-8	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	36	3	3	3	4	4	4	3	5	3	3	2	66	7	3	7	1	7	0	2	8	0	
16	DETRY	-7	4	6	3	5	4	3	4	3	3	5	36	3	3	4	5	4	3	4	5	2	3	3	68	7	0	6	9	7	4	2	8	1	
	LAWRENCE	-6	4	4	4	4	4	4	5	2	3	3	4	36	4	3	4	4	4	5	4	4	3	3	5	69	6	9	7	1	7	3	2	8	2
17	GARCIA	-2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	6	36	4	3	5	4	6	3	3	6	3	3	7	73	7	5	6	6	7	2	2	8	6
	CONNERS	-8	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	36	4	3	4	4	3	3	4	5	3	3	3	67	7	1	7	1	7	1	2	8	0
18	MERONK	-6	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	36	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	69	7	5	6	8	7	0	2	8	2	
	PARRY	-3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	36	4	3	4	4	4	4	4	6	4	3	7	72	6	9	7	4	7	0	2	8	5	
19	MACINTYRE	-7	6	4	3	4	3	4	3	4	4	3	5	36	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	68	7	0	7	4	6	9	2	8	1
	GOOCH	-7	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	36	4	3	4	3	5	4	5	4	3	3	5	69	6	8	6	9	7	5	2	8	1
20	KAEWKANJANA	-11	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	36	4	2	4	4	4	4	3	5	3	3	3	65	7	1	6	7	7	4	2	7	7
	ANCER	-11	4	4	4	4	5	3	3	2	4	3	3	36	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	2	65	7	1	6	8	7	3	2	7	7
21	CAREY	-3	5	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	36	4	3	5	4	6	4	4	6	3	3	9	73	7	2	6	7	7	3	2	8	5

w 1864 roku najlepszy zawodnik otrzymał 6 funtów (dla porównania w sezonie 2010 pula nagród przekroczyła 4,8 mln funtów).

W 1892 roku turniej rozszerzono z 36 do 72 dołków co w tym czasie było zaskakujące przy standardowych 18-dołkowych turniejach. Sześć lat później (1898) po raz pierwszy wprowadzono cuta po dwóch rundach, zaś w roku 1893 pula nagród osiągnęła rekordowe jak na tamte czasy 100 funtów!

Zachwycacie się fenomenem braci Molinari? W 1903 roku Harry Vardon wygrał The Open wyprzedzając 6 uderzeniami swojego... starszego brata Toma Vardona! To właśnie on pobił rekord odnosząc sześć zwycięstw w The Open (1896, 1898, 1899, 1903, 1911, 1914). Dorównał mu dopiero w 2009 roku Tom Watson.

Wśród multi-championów zaledwie trzech golfistów wygrywało trzy lata z rzędu, a byli to Szkoci Jamie Anderson (1877-1879) i Bob Ferguson (1880-1882) oraz Australijczyk Peter Thomson (1954-1956). Natomiast wspomniany Tom Morris Junior wygrał The Open cztery razy pod rząd w 1868, 1869, 1870 i 1872 (w 1871 nie rozegrano turnieju).

Najmłodszym zwycięzcą turnieju w historii jest Tom Morris Junior - 17 lat, 5 miesięcy, 3 dni, a najstarszym Tom Morris Senior - 46 lat i 99 dni.

Turniej zyskiwał na rozmachu. W 1911 roku miał aż 226 chętnych, niezbędne okazało się urządzenie turnieju kwalifikacyjnego. A już w dwa lata później J.H. Taylor wygrał swój ostatni The Open – niemal dwie dekady po pierwszym zwycięstwie w 1894. To ciągle największa rozpiętość czasowa między wygraniami pierwszego i ostatniego The Open w historii. Prawdziwe szaleństwo miało jednak miejsce w 1974 roku. Gary Player odniósł swoje trzecie zwycięstwo w The Open stając się pierwszym zawodnikiem XX wieku, który



wygrał ten turniej w trzech różnych dekadach (1959, 1968, 1974). Do niego należy także rekord największej ilości występów w The Open, czyli 46 razy!

Na uzyskanie obecnego statusu The Open musiał jednak długo czekać. Dopiero w 1995 roku turniej stał się oficjalną częścią terminarza ligi PGA Tour. Od tego czasu mogliśmy obserwować grających z różną passą zawodników z całego świata. Jednym w ciekawszych momentów był ten z 1998 roku, kiedy 17-letni wówczas Justin Rose na polu Royal Birkdale posłał piłkę do dołka z odległości 70 metrów (z roughu), co dało mu ostatecznie birdie i 4. miejsce w turnieju.

W 2016 pole Muirfield Golf Club traci prawa do organizowania The Open, po głosowaniu członków klubu zakazujących kobietom wstępu do klubu. W tym samym roku pole golfowe Royal Troon zezwoliło kobietom zapisywanie

się, stając się ostatnim polem wśród organizujących The Open, które zdecydowało się na ten krok. W tym samym roku Henrik Stenson uzyskał najniższy wynik w stosunku do par w historii The Open grając kolejno na polu Royal Troon: (68-65-68-63=264). Do niego należy również najmniejsza ilość bezwzględnych uderzeń w historii turnieju! Po półtora wieku rywalizacji zarówno Szkocja, jak i USA, mają po 42 zwycięstwa. W nie-wygrywaniu niekwestionowanym liderem jest Jack Nicklaus, który aż siedem razy był drugi i aż 16 razy znalazł się w czołowej piątce (rekord dzierżony wspólnie z Johnem Henrym Taylorem).

Ale 2022 rok był historyczny szczególnie dla nas. Po raz pierwszy w turnieju The Open wziął udział Adrian Meronk, który zakończył go na 42. miejscu z wynikiem -6.



**TOMASZ ZEMBROWSKI**  
PGA Golf Professional M1.

# SEZON PEŁEN EMOCJI: PGA POLSKA TOUR 2022

ANGELIKA ERATOWSKA

PGA Polska Tour to najważniejszy zawodowy cykl turniejów golfowych w Polsce. Jego początki sięgają 1999 roku. W bieżącym sezonie w serii odbyło się pięć turniejów na pięciu różnych polach: Gradi Golf Club, Binowo Park Golf Club, Karolinka Golf Park, Mazury Golf&CC oraz Klub Golfowy Lisia Polana.





### Niepowtarzalna okazja drużynowej rywalizacji z Pro

Podczas ProAmów poprzedzających każdy turniej główny, amatorzy mieli niepowtarzalną okazję połączenia sił z zawodowcami. Jednym z głównych powodów dla których amatorzy chętnie biorą udział w ProAmach, jest właśnie możliwość zagrania z najlepszymi zawodnikami z całego kraju i z zagranicy.

Profesjoniści mają kluczowe znaczenie w świecie golfa, szczególnie jeżeli chodzi o edukację. Każdy zawodowiec w niezwykle staranny sposób opiekuje się amatorami z drużyny. Pro obserwuje, analizuje i podpowiada możliwe rozwiązania na daną chwilę, ale także wskazuje nad czym i w jaki sposób warto pracować podczas najbliższych treningów.

Należy podkreślić, że w ProAmie może zagrać każdy, bez względu na poziom i

posiadane umiejętności. Jest to nietypowa lekcja golfa połączona z turniejem i spotkaniem towarzyskim! Do tego nikt nie musi mieć swojej drużyny, do rozgrywek można zapisać się indywidualnie.

Taki format sprzyja świetnej zabawie, poznawaniu nowych ludzi, a także budowaniu i pielęgnowaniu relacji na poziomie uczeń – trener. Dla Pro jest to doskonały sposób na połączenie świata coachingu i gry, przy zachowaniu radości spędzonego czasu na polu z uczniami, przyjaciółmi czy rodziną.

### Turnieje na najwyższym poziomie sportowym

Turnieje główne miały charakter typowo sportowy. Z roku na rok poziom rozgrywek wzrasta, o czym świadczyć może między innymi liczny udział zagranicznych graczy czy obecność najlepszych polskich zawodników.

Podczas turniejów głównych amatorzy i zawodowcy grali w oddzielnych kategoriach. Amatorzy zmierzali się w formacie Strokeplay Brutto i Strokeplay Netto, a dodatkowo nagrodzeni zostali najlepsza zawodniczka i najlepszy junior.

### Edukacyjne nagrody dla amatorów

Jednym z głównych celów PGA Polska jest szeroko pojęta edukacja, dlatego podczas wydarzeń nie mogło zabraknąć nagród o charakterze typowo szkoleniowym. Na zwycięzców poszczególnych klasyfikacji, oprócz tradycyjnych nagród rzeczowych, czekały także vouchery na lekcje z członkami Stowarzyszenia Zawodowego Golfa.

Cykl PGA Polska Tour to jedyne turnieje golfowe w Polsce, w których można wygrać playing lesson, klinikę krótkiej gry czy golfowy trening motoryczny z wybranym

trenerem – członkiem Stowarzyszenia.

### Możliwości dla Partnerów

Seria turniejów PGA Polska Tour jest swego rodzaju narzędziem wspierającym popularyzację golfa, szerzenie dobrych praktyk oraz dbanie o wartości etyczne. Jednak nie tylko amatorzy i gracze zawodowi korzystają z możliwości jakie zapewnia nasz cykl.

Podczas wszystkich turniejów rozegranych w sezonie 2022 obecni byli Partnerzy PGA Polska, którzy mieli możliwość bezpośredniego kontaktu z uczestnikami wydarzenia. Mogli również zaprezentować swoje produkty i usługi.

Oczywiście równoległe z aspektami biznesowymi siedł sam golf. Znaczna część naszych Partnerów jest już zakochana w najpiękniejszym sporcie świata. Tych, którzy jeszcze nie poczuli miłości do golfa, skutecznie „zarażamy” podczas akademii i mini turniejów dla początkujących.

### Zwycięzcy cyklu PGA Polska Tour:

#### Gradi Invitational

##### Pro:

- I Mateusz Gradecki
- II Oskar Zaborowski
- III Pavol Mach

#### Najlepszy amator:

Łukasz Szadny

#### Floating Garden Szczecin Open

##### Pro:

- I Max Sałuda
- II Adam Kasa
- III Kamil Tatarczuk

**Najlepszy amator:**

Łukasz Szadny

**PGA Polska Match Play**

**Pro:**

I Max Sałuda

II Ales Korinek

III Oskar Zaborowski

**Najlepszy amator:**

Daniel Uncovsky

**PGA Polska SG Mineral Mazury G&CC**

**Pro:**

I Grzegorz Zieliński

II Juozapas Budrikis

III Kamil Tatarczuk

**Najlepszy amator:**

Andrzej Dembowski

**PGA Polska Championship**

**Pro:**

I Max Sałuda

II Mateusz Jędrzejczyk

III Oskar Zaborowski

**Najlepszy amator:**

Giedrius Mackelis

**Zwycięzca rankingu Order of Merit - Max**

Sałuda

Partnerem strategicznym PGA Polska Tour 2022 był Land Rover. Partnerami wspierającymi byli: Panattoni, Invest Komfort, Chroń Pesel, Ergo Hestia, Dr Irena Eris, Travel&Action, Golf Team, Srixon, Studio Gwiazdzista 5 i Wilson Golf.



**ANGELIKA ERATOWSKA**  
Dyrektor Biura Zarządu PGA Polska.



# AKADEMIA PGA POLSKA 2021/2022

WOJCIECH WAŚNIEWSKI

Na początku 2020 roku Polski Związek Golfa podpisał porozumienie z PGA Polska na podstawie którego wdrożona została nowa wspólna struktura szkolenia instruktorów i trenerów golfa w Polsce. Jak wygląda ta struktura, co należy zrobić, aby zostać wykwalifikowanym trenerem i jak się udał kolejny rok wprowadzania nowego systemu – o tym wszystkim poniżej!



## NOWE ŚCIEŻKI ROZWOJU

Nowa struktura wprowadza nowe tytuły, nazwy kwalifikacji i drabinki rozwoju zawodowego dla szkoleniowców. Kandydat chcący uzyskać najwyższe kwalifikacje musi uzyskać kolejno tytuły Asystenta Instruktor Golf, Instruktor Golf i Trenera Golf Klasy II. Następnie, może kontynuować rozwój na ścieżce trenerskiej ubiegając się o tytuły Trenera Klasy I i Mistrzowskiej, i/lub ubiegać się o kwalifikację PGA Golf Professional oraz rozwijać w ramach struktur zawodowego golfa, ukoronowaniem których jest tytuł PGA Master Golf Professional.

## OTWARTY, MODUŁOWY SYSTEM

Bazą nowego, elastycznego i dostępnego systemu są moduły szkoleniowe oraz kwalifikacje zgłoszone do Polskiego Rejestru Kwalifikacji, zgodne z Polską i Europejską Ramą Kwalifikacji oraz Sektorową Ramą Kwalifikacji w Sporcie. Podobnie jak dotychczas, tradycyjne tytuły związane z golfem zawodowym (PGA Professional) są kontrolowane i rozpoznawane przez międzynarodowe struktury golfowe (Confederation of Professional Golf).

Modułowy charakter zapewnia większą dostępność i elastyczność propozycji edukacyjnych. Kwalifikacje zaś międzynarodową rozpoznawalność, obiektywne wymogi i utrzymanie wysokiej jakości szkolenia.

Poniżej przedstawiamy podstawowe kwalifikacje będące częścią systemu – warto wiedzieć czy i jakie kwalifikacje posiada Twój trener.

## ASYSTENT INSTRUKTORA GOLFA

Asystent Instruktor Golf może współprowadzić zajęcia grupowe o charakterze sportowym, rekreacyjnym lub zabawowym dla różnych grup wiekowych na obiektach golfowych. Może również prowadzić aktywności promujące golf w czasie wydarzeń o charakterze sportowo-rekreacyjnym, a także doradzać w zakresie podstawowego sprzętu i wyposażenia golfowego. Może również prowadzić zajęcia przygotowujące do uzyskania Zielonej Karty PZG.

Formalna nazwa kwalifikacji opisanej w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji: Prowadzenie zajęć z golfa w ramach sportu dla wszystkich (poziom 3 Polskiej Ramy Kwalifikacji)

## JAK ZOSTAĆ ASYSTENTEM INSTRUKTORA GOLFA?

Kurs przygotowujący do egzaminu (walidacji) na kwalifikację składa się z części e-learningowej oraz 6-dniowego szkolenia praktycznego wraz z egzaminem.

## WYMAGANIA WSTĘPNE:

Wykształcenie min. średnie, ukończone 18 lat, zaświadczenie o niekaralności. Rekrutacja na podstawie dotychczasowego zaangażowania w klubie, posiadanych innych kwalifikacji (np. AWF), rekomendacji obiektu, lokalizacji i poziomu gry (handicap).



## INSTRUKTOR GOLFA

Instruktor Golfa może przygotowywać uczniów do współzawodnictwa sportowego, prowadzić zajęcia doskonalące wśród osób uprawiających golfa oraz doradzać w zakresie sprzętu i wyposażenia golfowego. Instruktor może prowadzić indywidualne lekcje w zakresie techniki golfowej.

Formalna nazwa kwalifikacji opisanej w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji: Nauczanie i doskonalenie technik golfowych (poziom 4 Polskiej Ramy Kwalifikacji).

## JAK ZOSTAĆ INSTRUKTOREM GOLFA?

Przygotowanie do egzaminu (walidacji) na kwalifikację odbywa się w formule modułowej. Program składa się z ok. 10 oddzielnych modułów realizowanych w różnych formach (e-learning, warsztaty praktyczne, itd.), takich jak: Proces coachingu, Dydaktyka i nauczanie, Analiza lotu piłki, Analiza i nauka techniki golfa, Reguły gry w golfa, Gra w golfa – strategia i praktyka, Podstawy nauki o sporcie, Nauka o sporcie w golfie, Podstawy doboru i napraw kijów. Ukończenie wszystkich modułów szkoleniowych może zająć min. 1,5 roku. Pierwsze moduły rozpoczęły się w maju 2021 roku, a ich uczestnicy, planowo, podejść do egzaminu instruktorskiego na jesień 2022 roku.

### WYMAGANIA WSTĘPNE:

Aktywna licencja asystenta, handicap WHS <18.

## TRENER GOLFA KLASY II

Trener Golfa Klasy II jest w pełni wykwalifikowanym szkoleniowcem, przygotowanym do samodzielnego planowania, organizowania i realizowania wszechstronnego procesu treningowego dla golfistów wyczynowych i rekreacyjnych.

Formalna nazwa kwalifikacji opisanej w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji: Planowanie i prowadzenie procesu treningu golfowego (poziom 5 PRK)

## JAK ZOSTAĆ TRENEREM?

Przygotowanie do egzaminu (walidacji) na kwalifikację odbywa się w formule modułowej. Ukończenie wszystkich modułów szkoleniowych może zająć min. 1 rok. Pierwsze moduły na tym poziomie rozpoczną się w 2023 roku.

## PGA GOLF PROFESSIONAL

PGA Professional to tytuł rozpoznawany na całym świecie. Jego posiadacz nie tylko jest wykwalifikowanym szkoleniowcem (w polskiej strukturze to min. Trener Golfa Klasy II), ale i ekspertem, który zna golf od podszewki i jest przygotowany do pełnienia wielu kluczowych funkcji na obiekcie golfowym. Ma wiedzę i doświadczenie z zakresu m.in. szkolenia, budowy i utrzymania pól golfowych, zarządzania obiektem golfowym, naprawy i doboru sprzętu czy historii golfa oraz posiada wysokie umiejętności gry w golfa.

Wymagania zakresu wiedzy i umiejętności dla PGA Professionals są zdefiniowane na

poziomie międzynarodowym.

PGA Golf Professional może przeprowadzać egzaminy na Zieloną Kartę PZG.

## JAK ZOSTAĆ PGA PROFESSIONAL?

Należy zrzec się statusu amatora, posiadać licencję trenera klasy II, zdać egzamin z gry (wymagania zależą od płci i wieku – egzamin polega na rozegraniu rundy turniejowej w trakcie turniejów PGA Polska na odpowiedni wynik) oraz ukończyć dodatkowe moduły szkoleniowe z zakresu zarządzania, pola golfowego, historii itd.

## TRENER GOLFA KLASY I I MISTRZOWSKIEJ

Trener Golfa Klasy I i Mistrzowskiej to specjaliści w projektowaniu i zarządzaniu procesem treningowym, z udokumentowanymi wynikami swojej pracy szkoleniowej w sporcie wyczynowym.

Formalna nazwa kwalifikacji opisanej w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji: Projektowanie i zarządzanie procesem treningu golfowego (poziom 6 PRK) – Trener Klasy I

## PGA Golf Professional AA, PGA Golf Professional M1-M5

Poprzez ustawiczny rozwój osobisty i zawodowy, uczestnictwo w szkoleniach dodatkowych i specjalistycznych, PGA Pro mogą uzyskać status AA oraz kolejne poziomy w klasyfikacji wewnętrznej, od M1 do M5. Poziomy te potwierdzają stałe udokumentowane zaangażowanie

zawodowca we własny rozwój.

## JAK PGA PROFESSIONALS UŻYSKUJĄ KOLEJNE POZIOMY

Poprzez coroczne raportowanie ukończonych konferencji, szkoleń i innych elementów rozwoju zawodowego.

## PGA MASTER GOLF PROFESSIONAL

Szczytem klasyfikacji dla PGA Professionals jest tytuł PGA Master Golf Professional, przeznaczony dla wybitnych specjalistów. Ubiegać się o niego mogą członkowie z poziomem M5, wyjątkowym doświadczeniem, stażem zawodowym, spełniającym inne dodatkowe wymogi (choćby publikacje oraz liczba ukończonych dodatkowych szkoleń). Na ten moment żaden z członków i członkiń PGA Polska nie uzyskał tego tytułu.

## OTWARTE MODUŁY SZKOLENIOWE I MINI-KWALIFIKACJE

Choć znaczna większość modułów szkoleniowych będących częścią nowego systemu szkolenia jest dostępna jedynie dla kandydatów ubiegających się o daną kwalifikację, część będzie otwarta dla wszystkich chętnych golfistów, jak choćby Historia golfa. Serdecznie zapraszam wszystkich golfistów chętnych poszerzenia swojej wiedzy do obserwowania strony PGA Polska w celu uzyskania aktualnych informacji na ten temat.





## ZAMKNIĘCIE STAREGO SYSTEMU I PIERWSZE LATA NOWEGO

O ile w 2021 roku byliśmy na etapie przejściowym pomiędzy starym, a nowym systemem szkoleniowym to w czerwcu bieżącego roku udało się zamknąć ten pierwszy. Jego zwieńczeniem było powitanie w gronie członków PGA Polska 4 nowych PGA Golf Professionals: Michała Kasprowicza, Mateusza Korzucha, Jakuba Korniejczuka oraz Krzysztofa Nowaka.

W nowej strukturze szkolenia, już ponad 40 osób uzyskało kwalifikację Asystenta Instruktorza Golfa, a kolejnych 22 uczestników ukończyło kolejną edycję tego kursu w sierpniu 2022 roku, w Centrum Szkolenia PGA Polska przy Klubie Golfowym Lisia Polana.

Co wyjątkowo cieszy, większość Asystentów Instruktorza Golfa decyduje się kontynuować swoją edukację, aby uzyskać kwalifikację Instruktorza Golfa. W ciągu ostatniego roku, niespełna 30 osób uczestniczyło

w modułach na tym poziomie, takich jak „Analiza lotu piłki” (2 edycje), „Analiza i nauka techniki golfa”, „Proces coachingu”, „Gra w golfa - strategia i praktyka” i „Nauka o sporcie w golfie”. Jeszcze w tym roku planujemy uruchomić pozostałe moduły, dzięki czemu pierwsza grupa uczestników kursu będzie mogła przystąpić do walidacji oraz ubiegać się o licencję Instruktorza Golfa.

Więcej informacji o szkoleniach można znaleźć na stronie Polskiego Związku Golfa w zakładce „Trenerzy” oraz pod adresem mailowym [szkolenie@pgapolska.com](mailto:szkolenie@pgapolska.com)

## LICENCJE TRENERSKIE PZG

Wprowadzenie systemu licencyjnego to kolejny krok mający na celu podniesienie jakości szkolenia instruktorów i trenerów golfa w Polsce. System ten, który od lat funkcjonuje w innych dyscyplinach sportu, a za granicą także w golfie, oferuje stale rozwijającym swój warsztat szkoleniowcom dostęp do wiedzy i dodatkowych narzędzi,

nakładając na nich jednocześnie pewne obowiązki.

W odróżnieniu od tytułu zawodowego, jaki dostaje się na całe życie, licencje są roczne. Ich wprowadzenie to kolejny krok mający na celu podniesienie jakości szkolenia kadr w polskim golfie oraz standaryzacja uprawnień. Dla potencjalnych pracodawców i klientów licencja ma być potwierdzeniem, że dany szkoleniowiec jest na bieżąco z kursami, ma za sobą szkolenia z pierwszej pomocy oraz obowiązujące ubezpieczenie OC.

Posiadanie licencji trenerskiej PZG wiąże się z następującymi korzyściami:

- możliwość pracy w licencjonowanych akademiach i klubach golfowych,
- dostęp do materiałów szkoleniowych i kursów doszkalających organizowanych przez PGA Polska i PZG,
- Vubezpieczenie OC w trakcie pracy na obiektach w Polsce,
- praca w ramach Narodowego Programu Rozwoju Juniorów Polskiego Związku Golfa na zasadach określonych w założeniach organizacyjno-szkoleniowych Programu, zachowanie statusu amatora przy jednoczesnej możliwości uzyskiwania dochodu z tytułu pracy w programach szkoleniowych zatwierdzonych przez PZG zgodnie z Regulami Statusu Amatora R&A i odrębnymi przepisami PZG, uprawnienie do prowadzenia kadr narodowych i wojewódzkich, oraz pełnienia funkcji kapitana w klubowych mistrzostwach polski oraz klubowych mistrzostwach polski juniorów (dotyczy trenerów).

Do obowiązków licencjonowanych asystentów, instruktorów i trenerów należy: wniesienie corocznej opłaty licencyjnej,

ukończenie minimum 8-godzinnego kursu pierwszej pomocy nie rzadziej niż raz na 4 lata, stały rozwój zawodowy – uczestnictwo w szkoleniach i konferencjach lub innych formach formalnego i nieformalnego rozwoju zawodowego zatwierdzonych przez PGA Polska (różny wymiar godzin w zależności od kwalifikacji), przestrzeganie uchwał władz, statutu i regulaminów PZG, Reguł Statusu Amatora R&A oraz Kodeksu Etyki Trenerów Golfa PGA Polska oraz poddanie się odpowiedzialności dyscyplinarnej za ich naruszenie. Oznacza to, że aplikując o licencję asystent, instruktor lub trener zobowiązuje się do dalszego rozwoju zawodowego i pracy w oparciu o wysokie standardy PZG i PGA Polska.



**WOJCIECH WAŚNIEWSKI** PGA Golf Professional M4, Dyrektor Edukacji i członek zarządu PGA Polska, Dyrektor Wykonawczy – Rozwój Wiedzy Confederation of Professional Golf (CPG), członek Rady Trenerów PZG. Autor filmów, artykułów i wywiadów o tematyce szkoleniowej (EduGolf.pl) oraz „Wieloletniego programu szkolenia golfowego w klasach sportowych” PZG. Absolwent golfowych studiów licencjackich oraz trenerskich studiów magisterskich na prestiżowym wydziale sportu University of Birmingham (Anglia).

# IDZIE NOWE!

*Z Tomaszem Wiśniewskim,*  
nowym selekcjonerem Kadry Narodowej  
rozmawia Łukasz Tomkiewicz

**Jak ten czas leci! Pamiętam jak kilkanaście lat temu pierwszy raz spotkałem Cię na Kalinowych Polach. Zdawałeś wtedy egzamin z gry w ramach Akademii PGA Polska. Na 10. dołku zagrałeś 4 iron, przed samą wodę. Później twoja kariera trenerska nabrała tempa. Szybko stworzyłeś wzorcową szkółkę dla juniorów, a Twój zawodnicy już po kilku latach zaczęli osiągać sukcesy w polskim golfie. Jaki jest Twój patent trenerski?**

Patent nie jest wcale tak skomplikowany jak się wydaje. Trzeba odpowiedniego planu, maksymalnego zaangażowania i na pewno cierpliwości. Buduje się to wszystko krok po kroku, z dużą otwartością i empatią do juniorów, a także wobec ich rodziców. Od 6-osobowej szkółki po paru latach można stworzyć dobrze prosperującą akademię dla ponad 50 młodych golfistów. Trzeba być przede wszystkim mentorem i wzorem dla nich, a w przyszłości owocuje to pełnym zaangażowaniem drugiej strony. To co sprzyja

rozwojowi to z pewnością obsada trenerska - ludzie z pasją i odpowiednim podejściem do juniorów. Musimy pamiętać, że dzieciaki powinny mieć z tego przede wszystkim fun!

**Wiem, że masz bardzo innowacyjne podejście do metod szkoleniowych. Jakich nowości możemy się zatem spodziewać w zakresie selekcji i rozwoju zawodników?**

Mamy teraz zimę i jest to czas, by poukładać sprawy związane z funkcjonowaniem kadry, przejrzystymi zasadami powoływania zawodników na turnieje



Tomasz Wiśniewski

PGA Golf Professional, nowy selekcjoner Kadry Narodowej. Head Pro Kalinowe Pola Golf Course, członek Rady Trenerów przy Polskim Związku Golfa, członek PGA Polska, założyciel golfowej szkółki juniorskiej w Kalinowych Polach (Klubowi Mistrzowie Polski Juniorów 2018, 2019, Mistrzowie Polski Młodzików 2020). Wielokrotnie w top 3 w rankingu Trener Roku Polskiego Związku Golfa. Certified Professional K-Vest oraz TrackMan.

czy też liczbą zgrupowań i wyjazdów. Oczywiście to ostatnie w głównej mierze uzależnione jest od środków, które pozyskujemy od Ministerstwa Sportu. Nie chcę zdradzać zbyt wielu szczegółów, ale na pewno chciałbym poszerzyć grono sztabu szkoleniowego, m.in. o dietetyka, psychologa sportu czy też fizjoterapeutę. Chcę również poprawić komunikację zarówno z trenerami klubowymi zawodników, jak i z rodzicami - myślę, że to bardzo ważny element współpracy.

Mam także nadzieję, że uda mi się nawiązać współpracę z Akademią Wychowania Fizycznego, która jako „ciało metodologiczno-badawcze” pomoże między innymi w optymalizacji procesu treningowego zawodników.

**Masz swojego mentora? Kto jest dla Ciebie największą inspiracją?**

Nie mam jednego mentora. Myślę, że jest ich wielu, a inspiracją dla mnie są ludzie, których poznaję na szkoleniach czy webinarach. Staram się być z tym w miarę na bieżąco. Od znajomych Tour Pro, po najlepszych europejskich ekspertów od techniki, np. puttowania. Dużą częścią wiedzy, którą wykorzystuję przy planowaniu i podczas treningów, jest ta pozyskana na kierunkowych studiach w poznańskim AWF. Ułatwia to w dużej mierze pracę w naszym zawodzie.

**Ciekawi mnie jak przewidujesz przyszłość polskiego golfa. Mamy już kilku zawodników odnoszących sukcesy i nie brakuje też obiecujących juniorów. Na co według Ciebie możemy liczyć w najbliższych latach?**

Grono zawodników poszerza się z roku na rok. I choć nie mamy jeszcze tylu graczy, co nasi „sąsiedzi”, patrząc na sukcesy Adriana widać, że przemawia za nami jakość. Moim zdaniem nadzieje możemy pokładać w grupie dziewczyn, które coraz mocniej wybijają się na arenie i myślę, że za kilka lat będzie o nich głośno. Patrząc na frekwencję w turniejach krajowych mamy duży przyrost z roku na rok, a co za tym idzie większą rywalizację o konkurencję. Napędza to rozwój tej dyscypliny.

**Obserwujemy w wielu dyscyplinach, że zawodnicy odnoszą sukcesy jako juniorzy, ale z czasem niestety wszystko się rozmywa. Jak to wygląda w golfie i jakie trzeba obrać strategie treningowe, by zawodnik optymalnie rozwijał swoją karierę?**

Jak widzimy, golf nie jest sportem wczesnej specjalizacji, jak choćby gimnastyka czy łyżwiarstwo figurowe. Ze względu na specyfikę techniczną mamy tutaj do czynienia z późną specjalizacją, dlatego strategia treningowa jest taka, by wykształcić wszechstronnych sportowców, odpornych na kontuzje, a największe cele osiągać w wieku dorosłym. Ważne, aby pamiętać o tym, że największe sukcesy w golfie osiąga się w wieku ponad 30 lat!

**Jakie cele stawiasz sobie jako nowy selekcjoner?**

Zbudować silne drużyny, a w szczególności męską, która wywalczy w najbliższych latach awans do dywizji 1. Z juniorami zdobywać jak największe doświadczenie

---

**Dużą częścią wiedzy, którą wykorzystuję przy planowaniu i podczas treningów, jest ta pozyskana na kierunkowych studiach w poznańskim AWF**

---

na zawodach mistrzowskich, które będzie owocować w przyszłości.

**Gdybyś mógł otrzymać wszelkie narzędzia do pracy trenera kadry narodowej, o co byś poprosił? Jak wyglądałby sztab szkoleniowy marzeń?**

Tak naprawdę największym narzędziem w pracy każdego selekcjonera jest moim zdaniem czynnik ludzki. Oczywiście zgranego zespołu są niezastąpione.

Sztab szkoleniowy marzeń? Trzeba trochę poczekać, ponieważ mam zamiar taki zbudować.

**Życzymy Ci wielu sukcesów! Będziemy z wielkim zainteresowaniem przyglądać się Twojej pracy.**



ROSA  
PRIVATE GOLF CLUB

Konopiska, Rolnicza 1 | [rosa@rosa.golf](mailto:rosa@rosa.golf) | tel. 601384979 | [rosa.golf](http://rosa.golf)

# LAND ROVER JUNIOR GOLF ACADEMY

AGNIESZKA PASTERNAKKA

**W** tegoroczne wakacje Land Rover wystartował z projektem promującym golfa wśród dzieci. W Gdańsku (Tokary Golf Klub), Warszawie (Olympic Golf Club), Szczecinie (Binowo Park Golf Club) i we Wrocławiu (Wrocław Golf Club) juniorzy wieku od 7 do 15 lat mogli skorzystać z lekcji golfa prowadzonych przez PRO na preferencyjnych warunkach. Akcję Junior Golf Academy wspierał Adrian Meronk.

Jak powiedział nam Max Sałuda, który trenował uczestników Akademii w Szczecinie, lekcjom golfa towarzyszyły niezwykle pozytywne emocje, a dyscyplina wcale nie okazała się dla młodych graczy trudna.

„Najważniejsze jest pokazanie dzieciom, jak wiele przyjemności można czerpać z gry. Szkolenie juniorów powinno odbywać się poprzez zabawę. Ważny jest też dobry kontakt i kreatywne podejście do treningów oraz odpowiedni dobór sprzętu. W naszej

grupie panowała fantastyczna atmosfera i widać było, że młodzi zawodnicy naprawdę polubili grę, mam więc nadzieję, że będą rozwijać swoją przygodę z golfem.” – mówi trener.

„Mamy świadomość, że promowanie golfa w Polsce to projekt wielowymiarowy. Z jednej strony to wspieranie naszych najlepszych zawodników, z drugiej inwestowanie w edukację na najwyższym poziomie. W przypadku marki Land Rover to oczywiście współpraca z Adrianem Meronkiem oraz z PGA Polska. Z drugiej strony należy nieustannie promować golfa wśród różnych grup odbiorców i dawać ludziom możliwość osobistego doświadczenia jego wartości. Dlatego w tym sezonie postanowiliśmy dodatkowo wystartować ze specjalną akcją dla dzieci. Projekt ten pokazał nam, że golfa można uczyć się poprzez fantastyczną zabawę. – mówi Łukasz Goździor, Dyrektor Marketingu w Inchcape JLR Poland.



# Reguły gry

PIOTR OWCZAREK

O zmianach zasad gry, statusu amatora i zawodowca, a także ostatnich głośnych przykładach stosowania reguł na polu golfowym.

„Trzeba poznać reguły gry. Potem wystarczy grać lepiej od innych”. Albert Einstein nie wypowiedział tych słów z myślą o golfie, ale doskonale pasują one do naszej dyscypliny. Golf jest bowiem nie tylko grą o wyjątkowo rozbudowanym zbiorze reguł, zwyczajów czy zasad dotyczących etykiety. To też przykład dyscypliny, w której rywalizujemy przede wszystkim z samym sobą, a na nasz indywidualny wynik – poza ewentualnie aspektem psychologicznym – nie wpływa postawa innych graczy. Decyduje przygotowanie fizyczne, mentalne, ale także wiedza i doświadczenie. Sukcesu nie da się odnieść bez doskonałej znajomości

zasad. Te zaś zmieniają się stosunkowo często i nie inaczej było w roku 2022.

## Co nowego w regułach?

Początek roku przyniósł sporo zmian wprowadzonych przez R&A (*R&A Rules Limited*) i USGA (*United States Golf Association*) – organizacje odpowiedzialne za tworzenie i aktualizację reguł gry w golfa w Stanach Zjednoczonych i Meksyku (USGA) oraz pozostałych państwach (R&A). Warto wspomnieć o co najmniej trzech zmianach w obszarze panujących reguł.



### 1. Maksymalna długość kija golfowego

Od początku roku maksymalna długość kija w torbie golfowej może wynosić 46 cali (116,84cm), o 2 cale mniej niż dotychczas. Co istotne, ograniczenie to nie będzie dotyczyć putterów, a zatem będziemy mogli nadal korzystać i oglądać na zawodowych tourach m.in. puttery typu broomstick

(których długość wynosi zazwyczaj 48-52 cale). Oczywiście zmiana ta dotyczyć ma zatem przede wszystkim dłuższych niż standardowe driverów i przestrzegana będzie w głównej mierze w kontekście turniejów zawodowych (oraz wysokiej rangi turniejach amatorskich). A zatem dla większości czytelników zasada będzie neutralna. Na poziomie golfa zawodowego zmiana ta ma jednak istotne znaczenie i wzbudziła

sporo kontrowersji. Jej krytykiem stał się m.in. Phil Mickelson, który określił ją jako „żałosną”, ograniczającą radość z gry i promującą agresywny, a przez to bardziej kontuzjogenny zamach golfowy.

## 2. Nowe zasady dotyczące „yardage” i „greens”-booków

W zawodowych ligach (i w działających na tożsamych zasadach turniejach amatorskich) od 2022 roku nie można także korzystać z wcześniej dozwolonych notatek odnoszących się m.in. do nachylenia czy niektórych innych szczegółowych informacji o greenach. Zawodnicy i ich caddie mogą obecnie używać jedynie książeczek przygotowanych i zaakceptowanych po styczniu 2022 roku. Co więcej, wszelkie notatki nanoszone na ich karty, muszą pochodzić wyłącznie z obserwacji organoleptycznych, bez wykorzystania elektroniki, w tym specjalistycznych urządzeń pomiarowych. Zmiana ta, zgodnie z uzasadnieniem pomysłodawców, ma doprowadzić do przywrócenia znaczenia i ponownego położenia nacisku na umiejętności własne, doświadczenie oraz każdorazową ocenę rywalizujących zawodników i pomagających im caddies.

## 3. Zmiany reguł w zakresie statusu amatora

Istotne zmiany zostały wprowadzone również w odniesieniu do statusu amatora. W ich konsekwencji gracze amatorscy będą mogli otrzymywać zwrot ponoszonych przez siebie kosztów (analogicznie choćby do dozwolonych dotychczas programów stypendialnych), np. w zakresie gry

w turniejach czy udziału w akademiach szkoleniowych, bez konieczności informowania o tym odpowiednich organów związków golfowych w swoich krajach. Zwiększył się też górny limit nagrody pieniężnej jaką może otrzymać amator – z 750USD (500GBP w przypadku R&A) do 1000USD (700GBP). Co istotne, nagrody pieniężne dla amatorów mogą być przyznawane tylko w klasyfikacjach brutto i jedynie w zawodach na polu golfowym, a zatem z wyłączeniem symulatorów czy konkursów typu longest drive. Wreszcie amatorzy będą mogli bez negatywnych konsekwencji dla ich statusu udzielać swojego wizerunku (konkretnie „name, image and likeness”, czyli „nazwiska, wizerunku i podobizny”) do celów reklamowych.

## Najnowsze rozstrzygnięcia spornych sytuacji na polach golfowych

Rzecz jasna stosowanie się do reguł gry wymaga nie tylko znajomości samej treści przepisów, ale także zasad ich wykładni (interpretacji). W tym kontekście warto interesować się przykładami sędziowskich decyzji na polach golfowych. Poniżej przedstawię dwa przykłady rozstrzygnięć, które w ostatnim czasie odbiły się szerokim echem w środowisku golfowym.

Pierwszy to zdarzenie z trzeciego dnia tegorocznego U.S. Open, kiedy to piłka po bardzo dobrym drívie Justina Thomasa na sam środek fairwaya zatrzymała się tuż obok studzienki drenarskiej. Jak wiemy, w takiej sytuacji golfiście przysługuje uwolnienie, jednak wyłącznie w sytuacji,

gdy piłka lub nogi golfisty dotykają przeszkody, a także, gdy wykonanie uderzenia w zamierzonym kierunku jest niemożliwe. W omawianym przypadku Thomas przyznał, że jest w stanie wykonać zamach bez uderzenia kijem w studzienkę. Sędzia Craig Winter z USGA nakazał więc grę z miejsca położenia piłki. Niestety, pomimo niewielkiej odległości od flagi i korzystania z PW, Thomas uderzył mocno przed piłką, która wylądowała w bunkrze przed greenem. Po rundzie zawodnik przyczyny złego uderzenia szukał w nienaturalnym położeniu piłki względem ustawienia stóp, jednak sędzia zwrócił uwagę na jeszcze jeden istotny aspekt: *„jeśli nie ma fizycznego kontaktu ze studzienką, nie ma uwolnienia. Prawdopodobnie sytuacja ta wpłynęła na psychikę zawodnika, ale psychiczny wpływ przeszkody nie uprawnia do uwolnienia.”*

Drugie zdarzenie było zdecydowanie bardziej niespotykane i miało miejsce na 6 dołku tegorocznego Genesis Scottish Open. Otóż po chipie Willa Zalatorisa piłka zatrzymała się za dołkiem... na markerze w kształcie żetonu pokerowego, należącym do grającego z nim Matta Fitzpatricka. Wezwanie i oczekiwanie na sędziego pozwoliło nie tylko na rozstrzygnięcie tej sytuacji, ale także na zrobienie pamiątkowych zdjęć, m.in. przez caddiego Collina Morikawy. Co do samego rozstrzygnięcia, piłka Zalatorisa – jako leżąca na przeszkodzie ruchomej – mogła zostać podniesiona na podstawie Reguły 15.2a(3). Następnie Fitzpatrick, zgodnie z regułą 15.3c, mógł przesunąć marker jako przeszkadzający w grze

innemu zawodnikowi i obaj zawodnicy mogli kolejno wykonać swoje uderzenia z tego samego miejsca, co też zrobili – trafiając oba putty.

Jak widać po powyższych przykładach, choć reguły gry nie są zapewne tym, co w golfie kochamy najbardziej, warto je znać, śledzić ich zmiany i wydarzenia z pól golfowych. Jestem przekonany, że coraz lepsza znajomość zasad jest w stanie poprawić wynik niejednego z nas, a zatem do dzieła!



**Piotr Owczarek**

PGA Golf Professional M1, w przeszłości członek Kadry Narodowej Juniorów. Od 2012 roku Wiceprezes Zarządu PGA Polska. Adwokat, współnik i założyciel kancelarii CGO Legal.

# AKCEPTACJA TO KLUCZ DO SUKCESU

Świat golfa stał się niezwykle otwarty na osoby z niepełnosprawnościami. O minimalizowaniu barier w dostępie do gry, najlepszych praktykach i wyzwaniach stojących przed środowiskiem golfowym z Tonym Bennettem i Markiem Taylorem rozmawia Wojciech Waśniewski.

**Jak Pana zdaniem rozwija się golf osób z niepełnosprawnościami w Europie i na świecie? Czy mamy zdecydowanego lidera?**

Dr Tony Bennett: Podobnie jak w przypadku budowy wieżowca, zanim powstanie okazały budynek konieczne jest wykonanie mocnych fundamentów. EDGA rozpoczęła prace w zakresie G4D już u schyłku ubiegłego wieku, a na przestrzeni ostatnich ośmiu lat byliśmy świadkami niezwykle znaczących zmian. Jeszcze pod koniec tego i na początku przyszłego roku ogłosimy kilka dużych realizacji.

Golf jest dziś niezwykle otwarty na osoby z niepełnosprawnościami. Kilka krajowych związków golfa bezustannie wykonuje prace na rzecz tworzenia zróżnicowanej, równej i włączającej społeczności. To częściowo wynik międzynarodowego i krajowego ustawodawstwa rządowego, które wymaga wprowa-

dzania w życie praktyk integracyjnych. Dotyczy to zwłaszcza krajów takich jak Australia, Nowa Zelandia i Kanada. Kraje europejskie w pełni zaangażowane w G4D to Szwecja, Francja, Hiszpania, Holandia, Włochy i stawiająca pierwsze duże kroki w golfie Irlandia. Pragną one ułatwić dostęp do golfa tej niedostatecznie reprezentowanej grupie potencjalnych graczy.

**Co stanowi największą barierę dla golfistów z niepełnosprawnością?**

Dr Tony Bennett: Z całą pewnością golf mógłby postawić na poprawę logistyki pól i domków klubowych. Wielu golfistów z niepełnosprawnościami czuje, że zbyt mało robi się w nowobudowanych obiektach, aby pozbawiać ich barier i możliwości korzystania ze swoich podstawowych praw oraz wolności wyboru. Myślę jednak, że często to uprzedzenia i słabo wyszkoleni pracownicy tworzą



największy problem. Personel przyjazny i świadomy potrzeb osób z różnymi schorzeniami jest kluczem do uczynienia golfa bardziej dostępnym. Ta strategia powinna wychodzić od zarządu klubu, właściciela czy menedżerów, których zadaniem jest zapewnienie graczom sprzyjających warunków do integracji.

### Zatem w którym kierunku powinniśmy podążać?

Dr Tony Bennett: Budowa domku klubowego czy pola to sprawa kluczowa. Istnieje wiele sposobów na poprawę ich dostępności, zarówno na etapie projektowania, jak i ewentualnych modernizacji już istniejących obiektów. Może to być umieszczenie tymczasowych ramp lub poszerzenie drzwi dla osób na wózkach inwalidzkich, zastosowanie specjalnych powierzchni dotykowych dla osób niedowidzących, położenie nacisku na akustykę, oświetlenie czy stworzenie przestrzeni pozwalających na kontakt twarzą w twarz osób niedosłyszących. Innym rozwiązaniem są niższe lamy w recepcji dla graczy niskiego wzrostu. Sprawiają one, że także dzieci i młodzież grająca w golfa poczują się pewniej. Większość ludzi akceptuje fakt, że wprowadzenie zmian w obiektach, czy to wewnątrz, czy na zewnątrz, może zająć trochę czasu.

### Jak wyglądają możliwości rywalizacji dla golfistów z niepełnosprawnościami?

Dr Tony Bennett: Możliwości rywalizacji dla tej grupy graczy nigdy nie były lepsze. Począwszy od środowiska klubowego, golfiści z niepełnosprawnościami mogą

skorzystać z Modyfikacji Reguł dla Graczy Niepełnosprawnych, co pomaga stworzyć równe szanse na każdym turnieju.

Jeśli chodzi o wydarzenia, nasz tegoroczny kalendarz rozgrywek EDGA obejmował ponad 70 turniejów w 15 krajach. Opracowana koncepcja "wydarzeń światowej klasy - blisko domu" nabiera pędu i zdecydowana większość z nich pozwala na zdobycie punktów. Światowy Ranking dla Golfistów z Niepełnosprawnością (WR4GD) okazał się dużym sukcesem. Ranking Brutto, Netto i Stableford pozwala graczom z wszelakimi rodzajami niepełnosprawności rywalizować z innymi.

### Czy oznacza to, że niebawem turnieje dla osób niepełnosprawnych będą odbywały się z równą częstotliwością jak te tradycyjne?

Dr Tony Bennett: Wszystkie wydarzenia, od krajowych do międzynarodowych, mogą być częścią EDGA Tour. Istnieją możliwości dla tych, którzy osiągną wysokie pozycje w swoich rankingach, aby zakwalifikować się do wydarzeń takich jak RSM European Net i Stableford Playoffs lub do turniejów z serii G4D Tour. Siedem z nich w 2022 pokazało światu wybitnie wysoki poziom gry. Nasi sportowcy są w stanie zaprezentować swój talent na najbardziej kultowych polach golfowych na świecie, jak Valderama, Wentworth i The Belfry.

### EDGA organizuje szkolenia dla trenerów golfa wprowadzające w specyfikę pracy z golfistami niepełnosprawnymi. Czy planujecie również



### szkolenia dla lekarzy i fizjoterapeutów?

Mark Taylor: EDGA przeprowadziła wiele szkoleń dla fizjoterapeutów, specjalistów medycznych i pracowników pomocniczych, którzy na co dzień pomagają w opiece nad osobami niepełnosprawnymi. Ze względu na często trudną dostępność i lokalizację obiektów golfowych, szkolenie personelu wewnętrznego w ośrodkach dla osób niepełnosprawnych i ośrodkach rehabilitacyjnych jest niezbędne w zwiększaniu świadomości i wprowadzaniu nowych graczy do gry. W tym celu stworzyliśmy program EDGA3, który ułatwia pracownikom prowadzenie integracyjnych zajęć z uproszczonej formy golfa, nie umniejszając typowego dla dyscypliny wyzwania i elementów dobrej zabawy. Jednocześnie

pomaga zmienić postrzeganie golfa przez osoby z niepełnosprawnościami.

### Jak wyglądają tego rodzaju szkolenia?

Mark Taylor: Podczas szkoleń często wymagamy, aby w pierwszym dniu uczestniczyli zarówno wykwalifikowani trenerzy golfa (PGA Professionals), jak i personel medyczny oraz pomocniczy, tworząc okazje do współpracy i wzajemnego uczenia się.

Na początku listopada 2022 w Warszawie odbędzie się szkolenie organizowane przez zespół ds. rozwoju EDGA we współpracy z Ukraińską Federacją Golfa, Polskim Związkiem Golfa i PGA Polska. Jego celem będzie przeszkolenie kadry centrum rehabilitacji we Lwowie z programu EDGA3 w Polsce, co po powrocie umożliwi wykorzystanie golfa jako jednej



z opcji rehabilitacji dla rannego personelu wojskowego.

### Jakie dobre praktyki powinniśmy wykorzystać w Polsce, aby rozwijać i popularyzować golf dla osób z niepełnosprawnością?

Mark Taylor: Doskonałym modelem promocji golfa wśród osób z niepełnosprawnościami jest organizacja pokazowych i wstępnych wydarzeń golfowych poza polem golfowym. To doskonały początek.

Kluby golfowe powinny korzystać z możliwości nawiązania bliższych relacji z nowym typem graczy. Osoby niepełnosprawne stanowią średnio około 15% społeczeństwa!

Branża golfowa powinna być przygotowana i poinformowana o wielu korzyściach zdrowotnych, które niesie golf i być w stanie zademonstrować je krajowym organizacjom działającym na rzecz osób z niepełnosprawnościami, innym dyscyplinom sportu oraz społecznościom. Wszystkie te grupy muszą się dowiedzieć, że osoby z niepełnosprawnościami mają równy dostęp do golfa i obiektów. Istotnym argumentem są możliwości rywalizacji i rozwoju sportowego. Pokazywanie golfistów z różnymi niepełnosprawnościami, osiągających wielkie sukcesy w sporcie, może być bardzo inspirujące.

Ukoronowaniem tej ścieżki byłoby wsparcie i wytrenowanie zawodników, którzy mogliby reprezentować Polskę na arenie międzynarodowej, być wzorem dla innych obywateli i zostać sprawdzonym motorem napędowym promocji i rozwoju dyscypliny.



**Dr Tony Bennett**, Dyrektor ds. Niepełnosprawności i Integracji w Międzynarodowej Federacji Golfa (IGF), Prezydent EDGA (Europejskiego Stowarzyszenia Golfa Niepełnosprawnych), PGA Master Professional (PGA Wielkiej Brytanii i Irlandii). Autor książki „Mulligan” przedstawiającej sylwetki golfistów inspirujące osoby z niepełnosprawnościami. Przez wiele lat pełnił funkcję Dyrektora ds. Edukacji i Członkostwa w Confederation of Professional Golf (kiedyś PGAs of Europe).



**Mark Taylor**, Dyrektor Rozwoju EDGA, trener golfa, wykładowca i konsultant z wieloletnim doświadczeniem zdobywanym na całym świecie. W EDGA odpowiedzialny za wsparcie krajów członkowskich w szkoleniu klubów, trenerów i wolontariuszy w zakresie istoty i praktyki dostępności golfa i nauczania golfa osób z niepełnosprawnościami. Fellow PGA Professional (PGA GB&I), członek PGA of Germany, konsultant w zakresie rozwoju golfa R&A i IGF.



## NEWPORT LOGISTICS FUND

Invest in the best logistics  
and warehouse projects in Europe  
with the market leader

[contact@newportlogisticsfund.com](mailto:contact@newportlogisticsfund.com)

Newport Logistics Fund  
28, Boulevard d'Avranches L- 1160 Luxembourg, Grand Duchy of Luxembourg

# GOLF TO NASZ SPORT RODZINNY

ANNA MALISZEWSKA / FOT. ANDRZEJ MAJOS

**Mateusz i Dominika Gradeccy** grają w golfa od dziecka. Obydwoje odnosili sukcesy w golfie amatorskim w Polsce, a także w Europie. Obydwoje studiowali i grali w USA, gdzie zdobywali kolejne tytuły. Po studiach mieli różne pomysły na siebie. Mateusz przeszedł na zawodowstwo i gra o awans do European Tour, Dominika pozostała przy golfie amatorskim.

### Czy zaczęliście grać w golfa mniej więcej w tym samym czasie?

**Mateusz:** Tak, pierwsze kroki stawialiśmy jednocześnie. Ja może nieco szybciej wkręciłem się w golfa, ale zaczęliśmy podobnie. Rodzice poznali tę dyscyplinę za granicą, na wyjeździe. Ja miałem 9-10 lat, gdy pierwszy raz uderzyłem piłkę golfową, ale zacząłem grać jakieś dwa lata później, a bardziej na poważnie jako trzynastolatek.

**Dominika:** Zdecydowanie, nasze golfowe początki były wspólne. Mieliśmy obozy w Binowie, to były pierwsze kroki. W międzyczasie jeździliśmy do Ambera z rodzi-

**Dominika:** Zawsze rywalizowaliśmy. Czy to puttowanie, czy chippowanie, ta rywalizacja była fajna, w 100 procentach przyjemna i motywująca.

### Czy teraz nadal wspólnie gracie?

**Mateusz:** Ostatnimi czasy bardzo rzadko się widzimy. Tym bardziej na polu. W minionym roku zagramy razem może ze 3 rundy. Gdy byliśmy juniorami i razem wyjeźdzaliśmy, graliśmy parę rund tygodniowo. Różnica jest naprawdę spora.

**Dominika:** Teraz, przez ostatnie kilka miesięcy, mniej ćwiczę. Wcześniej, kiedy byłam

## Zawsze rywalizowaliśmy. Czy to puttowanie, czy chippowanie, ta rywalizacja była fajna, w 100 procentach przyjemna i motywująca

cami, bo oni już byli wkręceni w golfa, a my na tyle mali, że zawsze nas zabierali i zostawiali na kilka godzin na małym polu. Nie było zbyt dużo grających dziewczyn, więc ja byłam trochę mniej zainteresowana golfem niż Mateusz. Tata musiał przez długi czas prosić, żebym z nim jeździła. Potem przyszły pierwsze sukcesy i zapał do gry.

### Czy rywalizowaliście między sobą?

**Mateusz:** Jak najbardziej. Zwłaszcza początki mieliśmy bardzo podobne, tyle samo czasu spędzaliśmy na golfie. Towarzyszyła nam rywalizacja na polu, to daje urozmaicenie, uatrakcyjnia i zmienia sens treningu. Lubimy ze sobą grać.

jeszcze na studiach, ciężko było się spotkać, nawet gdy wracałam. Mateusz miał bardzo dużo turniejów, ja też, więc mogliśmy zagrać 2-3 razy w roku. Pamiętam jednak bardzo dobrze, że wygrałam z Mateuszem jakiś matchplay 3 lata temu na 6 dołkach w Brzeźnie i byłam bardzo dumna.

### Czy golf jest tematem rozmów w rodzinnym gronie, czy raczej staracie się go omijać?

**Mateusz:** W sumie wszystko spójnie przechodzi w temat golfa. Staramy się opowiadać o innych sprawach, ale to często kończy się tak, że wychodzi z nich temat golfowy. Całe moje życie kręci się wokół tego, cały czas tym żyje. Dominika rów-





niez, więc ma to swoje odzwierciedlenie w rozmowach rodzinnych.

**Dominika:** Myślę, że to chyba temat poboczny. Każdy opowiada o tym, co się u niego dzieje. A o golfie rozmawiamy jeden na jeden. Mateusz z tatą, ja z mamą, a nie na forum ze wszystkimi.

**A czy jako rodzeństwo się wspieracie? Czy obserwujecie nawzajem swoje turnieje, dzwonicie do siebie, itp.?**

**Mateusz:** Tak, jak najbardziej. Śledzimy swoje wyniki, wspieramy się, rozmawiamy, wymieniamy wiadomości, przegadujemy tematy związane z grą.

**Dominika:** Zdecydowanie. Mamy jednak bardziej kontakt on-line, niż na żywo.

Mateusz jest cały czas na turniejach. Ja zawsze śledzę jego wynik, każdego dnia sprawdzam scoring. Kiedy zagra super rundę, zawsze mu gratuluję, czasami zadzwonię i zapytam jak mu się grało.

**W czym Dominika jest bardzo dobra?**

**Mateusz:** Świetnie puttuje. Trzyma się też swoich zasad, jest w tym konsekwentna – tego mógłbym się od niej nauczyć. Ma swoją rutynę, która bardzo jej służy.

**Gdybyś miała powiedzieć, w czym Mateusz jest najlepszy golfowo?**

**Dominika:** Bez dwóch zdań w krótkiej grze. My od zawsze trenowaliśmy bardzo dużo chippowania i to jest u nas wyćwiczone do bólu. Mateusz potrafi

nadal zagrać 1-2 chipiny na turniej, więc widać efekt.

**Czy ze względu na golfa macie tę samą wspólną grupę znajomych?**

**Mateusz:** Tak, na pewno. Mamy dużą część wspólnych znajomych z gruntu golfowego.

**Czy przez to, że obydwoje zajmujecie się golfem, jest między wami inna więź niż z resztą rodzeństwa?**

**Mateusz:** Pewnie jest to związane z tym, że mamy jeden ważny dla nas temat. Obydwoje golfowi poświęcamy najwięcej czasu. Przez ostatnie lata też więcej się widywaliśmy ze sobą niż z resztą rodzeństwa, właśnie ze względu na golfa. Patrząc przez ten pryzmat spędzamy ze sobą więcej czasu, więcej też ze sobą piszemy i to wpływa na nasze relacje.

**Czy golf według Was jest sportem rodzinnym, czy spaja rodzinę?**

**Mateusz:** Myślę, że jeśli każdy członek rodziny gra, golf łączy i jednoczy. Byłem na przykład ostatnio miesiąc poza domem, ale tato do mnie przyjechał i przez dwa tygodnie graliśmy razem, spędzaliśmy w ten sposób wspólnie czas. Są jednak członkowie rodziny, którzy nie grają i to działa odwrotnie. Są odłączeni od tego tematu, niejako wykluczeni. Golf zabiera też bardzo dużo czasu, zwłaszcza, gdy ktoś się do tego przykład. Niegrający członkowie rodziny czują, że golf zabiera im czas, który można było spędzić wspólnie całą rodziną poza polem golfowym. Oczywiście golfowe

wyjazdy można łączyć rodzinnie i nawet jeśli ktoś nie gra, znajdzie się wiele innych rozrywek, takich jak SPA czy basen. Wracając jednak do pytania – tak, golf jest na pewno sportem rodzinnym.

**Dominika:** To nie jest takie oczywiste. Z jednej strony każde z nas pojechało na drugi koniec świata, żeby grać w golfa, więc to akurat nie spoiło rodziny w sensie fizycznym. Kiedyś razem z Mateuszem ćwiczyliśmy, więc golf łączył naszą dwójkę, a teraz – dzieli – pod czysto technicznym względem. Jednak mamy dużo wspólnych tematów. Nawet nasza siostra, która nie gra, zna każde pole w Polsce, wie o golfie wszystko, więc pod tym względem na pewno golf nas przybliży.

**Dominiko, kiedy byłaś w USA odnosiłaś wiele sukcesów w drużynie uniwersyteckiej, czy nie kusiło Cię by przejść na zawodowstwo ?**

**Dominika:** Zawsze o tym myślałam. Byłam jednak we Florida State University, uniwersytecie, który w pewnym momencie był numerem jeden w Stanach w golfie kobiecym. Liznęłam wówczas golfa damskiego z najwyższej półki, jeśli chodzi o treningi, grę z dziewczynami. Można tam zauważyć, jaki kto ma talent. Widziałam, że niektóre dziewczyny są na innym poziomie niż ja. Chociaż też bardzo dużo ćwiczyłam i starałam się – to jednak było to troszeczkę coś innego. Muszę przyznać, że łatwo jest wtedy zorientować się w sytuacji. Bardzo lubię grać, rywalizować, mam to we krwi, jednak w pewnym momencie stwierdziłam, że moja droga będzie nieco inna.

### A co było najtrudniejsze w pobycie w USA?

**Dominika:** Z perspektywy czasu myślę, że panował tam ogromny rygor i intensywność. Teraz gdy wspominam ten okres, zdecydowanie za nim nie tęsknię. Na studiach jest tylko granie dla drużyny, trenujemy codziennie po kilka godzin, a potem trenerka dodaje, że trzy razy w tygodniu mamy jeszcze dodatkowo robić coś drużynowo, zupełnie niezwiązanego z golfem.

### Wewnętrzna satysfakcja związana z osiągnięciem tego, na co się ciężko pracuje całe dni, tygodnie, miesiące, a nawet lata treningowe, jest piękna

**Mateusz:** Najtrudniejsza była początkowa adaptacja. Życie w nowym otoczeniu, byłem zdany na siebie. Musiałem to połączyć z nauką, treningami i rywalizacją o miejsce w drużynie. Było to pewnego rodzaju przygotowanie do życia na tourze, gdzie co tydzień następuje adaptacja do nowych warunków, spędzania czasu w innych kulturach. Ta umiejętność jest bezcenna, często może zdecydować o wyniku danego występu.

### Trzeba mieć dużo determinacji?

**Dominika:** Oczywiście, każdy kto chce uprawiać sport na wysokim poziomie ma sporo determinacji i samozaparcia. Jednak gdy się to lubi, nie jest to wyczyn na poziomie szaleństwa, tylko duże poświęcenie czasowe, energetyczne. To fajna

rzecz, dużo się człowiek uczy, poznaje nową kulturę, więc samo doświadczenie jest super.

### Mateuszu, masz teraz pełną kartę do występów na Challenge Tour. Czy jesteś spokojniejszy?

**Mateusz:** Będę miał możliwość wyboru, a to bardzo ważne. Mam też spokój i jeśli czuję, że chcę zrobić przerwę albo ją zaplanuję, wiem, że dostanę szansę na kolejny turniej. I będę miał szansę na rywalizację. Obecny sezon będzie dużo

lepiej zorganizowany pod tym względem. Mogę już teraz zaplanować ilość startów, gdzie chcę grać, a gdzie nie. Kiedy pole mi nie odpowiada, mogę na nim nie grać. To na pewno daje duży spokój i swobodę.

### Czyli głównym celem na sezon 2022 jest awans do European Tour?

**Mateusz:** Tak, skończyć sezon w pierwszej 20. rankingu i za rok grać w turniejach European Tour. Są do tego dwie drogi. Trzymam się tej pierwszej. Jest jeszcze szansa na kwalifikację przez Qschool ale to dalszy plan.. Skupiam się na tym, aby ułożyć sobie w głowie myśli związane z golfem, skoncentrować się na grze, na tym co robię dobrze i wiem, że to w pełni wystarczy.

### Mateuszu, masz już na swoim koncie zwycięstwo w turnieju Challenge Tour, jakie to uczucie?

**Mateusz:** Ciężko to opisać słowami. Pierwsze zwycięstwo na tym poziomie zawodowego golfa jest niesamowite. Wewnętrzna satysfakcja związana z osiągnięciem tego, na co się ciężko pracuje całe dni, tygodnie, miesiące, a nawet lata treningowe, jest piękna. Dla mnie jest to czysto sportowe zadowolenie z wykonania zadania i poradzenia sobie z sytuacjami turniejowymi lepiej niż każdy współzawodnik. To jest dla mnie wszystkim. Do tego mnóstwo pozytywnych reakcji, wiadomości, które otrzymałem oraz szczęście na twarzach najbliższych i nie tylko, jest wisienką na torcie. Wspomnienia z tych momentów zostaną ze mną na zawsze.

### Dominiko, jak patrzysz na obecnego golfa kobiet w Polsce?

**Dominika:** Kiedy patrzę jak grają kadrowiczki, jestem pod dużym wrażeniem. Jak dla mnie one są na poziomie zdecydowanie podobnym do kadry chłopaków, może nawet lepszym. Dzisiaj jest w Polsce dużo młodego talentu. Dziewczyny są chętne do grania i studiowania w USA, a ja gorąco zachęcam tych, którzy chcą wiązać swoją przyszłość z golfem, do studiowania w Stanach Zjednoczonych. Warunki są inne niż w Polsce i można się w pełni skupić się na golfie, co jest bardzo pomocne w rozwoju.

### Dominiko, mieszkasz w Hiszpanii, czym się tam zajmujesz?

**Dominika:** W tym momencie jestem na stażu w polskiej firmie w Hiszpanii, która sprzedaje nieruchomości. Gdy byłam w Kalifornii i na Florydzie polubiłam się z ciepłem – muszę przyznać, że dlatego też ciągnęło mnie do Hiszpanii. Wielu golfistów z Polski przeprowadza się tutaj. Siedzę w biurze i co chwila spotykam golfistów. Mieszkam w pobliżu Malagi, w okolicy jest około 50 pól golfowych, więc to też rewelacyjne miejsce do gry.

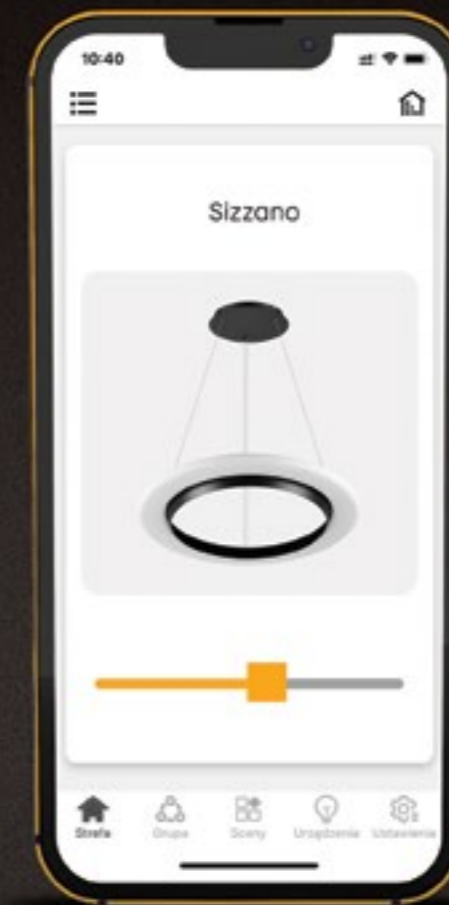
### Co dalej z golfem?

**Dominika:** To jest właśnie czas przemyśleń. Po studiach miałam kilka miesięcy golfowego spokoju. Żeby była jasność – ten spokój oznaczał tylko kilka turniejów w roku – zamiast 15 czy 20 (śmiech). Na pewno będę dalej grała jako amatorka, a kto wie, może moja przyszłość zawodowa też będzie związana z golfem.



**MATEUSZ GRADECKI** po kwietniowym zwycięstwie w Południowej Afryce zajął drugie miejsce w turnieju Big Green Egg German Challenge powered by VcG. Szedł po zwycięstwo, które oddał dopiero w dogrywce. Druga lokata dała mu ponownie awans na 6. miejsce w rankingu Road to Mallorca. Kolejne występy nie były równie spektakularne, ale wciąż utrzymywał się w top 20 klasyfikacji całego cyklu. Październikowy występ w British Challenge presented by Modest! Golf Management i siódma lokata na tych zawodach umocniła go na silnej 18. pozycji w rankingu. A miejsce w pierwszej 20 dawało awans do wymarzonej ligi DP World Tour. Finałowy turniej Rolex Challenge Tour Grand

Final supported by The R&A Gradecki zakończył na 18. miejscu, co dało mu 21. pozycję w klasyfikacji generalnej Road to Mallorca. Nie otrzymał pełnej karty do DP World Tour, ale zyskał kategorię osiemnastą, która upoważnia go do startu w 15 turniejach najwyższej europejskiej serii.



# CLUE IN

## ■ STEROWANIE ŚWIATŁEM

Inteligentny System Clue In obniża zużycie energii, dostosowując natężenie i barwę światła do Twoich potrzeb, charakteru pomieszczeń czy pory dnia. To nowoczesne rozwiązanie idealnie sprawdzi się w Twojej firmie i domu. Z Clue In wygodnie zoptymalizujesz zużycie prądu, zarządzając oświetleniem z aplikacji na smartfonie. Odkryj moc inteligentnej technologii i zobacz świat w lepszym świetle.



lenalighting.pl

# Duńsko-polska para na Ladies European Tour

KASIA NIECIAK

Smilla Tarning Sønderby i Mikołaj Kniaginin to pierwsza duńsko – polska para na Ladies European Tour. Są młodzi, uśmiechnięci, kipią entuzjazmem i mają misję - przecierają szlaki w świecie duńskiego oraz polskiego golfa.



Słyszając historię o tym, że Mikołaj został caddym młodej, dobrze zapowiadającej się zawodniczki na Ladies European Tour, postanowiłam poznać tę historię „z pierwszej ręki”. Oto opowieść Mikołaja o Smilli, o tym jak stała się bliska jego sercu, a także o wybraniu wspólnej drogi zawodowej.

**Kasia Nieciak: Wasza historia w pigułce: poznaliście się w Polsce – przez Anastazję Piechulę. Szybko zaiskrzyło. Potem Wasze drogi na moment się rozeszły. Następnie caddiowałeś Smilli na Q-School w Hiszpanii. Dostaliście się na LET i Smilla zaproponowała Ci dalszą współpracę. Opisz Waszą historię.**

**Mikołaj Kniaginin:** Poznaliśmy się w sierpniu 2021 roku w Polsce - kompletnie przypadkowo. Ja akurat wyjeżdżałem do Hiszpanii, żeby tam grać i trenować. Jechałem do Anastazji pożegnać się, bo mieliśmy nie widzieć się przez parę miesięcy. Tak się złożyło, że była tam Smilla i nadarzyła się okazja do rozmowy. Od razu złapaliśmy dobry kontakt. Chwilę pisaliśmy ze sobą, a w okolicy października Smilla odezwała się ponownie. Uznaliśmy, że fajnie byłoby się gdzieś spotkać. Postanowiliśmy odwiedzić Anastazję w Londynie. Polecieliśmy tam na kilka dni i w tym czasie lepiej się poznaliśmy. Ponieważ mieszkałem w Hiszpanii, cztery godziny drogi od miejsca gdzie Smilla grała Q-School, na dwa tygodnie przed turniejem po prostu do niej pojechałem. Ona była tam ze znajomymi, z którymi

wspólnie trenowała. Spędziliśmy razem dużo czasu i caddiowałem jej w turnieju. Obojgu nam to odpowiadało. Odnalazłem się w tym, a Smilla była bardzo zadowolona z efektów współpracy. W miarę jak nasza relacja robiła się coraz poważniejsza, uznałem, że warto rozwinąć się w tej roli, szczególnie, że miałem wtedy problemy z własną grą.

**Jesteś świetnym golfistą i masz na koncie sporo sukcesów. Po ukończeniu szkoły średniej postanowiłeś wyjechać do Hiszpanii i tam trenować. Po kwalifikacji na LET zmieniłeś plany i zostałeś caddym. Opowiedz trochę o sobie.**

Zacząłem grać w golfa w wieku 10-11 lat. Wkręcił mnie mój brat Mateusz, który jest trenerem. Jednym słowem poszedłem w jego ślady. Każdego dnia jeździł do Sobieni, a ja razem z nim. Trenowałem i zacząłem się w to coraz bardziej wkręcać. Około 14-15 roku życia dołączyłem do kadry Polski, co było to dla mnie wielkim osiągnięciem. Zaczęły się turnieje i pojechałem z kadrą na Olympic Hopes. W 2017 roku po raz pierwszy dołączyłem do drużyny klubowej - wygraliśmy mistrzostwo Polski! Rok później również. Wtedy zająłem trzecie miejsce na mistrzostwach Polski amatorów i pojechałem z kadrą na drużynowe mistrzostwa Europy dywizji drugiej, razem z Gradim, Jasiem Szmidtem, Alejandro Pedrycem, Kubą Dymckim i Filipem Kowalskim. Liceum pod wieloma względami było dla mnie dość trudnym czasem. Walczyłem wtedy i z golfem, i ze szkołą. Problemy zaczęły się kumulować, ale



---

**Okolo 14-15 roku życia dołączyłem do kadry Polski, co było to dla mnie wielkim osiągnięciem**

---

w 2018 roku nagle coś zaskoczyło. Zająłem czwarte miejsce na mistrzostwach Polski juniorów, ale nie udało nam się wygrać klubowych w Binowie. W 2019 roku problemy się pogłębiły. Zaczynałem trzecią klasę liceum, której nie udało mi się skończyć, musiałem powtarzać rok. W 2020 wróciłem na poważnie do grania. Po sześciomiesięcznej przerwie od golfa udało mi się w maju 2020 roku wygrać mistrzostwa Polski match play. Była to dla mnie wielka sprawa, zwłaszcza po tych wszystkich turbulencjach.

**Dalej było już tylko lepiej?**

Cały czas w tle była sprawa pójścia na studia w USA, na których bardzo mi zależało. Grałem wtedy całkiem dobrze. Zająłem trzecie miejsce w mistrzostwach Polski 19-30 i wygraliśmy z kadrą European Team Schield Championship w Bułgarii z Filipem Kowalskim, Jankiem Rybczyńskim i Kubą Dymckim. Walczyłem o stypendium w USA, więc nieustannie pisałem z moim agentem, a on zapewniał mnie, że jest w stałym kontakcie z różnymi szkołami. Wszystko bardzo się dłużyło. Nagle przyszedł listopad, było już bardzo późno i agent powiedział, że ma dla mnie dwie szkoły, które jednak kompletnie nie odpowiadały mojej wizji. Postanowiłem rozpocząć własne poszukiwania. Napisałem do około 50 szkół, ale każda z nich miała już komplet studentów. Byłem też w kontakcie z jednym trenerem, ale w pewnym momen-



cie przestał odpisywać na moje maile. W tej sytuacji musiałem zmienić plan i uznałem, że po skończeniu trzyletniego liceum, we wrześniu 2021 roku wyjadę do Hiszpanii. Chciałem trenować i grać w tamtejszych ligach, zobaczyć jak odnajduję się w tej sytuacji. Dość szybko zdałem sobie sprawę, jak trudno jest być samemu w Hiszpanii, bez wsparcia drużyny, zdany na samego siebie. Krążyłem od trenera do trenera, nie wiedziałem jaki obrać kierunek. Poświęcałem temu bardzo dużo czasu, jednak nie widziałem progresu. Było trudno i robiło się tylko ciężiej. Właśnie w tym czasie poznałem Smillę. Ona otworzyła mi oczy na wiele spraw. Zacząłem jej caddiować i odkryłem nowe powołanie.

**A gdybyś miał stworzyć wizytówkę Smilli... Jak zaczęła się jej przygoda z golfem? Podobno zaczęła studia w USA, ale po roku zrezygnowała i postanowiła przejść na zawodowość. Miała spektakularne sukcesy amatorskie.**

Smilla zaczęła grać w golfa bardzo wcześnie. Widziałem filmy, kiedy odbijała piłki jako 3-4 latka. Rodzice mają dom w Danii, dosłownie dwieście metrów od pola, w miejscowości Frederici. Budując go odwiedzali pole i zabierali Smillę ze sobą. Tam chodziła do szkoły i trenowała, będąc cały czas pod okiem jednego trenera - Jana Freja. Przed ostatnią klasą odpowiednika polskiego gimnazjum

przeniosła się do oddalonego o godzinę jazdy od domu miasteczka Ikast, do szkoły z internatem połączonej z golfem. Jej dzień wyglądał dość powtarzalnie - szkoła, golf, szkoła, golf. Zaczęła współpracować z nowym trenerem - Thomasem Brøndem Poulsenem, z którym trenowała praktycznie codziennie i zaczęła bardzo szybko się rozwijać. Spędziła tam cztery lata, w trakcie których reprezentowała Danię. W 2020 roku wraz z drużyną

---

***Imponowała swoim trenerom - bo jest osobą, która ciężko pracuje. I nagle jej drużyna wygrała... mistrzostwa NCAA!***

---

zajęła trzecie miejsce w European Ladies Team Championship. W 2019 roku była druga w mistrzostwach Danii match play. Te sukcesy pozwoliły jej dostać stypendium na Uniwersytecie Missisipi - Ole

Miss, z drużyną w pierwszej lidze NCAA. Pojechała tam w styczniu 2021 roku. Imponowała swoim trenerom - bo jest osobą, która ciężko pracuje. I nagle jej drużyna wygrała... mistrzostwa NCAA! Smilla była pierwsza z listy rezerwowej i kiedy koleżanka z teamu złapała kontuzję, zastąpiła ją. Dziewczyny wygrały najważniejszy turniej akademicki - NCAA Championship! To zwycięstwo było ogromnym sukcesem dla szkoły i samej Smilli. To był pierwszy puchar NCAA w historii szkoły.

Później Smilla wróciła do Danii na wakacje i zaczęła się tam odnajdywać. Miała porównanie pomiędzy tym, jak jest w Stanach i w rodzinnym kraju. Widziała różnice we współpracy z trenerami. Tutaj miała swoją bazę, trenera od swingu, od krótkiej gry, puttowania, trenera od rozwoju fizycznego. Zrozumiała, że ma





w swoim Danii wspiera ją sztab wspaniałych ludzi, z którymi czuje się komfortowo. Po wakacjach wróciła jeszcze do Stanów, ale dla niej była to zupełnie inna kultura, inni ludzie, atmosfera i po prostu nie czuła się tam dobrze. Uznała, że już się nie rozwija za Atlantykiem, że osiągnęła tam wszystko co chciała, doświadczyła czego chciała doświadczyć. Postanowiła więc, że wróci do Danii, aby zagrać Q-School w grudniu i gdyby tam poszło jej dobrze, przejść na zawodowstwo. Okazało się, że wszystko poszło zgodnie z planem i teraz jest tu, gdzie jest.

**Scharakteryzuj Smillę jako golfistkę. Jakie są jej najmocniejsze strony, a jakie słabsze punkty? Jak daleko uderza?**

Zacznijmy od drivera. Smilla, kiedy dobrze trafi, jest zdecydowanie jedną z najdalej grających zawodniczek. Ma dobre warunki, jest wysoka i uderza daleko. Nie

raz widziałem jak potrafi posłać piłkę na 250 metrów. Co bardzo ważne, trafia też fairwaye. Jestem odpowiedzialny za statystyki i często zaznaczam to w arkuszu. Jej najmocniejszym punktem golfowym jest właśnie drive. Ma świetny swing. Gra też niesamowicie ironami. Kiedy ma dobry dzień jest bardzo regularna. Zwykle świetnie chippuje. Kiedy ma gorsze rundy, wtedy ten element trochę odchodzi, ale kiedy ma dobry dzień, potrafi fantastycznie się bronić. Czasami łapię się za głowę, widząc niektóre zagrania. Cały czas pracuje nad puttowaniem. Pod względem mentalnym myślę, że ma niesamowitą umiejętność zapominania o tym, co stało się wcześniej. Nieważne, czy to było coś dobrego, czy złego. Smilla ma świetną zdolność do pozostania w terażniejszości. Bez względu, czy zrobi double na poprzednim dołku, czy birdie, umie o tym zapomnieć i w 100 % przygotować się do następnego uderzenia. Na przykład w Q-School po zagranii double,

na następnym dołku potrafiła posadzić piłkę pod samą flagą i trafić birdie. Jej kolejna wspaniała cecha to skromność. Nie ma wybujałego ego. Jest za to ciężka praca i dużo pokory.

**Powiedz, ile Smilla uderza poszczególnymi kijami?**

PW - około 115 metrów, 9 iron - 125, 8 - 140, 7 - 155, 6 - 165, 5 - 175, 4 - hybryda pod 190, 5 wood - 210 carry. Driver to około 230 carry. Jej piłki długo się potem toczą, więc dotaczają się w okolice 250 metrów.

**Jak wyglądały Wasze kwalifikacje na Ladies European Tour?**

To jest niesamowity maraton golfowy. Rozgrywany był na polach North i South - La Manga. Jest podzielony na dwa etapy. Pierwszy to cztery rundy, drugi liczy ich pięć. Pomiędzy etapami jest dzień przerwy, więc jest to około jedenastu rund, wliczając rundy treningowe. To wielki wysiłek fizyczny. Pierwszy etap przeszliśmy bez problemu. W drugim etapie, w którym gra 80 dziewczyn, pierwsza dwudziestka dostaje kategorię, która zapewnia grę w praktycznie wszystkich turniejach. Miejsca 21-50 uprawniają do gry w większości z nich. My skończyliśmy na 35. pozycji. Najważniejsze było panowanie nad wysiłkiem i oszczędzanie energii. Musieliśmy umiejętnie zarządzać zmęczeniem. Rozwiązaliśmy też swego rodzaju zadania matematyczne, obliczając dystans na jaki polecą piłka uderzona danym kijem, w zależności od tego, jaki wieje wiatr, ile jest pod górę lub z góry. Bardzo fajnie nam to wychodziło. Staraliśmy się koncentrować nad każdym następnym strzałem

i nie myśleć o tym, co może być. Smilla nie była wtedy nawet do końca przekonana, czy przejdzie na zawodowstwo. W sumie udało nam się też dzięki temu podejść do wszystkiego bez presji, oczekiwań, mieć też radość gry i dużo uczyć się na temat samych siebie.

**Jak wyglądały Wasze początki w LET? Pierwszy turniej w Kenii - od razu dwunaste miejsce, potem jedenaste w Joburg Ladies Open. Później 117. w SA Womens Open, 44. i 40. w Madrycie i we Francji - na słynnym polu Evian. Bez cuta w US Open, Scandinavian Mixed, Londynie - za to tam zajęliście 26. miejsce drużynowo. Nie jest to łatwe życie. Jak podchodzicie do debiutanckiego sezonu?**

Przede wszystkim to nauka o nas samych i tego w jaki sposób w przyszłości stworzyć strukturę sezonu. Teraz widzimy, że wypoczęta i zregenerowana Smilla gra o wiele lepiej, ale zmęczenia jest bardzo dużo. W ostatnich turniejach czuliśmy, że tej siły nie ma i tak naprawdę odczuwaliśmy to oboje. Przekładało się to z turnieju na turniej. Podróże, jet lagi - każdy debiutant przekonuje się na własnej skórze, jak to na niego wpływa. Teraz, nauczeni doświadczeniem, planujemy zmiany struktury sezonu, żeby Smilla miała czas na odpoczynek, trening i rozwój, nie tylko jako golfistka, ale też jako osoba prywatna. Trzeba zadbać o siebie, bo bardzo łatwo jest zapomnieć o własnych potrzebach, kiedy żyje się z turnieju na turniej, przeskakując z jednego miejsca do innego, trudno o złapanie balansu. Nie ma wtedy czasu na zastanowienie jak się czujemy. Te początki są przede wszystkim nauką, jak planować to w przyszłości.

### **Ile zawodniczek gra dalej na LET? Jakie są możliwości dostania się na LPGA?**

Jeśli wygra się turniej, to zyskuje się topową kategorię na ten i następny sezon, która daje udział w praktycznie wszystkich turniejach. Pierwsza 60. jedzie w zasadzie na każdy turniej. 60-80 to kolejny stopień - z mniejszymi możliwościami. Można powiedzieć, że celem jest utrzymanie się w pierwszej sześciodziesiątce. Nie chcemy narzucać sobie jakiejś presji w tym pierwszym sezonie, ale oczywiście fajnie byłoby mieć zagwarantowane top 60. Pierwsza piątka rankingu dostaje się do ostatniego etapu Q-School LPGA. Jest też droga przez EPSON Tour - drugiej ligi, zaraz za LPGA. Stamtąd też można awansować do LPGA. Zastanawialiśmy się nad tym czy w tym roku nie spróbować zagrać Q-School na LPGA, ale zobaczymy jeszcze jak potoczy się reszta sezonu. Wydaje nam się, że lepiej jest się zaaklimatyzować i krok po kroku, bez rzucania się na głęboką wodę, na spokojnie się tam dostać. Może będziemy próbować w tym, a może w przyszłym roku.

### **Opowiedz trochę o lidze. Jaka panuje tam atmosfera? Czy zawodniczki się integrują?**

Atmosfera jest bardzo przyjazna. Każdy turniej to praktycznie ci sami ludzie – organizatorzy, fotografowie, jest dużo znanych twarzy. Zawsze rozmawiamy. Dużo zawodniczek podróżuje w grupach, zwykle podzielonych na kraje. Jest grupa francuska, hiszpańska, skandynawska, niemiecka. Jeszcze nie ma grupy duńskiej, ale może taka powstanie. Słyszałem, że dwie koleżanki Smilli planują pójść na Q-School. Już są dwie inne Dunki - Emily Kristine Pedersen i Nan-

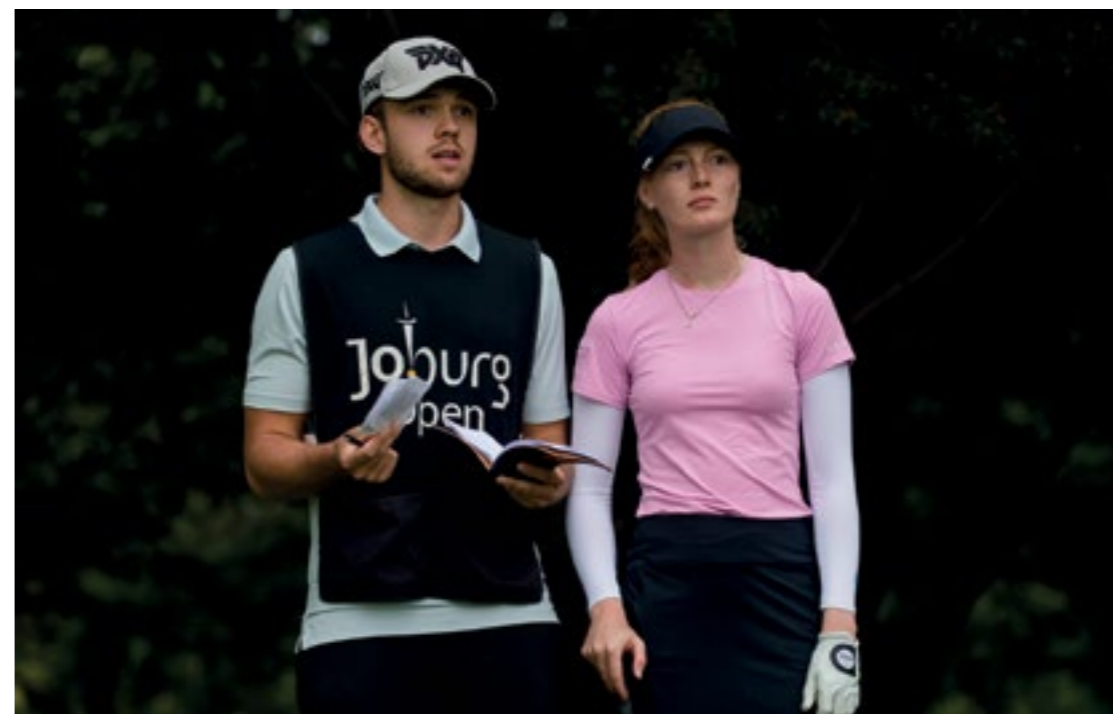
na Koerstz Madsen, ale one zwykle grają na LPGA.

### **Jak wygląda życie na walizkach? Logistyka, na pewno jest wielkim wyzwaniem. No i nie jest to tanie - potrzebni są sponsorzy. Jak sobie z tym wszystkim radzicie?**

Sponsorów na szczęście udało się Smilli znaleźć. To głównie jej klub, którego jest członkinią - Great Northern oraz firmy Compupartner i Telecom. Cały czas szukamy kolejnych, ale nie jest to łatwe. Życie na walizkach? To coś nowego. Turniej, runda treningowa, nowy hotel, przepakowanie, kolejny turniej i nowe miejsce. Nie jest łatwo, ale powoli przyzwyczajamy się do takiego rytmu. Niektóre podróże idą łatwiej, inne gorzej. Staramy się wybierać nocne loty, żeby trochę się przespać w samolocie. To są takie małe rzeczy, które sprawiają że, podróż przebiega lepiej. Jednak zaczynam trochę tęsknić za zwykłym życiem. Za tym, żeby być przez chwilę w domu i nigdzie się nie spieszyć. Powoli przyzwyczajamy się do tego wszystkiego.

### **Jak wyglądają kwalifikacje do US Women's Open i jak zareagowaliście na awans?**

Kwalifikacje odbyły w Buckinghamshire Golf Club w Londynie. Wszystko robiliśmy tak jak w każdym innym turnieju. Smilla była wypoczęta i dobrze przygotowana, po paru treningach ze swoim trenerem. Nasza taktyka była taka jak zawsze – robiliśmy swoje. Zajęliśmy drugie miejsce i wywalczyliśmy awans. Wchodziły trzy miejsca z około stu zawodniczek, po dwóch rundach rozgrywanych



jednego dnia. Okazało się, że potrzebna była pięciodołkowa dogrywka o trzecie miejsce. Byliśmy zaskoczeni awansem. Radość była ogromna. Smilla popisała się tam swoją zdolnością bycia w terażniejszości i niewybiegania w przyszłość, myśleniu, że już jest na US Open. Po prostu skupiała się na każdym uderzeniu. Po pierwszej rundzie nie sprawdzaliśmy wyników, ale oboje czuliśmy, że dobrze to wygląda. Byliśmy -5 i wiem, że prowadziliśmy. Drugą rundę zagraliśmy +3. Starałem się obserwować sytuację w drugiej rundzie, ale nie mówiłem nic Smilli. Wiedziałem, że jest dobrze. Byliśmy -2, a widziałem, że są dziewczyny w okolicy para, które wciąż grają. Kiedy już było wiadomo, że awansujemy, pozostała tylko czysta radość.

### **US Women's Open był zdecydowanie Waszym największym turniejem i pierwszym Majorem w karierze. To impreza o gigantycznym prestiżu. Opowiedz o wrażeniach i jak znosiła to Smilla. Po rundach 75 - 73 zabrakło trzech uderzeń do cuta.**

Przylecieliśmy dosyć wcześnie, już w piątek, żeby porządnie się zaaklimatyzować. W sobotę pojechaliśmy pierwszy raz do Pine Needles Lodge & Golf Club. Wszystko obejrzeliliśmy. Na parkingu pojawiły się tabliczki z nazwiskami triumfatorek. Trochę potrzebnowaliśmy, a Smilla zrobiła sobie zdjęcie z Lydią Ko, której zawsze kibicowała. To były fajne momenty. Zawsze oglądała Lydię w telewizji, a teraz nagle mogła trenować obok niej. Dobrze, że przyjechaliśmy tak wcześnie, bo nie było jeszcze szumu, który towarzyszył nam w poniedziałek. Zjechali wtedy wszyscy kibice i zawodniczki, także największe gwiazdy, takie jak Nelly Kordy. Powiedzieliśmy sobie, że to rewelacyjnie, że one wszystkie tu są, ale musimy potraktować to wydarzenie jak każdy kolejny turniej. Będziemy robić dokładnie to samo, co robimy zawsze i przede wszystkim dostosujemy się do tego jak wygląda pole.

Staraliśmy się tego trzymać. We wtorek dołączył do nas trener Smilli, który przygotował ją technicznie do uderzeń jakie potrzebne były na tym polu. To był klasyczny



US Open - greeny były bardzo trudne, a pole niezwykle wymagające. Smilla potrafiła fantastycznie znieść presję związaną z tym, że tam grała. To gigantyczne wydarzenie, a jej udało się potraktować je jak kolejny turniej i po prostu robić swoje, co było szalenie budujące. Pierwsze uderzenia były trochę nerwowe, ale po chwili udało nam się wejść w zwyczajny rytm. Nauczyliśmy się tam małych rzeczy.

USGA nie ułatwiało gry. Oczywiście nie można było używać laserów, a na polu nie było praktycznie żadnych oznaczeń pomijając te na zraszaczach. Zagraliśmy +6. To nie był wynik Smilli, a zdecydowały o tym detale. Jej gra była naprawdę dobra. W sobotę i niedzielę trochę potrenowaliśmy, a pod koniec niedzielnej rundy poszliśmy na ostatni dołek, oglądać grupy kończące turniej i triumfatorkę Minjee Lee. Po wszystkim poszliśmy jeszcze na pole - pożegnać się z turniejem.

**Na zakończenie opowiedz jak od kuchni wygląda Wasza współpraca na polu?**

Trzeba zrobić dużo rzeczy. Przygotować się przed turniejem, rozpoznać pola, techniki zaznaczania tego gdzie chce się być, a gdzie nie. Rozrysowanie greenów, zbadanie jak toczą się na nich piłki, w którą stronę jest pochylenie. Pytania wciąż się mnożą. Takie przygotowania raczej robię sam, ale potem o tym dyskutujemy i omawiamy taktykę na dany dzień.

Kiedy już mamy pozycje flag, omawiamy gdzie chcemy być na fairwayu. Przygotowuję się do tego, żeby od razu podawać dystans, kiedy Smilla o to zapyta. Muszę wiedzieć gdzie można być, a gdzie nie. Musi być we mnie pewność, żeby Smilla też czuła się pewnie. Przed rundą wiemy, w które rejony chcemy posyłać piłki. Zazwyczaj dyskutujemy o każdym uderzeniu i decydujemy razem. Są też takie momenty, kiedy po prostu mówię Smilli co ma zagrać i gdzie celować, bo wiem, że ona w danym miejscu nie czuje się pewnie. Rozmawiamy na temat doboru kijów, oceniając wspólnie różne czynniki - odległość, wiatr, pochylenie terenu. Obliczamy rzeczywisty dystans i proponuję jej odpowiedni kij.

**Dziękuję bardzo za pasjonującą historię. Życzę powodzenia i kolejnych występów w US Women's Open. Podziękowania również dla Smilli.**

Dziękujemy.

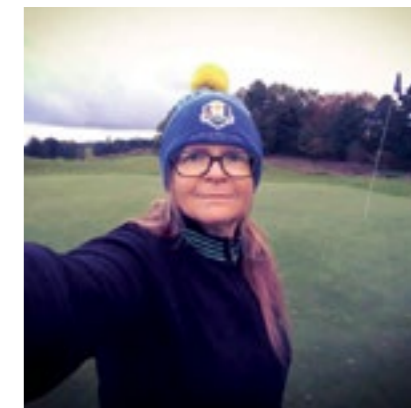
#### **Smilla Tarning Sønderby.**

22 lata. Ur. 22 lipca 2000 roku  
 Największe sukcesy profesjonalne:  
 2nd place US Open Qualifier at Buckinghamshire Golf Club  
 T12 Joburg Ladies Open 2022  
 T11 Magical Kenya Open 2022  
 Qualified to LET through Q-School before turning professional in 2021  
 Największe sukcesy amatorskie:  
 NCAA National Champion 2021 with Ole Miss (!)  
 Silver Medal Danish Strokeplay Championship 2021  
 Bronze Medal European Ladies Team Championship 2020 with Danish National Team  
 Silver Medal Danish Matchplay Championship 2019

#### **Mikołaj Kniagin, aka Miki.**

21 lat. Ur. 8 czerwca 2001 roku  
 Największe osiągnięcia:  
 3 miejsce na MP mężczyzn w 2017 - Postołowo  
 Mistrz Polski match play 2020 – First Warsaw  
 3 miejsce na MP 19-30 2020  
 Klubowy mistrz Polski 2017, 2018, 2021, 2022

Fotografie: Tristan Jones



#### **KASIA NIECIAK**

PGA Professional M1. Podobno chwyciła za pióro zanim zaczęła mówić. Od 2001 roku związana z Mazury Golf Country Club. Od 2017 roku Redaktor Naczelna serwisów Golf Channel Polska, od czasu do czasu wcielająca się w rolę komentatorki turniejowej.

# Czekałam na ten moment latami

---

ANNA KALINOWSKA

Choć dzięki swoim wynikom dostała szansę na studia i grę w University of Tennessee at Chattanooga, czyli amerykańskiej uczelni z pierwszej dywizji, to nie czuła się w drużynie dobrze. Dziś 22-letnia Dorota Zalewska jest najsilniejszym ogniwem uczelnianego składu. Za nią świetny sezon, a przed nią... zawodowstwo?

### Co słyhać? Od ostatniej naszej rozmowy minął prawie rok...

**Dorota Zalewska:** Rok, który był dla mnie przełomowy pod wieloma względami. Jestem w zupełnie innym miejscu. Czekałam na to trzy lata. Na uczelni zrobiło się wreszcie fajnie. Wprawdzie dalej nie lubię tu być, ale możliwości, jakie się przede mną otwierają... ciężko z tego nie skorzystać. Zatrudniono świetną obsługę obiektów sportowych i warunki do treningu są rewelacyjne. Greeny, o jakich można marzyć! Zresztą z samą trenerką też jest wreszcie okej. Wszystko się ułożyło. No a przede wszystkim za mną naprawdę dobry sezon jesienny!

### Zaliczyłaś jakieś dobre występy w Stanach?

Tak... właściwie to wszystkie. Podczas czterech wiosennych turniejów trzykrotnie plasowałam się w TOP 10. Zajęłam drugie miejsce w Mercedes-Benz Collegiate, a w rankingu akademickim na Golfstat plasowałam się bodajże na 120 pozycji. Średnia wyszła 71,25 uderzeń na rundę. Choć nie udało mi się awansować do U.S. Women's Amateur, to w kwietniu wygrałam Southern Conference Women's Golf Championship.

Od razu zaznaczę, że wyniki osiągnane w Polsce napawają optymizmem, a jak człowiek zaczyna grać na USA, natychmiast schodzi na ziemię. Rywalizujemy na naprawdę trudnych obiektach, więc sukcesy notowane za oceanem cieszą bardziej.

### Jesteś zdecydowaną liderką w drużynie Chattanooga Mocs.

Tak, jestem najlepsza w drużynie, Angielka Esmé Hamilton mnie goniła, ale w maju zakończyła studia. Doszły do naszego składu dwie fajne zawodniczki z Europy – Szkotka i Hiszpanka, a od września pojawią się trzy nowe dziewczyny. Mają wysoko postawioną poprzeczkę.

W minioną wiosnę musiałyśmy dobrze grać, bo był okrojony skład. Beatriz Barrios była po operacji, więc pozostawała czwórka – Esmé, Megan Docherty, Carolina Hortian i ja – musiałyśmy więc startować w turniejach, być w pełnej dyspozycji. Wszystkie nasze wyniki się liczyły, więc... było ciężko. Szczególnie freshmankom.

### Jak wspominasz poprzedni sezon w Polsce?

Lato 2021 r. było średnie. Zdobyłam wprawdzie kolejny medal MP (srebro MMP match play), ale generalnie nie grałam wybitnie, więc wiadomo, że nie dostałam powołania na żadne istotne starty międzynarodowe. Skupiałam się na przygotowaniu do sezonu w USA. I to się opłaciło.

### W tym roku, w Europie, było już zdecydowanie lepiej. Kolejne międzynarodowe mistrzostwo Polski, potem mistrzostwo Niemiec i całkiem udany start w mistrzostwach kontynentu...

Racja. Pod koniec czerwca zwyciężyłam w German International Ladies Amateur Championship. To było niesamowite uczucie! Kiedy byłam młodsza, jeździłam na niemieckie turnieje, aby przejść cuta, a teraz przyjechałam powalczyć o zwycięstwo. I to się udało.



W lipcu kolejny raz zagrałam w rozegranych we Francji indywidualnych mistrzostwach Europy, które tym razem zakończyłam na dzielonym 48. miejscu. Celem było przejście cuta i to się udało, ale wiadomo – apetyt rośnie w miarę jedzenia. Jestem zadowolona, choć wiem, że mogłam być ciut wyżej. Zmiałby natomiast start w drużynowych ME kobiet, które na początku lipca odbyły się w Walii. Wraz z Mają Ambroziak, Kingą Kuśmierską, Niną Pitsch, Matyldą Krawczyńską i Nicole Polivchak zajęłyśmy odległe 19. miejsce, ale typowo linksowe pole, na jakim ja nie miałam okazji grać, a dziewczyny może ze dwa czy trzy razy, po prostu nas skarciło.

### Kiedy przechodzisz na zawodowstwo?

Wiele osób o to pyta. Ale dajcie mi jeszcze chwilę. Być może to kwestia 2-3 lat. Ta decyzja będzie mieć poważne konsekwencje, również finansowe. Dopóki jestem na uczelni, nie ponoszę kosztów uprawiania sportu, a warunki mam wybitne. Kto ma płacić za trening po przejściu na pro? Jak skończę studia, będę chciała o tym porozmawiać z rodzicami, ale wcześniej... muszę jeszcze udowodnić sobie coś na polu.

### Z którym kijem najlepiej się teraz dogadujesz?

Nie mam preferencji. Mam dobry driver, irony, no może wedge teraz ciut słabsze, ale wszystko idzie w dobrym kierunku. Na pewno poprawiłam swój putting.

### **Zawdzięczasz to tym super greenom na uczelnianym polu?**

Na pewno. Takich miejsc do treningu nie ma w całej Europie. A przecież putting to jest klucz do zawodowego golfa. Nie masz dobrych greenów na co dzień – nie wygrasz turniejów. Bo poza puttingiem jest jeszcze chippowanie, musisz być przyzwyczajony do szybkich greenów. Pitching – tak samo. Irony zresztą też. W Polsce taka jakość greenów byłaby nieosiągalna. I nie chodzi o to, że chcę komuś wytknąć, że nie potrafi o to zadbać, że nie ma funduszy czy ludzi. Tu chodzi o klimat i typy trawy.

### **A jak teraz wygląda Twój trening ogólnomotoryczny?**

Po czasie, gdy dużo w nim było tak nie-lubianego przeze mnie biegania, mamy teraz więcej siłowni, dużo pracy ze sztangą. Dobrze, bo muszę nadrobić z budowaniem masy. Ostatnio mocno schudłam, momentami zaczynało mi brakować „pary”.

### **Wspominałaś, że w pandemii nie było żadnego życia studenckiego. Czy teraz nadrobiłaś?**

A gdzie tam! Jest nauka i sport. Koniec. Nie mam czasu na nic innego. Ani chyba chęci. Zresztą ja w ogóle nie lubię przesadzać z takimi sprawami, szkoda mi zdrowia na jakieś szaleństwo. Imprezy mnie nie kręcą, to nie są moje klimaty ani towarzystwo. Lepiej się dogaduję ze sportowcami. Moje życie kręci się wokół sportu.

### **Jest różnica między studentami trenującymi a tymi, którzy nie uprawiają żadnego sportu?**

Ogromna! To jest przepaść. Ale myślę, że jeszcze większa różnica jest między uczelniami z pierwszej i drugiej dywizji. Może nieco uogólniam, bo nie wszystkie szkoły z NCAA I mają takie ciśnienie na wyniki czy to naukowe czy sportowe, ale naprawdę dzieli nas przepaść.

Podejrzewam, że gdybyś zapytała naszych golfistów, którzy są w div. 2 to mogliby coś więcej o życiu studenckim opowiedzieć, na pewno jest ono bardziej urozmaicone.

### **Skąd taka presja na naukę, skoro plan jest taki, że macie zostać zawodowymi sportowcami?**

Bo nigdy nie wiesz, jak ułoży się przyszłość. Nam o tym przypominają. Że jedna kontuzja może przekreślić marzenia. Zawsze masz mieć plan B. Dobrym uczelniom zależy, aby wypuścić absolwentów przygotowanych do zrobienia kariery zawodowej. Prestiż uczelni buduje się przez wyniki. Inna sprawa, że w amerykańskim systemie akademickim wyniki naukowe i sportowe przekładają się na finanse uczelni. Przykładowo moja drużyna współpracuje z marką Adidas – dostajemy od nich ubrania, jednak wartość finansowa kontraktu uzależniona jest nie tylko od naszej pozycji sportowej, ale i naszych ocen. Także nauki mam dużo, choć kierunek wdzięczny – dalej jestem na exercise science, co jest odpowiednikiem wychowania fizycznego, a tzw. minory robię z odżywiania i zarządzania w biznesie. Uważam, że jak ktoś chce



przyszłość związać z golfem, to warto wybrać kierunek, który będzie z tym współgrał.

### **Lepiej być w średniej szkole, ale grać w pierwszej dywizji czy w dobrej szkole z drugiej dywizji?**

Jeśli marzysz o karierze pro to tylko NCAA I i to na uczelni z pierwszej rankingowej setki! Pierwsza dywizja to gra wśród najlepszych, to świetne warunki do treningu. Ale znowu bycie w czołowych szkołach z tej elity też nie jest takim gotowym przepisem na sukces, bo może być ciężko z dostaniem się na zawody, czyli ze zbieraniem doświadczenia turniejowego, z czym mierzy się m.in.

Alejandro Pedryc, trenujący w świetnym Texas Tech University.

Mimo wszystko dla sportowego rozwoju – tylko dywizja pierwsza. Bo poza oczywistymi kwestiami dochodzą takie aspekty jak to, czy dostajesz ciuchy do treningu, czy nie, a nawet to, gdzie się żywisz. Wiem, że drużynom z drugiej dywizji zdarza się zjeść w McDonald's czy mieć limity na posiłki. My jadąc na turniej możemy jeść w naprawdę dobrych restauracjach. Różnica jest też w warunkach zakwaterowania. Ja nie mogę na nie narzekać. To co u nas jest normą, w drugiej dywizji jest luksusem.

# GRAM DLA PRZYJEMNOŚCI

---

ANNA MALISZEWSKA

Marysia Źrodowska właśnie kończy studia w Stanach Zjednoczonych. Jest jedną z wychowanek Wacława Laszkiewicza i wraz z innymi juniorami z jego szkoły wyjechała do USA, aby studiować i grać w golfa. Rozmawialiśmy z nią tuż przed zakończeniem Uniwersytetu o jej planach, o tym, jak wygląda proces aplikacji oraz o samych studiach.



**W tym roku kończysz studia w USA. Czy z perspektywy czasu uważasz, że wyjazd był słuszną decyzją i teraz podjęłabyś taką samą?**

**Maria Źrodowska:** Myślę, że tak, chociaż na początku byłam sceptycznie nastawiona do wyjazdu. Chciałam zostać w Polsce i być blisko rodziny. Teraz, z perspektywy czasu wiem, że dużo mi ten wyjazd dał. Zaznał mi się z językiem, pozbyłam się bariery, choć nadal popełniam błędy (to nie jest mój pierwszy język), ale czuję się bardziej komfortowo rozmawiając z kimś, co dało mi pewność siebie. Zdecydowanie

wszystko jest tłuste – burgery, hot dogi. Ja tęsknię za zupą. Fenomenem jest, że tu się jej nie je. Zawsze, gdy jadę do domu, proszę mamę o schabowego i rosół.

**Jak wygląda proces aplikacji na studia?**

U mnie było trochę inaczej. Kiedy Mike O'Brien był trenerem kadry, pomógł mi skontaktować się z agencją ze Szkocji, która znalazła mi szkołę. Na moje ostatnie Mistrzostwa Polski Juniorów, gdy miałam 18 lat, przyjechał jej przedstawiciel i patrzył na naszą grę, nagrywał nasz swing, aby móc go potem pokazać potencjalnej uczelni. Szukał

## GDYBYM MOGŁA ZROBIŁABYM TO JESZCZE RAZ, MIMO MOICH WCZEŚNIEJSZYCH OBAW

lubię podróżować, więc dla mnie przyjazd do Ameryki był szokiem, bo w porównaniu z innymi krajami wszystko jest tu szybko i tanio, załatwiane z samochodu. Nawet sprawy w banku można załatwić w ten sposób. Gdy tu przyjechałam i zakładałam konto bankowe, a koleżanka w międzyczasie wprowadzała swój czek, nawet nie wysiadłyśmy z auta, żeby to zrobić. Dzięki wyjazdowi poznałam wiele osób z różnych stron świata, zaznałam się też z odmienną kulturą. Gdybym mogła, zrobiłabym to jeszcze raz, mimo moich wcześniejszych obaw.

**Za czym tęsknisz najbardziej będąc w USA?**

Za jedzeniem. Tutaj jest bardzo dużo fast foodów, jedzenia na głębokim oleju,

szkoły dla mnie i kontaktowałam się z trenerami. U mnie warunek był taki, że musiałam mieć pełne stypendium. Agent kontaktował się ze szkołami, które takie stypendium mogły mi zapewnić. Potem trenerzy kontaktowali się ze mną bezpośrednio. Rozmawialiśmy o tym, jak wygląda szkoła, treningi, jakie są jego oczekiwania wobec mnie i na odwrót. To był cały proces.

**Czy wybrałabyś teraz ten sam uniwersytet?**

Szczerze powiedziawszy nie wiem. Ta szkoła jest bardzo mała, uczęszcza do niej około 6000 studentów albo i więcej, ale to nadal niewielka uczelnia. Każdy się zna z danego kierunku, każdy się widzi, jest się blisko z profesorami i nauczycielami. A to mi bardzo odpowiada, zwłaszcza kiedy

wyjeżdżamy na zawody, nauczyciele wtedy Cię kojarzą. Gdy rozmawiałam z Dorotą (Zalewską – przyp. red) czy Dominiką (Gradecką – przyp. red), na dużych uniwersytetach jest zupełnie inaczej. Klasy liczą po 30-50 osób, nie jesteś w stanie zapamiętać studentów, nie masz tej bliskości z nimi. Ja też nie mam samochodu, a na większych uniwersytetach jest często spora odległość w przemieszczaniu się z punktu A do punktu B. Tutaj mogę spokojnie chodzić pieszo. Nie mam porównania z tym, jak by to wyglądało gdybym była na innym większym kampusie, bo na żadnym takim nie byłam.

**Jak wygląda Twój harmonogram dnia?**

Aktualnie jest bardzo napięty. Zazwyczaj mam poranne zajęcia. Staram się je tak ustawić, aby trwały do maksymalnie 1.00-2.00, ale to w zależności od tego, jakie kursy szkoła oferuje i jakich potrzebujesz, aby ukończyć dany kierunek. Teraz zaczęliśmy sezon golfowy, więc po zajęciach jadę prosto na pole. Jestem tam zazwyczaj do około 5.00, potem odrabiam prace domowe, co też zajmuje chwilę, bo z każdego zajęcia mam coś do zrobienia. Pracuję też jako Community Advisor, w nocy, w zależności od dyżuru. Można powiedzieć, że jestem tzw. wychowawcą akademika. U nas szkoła w tym celu zatrudnia studentów, co daje poczucie odpowiedzialności, a jednocześnie studenci w akademiku nie czują się nieswojo, gdyż „opiekun” jest w ich wieku.

**Czy przy takim natłoku zajęć masz w ogóle czas wolny?**

Teraz nie. Zazwyczaj mam więcej czasu wolnego jesienią, gdy jest kiepska pogoda. Mogę wtedy pójść ze znajomymi do kina czy wyjechać na weekend. Teraz, kiedy wyjeżdża-

my na turnieje, które odbywają się zazwyczaj w poniedziałek-wtorek, nie ma mnie w szkole i mam zaległości. Gdy wracam muszę je nadrobić. W zeszłym tygodniu mieliśmy turniej, w tym tygodniu i w przyszłym odbywają się kolejne, więc nie za bardzo mam czas na cokolwiek. A staram się też oszczędzać, bo planuję jechać do Nowego Yorku. Razem z siostrą pojedziemy tam na 3 dni, a potem z koleżanką i jej rodziną wybieramy się do Yellowstone. Postanowiłam zrobić trip po USA zanim wrócę na dobre do Polski.

**Jak dużo trenujesz?**

Trenuję codziennie, 7 dni w tygodniu. Teraz nie mamy obowiązkowych treningów, jednak z racji tego, że ja i 5 moich koleżanek kończymy studia, wszystkie stwierdziłyśmy, że chcemy, aby to był nasz najlepszy rok. Dlatego bezustannie trenujemy. Oczywiście wiele zależy od pogody.

**Jak wygląda współpraca z trenerem na studiach?**

Ja z moim trenerem nie mam treningów technicznych. Dla mnie trener jest tutaj osobą do rekrutacji, selekjonerem. Najczęściej jesteśmy zdani sami na siebie jeśli chodzi o treningi, ale nie narzekam. Mam czas, aby popracować nad poszczególnymi częściami gry w moim własnym tempie. W porównaniu z tym, jak było w Kadrze czy jak trenowałam z Wacławem Laszkiewiczem, to jest coś zupełnie innego. Zazwyczaj sama organizuję sobie trening. Nawet kiedy idziemy grać te 9 dołków, zazwyczaj trenuję na przykład krótką grę, puttowanie czy approache itp. Ale to wszystko wychodzi ode mnie indywidualnie. Trener nie narzuca nam nad czym mamy pracować. Wiem, że w innych szkołach to inaczej wyglą-



da. Na przykład harmonogram treningów Nicolii (Polivchak – przyp. red.), wygląda całkowicie odmiennie od mojego. Za każdym razem skupiają się nad jakąś szczególną częścią gry czyli, na przykład nad krótką grą czy na puttowaniu.

**Jesteś teraz w rewelacyjnej formie, masz na swoim koncie 20 indywidualnych zwycięstw, czy czujesz, że to jest Twój czas? I co sprawiło, że idzie Ci tak dobrze – dużo treningów, nastawienie?**

Na pewno nie jestem w takiej formie, w jakiej byłam na pierwszym roku. Wówczas grałam najlepszego golfa w życiu. Teraz gram dla przyjemności. Zauważyłam, że w Polsce jest dużo większa kon-

kurencja, dziewczyny grają niesamowicie. Tutaj nikt mnie nie zmusza, abym grała w golfa. To wychodzi ode mnie, co daje mi zupełnie inną motywację. Gdy idę na pole, to dlatego, że chcę. W Polsce jest inaczej. Kadra Narodowa i trener oczekują od Ciebie wyników. Zawsze czułam większą presję, na zasadzie „O Boże, muszę wygrać” albo „O Boże, muszę przynieść jakiś dobry wynik, bo ludzie na mnie patrzą, bo mają oczekiwania”. Tutaj tego nie mam. Ostatnio graliśmy przy minus 8 stopniach i padał śnieg, na innym turnieju lał deszcz, wiał wiatr, ale mimo wszystko chciałam wyjść, pokazać, że nadal potrafię grać i szłam z pozytywną energią. To bardzo mi się podoba. Mam coś do powiedzenia, jeśli chodzi o mój własny rozwój.

**Jakbyś porównała rywalizację, konkurencję, poziom gry w USA do rywalizacji w Polsce ?**

W lidze NAIA na pewno nie powiedziałabym, że poziom jest wyższy niż w Polsce. Nasze dziewczyny grają dużo lepiej. Zdecydowanie inaczej jest w NCAA. Jeśli ktoś gra średniego golfa to NAIA jest perfekcyjnym miejscem. Masz wówczas 90% szans, że będziesz grał w drużynie. Jak tu przyjechałam było to dla mnie najważniejsze. Niestety w Europie jeszcze nie mamy takiej możliwości, by grać i uczyć się jednocześnie, a dla mnie to było ważne. Wiedziałam, że jak przyjadę do USA to chcę grać w golfa i jednocześnie się uczyć. Tak też się stało. W NCAA natomiast dziewczyny grają pięknego golfa, jest dużo wyższy poziom i konkurencja niż tu, gdzie ja jestem. W NAIA, gdy gramy między sobą i rozmawiam z innymi zawodniczkami, mówią one, że mają trening po 4 razy w tygodniu, więc wszystko musi wychodzić od nich samych. W NCAA masz reprezentować pewien poziom, masz przynosić wyniki i jeszcze być dobrym w szkole. U nas, jak gram z dziewczynami, jest luźna atmosfera, to jak towarzyska gra. Natomiast w Polsce w zeszłym roku podczas gry z juniorkami zauważyłam, że reprezentują zupełnie inny poziom. Przy okazji stwierdziłam, że się starzeję, bo niedawno sama byłam juniorką i jako mała Marysia grałam z doświadczoną Martyną Mierzwą. Teraz te młode dziewczyny grają o zwycięstwo i to widać. Jest taka sportowa zaciętość, one po prostu chcą wygrać. Wychodzą po to na pole, a nie, aby się bawić. Poziom w Polsce jest naprawdę wysoki.

**Czy czujesz, że rozwinęłaś się golfowo w USA ?**

Wydaje mi się, że fakt, że jestem zadowolona sama na siebie i odpowiedzialna za swoje wyniki, za grę i za to, jak będę się sportowo rozwijała, dał mi wewnętrzną motywację. Chcę grać lepiej i gram lepiej, bo robię to dla przyjemności, co mi się bardzo podoba. Nie mam presji, nikt mnie nie zmusza. To zmieniło moją perspektywę patrzenia na golfa. Teraz widzę to jako coś, co ja bym chciała robić, czerpać z tego radość, a nie jest to obowiązek, jak miewałam w Polsce. Mój tato jest zaskoczony, że tak chętnie chodzę grać. W Polsce nie zawsze tak było, raczej wypychał mnie na golfa, a tu wychodzi to samo z siebie.

**Jaki jest Twój dalszy plan?**

To jest świetne pytanie, na które niekoniecznie mam odpowiedź. Obecnie aplikowałam do PGA, do DP World Tour, LPGA. Staram się szukać siebie w golfie zawodowym, ale nie w roli zawodnika, a pracownika. Nie wiązę swojej kariery z grą zawodową w golfa. Sądzę, że nie jestem na takim poziomie. A moje zaangażowanie nie jest takie, że mogłabym się temu poświęcić w 100 procentach i mieć pewność, że będę mogła żyć z golfa. Na pewno chciałabym wiązać swoją przyszłość z golfem, mieć kontakt ze sportowcami, z grą, bo tak naprawdę poświęciłam temu całe moje życie. Ostatnio zaaplikowałam jako wolontariusz na Ryder Cup i na Solheim Cup, czekam na odpowiedź czy się zakwalifikowałam. Mam nadzieję, że nawet jeśli poszłabym jako wolontariusz i pracowałam dla nich,

to zawsze jest to kolejna możliwość na szukanie nowych kontaktów. Tego mnie zawsze uczono: możesz iść zrobić np. darmowy staż, ale kontakty z jakimi wychodzisz stamtąd, możliwość rozmowy z osobami, które tak jak Ty musiały dotrzeć do miejsca w którym są, jest bezcennym doświadczeniem. Zawsze możesz zapytać, poznać, dowiedzieć się czegoś. Staram się więc tak postępować. Rozmawiałam też z różnymi firmami czy organizacjami golfowymi, które mają swoje siedziby w Europie. Mimo wszyst-

dam tyle pieniędzy, to przede wszystkim chcę grać w golfa. Tutaj miałam taką możliwość. Nawet, kiedy miałam zły turniej, gdzie zagrałam 80, nie pozbawił mnie szansy gry w następnym turnieju. Cały czas rozwijam się jako zawodnik, jako kapitan drużyny, pomagam dziewczynom i traktuję to jako motywację do dalszego działania. Obecnie uważam że juniorki w Polsce mogłyby znaleźć swoje szanse w NCAA, ale przede wszystkim muszą mieć na uwadze, że zawsze znajdzie się ktoś lepszy od nich i nie zawsze

## NIE WIĄŻĘ SWOJEJ KARIERY Z GRĄ ZAWODOWĄ W GOLFA

ko Stany nie podobają mi się na tyle, abym chciała tu zostać na stałe, więc szukam czegoś w Europie.

**Co poradzilibyś młodym juniorkom, które chcą się związać z golfem na stałe? Czy właśnie wyjazd do USA?**

Miałam taką rozmowę z Mikiem. Zawsze patrzyłam na Martynę, Dominikę czy Julię Korus. One wszystkie pojechały do NCAA, ja byłam niestety trochę za tymi dziewczynami, mimo że mocno trenowałam i osiągałam jakieś tam sukcesy Mike zapytał mnie: „Czy chcesz pojechać do USA, by być w prestiżowej szkole, czy chcesz pojechać do USA, by grać w golfa i się uczyć?” To mi dało do myślenia. Sądzę, że każdy powinien sobie odpowiedzieć na to pytanie. Jeśli jesteś faktycznie dobry, to jak najbardziej mierz wysoko i idź do szkół, które dają Ci możliwości gry oraz edukacji. Dla mnie najważniejsze było, że jeśli wyjadę i wy-

będą mogły grać dla drużyny. Granie dla pierwszej dywizji wymaga poświęcenia i wytrwałości, a nie każdy zawodnik jest w stanie wytrzymać ciągłą presję. Bycie w USA jest niesamowitym doświadczeniem i uważam że każdy zawodnik powinien skorzystać z takiej szansy, równocześnie mając na uwadze rozwój indywidualny.



Docień swoich pracowników i partnerów  
**ZAPRASZAJĄC ICH  
DO GRECJI!**

*incentive*  
WYJAZDY GRUPOWE DLA FIRM

**ORGANIZUJEMY WYJAZDY GRUPOWE\*  
SKROJONE NA MIARĘ POTRZEB:**

- ✓ Wypoczynek
- ✓ Szkolenia i konferencje
- ✓ Wyjazdy integracyjne
- ✓ Wyjazdy motywacyjne
- ✓ Team building

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI,  
A MY ZADBAMY O RESZTĘ:**

grupy@grecos.pl  
tel. 61 279 74 50  
GRECOS.PL/INCENTIVE

\*minimalna liczba osób to 20 pełnoletnich uczestników

# GOLFOWY WEEKEND ZIMĄ

ŁUKASZ TOMKIEWICZ

Z końcem października sezon golfowy w Polsce dobiega końca. Wprawdzie niektóre pola są czynne przez cały okres zimowy, umożliwiając grę, gdy na dworze panuje dodatnia temperatura. Jednak warto rozejrzeć się za obiektami, które stwarzają nam bardziej komfortowe warunki do gry, bez grubych rękawiczek i kilku warstw ocieplanej odzieży.

**T**rudno odmówić sobie przyjemności z gry w golfa. Kiedy jednak złota jesień ustępuje miejsca przymrozkom i pierwszym opadom śniegu, sezon w Polsce zamyka się na dobre. W kraju istnieje kilka obiektów pozwalających na aktywność zimą, ale golf w grubej odzieży nie da nam tyle satysfakcji co w okresie letnim.

W tym samym czasie idealne warunki do gry panują w Afryce, Ameryce Południowej, na Florydzie czy w Kalifornii, nie wspominając o dużym obszarze Azji oraz Australii. Jednak podróż do tak odległych miejsc wiąże się z dość wysokimi kosztami, wielogodzinnym lotem i zmianami stref czasowych. W związku z tym pobyt planujemy na minimum kilkanaście dni. Co jednak, gdy na grę





Costa Navarino, Grecja

mamy tylko weekend? Warto docenić przepiękne pola oddalone od Polski o zaledwie kilka godzin lotu samolotem.

Większość z nas dobrze zna Belek z kilkunastoma ośrodkami golfowymi. Doskonałym wyborem jest wybrzeże Costa Del Sol z ponad setką pól. Hiszpański region Alicante z flagowym La Manga zachęca do gry przez cały rok. Nie inaczej jest w rejonie Faro i Lizbony, gdzie przez całą zimę można grać w słońcu i ponad dwudziestu stopniach Celsjusza.

Basen morza Śródziemnego oferuje urokliwą Majorcę z kilkunastoma polami,

w tym słynną Al Canadą i T- Club, gdzie od lat rozgrywane są finały Challenge Tour. W przerwie między rundami można skorzystać z licznych miejscowych atrakcji, na przykład odwiedzić muzeum naszego rodaka Fryderyka Chopina i zjeść lunch w malowniczym miasteczku Valldemossa.

Równie interesujący wydaje się Cypr z ośrodkiem Afrodyta Hills. Przed wyjazdem sprawdźcie prędkość wiatru, gdyż zimą potrafi tu mocno wiać. Dobry golf znajdziemy też na włoskiej Sardynii. Polecam Pavero Golf Course, na którym w 1963 roku kręcono sceny do trzeciego filmu z serii 007

- Goldfinger. Niestety, produkcja znacząco przyczyniła się do powstania stereotypu, że golf to rozrywka dla zblazowanych, palących cygara bogaczy... Na Sycylii poza odwiedzeniem pięknej Teorminy i zagranium na Picciolo Golf Club, gdzie bezustannie unosi się pył z Etny, polecam Verdura Resort, w którym możemy zregenerować się w ekskluzywnym centrum Talaso i zagrać na dwóch 18-sto i jednym 9-cio dołkowym polu. W restauracji skosztujecie ekologicznych dań z warzyw uprawianych na terenie resortu, zaś poruszać się możecie udostępnianymi przez

obiekt rowerami.

Do połowy grudnia i od początku marca idealne warunki do gry w golfa znajdziecie w Bułgarii, nieopodal miejscowości Balcik (Tracian Cliffs, Lighthouse i Black Sea Rama).

Moim ostatnim odkryciem jest położone na Peloponezie greckie Costa Navarino (aktualnie nr 1 w rankingu Golf World Top 100: Best Golf Resorts in Continental Europe). Dysponuje czterema magicznymi osiemnastkami - Dunes Course, Bay Course, Hills Course, International Olympic Academy Course oraz doskonałą bazą hotelową

i urokliwymi miasteczkami położonymi nad brzegiem morza. W lokalnych tawernach można spróbować świeżych ryb i tradycyjnej greckiej kuchni.

W kilka godzin dostaniemy się również do ośrodków golfowych położonych nad Morzem Czerwonym - w Egipcie czy w Jordanii. W Egipcie szczególnie polecam Soma Bay z pięknym polem projektu Gary Playera - Cascades. Niedaleko, zaledwie 20 kilometrów od Cascades, znajduje się Makadi Bay z ciekawym polem i dużym obszarem treningowym. W okolicy są też dwa pola w El Gouna. Pozostając w Egipcie warto odwiedzić Kair, gdzie poza wizytą w Muzeum Egipskim, w którym znajduje się 160 tysięcy eksponatów, obejrzeniu Sfinksa i piramid można zagrać na Katameya Dunes, Dreamland czy Allegria. W Jordanii natomiast czeka na nas Aqaba, w której znajduje się Alaya Golf Club z 18-dołkowym polem zaprojektowanym przez Grega Normana oraz oświetlonym 9-dołkowym polem par 27. Napotkamy tu na doskonałą bazę hotelową i kilka atrakcji, między innymi Petrę, jeden z siedmiu Cudów Świata oraz zjawiskową pustynię Wadiram z charakterystycznym „marsjańskim” piaskiem.

Kolejne miejsca warte odwiedzenia to Marakesz i Agadir w Maroko. Oprócz doskonałego golfa możemy posmakować tu wspaniałej kuchni i nasycić oczy osobliwą marokańską architekturą.

Azerbejdżan z dwoma świetnymi polami i Baku to kolejny pomysł na kierunek wyprawy. Podróż tę można połączyć z wizytą w Gruzji, gdzie czeka na Was Tbilisi Hills Golf Club - piękne pole położone na wzgórzach wokół klasztoru prawosławnego. Roztacza się stąd niezwykle widok na stolicę.

Oczywiście zostają jeszcze kraje Zatoki Perskiej: Dubaj, Oman, Qatar czy Bahrajn, do których podróż potrwa nieco dłużej. Jednak nie sposób odmówić zlokalizowanym tam obiektom najwyższej jakości i wspaniałej pogody. Z całą pewnością zrekompensują one kilkugodzinny lot.

Co ważne, podczas planowania wyprawy warto sprawdzić stan pola. Rok 2022 jest wyjątkowy pod względem braku opadów i anomalii pogodowych. Wiele pól po letniej suszy wysiewa na nowo fairwaye i reanimuje greeny. Mam ogromną nadzieję, że planując zimowy wypad na golfa zaczerpniecie inspirację z naszego przeglądu i będziecie się wyśmienicie bawić przez cały rok!



**ŁUKASZ TOMKIEWICZ**  
PGA Golf Professional



# Costa del Sol – golfowy raj

ADRIAN KACZAŁA

Jednym z często wybieranych kierunków golfowych, zarówno przez amatorów, jak i zawodowych graczy, jest południe Hiszpanii. Golfiści w szczególności upodobali sobie wybrzeże Costa del Sol w Andaluzji, potocznie nazywane też Costa del Golf. Ta umowna nazwa ma swoje źródło w niezwykle dużej liczbie pól golfowych, które w tym zakątku Europy znajdziemy praktycznie wszędzie.

W regionie Costa del Sol dostępnych jest 60 obiektów. W całej Andaluzji jest ich ponad setka (wliczając pola 9-dołkowe). Wybierając hotel czy apartament na wybrzeżu mamy niemal stuprocentową pewność, że tuż obok będzie znajdowało się pole golfowe. Jednak nie tylko liczba obiektów sprawia, że możemy nazwać ten region golfowym rajem. Znaczenie ma także wspaniała pogoda – w ciągu roku możemy liczyć na średnio 300 słonecznych dni.

Warto zapoznać się ze specyfiką obiektów i wybrać ten, który będzie najlepiej dopasowany do indywidualnych preferencji oraz stopnia zaawansowania. Dla graczy z hcp 36 wiele pól na Costa del Sol stanowić będzie duże wyzwanie. Potrzeba sporej wytrwałości, aby przejść 18 dołków.

Dlatego amatorom zdecydowanie odradzam grę na słynnych polach Valderrama i Finca Cortesin. Osoby będące na początku golfowej kariery będą nie tylko opóźniać grę, ale i czerpać z niej mniejszą przyjemność. Lepiej odłożyć wizytę tutaj na później i powrócić kiedy popracujemy nad swoimi umiejętnościami.

## Przeloty

Podróż na Costa Del Sol jest wygodna i szybka – lot trwa maksymalnie 4 godziny. Do dyspozycji mamy bezpośrednie połączenia lotnicze z takich miast jak Warszawa, Wrocław, Kraków czy Berlin, co można zaliczyć na duży plus.

## Spoleczność polska

Z roku na rok społeczność polska w prowincji Malaga się powiększa. Dzięki temu możemy organizować specjalne turnieje dla Polonii, w których bierze udział nawet do 100 osób – jak w przypadku corocznego turnieju Polonia Open Marbella.

## Ceny

Ponieważ oferta pól golfowych w regionie jest nie tylko liczna, ale i bardzo różnorodna, wykupowanie członkostwa w konkretnym klubie wciąż nie stanowi popularnej opcji. Większość graczy nie chce ograniczać się do jednego pola golfowego.

Ceny Green Fee kształtują się w zależności od sezonu. W okresie low season (grudzień, styczeń, luty, czerwiec, lipiec i sierpień) są one naprawdę atrakcyjne i można trafić na wiele korzystnych ofert. Nie ma też wtedy problemów z dostępnością. W szczycie sezonu koszty rosną o ok. 20%, a obłożenie pól jest znacznie większe.

Według mnie najlepszymi miesiącami na grę na Costa del Sol są luty i październik. Nie grozi nam wtedy tłok, a temperatura w granicach 18 stopni jest przyjemnym dodatkiem do gry.

## Pola golfowe

Korzystając z mojego doświadczenia przygotowałem dla Czytelników Magazynu PGA Polska subiektywny ranking najlepszych pól golfowych w regionie Costa del Sol. Należy przy tym zaznaczyć, że wybrałem obiekty, na których miałem okazję grać. Lista nie jest więc zamknięta, ale może stanowić cenną wskazówkę.

Do zobaczenia na polach Costa del Sol!

# Top 10 pól golfowych w Andaluzji

ADRIAN KACZAŁA



1.

## 1. Valderrama

Pole położone w malowniczej miejscowości Sotogrande, dobrze znane każdemu doświadczonemu golfiście. To właśnie tutaj rozgrywany był słynny Ryder Cup w 1997 roku. Pojedynek pomiędzy Europą i Stanami Zjednoczonymi przyniósł nam spektakularne zwycięstwo. Kapitanem drużyny był Seve Ballesteros – jeden z najlepszych golfistów w dziejach, który dwukrotnie stanął na podium Masters Tournament i trzykrotnie zdobył puchar The Open Championship. W pamiętnym Ryder Cup '97 wystąpił sam Tiger Woods.

Warunki na polu niemalże przez cały rok są idealne, co przekłada się na wysoką cenę gry – 400 euro za rundę. Mimo tego naprawdę warto mieć to pole w swoim golfowym CV.

## 2. Real Club de Golf Sotogrande

Oficjalnie otwarte w 1964 roku, a zaprojektowane przez słynnego Trenta Jonesa. Co ciekawe, Sotogrande było pierwszym obiektem golfowym zrealizowanym przez projektanta w tej części świata.

Real Club de Golf jest doskonale wplecione w trudne, naturalne ukształtowanie terenu, a przez to dość wymagające. Równocześnie jednak zapewnia niezwykle wrażenia z gry. Mocno wyniesione greeny sprawiają, że golfiści z dobrą krótką grą są w swoim żywiole. Na około 100 bunkrów 69 z nich znajduje się wokół greenu, co dodatkowo podnosi poprzeczkę. Pole odwiedziły takie gwiazdy, jak Rory McIlroy, Sergio Garcia czy Seve Ballesteros, o którym powstał świetny film „Seve: The Movie”.

Za rundę golfa na Sotogrande trzeba zapłacić około 250 euro.





4.

### 3. Las Brisas

Las Brisas już zawsze kojarzyć mi się będzie ze wspaniałej jakości trawą na pierwszym tee boksie oraz bezpośrednim sąsiedztwem okazałej mariny Puerto Banus. Na polu tym można zagrać wyłącznie na zaproszenie członka klubu lub w przypadku posiadania statusu pro, raz do roku.

Aby dołączyć do społeczności Las Brisas należy spełnić dwa warunki: być poleconym przez innego członka oraz wpłacić sumę 22 tys. euro w ramach rocznego członkostwa. I choć kwota ta wystarczałaby na wykupienie praw do gry na wszystkich pełnowymiarowych polach w Polsce, niewątpliwie warto tu być. Greeny są naprawdę szybkie, a kontrola dystansu na puttowaniu ogromna.

### 4. La Finca Cortesin

Wspaniały obiekt położony w pobliżu urokliwej miejscowości Casares. Oprócz

genialnego pola na wyróżnienie zasługuje także doskonałe zaplecze i zjawiskowe widoki na morze.

La Finca Cortesin pokrywa bermuda, a kto miał okazję na niej grać, ten wie, że stanowi ona wymagające podłoże.

Pole, jak i przylegający do niego hotel, mają na swoim koncie wiele nagród, między innymi wyróżnienie przyznane przez Golf Digest. W 2023 roku zostanie tu rozegrany Solheim Cup, czyli kobiece pojedynki Europy ze Stanami Zjednoczonymi.

Pole można wynająć za około 200 euro.

### 5. La Reserva Club Sotogrande

To pierwsze odwiedzone przeze mnie pole w Andaluzji. Doskonale pamiętam, że było ono perfekcyjnie przygotowane i strategia ta jest przez załogę obiektu stosowana do dziś. Szerokie fairwaye i duże greeny zapewniają ogromną przyjemność z gry, nawet graczom z wyższym handicapem.

Bardzo dobre tereny do ćwiczeń i restauracja serwująca pyszne jedzenie zdecydowanie zasługują na wyróżnienie. Miło byłoby tam powrócić... I tak też zrobię!

### 6. San Roque Old

Pole San Roque ma fantastyczne tło. Otoczone jest zewsząd bujnymi wzgórzami i pięknymi dębami korkowymi. Wraz z Valderramą i Sotogrande tworzą słynny golfowy trójkąt.

W czasie trwania turnieju Ryder Cup w pobliskiej Valderramie, San Roque gościło graczy wraz z rodzinami. Do dziś tablice z nazwiskami zawodników są zawieszane przy drzwiach zajmowanych przez nich apartamentów.

Na terenie obiektu znajdują się dwa pola – w 2003 roku dobudowane zostało San Roque New, na którym w listopadzie 2022 organizujemy polski turniej.

Za rundę na tym polu zapłacimy niespełna 200 euro.

### 7. Marbella Club Golf Resort

Pole położone obok Benahavis – niewielkiego miasteczka znanego z topowych restauracji. To tutaj zobaczyłem najbardziej uroczy domek klubowy w moim życiu, a przystłowiowy 19 dołek to wspaniałe miejsce na dobrą kawę po udanej rundzie.

Warunki są dość trudne – często dobre strzały kończą się niekontrolowanym odbiciem piłki od pagórkowatego terenu. Dlatego kończąc rozgrywkę ma się nieodparte wrażenie, że żadne inne pole nie będzie nam straszne. Obowiązkowo należy zabrać tu ze sobą buggy.

Ceny na Marbella Club są całkiem przyzwoite – mniej niż 100 euro za rundę, w zależności od sezonu.

6.



## 8. Rio Real

Pole znajdujące się bardzo blisko Marbelli, zaledwie 5 minut jazdy od centrum. Zostało otworzone w 1995 roku. Charakteryzuje się wąskimi fairwayami. Jeżeli jest się znawcą niskiej piłki spod drzew, Rio Real to idealny wybór.

Dwa dołki położone są blisko morza, co robi naprawdę duże wrażenie. Warto wspomnieć także o tym, że Rio Real to jedno z niewielu pól golfowych w okolicy, do którego bezproblemowo dojrzymy pieszo.

Ceny zamykają się w kwocie 90 euro za rundę.

## 9. Guadalmina South

To pole, które darzę wyjątkowym sentymentem. Zapewnia doskonałe warunki do gry na każdym poziomie zaawansowania. Znajdziemy tu wszystkie rodzaje dołków: od wąskich, w lesie, poprzez długie par 5 i krótkie par 3, aż po te nad samym morzem, gdzie potrafi zawiąć na trzy kije więcej. Ogromnym plusem są przystępne ceny.

Na terenie obiektu znajduje się też drugie, 18-dołkowe pole, może nieco mniej atrakcyjne wizualnie, ale zdecydowanie łatwiejsze.

Guadalmina South to jedno ze starszych pól w okolicy. Lada moment będzie świętowało swoje okrągłe, setne urodziny!

## 10. Santa Clara Golf

Panuje tu wspaniała atmosfera, której nie spotkamy nigdzie indziej. Wyważony stosunek ceny do jakości i piękne widoki na moją ulubioną górę La Concha – nie sposób było pominąć Santa Clara Golf na naszej liście. Myślę także, że jest to pole, na którym można spotkać najwięcej grających Polaków.

Santa Clara znajduje się zaledwie 5 minut drogi od Marbelli. Jest tu dwustronny driving range, niezwykle przydatny podczas słonecznej pogody, nowo otwarta restauracja i pro shop.

**Top 10 najlepszych pól w Andaluzji, jak wspominałem, jest listą subiektywną. Znalazły się na niej wyłącznie obiekty golfowe, które udało mi się odwiedzić. Według moich kolegów pro oraz uczniów warto zobaczyć także: Aloha Golf, La Zagaleta, Real Club Sevilla oraz Alcaidesa Links. Mam nadzieję, że wiecie już gdzie udać się na weekendową rundkę golfa.**



Adrian Kaczała

PGA Golf Professional AA. Zawodowy golfista od 2015 roku. Trener na polu golfowym Binowo Park Golf Club oraz w hiszpańskiej Marbelli.

**PRACUJEMY DLA CIEBIE  
OD 2006 ROKU**

**ZAMIESZKAJ NA  
COSTA  
DEL SOL**



Agnieszka Marciniak-Kostrzewa, CEO

*Pośredniczymy w zakupie, sprzedaży oraz wynajmie nieruchomości. Oferujemy również usługę zarządzania. Dostosowujemy się do Twoich wymagań, aby spełniać wszelkie oczekiwania.*

**CZŁONEK LEADING PROPERTY AGENTS OF SPAIN**

+34 671 601 608, +34 671 207 171  
contact@agnesindeversiones.com  
www.agnesindeversiones.com

**Costa del Sol – słońce , plaże,  
światowej klasy pola golfowe  
jak Finca Cortesin i Real Club  
Valderrama Golf.**



**Nowe trendy  
w architekturze golfowej,  
czyli w jakim kierunku  
zmierza projektowanie pól?**

EWELINA KRZYKAŁA

**G**olf to piękna dyscyplina sportu, która zawsze rozgrywa się w zjawiskowych okolicznościach przyrody. Ale czy znane nam dziś pola golfowe w przyszłości będą wyglądały tak samo? O trendach związanych z aranżowaniem obiektów rozmawiamy ze specjalistami: Casparem Grauballe, Jonathanem Gauntem oraz Waldemarem Szadnym.

**Golf od początku swojego istnienia przechodził wiele modyfikacji. Zmieniały się kije, piłki, style. Teraz prawdziwy rozkwit przeżywają pola. Jak będą one wyglądać za dekadę lub dwie?**

CG: Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek architekci próbują projektować pola golfowe dla wszystkich. Dziesięć, dwadzieścia lat temu kluby golfowe zwracały się do architektów głównie z prośbą o dodatkowe tylne tee, aby wydłużyć dołki na polu. Dzisiaj często projektujemy na tych samych polach dodatkowe przednie tee, aby gra w golfa była zabawą dla każdego.

JG: Z pewnością golf staje się bardziej dostępny dla wszystkich. Taki trend jest dziś bardzo widoczny w budowie Akademii golfa, krótkich 3-, 6-dołowych pól typu pitch and putt czy wręcz opartych na golfie centrów rozrywkowych w stylu Adventure Golf. Nowe technologie, takie jak Toptracer, pomagają również zmienić monotony trening na driving range w świetną zabawę. Kluczem do sukcesu jest jednak zaprojektowanie pola, które da radość z gry.

### **Co decyduje o zmianach w projektowaniu pól golfowych?**

CG: Golf idzie równoległe z codziennością. To zmieniający się styl życia sprawia, że architekci muszą dostosować się do nowych formuł, takich jak pola 6-, 9- czy 12-dołkowe. Drastycznie zmniejsza się też dostępność terenów odpowiednich do budowy 18-dołkowych pól golfowych.

WSz: Równie ważnym aspektem, który ma wpływ na zmiany w projektowaniu pól golfowych są zmiany klimatyczne. Dotykają one nas wszystkich, dlatego jako branża musimy czuć się odpowiedzialni za proces budowy i utrzymania obiektów w taki sposób, aby ograniczać emisje gazów cieplarnianych.

### **W czerwcu na Islandii odbył się Światowy Kongres Architektów Pól Golfowych. Co obecnie budzi żywe dyskusje wśród architektów i jakie są najnowsze trendy?**

WSz: Od 2022 jesteśmy dla EIGCA Srebrnym Partnerem, co daje nam privileged uczestniczenia w ich corocznej konferencji. Ostatnie wydarzenie skupiło się na bardzo ważnym problemie zrównoważonego rozwoju w kontekście niskiej emisji węgla. W ramach EIGCA działa specjalna komisja współpracująca z R&A, której celem jest opracowanie wytycznych do niskoemisyjnych metod budowania i utrzymywania pól golfowych. Można to osiągnąć już na etapie projektowania, ale także tworząc specyfikacje materiałowe i wytyczne dotyczące metod pracy. Owocem konferencji było podpisanie przez stowarzyszenie architektów europejskich, amerykańskich oraz



---

### ***Ja nie boję się przyznać, że co nieco bym zmienił w swoich projektach sprzed 30 lat***

---

australijskich deklaracji w sprawie współdziałania na rzecz ograniczenia emisji CO<sub>2</sub> w naszej branży.

CG: Z punktu widzenia projektowania pól golfowych idziemy w kierunku zrównoważonego rozwoju. Projektujemy z większą troską o nadmierne zużycie wody, używamy materiałów z recyklingu, kreujemy siedliska dla dzikiej przyrody, ptaków. Jednym z przykładów mogą być bunkry, do budowy których używamy materiałów z odzysku. Myślę, że przyszłością golfa będzie jego różnorodność zarówno z punktu widzenia gry, jak i architektury pola golfowego.

### **Sporo w tej materii dzieje się na całym świecie. Jak dziś buduje się pola golfowe?**

JG: Większość architektów w UK, tak jak ja, projektuje dziś według zasady „less is more”. W konkretnych projektach przekłada się to na mniej krótko koszonych powierzchni, więcej dziko rosnących traw, lasu, wody i terenów podmokłych.

Innym trendem jest wierna rekonstrukcja historycznych pól golfowych z początków XX wieku.

Moim zdaniem to fałszywy trop. Żyjemy dziś w innym świecie, a pola golfowe to nie muzea. Zgoda, te pola są doskonałe, ale i dzisiaj gdyby ich oryginalni twórcy mogli cofnąć się w czasie, pewnie zmieniliby to i owo, szczególnie dysponując nowymi technologiami.

Ja nie boję się przyznać, że co nieco bym zmienił w swoich projektach sprzed 30 lat.

WSz: Ciekawym przypadkiem jest Skandynawia. To zupełnie inny rynek niż Polska. W samej Szwecji jest ponad 500 pól golfowych. Większość z nich zbudowana w latach 80. i 90. ubiegłego stulecia. Niestety nie zawsze według zasad projektowania obiektów golfowych. Znakomita większość wymaga gruntownej przebudowy. Dużym problemem na polach szwedzkich i norweskich jest utrzymujący się na powierzchni trawy lód, który powoduje wymieranie trawy zimą. Przebudowy często wiążą się ze zmniejszeniem powierzchni bunkrów oraz tworzeniem dodatkowych "krótszych" tee dla dzieci i młodzików.

**Wróćmy na chwilę do modnego dziś w golfie pytania o tee, szczególnie o tzw. ladies tee.**

JG: Piętą achillesową golfa zawsze był podział na kobiety i mężczyzn. Co za tym idzie mamy różne tee. Według mnie to anachronizm, o którym już dawno powinniśmy byli zapomnieć. Tee na polu powinny odzwierciedlać poziom gry, a nie płeć czy wiek. Podobnie jak na stoku narciarskim - nie rezerwujemy czarnych szlaków dla mężczyzn, pozwalając łaskawie kobietom i seniorom z gracją szusować po niebieskich.

Jestem zagorzałym zwolennikiem wprowadzenia systemu, który określałby tee bazując wyłącznie na umiejętnościach gracza. I wiem, że golf pójdzie w tym kierunku. To tylko kwestia czasu.

CG: W odpowiedzi na to pytanie powiem, że pracuję nad koncepcją aplikacji, która działając jak scorecard pozwoli

graczom na dowolny wybór tee na każdym dołku i odpowiednio przeliczy rezultaty. Na 18-dołkowym polu golfowym wyposażonym w trzy tee na dołku gracz będzie miał do wyboru trzy miliony opcji zagrania pola. Nie ma tu więc miejsca na tee damskie, męskie ani nijakie...


**W Polsce golf rozwija się coraz prężniej. Na początku lipca otwarte zostało 18-dołkowe pole golfowe Black Water Links. Poznań wreszcie doczekał się pełnowymiarowego obiektu klasy mistrzowskiej.**

WSz: Wreszcie i bardzo zasłużenie, ponieważ golf jest wśród poznaniaków bardzo popularny. Od lat istnieje tutaj duża aglomeracja golfowa, zawiązano tu także jeden z najstarszych klubów. Na otwarciu widzieliśmy wiele znajomych twarzy, które w polskim golfie są „od zawsze”. Cieszymy się z sukcesu Poznania i jego golfistów. Dwadzieścia lat temu nasza firma zaczęła swoją przygodę z budowaniem pól od małego obiektu na Ławicy.

**Czy budujecie lub w najbliższym czasie będziecie budować jakieś nowe pole w Polsce?**

WSz: Tak. Jesteśmy obecnie w trakcie rozbudowy pola golfowego Karolinka Golf Park. Pole usytuowane jest na zalesionym terenie, a więc bardzo różni się od tego, które zbudowaliśmy w Poznaniu. Mamy jednak znakomite doświadczenie w takiej budowie, czego świadectwem jest obiekt Penati Golf Resort.





Z Krzysztofem Drabem  
rozmawia Łukasz Tomkiewicz

# NAJLEPSZYM ARCHITEKTEM SĄ WŁASNE OCZY

### Jaki jest patent na zbudowanie i utrzymanie najlepszego pola w Polsce?

**Krzysztof Drab:** Nie różni się prawdopodobnie od tych, które funkcjonują na całym świecie. Niezbędna jest profesjonalna wiedza i doświadczenie, a także odpowiednie środki na realizację projektu. Jednak moim zdaniem najważniejszy jest teren, na którym chcesz stworzyć pole golfowe. Warunki, jakie na nim zastaniemy, determinują zarówno koszty budowy, jak i późniejszego utrzymania pola. Jednym z najbardziej istotnych czynników jest woda – jej dostępność (ilość i jakość) oraz możliwości odprowadzenia jej nadmiaru (warunki drenażu). Jest takie trywialne powiedzenie, że jeśli panujesz nad bilansem wody na polu golfowym, z całą resztą też sobie poradzisz.

### Ile osób zajmuje się utrzymaniem pola?

Na naszym polu golfowym pracuje 17 osób. Zajmują się one standardowymi pracami pielęgnacyjnymi: greenkeepingiem, przycinaniem drzew i krzewów, także wokół domu klubowego oraz nowej siedziby Press Glass, która przylega do pola. Mnóstwo pracy zajmuje serwisowanie jezior – 14ha to duże wyzwanie. Aby zachować równowagę biologiczną i mieć czystą, stabilną pod względem chemicznym wodę, prowadzimy także kontrolę ilościową i jakościową zarybienia.

W skład naszego zespołu wchodzi też dwaj mechanicy, którzy każdego dnia dbają o park maszyn.

### Ile zabiegów pielęgnacyjnych wykonujecie w ciągu roku?

Pomijając najbardziej oczywiste koszenie trawy, do najważniejszych zabiegów

zaliczyłbym aerację. Wykonujemy ją 3-4 razy na greenach, 2-3 razy na tee, 2 razy na kompleksach wokół greenów i tee oraz przynajmniej raz w roku na fairwayach. Oczywiście piaskowanie (top dressing) to zabieg powtarzany na greenach przynajmniej 1 raz w miesiącu, zaś na tee 2-3 razy w sezonie. Ze względu na bardzo zwarte podłoże na całym naszym polu staramy się co 2 lata piaskować również fairwaye (wówczas jednorazowa aplikacja to ok. 800 do 1000 ton!).

Inne zabiegi, które zapewniają polu golfowemu odpowiednią prezentację, to wertykulacja, nawożenie oraz opryski. Wałowanie z kolei to zabieg, który przeprowadzamy na greenach, aby uzyskać lepszą prędkość toczenia piłki oraz – co zostało udowodnione wieloma badaniami – wpłynąć na kondycję murawy.

### Ile razy w tygodniu, w szczycie sezonu (maj-wrzesień) kosicie i wałujecie greeny, a jak często kosicie fairwaye?

Greeny koszone są praktycznie codziennie, niekiedy zamiast tradycyjnego koszenia stosujemy rolowanie – raz lub dwa razy w tygodniu. Przy ważniejszych wydarzeniach przeprowadzamy obydwie czynności jednocześnie. Trudno mówić o jednym, konkretnym schemacie działania. Każdy dzień zapewnia inne warunki pogodowe i to one decydują o tym, jakie zabiegi przeprowadzone zostaną na greenach.

Fairwaye kosimy dwa razy w tygodniu. Oczywiście trzykrotne koszenie przynosi jeszcze lepszy efekt.

### Na greenach mietlica czy kostrzewa? A może mieszanka?

Przy budowie Rosa Private Golf Club zdecydowaliśmy się na mieszankę złożoną w 80% z dwóch odmian kostrzew i 20% z mietlicy L-93. Osobiście jestem zwolennikiem jednego rodzaju traw na greenach. By nie wbijać się w akademicką dyskusję – pielęgnuje się trawę o określonych wymaganiach co do wody i nawożenia, dzięki czemu zapewnione jest prawdziwe, a nie pozorne bezpieczeństwo nawierzchni trawiastej. Dlatego obecnie nasze zabiegi mają na celu zdominowanie mieszanki przez mietlicę.

Oczywiście dużym problemem jest agresja wiechliny rocznej (*Poa annua*), której bardzo nisko kwitnące kłoski doprowadzają do rozpaczy greenkeeperów, szczególnie w okresie maja i czerwca.

### Co jest najtrudniejsze w pracy człowieka zajmującego się zarządzaniem zespołem greenkeeperów, ogrodników i innych specjalistów?









Może odpowiedź zabrzmie nieco górno-  
lotnie ale to matka natura – jej kaprysy  
i niespodziewane zmiany – są najwięk-  
szym wyzwaniem. Na roślinność ma  
wpływ ogromna ilość czynników. A je-  
śli chodzi o zespół, zawsze staram się  
podkreślać, że praca przy utrzymaniu  
pola golfowego i możliwość obcowania  
z naturą na tle wspaniałej architektury,  
to ogromna przyjemność. Ten, kto był na  
polu golfowym o wschodzie słońca wie,  
o czym mówię.

**Na Rosie poza perfekcyjnie przygoto-  
wanymi greenami i fairwayami uwa-  
gę przykuwają kwitnące przez cały  
sezon krzewy. Szczególnie w czerwcu  
można podziwiać je w pełnej krasie.  
Ile i jakie gatunki krzewów można  
spotkać na polu?**

Te najbardziej spektakularne to oczywi-  
ście rododendrony, azalie oraz magnolie.  
Oprócz tego cieszące oko kwitnieniem  
(szczególnie po szarej zimie) są forsycje

i tawuły – szara i brzoźlistna. Na Rosie  
posadzone zostały szczególne grupy  
krzewów, aby tworzyły różnobarwne  
plamy: pęcherznice (w wielu odmianach),  
róża pomarszczona, berberysy, tawuły:  
chińska, japońska, Van Houtte'a, wierzbo-  
listna, ale też hortensje, derenie, żylistki,  
wrzosi. W zielonej architekturze naszego  
pola mamy również sporo kosodrzewin,  
jałowców, cisów i bukszpanów.

**Nie sposób nie zauważyć też  
przepięknych drzew, których mam  
wrażenie co roku jest więcej?**

Tak, drzewa to bardzo ważny element  
naszego pola golfowego. Co roku  
sadzimy kilkadziesiąt nowych sadzo-  
nek – także kilkunasto- a nawet kilku-  
dziesięcioletnie. Natychmiast zmieniają  
one krajobraz pola. Część z nich jest  
sadzona w miejscach strategicznych  
dla gry, ale znakomita większość speł-  
nia rolę estetyczną. Staramy się sadzić  
drzewa różnych gatunków i odmian, aby  
po pewnym czasie mieć swego rodzaju  
przeгляд dendrologiczny – oczywiście  
odpowiedni dla naszych warunków  
klimatyczno-glebowych

Obecnie jesteśmy w trakcie ewidencji  
(na razie ok. 1/4 powierzchni). Szacujemy,  
że na całym polu rośnie 8-10 tys. drzew  
oraz kilkadziesiąt tysięcy krzewów.

**Od kilkunastu lat obserwuję ciągłe  
przebudowy i ulepszenia, zawsze  
z początkiem sezonu z ciekawością  
przyglądam się wszystkim tee,  
bunkrom i ścieżkom. Zastanawiam  
się czy będą w tym samym miejscu,  
czy najłatwiejszy dołek nie stanie się  
w kolejnym sezonie najtrudniejszym**

**(jak to było z dwunastką). Jaka jest  
Wasza strategia w tym zakresie?**

Zmiany na polu są podyktowane dwoma  
czynnikami.

Po pierwsze – jest takie powiedzenie,  
że najlepszym architektem są własne  
oczy i dopiero ogląd na żywo oddaje nam  
rzeczywisty obraz projektu. Wielokrotnie  
przekonywaliśmy się, że nawet drobne  
zmiany położenia elementów pola golfo-  
wego potrafią wpłynąć na jego charakter.

Po drugie to ucieczka od rutyny  
i przyzwyczajenia – takie zmiany na polu  
utrzymują ekscytację grą, odkrywanie  
nowych wyzwań i obmyślanie kolejnych  
strategii, co bezustannie motywuje i po-  
głębia pasję.

## Pole golfowe w Wielkopolsce

Mieszkańcy Wielkopolski mają nareszcie do dyspozycji mistrzowskie pole golfowe. 18-dołkowe Black Water Links Golf Park w podpoznańskim Tarnowie Podgórnym jest polem typu links. Oficjalne otwarcie miało miejsce na początku lipca 2022 roku.



## Rozbudowa Kalinowych Pól dobiega końca

Kalinowe Pola, które od lat przyciągają graczy krajobrazami, dobrą lokalizacją i wyjątkową atmosferą już niebawem będą mogły nazwać się pierwszym 27-dołkowym polem golfowym w Polsce.

Procesy modernizacyjne powoli dobiegają końca, a świeżo wysiana trawa zazieleniła nowe greeny. Trzecia dziewiątka w odróżnieniu od pozostałych leśno-parkowych utrzymana jest w typie links. Ciekawi nas jakie będą Wasze pierwsze wrażenia z gry.



## Druga dziewiątka na Karolinie

Obecnie rozbudowuje się także Karolinka Golf Park, które powstało w 2018 roku. Pole zyska nową 9-tkę, co pozwoli na organizację imprez rangi mistrzowskiej. Zakończenie prac zaplanowano na wiosnę 2024 roku.



## CYKL ZIMOWYCH DEMO DAY

Skorzystaj z fittingu przed sezonem na profesjonalnych symulatorach w całej Polsce:

- ◊ Warszawa ◊ Wrocław ◊ Poznań
- ◊ Gdańsk ◊ Kraków ◊ Lublin ◊ Łódź

*Polecam!*  
*Mateusz Gradecki*

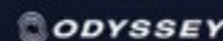


**Michał Bajerski**  
fitter nr 1  
w Polsce

Flightscope Certified | Mizuno Top25 Fitters EU  
Golf Lab Certified | Swing Catalyst LVL2  
SAM PuttLab L1 | Capto Putting Level 2

## Najlepsi specjaliści od sprzętu golfowego w Polsce

W ofercie wszystkie czołowe marki kijów i komponentów premium.



Aktualne terminy fittingów znajdziecie na:  
[www.fittingcenter.pl](http://www.fittingcenter.pl)

# NAJTRUDNIEJSZE DOŁKI W POLSCE WEDŁUG CZŁONKÓW PGA POLSKA

Tym razem zapytaliśmy trenerów PGA Polska o najtrudniejsze ich zdaniem dołki na polach golfowych w Polsce. Jesteśmy ciekawi czy Wasze spostrzeżenia pokrywają się z opiniami PRO.

**BINOWO #18**



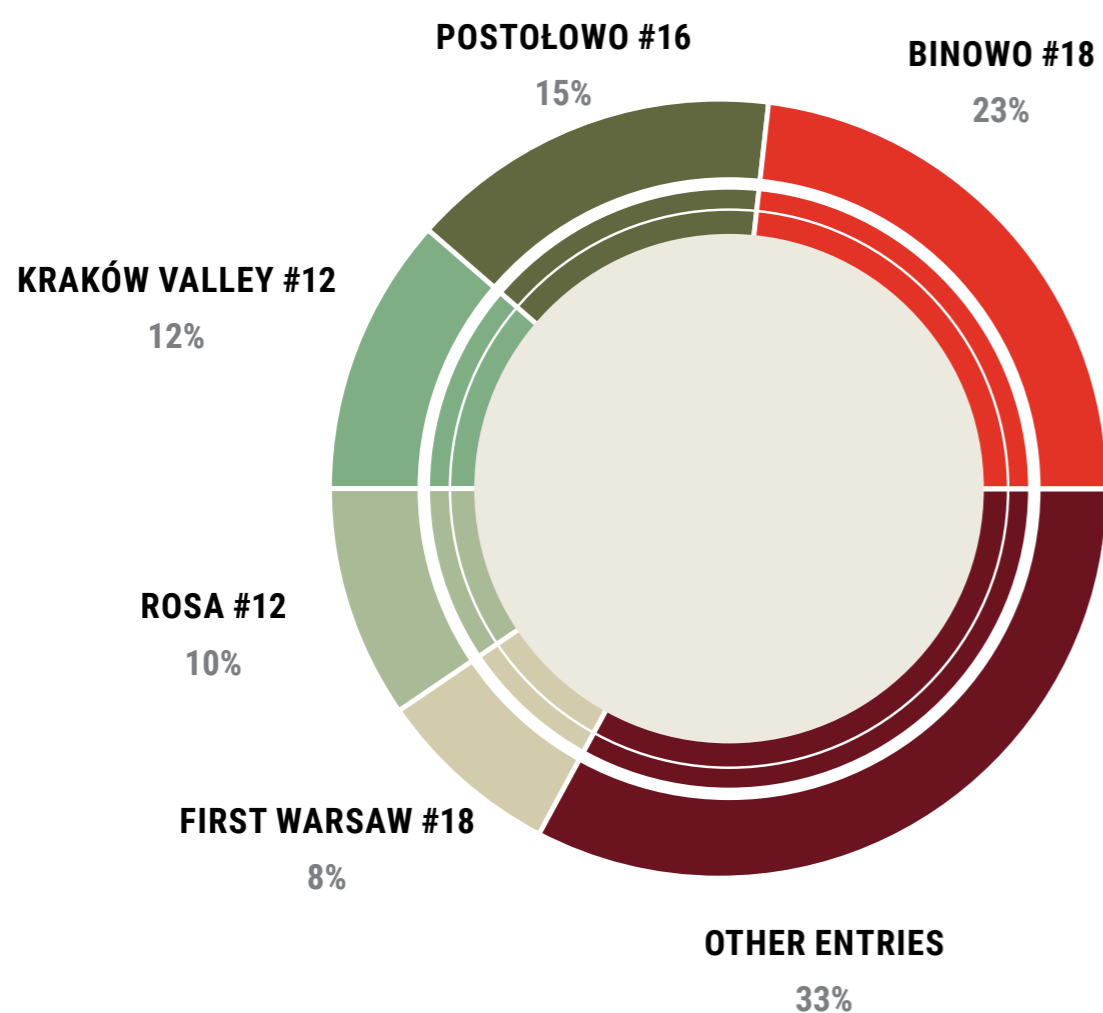
**POSTOŁOWO #16**



**KRAKÓW VALLEY #12**



**ROSA #12**



# GOLE

## NA PODKARPACIU

**T**radycja golfa na Podkarpaciu sięga lat dwudziestych ubiegłego wieku. Około 1926 roku hrabia Alfred Potocki, wielki pasjonat i ambasador tego sportu, wybudował w Julinie swoje 9-dołkowe pole. Było to wtedy jedno z trzech pól golfowych w Polsce, na których toczyło się sportowo-towarzyskie życie elit II Rzeczypospolitej oraz gości ze świata. Niestety, po II wojnie światowej golf jako sport zbyt elitarny i „zachodni” został przez władze PRL praktycznie skreślony z listy dyscyplin sportowych. Pola golfowe zamieniono w pola uprawne...

Po wielu latach golf ponownie zawitał na Podkarpacie. 15 lat temu założono tu Podkarpacki Klub Golfowy, który obecnie

organizuje kilkadziesiąt turniejów rocznie i zrzesza już prawie 100 członków. To właśnie dzięki inicjatywie kilku z nich w malowniczej miejscowości Trzciana powstało 9-dołkowe pole „Dwa Stawy”.

Do „Dwóch Stawów” można dostać się bardzo szybko. Pole jest bardzo dobrze usytuowane komunikacyjnie. W pobliżu znajduje się autostrada A4, a z centrum Rzeszowa dojedziemy tu autem w zaledwie 10 minut.

Położone na 56 hektarach, pośród lasów, pól i stawów pole przyciąga nie tylko klubowiczów, ale i wielu gości. Do dyspozycji graczy są tu także: driving range, chipping, putting green, Akademia Golfa oraz domek klubowy.



**GOLFTEAM**

**PROFESJONALNY FITTING KIJÓW GOLFOWYCH**

### **Warszawa**

ul. Gwiaździsta 5  
01-651 Warszawa

### **Katowice**

al. Korfantego 191C  
40-153 Katowice

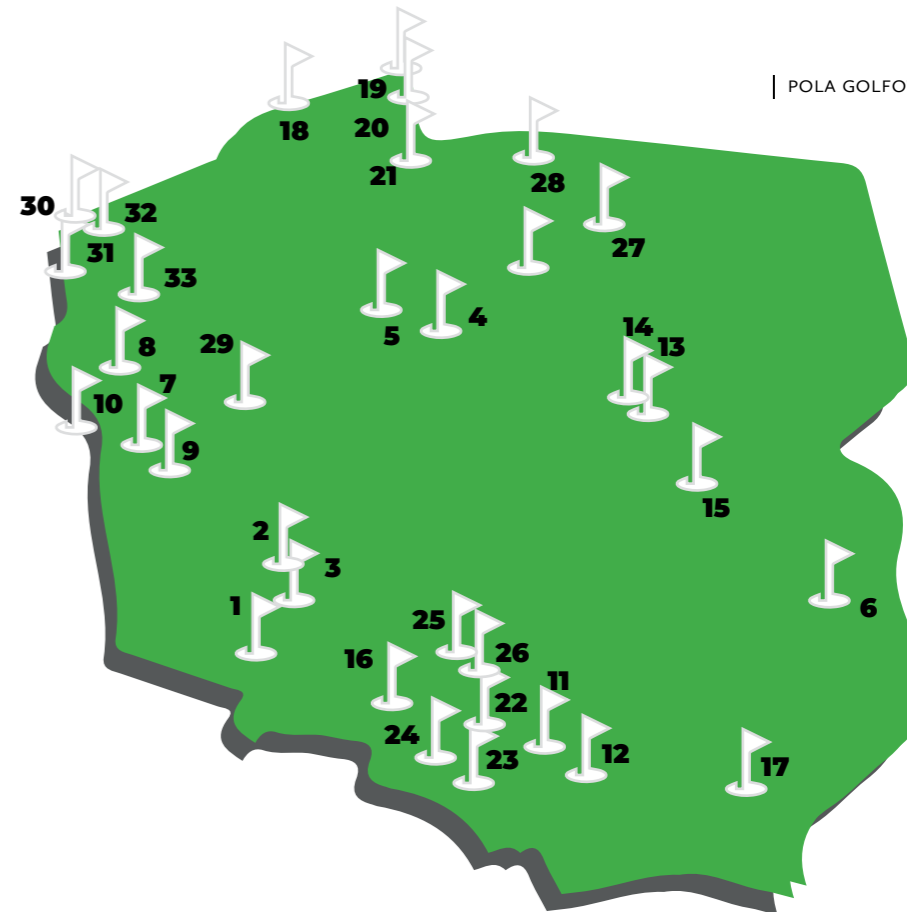
ul. Bytkowska 117  
40-147 Katowice



visit [gofteam.pl](http://gofteam.pl)

Kamil Bartkowiak	Karolinka Golf Park
Marcin Bartkowski	Postołowo Golf Club, 19dolek.pl
Marek Bednarczyk	Olympic Golf Club
Darek Bobiński	First Warsaw Golf
Alvin Brasseur	ABGolf
Peter Bronson	Różne projekty golfowe
Jakub Budaj	Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Tomasz Burandt	Gradi Golf Club
Kamil Chojnicki	Golf Park Józefów
Paweł Dudzik	Tyski Klub Golfowy
Jerzy Dutczak	Amber Baltic Golf Club
Mariusz Gaik	First Warsaw Golf
Marek Garboliński	Różne projekty golfowe
Duncan Geoghegan	Marios Golf Park
Brian Goode	Różne projekty golfowe
Mateusz Gorczyński	Royal Krakow Golf & Country Club
Sebastian Grudzień	Armada Golf Club
Michał Guzowski	Golf Club Zajęczkowo, Tokary Golf Club
Dennis Heith	Różne projekty golfowe
Martin Hejger	Olympic Golf Club
Patryk Jabłoński	Toya Golf & Country Club
Jerzy Jaworski	Salten Golf Club Bodo
Adrian Kaczała	Różne projekty golfowe (Marbella / Costa del Sol)
Michał Karczmarczyk	Sand Valley Golf Resort
Michał Kasprowicz	Różne projekty golfowe
Wiesław Klima	Royal Krakow Golf & Country Club
Mateusz Kniagin	Różne projekty golfowe
Jakub Korniejczuk	Black Water Links
Mateusz Korzuch	Armada Golf Club
Alfred Kos	Rosa Private Golf Club
Filip Kotowski	Oskoma Trzaskowo Golf
Ryszard Kozieras	Gradi Golf Club
Włodzimierz Kubiak	Golf Park Gdynia
Janusz Kulig	Binowo Park Golf Club
Jarosław Lenart	Pole Golfowe Dwa Stawy
Jan Lubieniecki	Klub Golfowy Lisia Polana
Brian Messing	Golf Parks Poland
Martyna Mierzwa-Szwonder	Golf Parks Poland
Adam Mitukiewicz	Sobienie Królewskie Golf & Country Club, konstancin.golf
Marcin Moś	Black Water Links
Filip Naglak	Krolinka Golf Park
Katarzyna Nieciak	Mazury Golf & Country Club
Krzysztof Nowak	Tatfort GC
Mike O'Brien	Różne projekty golfowe
Fredrik Olander	Ulriksdals Golf Club
Jakub Ossowski	Kalinowe Pola Golf Club
Piotr Owczarek	Różne projekty golfowe
Jakub Paech	Black Water Links
Stawomir Pawliński	Postołowo Golf Club
Mariusz Pawłowski	Śląski Klub Golfowy
Dariusz Pejas	Kraków Valley Golf Club
Jacek Person	Różne projekty golfowe
Jakub Piotrowski	Tatfort Golf Club
Michał Piskorz	Tatfort Golf Club
Martyn Proctor	Różne projekty golfowe
Maksymilian Sałuda	Binowo Park Golf Club
Katarzyna Selwent	Heitlinger Golf Resort, Niemcy
Maciej Słowik	Gorko Golf & Country Club
Daniel Sobota	Oskoma Trzaskowo Golf
Robert Sokołowicz	Sierra Golf Resort
Marek Sokołowski	Kalinowe Pola
Bogusław Stańczak	Pole Golfowe AG Karolówka, Bogan Sport
Marcin Stelmasiak	Różne projekty golfowe
Marketa Stelmasiak	Różne projekty golfowe
Mirosław Stojanowski	Sand Valley Golf Resort
Piotr Świackiewicz	Gradi Golf Club
Kamil Tatarczuk	Mazury Golf & Country Club
Łukasz Tomkiewicz	Różne projekty golfowe
Jakub Ufnał	Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Michał Waclawek	Sobienie Królewskie Golf & Country Club
Nigel Waring	North Middlesex Golf Club
Wojciech Waśniewski	Binowo Park Golf Club
Tomasz Wiśniewski	Kalinowe Pola Golf Club
Emil Winston Wójcik	Kuźnia Golfa, Winston Szkoła Golfa
Tomasz Zembrowski	Black Water Links
Grzegorz Zieliński	Sobienie Królewskie Golf & Country Club

## Kalibrowane pola golfowe w Polsce



1.	Gorko Golf & Country Club	www.gorkogolf.pl	dolnośląskie
2.	Gradi Golf Club	www.palacbrzezno.pl/klub-golfowy	dolnośląskie
3.	Toya Golf & Country Club Wrocław	www.toyagolf.pl	dolnośląskie
4.	Tatfort Golf Club	www.tatfort.pl	kujawsko-pomorskie
5.	Bydgoski Klub Golfowy	www.bkg.bydgoszcz.pl	kujawsko-pomorskie
6.	Klub Golfowy Wierchowiska	www.wierchowiska.pl	lubelskie
7.	Kalinowe Pola Golf Club	kalinowepola.pl	lubuskie
8.	Gorzowski Klub Golfowy Zawarcie	www.golfzawarcie.pl	lubuskie
9.	Przytok Golf Club	www.przytokgolfresort.pl	lubuskie
10.	Słubice Golf Club		lubuskie
11.	Krakow Valley Golf & Country Club	www.golf.krakow.pl	małopolskie
12.	Royal Kraków Golf & Country Club	www.krakowgolf.p	małopolskie
13.	First Warsaw Golf & Country Club	www.firstwarsaw.pl	mazowieckie
14.	Klub Golfowy Lisia Polana	www.lisiapolana.pl	mazowieckie
15.	Sobienie Królewskie Golf & Country Club	www.sobieniekrolewskie.pl	mazowieckie
16.	Karolinka Golf Park	karolinkagolfpark.pl	opolskie
17.	Pole Golfowe Dwa Stawy	www.dwa-stawy.pl	podkarpackie
18.	Golf Club Zajęczkowo	www.golfzajeczkowo.pl	pomorskie
19.	Sierra Golf Club	www.sierragolf.pl	pomorskie
20.	Tokary Golf Club	www.tokarygolf.pl	pomorskie
21.	Postołowo Golf Club Sp. z o.o.	www.postolowo.com	pomorskie
22.	Armada Golf Club	www.armadagolfclub.pl	śląskie
23.	Golf Club Pszczyna	www.golfpszczyna.pl	śląskie
24.	Golf Park Mikołów	www.golfparkmikolow.pl	śląskie
25.	Rosa Private Golf Club	www.rosa.golf	śląskie
26.	Śląski Klub Golfowy	www.skgolf.pl	śląskie
27.	Mazury Golf & Country Club	www.mazurygolf.pl	warmińsko-mazurskie
28.	Sand Valley Golf Resort	www.sandvalley.pl	warmińsko-mazurskie
29.	Black Water	www.black-water.pl	wielkopolskie
30.	Amber Baltic Golf Club	www.abgc.pl	zachodniopomorskie
31.	Binowo Park Sp. z o.o.	www.binowopark.pl	zachodniopomorskie
32.	Kamień Country Club	www.golfkcc.pl	zachodniopomorskie
33.	Modry Las	www.modrylas.pl	zachodniopomorskie



# BUNKIER: TRAJEKTORIE LOTU PIŁKI I ODLEGŁOŚCI

KAMIL BARTKOWIAK

Golf jest złożonym i wymagającym sportem, dzięki czemu tylko zyskuje na atrakcyjności. Czasem mamy sporo szczęścia. Niekiedy jednak zdarza się, że od sukcesu dzieli nas milimetry. Co zrobić, gdy po uderzeniu piłki w stronę greenu źle oszacowaliśmy odległość, wpadliśmy do bunkra, a na domiar złego nasza piłka zatrzymała się przy samej jego ścianie?

Fot. Karolina Wystryk





## PIŁKA PRZY ŚCIANIE:

Ta sytuacja jest dla zawodników nad wyraz stresująca. Podświadomie boimy się uderzyć kijem w ścianę i nabawić się poważnej kontuzji nadgarstków.

Choć uderzenie to nie należy do najłatwiejszych, nie powinniśmy się poddawać. Istnieją metody, dzięki którym uda nam się wybrnąć z impasu.

Pierwszym krokiem powinno być ustabilizowanie postawy i złapanie kija nieco niżej - najlepszą opcją będzie postawienie jednej nogi poza bunkrem. Następnie musimy zadbać o barki - ich linia powinna być równoległa do podłoża, na którym znajduje się piłka.

Podczas tego uderzenia będziemy potrzebowali bardzo dużego kąta główki kija, dlatego wybierzmy najbardziej pochylony model (dla mnie będzie to lob wedge 60 stopni). W niektórych przypadkach kąt i tak może okazać się zbyt mały, by wybić piłkę. Dlatego powinniśmy otworzyć łopatkę w taki sposób, aby wskazywała niebo oraz delikatnie zmienić uchwyt na słabszy, co uniemożliwi zamknięcie łopatki w momencie uderzenia. Staraj się przez cały zamach utrzymać otwartą główkę kija, by mieć pewność, że jej kąt jest wystarczający do wybicia piłki wysoko w górę.

Powodzenie tego uderzenia leży w stromym zamachu oraz krótkim i miękkim finiszu, który uchroni nas przed uderzeniem w ścianę bunkra.



## PIŁKA WBITA VEL „SADZONE JAJKO”:

Wbicie w bunkrze to nie lada wyzwanie dla wszystkich golfistów, bez względu na ich HCP. Jeżeli piłka nie leży idealnie, pod stopami musi znajdować się sporo piasku, co jest pożądane. Musimy mieć bowiem pewność, że jesteśmy w stanie uderzyć bardzo głęboko, aby trafić w piłkę środkiem lica.

Na początku zakop się delikatnie stopami w piasku, aby zwiększyć swoją równowagę podczas wykonywania zamachu. Przyjmij niską, ale komfortową pozycję nóg, z piłką pośrodku. Delikatnie przenieś ciężar ciała na wiodącą nogę. Wybierz najbardziej pochylony kij, lecz nie otwieraj główki łopatki jak podczas standardowego uderzenia piłki z bunkra. Wręcz przeciwnie - delikatnie ją zamknij. Spowoduje to „zdjęcie” bounce z kija, dzięki czemu będziesz w stanie głęboko zakopać go przed piłką, zamiast odbijać od piasku. Możesz również przechylić shaft do przodu, co dodatkowo wspomogę uderzenie kijem w dół.

Downswing powinien być stromy i dynamiczny. Weź pod uwagę, że piłka jest zakopana, dlatego na pewno poczujesz większy opór w momencie uderzenia. Pod żadnym pozorem nie zatrzymuj się jednak w chwili kontaktu z piaskiem. Charakterystyczny dla tego uderzenia jest fakt, że piłka nie będzie miała wstecznej rotacji, a co za tym idzie, będzie toczyć się dłużej na greenie.

## TRENING TRAJEKTORII UDERZEŃ:

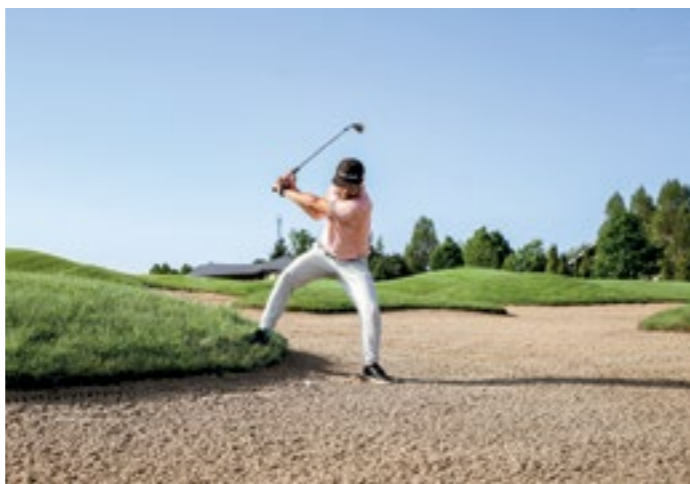
Podczas treningu trajektorii uderzenia z bunkra delikatnie zakop się butami w piasku, otwórz łopatkę kija, ugnij kolana i przenieś ciężar ciała bliżej celu. Pozycja piłki w bunkrze jest bardzo zbliżona do pozycji podczas uderzenia driverem, dlatego staraj się utrzymać jak najdłuższą otwartą łopatkę. Spróbuj uderzyć kilka piłek zmieniając jedynie wysokość finiszu (pozycji końcowej). Dość szybko zorientujesz się, że wysoki finisz powoduje wyższy lot piłki oraz jej szybsze zatrzymanie na greenie. Chcąc grać niżej, wykonaj ten sam zamach pilnując, aby nie zakończyć go wysoko. Piłka uderzona nisko nie zatrzyma się tak szybko jak piłka uderzona wysoko, dlatego miej to na uwadze wybierając punkt lądowania.

Kolejnym ćwiczeniem, które możemy wykonać w celu treningu trajektorii i dystansu, jest zbliżone do uderzenia piłek leżących w jednym rzędzie na narysowanej na piasku linii. Z tą różnicą, że linię zastępujemy kwadratem, a piłkę umieszczamy w samym jego środku. Zadaniem grającego jest „wyrzucenie” całego kwadratu piasku poza bunkier. Chcąc zagrać dalej, rysujemy mniejszy kwadrat (mniej piasku do wybicia to większa prędkość główki), z kolei by skrócić uderzenie kwadrat musi być większy.

Dodatkowo, podczas tego ćwiczenia bardzo szybko i w łatwy sposób dostajemy niezwykle ważną informację dotyczącą tego, ile piasku wybiliśmy w trakcie uderzenia.

## PIŁKA PRZY OBRZEŻU BUNKRA:

Po uderzeniu Twoja piłka ledwo wtoczyła się do bunkra i leży na spadzie? Dość często



zdarza się, że nie mamy wystarczająco dużo miejsca na wykonanie zamachu, dlatego najbardziej rozsądnym rozwiązaniem wydaje się wyjście w bok bądź do tyłu. Jeżeli jednak piłka potoczyła się nieco dalej i czujesz, że możesz wykonać uderzenie w kierunku celu, musisz pamiętać o kilku istotnych kwestiach.

Wejź do bunkra i zakop się delikatnie butami w piasku. Jeżeli piłka znajduje się w pozycji uniemożliwiającej stanięcie w nim obiema stopami, postaw jedną stopę poza bunkrem. Skróć uchwyt, co zmniejszy ryzyko uderzenia kijem w obrzeże. Przenieś swój ciężar ciała na wiodącą nogę oraz otwórz łopatkę kija, aby mieć pewność, że po uderzeniu piłka wystartuje wysoko. Dopasuj swoje barki i biodra do nachylenia, na którym leży piłka – takie ustawienie uniemożliwi Ci uderzenie w górę. Wykonaj stromy backswing i downswing, aby uniknąć uderzenia w obrzeże bunkra.

## PIŁKA PRZY KRAWĘDZI:

Kolejną bardzo trudną sytuacją na polu jest piłka wpadająca do bunkra w miejscu uniemożliwiającym stanie w piasku. W tej sytuacji musimy przede wszystkim ocenić nasze szanse na wykonanie uderzenia. Jeżeli są one bardzo niskie, warto skorzystać z reguły pozwalającej na uwolnienie się od tego konkretnego uderzenia i otrzymanie kary w postaci uderzenia (kiedy dropujemy się w bunkrze), bądź dwóch uderzeń (w przypadku dropa poza bunkrem). Jeżeli jednak w Twojej ocenie istnieje szansa na powodzenie, obniż swoją postawę w zależności od głębokości bunkra (może to wymagać od Ciebie niemalże oparcia kolan na trawie okalającej bunkier) i weź bardzo







stromy zamach, aby nie zawadzić o krawędź bunkra. Łopatką powinna być otwarta (chyba, że piłka jest wbita - wtedy delikatnie zamknięta).

W takiej sytuacji trudno mówić o przeniesieniu ciężaru na wiodącą nogę, bo niejednokrotnie nasza pozycja będzie na tyle niewygodna, że już samo utrzymanie równowagi okaże się sporym wyzwaniem. Pamiętaj jednak, aby nie zatrzymać kija w momencie uderzenia. Za każdym razem po kontakcie z piaskiem nastąpi uwolnienie (release).

Zamach zakończ nisko, aby zminimalizować prawdopodobieństwo uderzenia w krawędź bunkra.



#### KAMIL BARTKOWIAK

PGA Golf Professional na Karolinka Golf Park. Wykładowca Akademii PGA Polska. Absolwent Politechniki Opolskiej na wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Trener golfa osób niepełnosprawnych.

# Maty naciskowe: do czego służą i co mierzą?

MARCIN BARTKOWSKI

*„Jeśli nie możesz czegoś zmierzyć,  
nie możesz tego usprawnić”*

**PETER DRUCKER**

**N**a przełomie XX i XXI wieku golf przeszedł aż cztery rewolucje technologiczne. Każda z nich pozwoliła spojrzeć zarówno na nauczanie, jak i na trening z nieznanymi dotąd perspektyw i na nowo zachwyć się tą dyscypliną sportu. Prawdziwym wydarzeniem było wprowadzenie płyt siłowych i naciskowych, które skierowały uwagę trenerów i zawodników na kinetykę.

Golf ma światu wiele do zaoferowania. Wciąż odkrywamy jego tajemnice, poznając sposoby na najbardziej efektywne uderzenia oraz planowanie strategii. Zanim jednak dotarliśmy do obecnego miejsca, golf przeszedł szereg zmian. Dziś korzystamy z wielu rozwiązań technologicznych, które widocznie odmieniły oblicze tego sportu. Rozpowszechniły się urządzenia umożliwiające nagrywanie zamachu – mowa tu o smartfonie, który



posiada niemal każdy z nas. Pojawiła się możliwość precyzyjnego zmierzenia lotu piłki oraz ruchu kija. Kolejna modyfikacja pozwala mierzyć parametry poszczególnych części ciała gracza podczas zamachu wraz z sekwencją kinematyczną. Natomiast prawdziwą rewolucją – uznaną przez wielu trenerów na całym świecie za krok milowy golfa – było wprowadzenie płyt siłowych oraz naciskowych. Jak się okazało, technologia służąca do opisu procesów biomechanicznych, takich jak chodzenie, bieganie lub skakanie, wykorzystywana z powodzeniem w wielu dyscyplinach sportowych, znalazła zastosowanie również w golfie.

Przez dekady instruktaż golfa koncentrował się na pozycji dłoni, pozycji kija, pochyleniu ramion i innych ruchach ciała, które są wynikiem interakcji gracza z podłożem. Mówiąc prościej, skupiano się na kinematyce (ruch), nie zaś na kinetyce (siła), która ten ruch tworzy. Dopiero analiza milionów zamachów z wykorzystaniem płyt siłowych i naciskowych pozwoliła trenerom golfa, specjalistom biomechaniki oraz trenerom od przygotowania motorycznego zrozumieć, jak istotną rolę w zamachu odgrywają tak zwane siły reakcji podłoża (Ground Reaction Forces – GRF's).

Wieloletnia obserwacja najlepszych golfistów na świecie ukazała pewne prawidłowości. Okazało się, że gracze którzy osiągają prędkość główki kija powyżej 120 mph dla mężczyzn i ponad 100 mph dla kobiet, wykorzystują aż trzy siły reakcji podłoża: siłę boczną, obrotową oraz pionową. Zwrócono uwagę na fakt, że siły reakcji podłoża pojawiają się w określonej kolejności nazywanej sekwencją kinetyczną oraz że maksymalne wartości tych sił występują w określonych pozycjach zamachu.

Liczne badania dowodzą, że maksymalizowanie wszystkich trzech sił nie zawsze jest najlepszą strategią. O ile Tommy Fleetwood osiąga maksymalne wartości we wszystkich trzech siłach, to Justin Thomas już tylko w dwóch, a Gary Woodland zaledwie w jednej. O tym, na którą z sił należy zwrócić szczególną uwagę, wpływ ma zarówno budowa ciała, jak i indywidualne predyspozycje fizyczne gracza, wyznaczyć je można na podstawie testów funkcjonalnych, strukturalnych oraz dynamicznych.

Ogromny wpływ na zdolność gracza do wytworzenia sił reakcji podłoża ma rozkład nacisku pomiędzy stopami (Center of Pressure – CoP) podczas backswingu. Długie obserwacje zawodników pokazały, że gracze mogą obracać się wokół lewej nogi, centralnie lub wykorzystując prawą nogę. Dla przykładu, Cameron Champ obraca się głównie wokół lewej nogi, Justin Rose centralnie, natomiast J.B. Holmes wokół prawej. Oznacza to, że maksymalny nacisk na prawej stopie podczas backswingu u Champa wynosi 68%, u Rosa jest to 80%, zaś u Holmesa 100%. Przeprowadzone testy potwierdziły, że do uzyskania powtarzalnego zamachu niezbędne jest odchylenie nieprzekraczające 1%. Każde większe odchylenie skutkuje złym uderzeniem. Równie istotne jest to, która część stopy naciska na ziemię na każdym etapie zamachu: palce, pięty, zewnętrzna czy wewnętrzna część.

Płyty siłowe, jak i naciskowe, dostarczają ogromnej ilości informacji. Umiejętnie zinterpretowane przez trenera umożliwiają opracowanie spersonalizowanej strategii treningowej, dzięki której można wypracować zamach skuteczny, efektywny i bezpieczny.

Na rynku funkcjonuje kilka firm, które dostarczają tego typu urządzenia, jednak tylko jedna oferuje w pełni zintegrowany system Swing Catalyst 3D Motion Plate, łączący w sobie płytę naciskową (Balance Plate) z płytą siłową (Force Plate). Gdy dodamy do tego oprogramowanie do analizy video, otrzymamy produkt kompletny, który pozwala zmierzyć, ale i wychwycić elementy niemożliwe do zobaczenia gołym okiem.

Dzięki płytom możemy zweryfikować, które siły tworzą ruch. Należy pamiętać, że technologia mierząca lot piłki oraz ruch kija analizuje wyłącznie skutek, natomiast płyty siłowe pozwalają poznać jego przyczynę.

Od przeszło czterech lat posiadam możliwość korzystania ze Swing Catalyst 3D Motion Plate i z pełną odpowiedzialnością przyznaję, że kwestią czasu jest, kiedy płyty naciskowe i siłowe staną się tak samo popularne i chętnie wykorzystywane, jak technologia mierząca lot piłki oraz ruch kija. Już ponad połowa zawodowych golfistów korzysta z tego typu technologii w procesie trenowania.

Trenuj jak najlepsi golfiści na świecie. Nie zgaduj, mierz.



**Marcin Bartkowski**

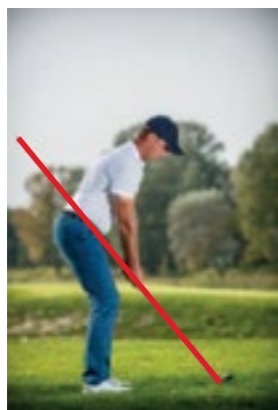
PGA Golf Professional M5. Trener golfa z ponad 20-letnim doświadczeniem. Ambasador Swing Catalyst w Polsce. Od pięciu lat zgłębiający istotę biomechaniki w golfie. Ukończył szereg szkoleń z zakresu biomechaniki, w tym Swing Catalyst, BioSwing Dynamics, Boditrak, Titleist Performance Institute, K-Coach, Forces and Motion, S2M Biomechanics & Ground Reaction Forces, Dr Kwon's Biomechanics Instructors Training oraz Penn State The Biomechanics of Golf. Jedyny certyfikowany Instruktor AimPoint w Polsce. Head Pro w Postołowo Golf Club oraz Golf Teaching and Research Center w Gdańsku.



# SWING: NAJCZĘSTSZE BŁĘDY I PUNKTY KRYTYCZNE

MARTIN HEJGER

Golfowy swing to jeden z najbardziej złożonych i skomplikowanych ruchów w sporcie. Możemy wyróżnić ponad 100 różnych elementów, które mają wpływ na start, lot, rotację i lądowanie piłki. Najważniejsze wśród nich to płaszczyzna swingu, system dźwigni, pozycja lewego nadgarstka, pozycja wyjściowa zawodnika i pozycja piłki.

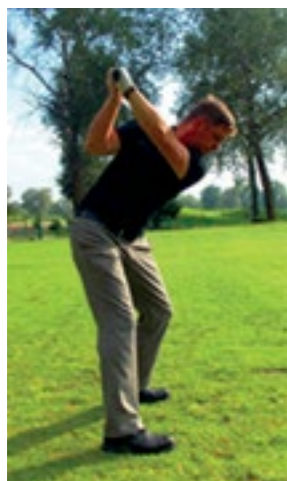


## PLASZCZYNA SWINGU (SWING PLANE)

Jest to kąt pod jakim porusza się kij i ciało dookoła centralnego punktu. W każdym swingu kij przemieszcza się wokół ciała oraz w górę i w dół. Zawodnicy, którzy wykazują tendencje do ruchu „podnoszącego”, wykonują ruchy bardziej pionowo, czyli stromo. Natomiast gracze poruszający się niejako dookoła ciała, mają płaską płaszczyznę zamachu. Choć uderzenie to nie należy do najłatwiejszych, nie powinniśmy się poddawać. Istnieją metody, dzięki którym uda nam się wybrnąć z impasu.

Odpowiednia płaszczyzna wynika z ułożenia kija. Driver wymaga bardziej płaskiego swingu przez to, że stoimy dalej od piłki niż podczas gry Pitching Wedgem.

Check-point! Kiedy w trakcie backswingu przednie ramię (to bliżej celu) jest ułożone równoległe do ziemi i zginasz nadgarstki do góry, sprawdź czy koniec kija (rączka) wskazuje na linię piłki. (zdjęcie 2)

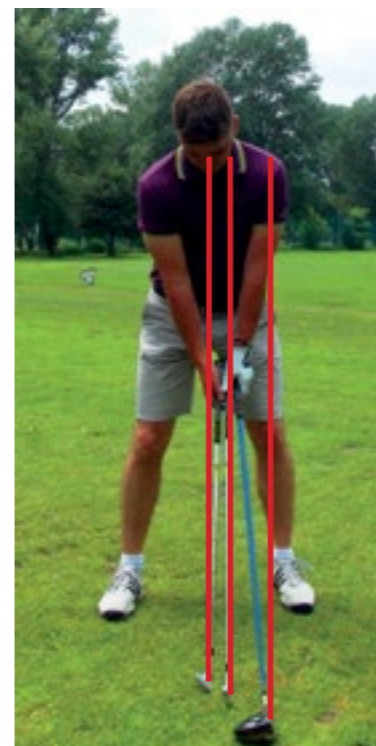


## SYSTEM DŹWIGNI (LEVER SYSTEM)

System dźwigni wpływa na odległość. Jest bowiem kluczowym elementem procesu uderzania.

Golf jest pod względem dźwigni bardzo podobny do innych dyscyplin, takich jak baseball czy tenis - system oparty jest na nadgarstkach, łokciach i ramionach. Zginając nadgarstek i prawy łokieć golfista jest w stanie wygenerować odpowiednią moc w momencie impaktu (uderzenia).

Check-point! Na szczycie backswingu sprawdź czy Twój bark, łokieć i nadgarstek tylnej ręki tworzą „magiczne pudełko” („The magic box”).



## POZYCJA LEWEGO NADGARSTKA (LEFT WRIST POSITION)

To ułożenie przedniej ręki i nadgarstka w pozycji szczytowej backswingu (top). Ma ona ogromny wpływ na kierunek uderzenia. Są trzy możliwe położenia nadgarstka w tej pozycji:

- Nadgarstek ugięty do góry (cupped), który może powodować slice.
- Nadgarstek płaski będzie generował uderzenie prosto.
- Nadgarstek ugięty w dół (bowed) może generować hook.

Jeśli jesteś golfistą, który slice'uje (piłka kręci się w prawo w powietrzu) to spróbuj zgiąć nadgarstek bardziej w dół (Pic 3) w szczycie backswingu.

Jeśli twój typowy problem to hook (w lewo), spróbuj zgiąć nadgarstek do góry (zdjęcie 1).

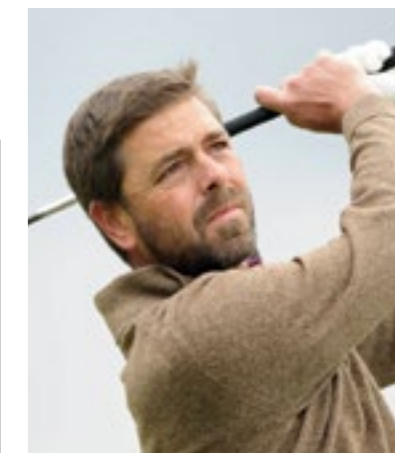
## POZYCJA WYJŚCIOWA I POZYCJA PIŁKI (STANCE AND BALL POSITION)

Zaleca się, aby stawiać piłkę:

- w linii z lewą pachą grając driverem,
- ok. 5cm do tyłu od tej pozycji, grając 5 żelazo,
- mniej więcej pośroku rozkroku

Wedge'ami i krótkimi ironami należy mieć piłkę dokładnie pod mostkiem, aby stworzyć prawidłową kompresję przez stromy kąt natarcia główki kija w momencie uderzenia.

Grając driverem i woodami należy mieć piłkę bliżej przedniej stopy, aby uzyskać poprawny, płaski (płytki) kąt natarcia główki kija przy fairway woodach i kąt natarcia „dodatni” przy driverze (w momencie uderzenia główka drivera powinna już zacząć poruszać się do góry).



**MARTIN HEJGER** - PGA Golf Professional M4. Utytułowany zawodnik z bogatym doświadczeniem trenerskim. Wykładowca Akademii PGA Polska. Zwycięzca w turniejach Surbiton Pro-Am 2004, Audi Pro-Am tour Mazury 2005, Polish Open Pro-Am FWG&CC 2005 oraz w Mistrzostwach Polski w Short Game 2020.



# CHALLENGE NA MAXA – JAK ZAPLANOWAĆ GRĘ NA POLU?

MAX SAŁUDA

Poniesieni najnowszą technologią wszyscy chcemy grać dalej, celniej i lepiej. Wciąż jednak ważna jest strategia.

**Z**awodnicy z najlepszych tourów na świecie posiadają większy arsenał uderzeń niż tylko daleki drive. Potrafią zagrać up and down z zamkniętego samochodu, a w bunkrach czują się jak na wakacjach w Międzyzdrojach. Zatem owszem - dystans i agresywna gra ma znaczenie, lecz dopiero w połączeniu ze znakomitą krótką grą i powtarzalnością w tzw. Scoring Zone (50-125 metrów).

Trenując z podopiecznymi udało mi się stworzyć swego rodzaju mikro-algorytm pozwalający podjąć decyzję o agresywnej lub defensywnej grze na polu.

### Dowiedz się, jakim jesteś graczem!

Podziel swoją grę na poszczególne elementy, dokonaj rzetelnej autooceny w skali 1 do 10 (gdzie 1 to „nienawidzę tych uderzeń” - zupełny brak pewności siebie, 10 to „uwielbiam te uderzenia; nie mogę się doczekać aż przyjdzie mi je zagrać na polu; czuję się nich dobry/a”). Możesz również poprosić kolegę czy koleżankę z którymi grywasz o dokonanie oceny.

#### Długa gra

Uderzenie tee (tee shot)  
Najdłuższe uderzenia ziemi (transportation shot)  
Uderzenie żelazem (iron)  
Scoring Zone (125-50 metrów)

#### Krótką gra

Pitching (swing, którym główka kija szczytce backswingu znajduje się powyżej klatki piersiowej)  
Chipping (główka szczytce poniżej klatki piersiowej)  
Uderzenie bunkra  
Putting

#### Następnie policz średnią każdej kategorii, np.

Jan Golfowy  
Kat. długa gra  
Tee shot - 5  
Transportation shot - 6  
Iron - 7  
Scoring Zone - 6

$(5+6+7+6=24, \text{średnia } 6.0)$

Kat. krótka gra

Pitching - 5  
Chipping - 7  
Bunkier - 8  
Putting - 8

$(5+7+8+8=28, \text{średnia } 7.0)$

Teraz ze wszystkich elementów znajdź te trzy, które oceniłeś najwyżej (dla Jana Golfowego – Putting/Bunkier, Chipping/Żelaza)

Następnie znajdź trzy elementy, które oceniłeś najniżej (dla Jana - Tee Shot/Pitching. Transportation/Scoring Zone)

Jeżeli co najmniej dwa z trzech najwyższych ocenionych elementów należą do kategorii długiej gry oraz średnia krótkiej gry wynosi minimum 6.0 - możesz grać agresywnie! Tylko to połączenie sprawi, że agresywna taktyka sprawdzi się dłuższym okresie.

Znając trzy elementy, które oceniłeś najniżej, możesz udać się do lokalnego PGA Pro na celowany cykl treningów ukierunkowanych.

#### Zasady gry agresywnej defensywnej

Poniżej przedstawiam 10 zasad, które stosuję, aby skutecznie realizować daną strategię gry na polu.

#### Zasady agresywnej gry:

Poznaj swoją tendencję do błędów (zapewne pomogą Ci tym statystyki gry). Dobrze mieć jedną tendencję - innymi słowy wyeliminować jedną stronę pola. „Nigdy lub rzadko zdarza mi się grać slice. Jeśli już, wybieram hook” - wtedy o wiele łatwiej z planowaniem strategii gry na danym dołku.





Bazując na tendencjach celuj tee shot tak, aby zminimalizować przeszkody na danym dołku. Np. jeżeli dołek skręca w lewo, w kierunku wody (np. 18 w Biłowie), a mam tendencję do hooka, nie celuję na skróty tuż przy wodzie.

Nigdy nie startuj piłki nad obszarem kary (lub autem) rotacją która pozwala piłce wrócić na cel. Staraj się unikać takich uderzeń.

Wybieraj realne do zagrania uderzenia. Graj tylko takie, co do których jesteś pewien, że 7/10 skończy się pozytywnie.

Bądź agresywny wobec łatwiejszych flag. Zrezygnuj z ataku tzw. „Sucker Pin” (czyli dołek ustawiony w takim miejscu, że łatwiej o szóstkę w Totka niż approach w okolicie dołka).

### Zasady defensywnej gry:

„Error Control” - zakaz bohaterskich uderzeń. To maraton, nie sprint!

Uderzając na green, celuj na jego środek niezależnie od położenia flagi, zwłaszcza kijami od 9 iron dłuższymi.

Będąc w tarapatach (las, wysoki rough) szukaj najbliższej drogi na fairway.

Jeżeli masz problem z kontaktem z piłką, weź dłuższy kij i zrób mniejszy zamach.

Uderzaj możliwie najniższą prędkością kija wokół greenu. Używaj kijów z mniejszym loftem, co zmusi do krótszego backswingu i poprawy kontaktu. Graj niskie chip and run oraz puttuj zza greenu.



**MAX SAŁUDA** PGA Golf Professional M4. Mgr Wychowania Fizycznego. W golfa gra od 20 lat. W PGA Polska pełni funkcję Sekretarza, Przewodniczącego Komisji Turniejowej oraz Członka Komisji Edukacyjnej. Wygrywał największe turnieje w kraju włącznie z Mistrzostwami Polski oraz zawodową ligą PGA Polska Order of Merit. Wielokrotny Mistrz Polski LONGEST DRIVE. Brał udział w prestiżowych turniejach międzynarodowych m.in. Challenge Tour, Pro Golf Tour oraz PGAs of Europe. Reprezentował Polskę na dwóch Uniwersjadach. Swoją wiedzę i doświadczenie przekazuje przyszłym instruktorom i trenerom na szkoleniach PGA Polska.



# POWTARZALNOŚĆ WYNIKU W GOLFIE

JERZY DUTCZAK

Wielu golfistów pyta mnie, w jaki sposób poprawić powtarzalność swoich golfowych dokonań. Mówią: „Chciałbym mieć powtarzalność swingu i skutków uderzeń na poziomie zawodowego gracza”. Zwykle odpowiadam, że mają do wyboru albo zaakceptować brak powtarzalności, albo... podjąć odpowiednio skonstruowane działania treningowe, aby to zmienić.

Jestem zwolennikiem teorii, że każde działanie determinuje określone skutki. Przekładając to na golfa: nikt nie będzie grał jak zawodowiec, jeśli nie trenuje jak profesjonalści. I tu zaczynają się schody. Praktycznie żaden amator nie jest w stanie poświęcić tyle czasu, energii i pieniędzy, aby uzyskać powtarzalność uderzeń zawodowego gracza. Jak zatem osiągnąć wymarzone efekty?





## SWING

Z punktu widzenia powtarzalności im prostsza technika, tym efektywniejszy swing. Wszyscy amatorzy mają marzenie, aby ich swing wyglądał jak zamach Tigera Woodsa. Problem w tym, że nie mamy takiej mobilności ciała jak Tiger, a nawet gdyby, nie wiemy jak by się to skończyło dla naszego zdrowia. W mojej ocenie znane problemy zdrowotne Tigera były spowodowane obciążeniami, które jego swing wywierał na cały układ kostny. W jego przypadku skończyło się na kilku operacjach kręgosłupa i w ostateczności koniecznością mechanicznego zespolenia kilku kręgów lędźwiowych.

Każdy człowiek ma określone cechy motoryczne ciała. Często są one zdeterminowane przez ograniczenia fizyczne, na przykład związane z osobistymi predyspozycjami czy też z wiekiem. Dla mnie osobiście najbliższy jest tzw. model swingu zorientowany na ruch kija golfowego.

Trzeba doprowadzić główkę kija w pozycji

prostopadłej do celu i do ścieżki zamachu z jak najwyższą prędkością. Najlepszym nauczycielem w tym względzie jest piłka golfowa po uderzeniu. Jeśli leci w oczekiwanym kierunku, z oczekiwaną rotacją i na odpowiednią odległość, wszystko jest ok. Ruch powinien być jak najprostszy. Podnieś kij w swingu do góry, rozpoczynając ruch w back-swingu prosto do tyłu i opuść go prosto do przodu. Główka kija powinna być w impakcie w odpowiedniej pozycji, aby wygenerować prosty lot piłki w określonym kierunku.

## FORMA FIZYCZNA

Golf ma dwie odmiany: zawodową i amatorską. W sferze zawodowej jest eksploatującym sportem fizycznym wymagającym ustawicznego treningu sprawnościowego i siłowego. W sferze amatorskiej wymaga pewnej podstawowej sprawności ciała. Utrzymanie koncentracji podczas 18-dołkowej rundy golfa wymaga sporego zapasu kondycji.

Trening wysiłku tlenowego jest tu bardzo

wskazany. Może być to bieg, intensywny spacer czy nordic walking. Zalecany jest też trening siłowy budujący siłę eksplozywną oraz trening funkcjonalny wzmacniający elastyczność całego ciała. Pamiętajmy o ćwiczeniach nóg, mięśni pośladków i stabilizujących postawę. Nie od dziś wiadomo, że swing golfowy zaczyna się od pracy nóg.

Warto analizować swoje wyniki na pierwszej i drugiej dziewiątce. Może się okazać, że za gorszy wynik na ostatnich dołkach odpowiadają braki w przygotowaniu fizycznym. Analiza wyników w relacji do para na kolejnych dołkach rundy może prowadzić do wniosku, że mamy braki kondycyjne. Jeśli kryzys pojawia się wcześniej, prawdopodobną przyczyną jest odwodnienie lub tzw. obniżenie stężenia cukru we krwi, czyli brak energii w organizmie.

## UMIĘJĘTNOŚCI I DYSCYPLINA

Jedno z moich ulubionych powiedzeń brzmi: „Golf jest grą statystyczną opartą na

szczególe”. Wszystkie aspekty mają wpływ na ostateczny wynik. Aby dobrze grać, golfista musi doskonale puttować, mieć dobre czucie chippingu i pitchingu, nie bać się bunkra, mieć celne irony i dobry drive. Jeżeli ma jakiegokolwiek braki, od razu widać to na karcie wyników.

Nie spotkałem golfisty, który przyznałby się, że nie umie puttować. Na pytanie, ile wykonują puttów podczas 18-dołkowej rundy golfa, nie potrafili jednak odpowiedzieć. Istnieją specjalistyczne testy oceniające poziom krótkiej gry, na przykład Test Peltza. Rekomenduję, aby zrobić go przynajmniej dwa razy w sezonie. Test ten ocenia dość obiektywnie zakres kompetencji na greenie i w promieniu do 50 metrów od niego.

Na swoje potrzeby przygotowałem tabelę do szybkiej oceny umiejętności puttowania. Każdy z czytelników może szybko sprawdzić swój putting. W tabeli ujęto liczbę puttów wykonywanych podczas 18-dołkowej rundy golfa.

W tabeli nie różnicuję handicapu golfistów i czynię to z premedytacją. Puttowanie nie

27-28 puttów	puttowanie rewelacyjne
29-30 puttów	puttowanie doskonałe
31-32 putty	puttowanie bardzo dobre
33-34 putty	puttowanie dobre
35-36 putty	puttowanie akceptowalne
37-38 puttów	puttowanie słabe
39-40 puttów	puttowanie niedostateczne
41-42 puttów	puttowanie golfisty początkującego hcp 54
43 putty	dramat, konieczny
i powyżej	natychmiastowy trening puttowania)

wymaga specjalnych cech fizycznych od gracza. Przyjmuję, że każdy amator w puttowaniu może dojść do poziomu graczy

PGA Tour. Trening na putting greenie to najlepiej spędzony czas na polu golfowym. Nie przypadkiem w limicie uderzeń mistrzowskiego pola golfowego PAR 72 połowa uderzeń to putty. Prosty wniosek jest taki, że połowę czasu treningowego powinien zajmować trening puttowania. Praktyka jest zgoła inna, często widzę amatorów trenujących drive na range'u, rzadko natomiast wbijanie piłeczki do dołka na treningowym putting greenie.

Jestem daleki od lekceważenia długiego pitchingu, gry ironami czy drive'a. Są one tak samo ważne dla ostatecznego wyniku gry. Warto jednak pamiętać o zasadzie mówiącej, że aby zagrać określone uderzenie podczas gry na polu, musimy mieć 80% szans na sukces danego uderzenia.

Gra na PAR jest niezbędna dla scratch playera. Zwykły amator powinien grać bezpiecznie, stosownie do swoich umiejętności. Aby to zrobić, musimy sporządzić plan gry adekwatny do naszych umiejętności, pogody i warunków na polu. Dzielimy dołki na te, na których będziemy atakować i te, na których zagramy „pasywnie” na utrzymanie wyniku.

## PLAN GRY

Plan powinien być sporządzony na papierze, dołek po dołku. Podczas gry staramy się go jak najdokładniej zrealizować. U amatora golfisty źródłem błędów są często niewłaściwe decyzje strategiczne. Jeden błąd wynikający z chęci „nadrobienia” powoduje następne i nim golfista się obejrzy, kończy dołek „triplem”. Zawodowcy zawsze grają na najwyższą szansę, co nie wywołuje lawiny porażek. Dlatego wpadka w DP World Tour to zwykle „bogey”. Jeśli złe uderzenie spowoduje, że piłka trafi do lasu - trudno, trzeba

odżalować i zagrać bezpiecznie „w poprzek” na fairway. Wtedy stracimy, tak jak zawodowiec, jedno uderzenie, a nie trzy.

Znam golfistów, którzy podejmują najgorsze strategicznie decyzje argumentując to tym, że grają dla przyjemności. Na przykład z 200 metrów przy greenie opancerzonym bunkrami, z przodu chronionym przez wodę zawsze grają woodem na green. Nie przywiązują do wiadomości tego, że tzw. scoring (gra na wynik) jest elementem gry w golfa. Często ich wyniki, mimo niskiego handicapu, są dramatycznie nierówne. Taki gracz potrafi zagrać siódmką z przodu równie często jak dziewięćdziesiątkę.

## PSYCHIKA

Radzenie sobie ze swoimi emocjami ma kluczowy wpływ na końcowy wynik. Każdy z graczy powinien opracować sobie swój własny „Podręcznik postępowania psychicznego”. To co jednego wyciszy, drugiego może zdenerwować i wybić z rytmu gry.

Przede wszystkim maksymalnie skoncentruj się przed każdym strzałem. Natłok myśli przelatujących przez głowę nie poprawi jakości Twojego swingu. Nie myśl o uchwycie, zamachu i innych szczegółach technicznych uderzenia. Po prostu zaadresuj piłkę i uwolnij umysł. Zdecyduj, jaki strzał będzie najlepszy w tej określonej sytuacji i skup się na osiągnięciu pozytywnego rezultatu. Pomaga w tym koncentracja na obszarze, gdzie piłka ma wylądować i zwizualizowanie, jak piłka leci do celu. Uwierz, że zrobiłeś wszystko co mogłeś i po prostu wykonaj swing. Dla początkujących najlepszą jedną myślą jest ta, aby nie podnieść głowy, patrząc za piłką po uderzeniu. Dobrym pomysłem jest bazowanie na rutynie uderzeniowej, co stanowi





osłonę przed napływającymi negatywnymi myślami. Zawodowcy zwykle włączają tryb koncentracji za pomocą indywidualnego, specyficznego gestu. U Tigera było to charakterystyczne poprawienie koszulki na ramieniu.

Kolejny czynnik psychosomatyczny mający niebagatelny wpływ na grę to stres. W grze w golfa mamy do czynienia z dwoma rodzajami stresu: negatywnym (depresja) pojawiającym się np. po złym uderzeniu i pozytywnym (euforia) pojawiającym się, gdy gramy nadspodziewanie dobrze. Obydwa mogą źle wpłynąć na twój wynik gry. Złe emocje pojawiające się po nieudanym uderzeniu możesz odreagować i „przeoddychać” natychmiast. Wróćmy do mistrza Tigera Woodsa, który miał na to metodę „10 kroków”. Wściekły wrzucał kij do torby i ruszał w kierunku następnego uderzenia. Liczył kroki, oddychając

głęboko. Jeśli tego potrzebował, „rzucił mięsem” czy w inny sposób dawał upust swojej frustracji. Po dziesięciu krokach kończył ten proces i zaczynał mentalnie koncentrować się do następnego uderzenia. Radzenie sobie z euforią jest trudniejsze. Musisz oswoić ją krok po kroku, przyzwyczajając się do coraz lepszej gry. W tym celu trenuj z krótszych tee, gdzie wyniki mogą być lepsze.

## PROCES GRY

W każdej rundzie golfa najważniejsze jest, aby grać dla procesu, a nie dla wyniku. Znajdź radość w samym działaniu, aktywności i poprawie swoich umiejętności. Każda runda golfa sprawia, że nabierasz doświadczenia i stajesz się lepszym graczem. Docień to. Jeden z największych światowych nauczycieli golfowych, Bob Rotella, uważa że

ważniejsze jest zrealizowanie celu treningowego niż wynik rundy. Nie zawsze wynik gry jest miernikiem jej wartości. Możesz na przykład wyznaczyć sobie cel posiadania dobrej rutyny do każdego strzału, albo skończyć grę bez utraty panowania nad sobą. Jeżeli wynik będzie dla ciebie jedynym miernikiem pozytywnego rezultatu, uniemożliwi to przetrenowanie tych aspektów gry, które są ważne dla zrobienia postępu w grze w dłuższym okresie.

## ZAUFIANIE DO SIEBIE

Graj to, co umiesz i to, co masz wytrenowane. A przy tym analizuj. Nie wierz, że za każdym razem wyjdzie ci „strzał życia”. Realna ocena własnych umiejętności ma zwykle pozytywny wynik na to, co ostatecznie wpisujesz do karty swoich wyników.

Przed każdym wielkoszlemowym turniejem golfowym możesz na drivingu podziwiać ponad setkę wspaniałych golfistów o nienagannej technice swingu. Czy zastanawiałeś się kiedyś, co sprawia, że po czterech dniach jeden z nich wygra. Twierdzą, że za każdym razem wygra ten, który ma największą wiarę, że jest najlepszy. Jak myślisz, dlaczego tak jest? Zaufanie do siebie zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu w każdym uderzeniu. Twoja podświadomość wie więcej niż jesteś sobie w stanie wyobrazić. Jeśli trenowałeś i grałeś dostatecznie pilnie, dobrze wiesz, jak zagrać każdy strzał, wystarczy tylko w to głęboko wierzyć.



**JERZY DUTCZAK** PGA Golf Professional i trener, obecnie head pro Amber Baltic Golf Club Kołczewie koło Międzyzdrojów. Od kilkunastu lat pracuje jako zawodowy nauczyciel trener golfa. Specjalizuje się w nauczaniu golfa dorosłych, tym seniorów. Corocznie prowadzi letnie obozy golfowe na polskim wybrzeżu dedykowane golfistom chcącym szybko podnieść swój poziom gry. Jednocześnie dziennikarz golfowy, pasjonat i promotor golfa. Wydawca portalu golfowego [www.golfmedia.pl](http://www.golfmedia.pl). Współautor książki „Skuteczna gra w golfa” - oficjalnego podręcznika gry golfa wydanego przez Polski Związek Golfa. Autor pierwszej książki o budowie pól golfowych wydanej po polsku: „Pola golfowe dla wszystkich – Poradnik Inwestora”. Z wykształcenia inżynier konstruktor samolotów, absolwent Politechniki Warszawskiej. Były zawodowy lotnik, ma na koncie 4000 lotów samolotem.

# STRATEGIA I TECHNIKA

## OPRACUJ SWÓJ PATENT NA POLEPSZENIE WYNIKÓW

OSKAR ZABOROWSKI

**B**en Hogan mawiał: „Golf is a game of misses. He who misses best, wins.” („Golf to gra chybień. Ten, kto pudłuje najlepiej, wygrywa”). Zdanie to doskonale wpisuje się w temat opracowywania strategii oraz techniki, które przekładają się na sukcesy lub porażki każdego zawodnika.

Wielu amatorów, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z golfem, zmaga się z silną potrzebą nadrabiania „popsutego” dołka. Skutkuje to podejmowaniem coraz bardziej ryzykownych i kosztownych zagrań, które nie zawsze są odpowiednio opanowane. Nie jest to najlepsza droga do osiągnięcia sukcesu. Najważniejsze jest bowiem uświadomienie sobie, że każdy gracz popełnia błędy. Nawet Tiger Woods.

To, co odróżnia doświadczonych zawodników od osób, które dopiero poznają zasady panujące na polu golfowym, to akceptacja złych zagrań oraz umiejętność minimalizowania strat przez jedno złe uderzenie. Niekiedy warto zastanowić się nad tym, czy atak na flagę ukrytą za wodą, bunkrami czy głębokim roughem zapewni nam wymierne korzyści. Ryzykujemy bowiem problematyczną pozycją i utratą dwóch punktów dla zdobycia jednego. O ile trafimy putt. Dlatego celujmy na środek greenu i tym samym pozwólmy, aby nasz nietrafiony strzał lądował częściej pod flagą niż poza greenem.

Zastanówmy się nad samą techniką. Ludzki organizm jest bardzo podatny na czynniki zewnętrzne. To jak trafiamy w piłkę i jak machamy kijem może się bardzo zmieniać nawet pomiędzy dniami turniejowymi. Mając świadomość naszych tendencji technicznych podczas rund treningowych czy rozgrzewki na range’u, grajmy pod dany miss (typowe nieudane

uderzenie). Jeżeli widzimy, że zdarza się nam często zagrywać piłkę z otwartą główką kija, co skutkuje tzw. pushem lub slicem, i piłka ląduje na prawo od celu, celujmy w lewo. Pozwólmy, aby nasz miss punktował na polu i nie kosztował nas kilku cennych uderzeń.

Miejmy również strategię względem samej techniki. Często amatorzy zmieniają powtarzalny zamach, tylko po to, by zacząć grać tzw. „draw” (uderzenie, które rozpoczyna swój lot na prawo i kręci delikatnie w lewo w powietrzu, lądując ostatecznie na celu). Trzeba jednak pamiętać, że jest wielu zawodników na PGA Tour, dla których naturalnym strzałem jest „fade” (lub „cut” – piłka rozpoczynająca na lewo i kręcąca się w prawo w powietrzu). To co ich wyróżnia to praca nad powtarzalnością, czuciem i kontrolą.

Technika ma nam pomagać w osiągnięciu kolejnych małych sukcesów. Starajmy się trenować i grać bardziej świadomie, a na korzyści nie będziemy musieli długo czekać.



**Oskar Zaborowski**

Najmłodszy polski zawodowiec, jeden z trzech polskich Playing Pro. Członek Pro Golf Touru. Top 3 PGA Polska Order of Merit ostatnich czterech lat.

# METODY TRENINGU MOTORYCZNEGO KIMIEGO SATO

Mobilność i stabilizacja ciała odgrywają w golfie kluczową rolę. Zależą od nich wykonywanie ruchów oraz kontrola nad manewrami. Właśnie temu zagadnieniu przygląda się dr Kimi Sato, specjalista w zakresie biomechaniki i treningu motorycznego, który przybył do Poznania, by poprowadzić wykład na temat efektywnego treningu golfistów.

FILIP NAGLAK

**P**rzygotowanie do rozgrywki golfowej jest wieloetapowe i wymaga opracowania indywidualnej strategii. Jeśli już na tym etapie udało się ustalić, które części naszego ciała są słabsze i potrzebują wsparcia, zwiększymy swoje szanse na zwycięstwo. Zastosowanie odpowiednich ćwiczeń pomoże zniwelować wiele problemów związanych z ruchomością, a także ustabilizować całą sylwetkę.

Zagadnieniu mobilności i stabilizacji ciała u golfistów zajmuje się dr Kimi Sato,

specjalista w zakresie biomechaniki i motoryki. Sato prowadził treningi na uniwersytecie East Tennessee State University w okresie, kiedy grali tam nasi najlepsi zawodnicy: Adrian Meronk i Mateusz Gradecki.

Według doktora Sato najważniejszy jest balans pomiędzy stabilizacją i mobilnością ciała. W swoich wykładach ekspert zwraca uwagę na fakt, że znaczna przewaga jednego czynnika nad drugim może prowadzić do poważnych zakłóceń ruchu: brak mobilności będzie skutkował ograniczeniami w wykonywaniu poprawnego



ruchu. Mówiąc prościej, golfista nie będzie w stanie wykonać obrotu ze względu na brak elastyczności mięśni czy w stawie, w pełnym jego zakresie. Z kolei brak stabilizacji prowadzi do zmniejszenia kontroli nad ruchami. Zawodnik wykona obrót, jednak nie zdoła zapanować nad jego zakresem i utrzymaniem odpowiednich kątów czy płaszczyzn danych segmentów ciała.

Jednym z najlepszych sposobów na odzyskanie równowagi pomiędzy mobilnością a ruchomością ciała jest przeprowadzanie regularnych testów. Ich celem jest zlokalizowanie słabych punktów ciała oraz zdiagnozowanie deficytów. Podczas ostatniej konferencji dra Kimiego Sato w Poznaniu uczestnicy w praktyczny sposób testowali się wzajemnie, a następnie wykonywali wskazane przez prowadzącego ćwiczenia z wykorzystaniem gum i taśm treningowych, niwelujące ograniczenia w obręczy barkowej, bioder czy odcinka piersiowego kręgosłupa.

W konferencji uczestniczyła dość duża grupa członków i aplikantów PGA Polska, którzy mieli możliwość omówienia kwestii treningowych z doktorem Sato po zakończeniu wykładów.



Filip Naglak

PGA Golf Professional M1. Wykładowca Akademii PGA Polska. Przez 10 lat był drugim trenerem Kadry Narodowej golfa oraz trenerem przygotowania motorycznego (jego podopiecznymi byli m.in. Adrian Meronk i Mateusz Gradecki). Członek Zarządu PGA Polska.

# NIE TYLKO TECHNIKA, CZYLI JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SEZONU BEZ KIJĄ W DŁONI

FILIP NAGLAK I DARIUSZ NOWICKI

Warunki klimatyczne panujące w Polsce rzadko umożliwiają grę w golfa przez cały rok. I choć w ostatnich latach mogliśmy korzystać z pól także zimą, warto pozwolić swoim mięśniom na odpoczynek po wysiłku fizycznym i czas ferii zarezerwować na trening pamięciowy.

**W** naszej karierze trenerskiej często powtarzaliśmy młodym zawodnikom, aby odłożyli kije na jakiś czas, a staną się lepszymi golfistami. Dlaczego? Ponieważ golf angażuje nie tylko ciało, ale i umysł. A umiejętnie prowadzone treningi – także te związane z pamięcią

motoryczną – przynoszą doskonałe rezultaty. Zimą, gdy warunki pogodowe nie sprzyjają przebywaniu na zewnątrz, warto zainwestować czas w trening mentalny i pobudzenie swoich neuronów lustrzanych. Brzmi dość abstrakcyjnie, ale wysiłek ten na pewno się opłaci.

## CIAŁO I UMYŚL – IDEALNA SYNERGIA

Golf to gra, w której wykonujemy ruchy jednostronne. Dlatego jednymi z ważniejszych czynników mających wpływ na grę są wiodąca półkula mózgu oraz symetria ciała.

Nikt z nas nie jest idealnie symetryczny. Lewa strona ciała zawsze różni się od prawej zarówno wizualnie, jak i funkcjonalnie. Według doktora Kimiego Sato pojawiające się w sposób naturalny dysproporcje mięśniowe są dopuszczalne, pod warunkiem, że nie przekraczają 20%. Ale już 30%-owe czy 40%-owe różnice mogą przekładać się negatywnie na grę. To, czy jesteśmy lewo- czy praworęczni również nie pozostaje bez znaczenia, ponieważ postrzegamy świat nieco inaczej, kładąc nacisk na zupełnie inne elementy strategii.

Ciało składa się z części ruchomych, do których zaliczamy staw skokowy, staw biodrowy, odcinek piersiowy kręgosłupa, staw ramienny, odcinek szyjny kręgosłupa i nadgarstek. Cała reszta pozostaje stabilna. Jednak przeszło 90% golfistów ma braki w obrębie części ruchomych, które odpowiadają za mobilność (głównie obręcz barkowa i część piersiowa kręgosłupa). Ma to bezpośrednie przełożenie na popełnianie błędów technicznych podczas gry. Bardzo trudno jest korygować technikę, jeśli zawodnik nie jest w stanie wykonać konkretnego ruchu. Dlatego w okresie zimowym warto podjąć współpracę z trenerem przygotowania motorycznego i pod jego okiem pracować nad poprawą swojej mobilności lub prowadzić samodzielne treningi z taśmami czy innymi narzędziami zwiększającymi zakres koordynacji ruchowej.

Wniosek nasuwa się sam: kluczem do sukcesu jest zintegrowany trening, łączący sferę „cielesną” z „psychiczną”.

## NEURONY LUSTRZANE – ODKRYCIE, KTÓRE POSZERZA HORYZONTY

Ustaliliśmy już, że na grę wpływa nie tylko ciało i mobilność, ale także aspekty psychiczne. Jednym z największych i wciąż niedocenionych odkryć końca XX wieku, było wyodrębnienie neuronów lustrzanych w mózgu. Dokonał tego włoski badacz Giacomo Rizzolatti. Neurony lustrzane tworzą szczególny układ, który ma zdolność odtwarzania widzianych ruchów oraz utrwalania ich w pamięci. W ten sposób jesteśmy w stanie nauczyć się manewrów wyłącznie patrząc na nie, bez powtarzania ich w czasie rzeczywistym.

Włoscy neurologowie wskazują również na fakt, że neurony lustrzane stanowią naturalny mechanizm umożliwiający nie tylko skuteczne uczenie się ruchów, ale także ich późniejsze doskonalenie. Co więcej, mogą być skutecznie stymulowane zarówno przez bodźce zewnętrzne – obserwowanie kogoś, jak i przez wyobraźnię -wizualizacja.

Proces wyobrażania sobie optymalnego swingu czy patu w naszym wykonaniu to sprawdzona metoda działania, która może przynieść realne korzyści każdemu zawodnikowi. Jednak aby ćwiczenie wizualizacyjne było efektywne, powinniśmy uruchomić w naszej wyobraźni jak najwięcej zmysłów: „zobaczyć” i „poczuć” wykonywany ruch, „usłyszeć” dźwięk kija uderzającego w piłkę. Pozwoli to na głębszą stymulację procesów pamięci.

Istnieją dwie metody wizualizacji ruchu: możemy go „widzieć” ze swojej perspektywy – jakbyśmy naprawdę go wykonywali (tzw. perspektywa wewnętrzna wizualizacji) lub „obserwować” z zewnątrz, jak na monitorze (perspektywa zewnętrzna wizualizacji).

Najprościej rzecz ujmując, już samo oglądanie golfa w bardzo dobrym wykonaniu, na dużym ekranie, w pozytywnej atmosferze, będzie stwarzało idealne warunki do kodowania obserwowanych ruchów w procesach pamięciowych, a także uczenia się ich.

## ZIMOWY TRENING

Zimą powinniśmy zatem poświęcić czas na wyeliminowanie deficytów i dysproporcji, zarówno fizycznych, jak i mentalnych. Przede wszystkim znajdź czas na regularne oglądanie golfa w TV lub na dużym ekranie komputera czy tabletu. Obserwowanie zarówno techniki uderzeń, jak i taktyki gry na polu, poparte fachowym komentarzem, będzie aktywizowało Twoje neurony lustrzane, stymulując procesy pamięci motorycznej. Jeśli odtwarzamy dane sceny z nagrania, zyskujemy dodatkową możliwość powracania do elementów, które chcemy utrwalić.

Najlepiej zaplanować tego rodzaju trening na wieczór, ponieważ podczas snu następującego krótko po stymulacji ćwiczeniami mentalnymi, najłatwiej dochodzi do transferu „ćwiczonych” elementów na płaszczyznę pamięci motorycznej.

Nie możemy jednak zapominać o tym, że trening mentalny jest tylko uzupełnieniem treningu technicznego. Stymulowanie mózgu obrazami i procesy wizualizacji mają na celu przygotowanie nas do właściwego treningu golfowego, jaki rozpocznie się w sezonie.

Nigdy nie powinniśmy także odbywać równoległe treningu stabilizacyjnego czy siłowego na ciało o ograniczonej mobilności. Może to prowadzić do licznych kontuzji.

Podsumowując: 15-30 minut treningu zintegrowanego odbywanego kilka razy w tygodniu może dać nam znacznie więcej, niż trening fizyczny w niskich temperaturach, kiedy nasza głowa, ciało, a także sprzęt nie funkcjonują tak jak powinny.



**Filip Naglak**

PGA Golf Professional M1. Wykładowca Akademii PGA Polska. Przez 10 lat był drugim trenerem Kadry Narodowej golfa oraz trenerem przygotowania motorycznego (jego podopiecznymi byli m.in. Adrian Meronk i Mateusz Gradecki). Członek Zarządu PGA Polska.



**Dariusz Nowicki**

Wykładowca Akademii PGA Polska. Licencjonowany psycholog sportu klasy mistrzowskiej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Licencjonowany Coach Developer organizacji International Council for Coaching Excellence Trener. Absolwent UMCS w Lublinie (mgr psychologii klinicznej ze specjalnością neuropsychologii) oraz studiów trenerskich w AWF Poznań (taekwondo olimpijskie).



# ZAPUNKTUJ DZIĘKI JELITOM

AGNIESZKA KAROLCZAK-TOMKIEWICZ

**S**tan jelit i bytujące w nich mikroorganizmy mają ogromne znaczenie w kontekście aktywności sportowych. Badania pokazują, że zawodnicy, u których jelita funkcjonują prawidłowo, odnoszą większe sukcesy. Dbanie o układ pokarmowy może nie tylko znacząco poprawić ogólny stan zdrowia i odporność organizmu, ale także istotnie wpłynąć na kondycję psychofizyczną.

## Jak z pomocą jelit osiągnąć sportowy cel?

Wszyscy wiemy, że jelita odpowiadają za funkcje trawienne i metaboliczne. Jednak ich rola w kontekście zdrowia człowieka jest dużo szersza. Gdy mówimy

o prawidłowym stanie jelit, mamy na myśli nie tylko kondycję samego narządu, czyli np. szczelność, drożność czy sprawność bariery jelitowej. Bierzymy również pod uwagę populację mikroorganizmów, które w nich funkcjonują. Mikrobiota spełnia szereg bardzo ważnych funkcji, zarówno w kontekście zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Może także okazać się jedną z kluczowych kwestii w przypadku wielu problemów zdrowotnych.

Z jelitami mocno powiązany jest także Autonomiczny Układ Nerwowy, w tym nerw błędny, który odpowiada m.in. za prawidłową perystaltykę jelit, produkcję właściwej ilości kwasu solnego, regulację poziomu glukozy i żółci, uczucie sytości, powstawanie odruchu wymiotnego czy redukcję refluksu.

Ciekawostką może być fakt, że aż 80-90% impulsów nerwowych idących szlakiem nerwu błędnego jest wysyłanych z jelit do mózgu, a tylko 10-20% z mózgu do jelit. To może pomóc uzmysłowić sobie jak ważna jest rola jelit w regulacji naszych funkcji życiowych.

W sytuacjach stresowych, a do takich należy też udział w zawodach sportowych, możemy doświadczać wielu symptomów ze strony układu pokarmowego. Odpowiada za to jelitowy układ nerwowy składający się z sieci ok. 100 milionów komórek nerwowych, czyli więcej niż np. w rdzeniu kręgowym. Jelita, nazywane często drugim mózgiem, są naszym centrum dowodzenia, a zdrowie i kondycja organizmu zaczynają się właśnie tutaj.

Warto uświadomić sobie, że jeśli w jelitach dochodzi do zaburzeń, na dobry wynik sportowy po prostu nie ma szans.

Aby zrozumieć, w jaki sposób z pomocą jelit wpłynąć na sportowe wyniki, powinniśmy wziąć pod uwagę, że aktywność fizyczna wpływa na ciało i umysł dwutorowo. Z jednej strony m.in. stymuluje krążenie przyczyniając się do lepszego dotlenienia oraz uwalnia hormony niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Z drugiej jednak może stanowić dla organizmu obciążenie w postaci stresu oksydacyjnego i nadwrażliwości narządów wewnętrznych.

### **Trafiaj, ale nie bądź „w dołku”, czyli jak jelita wpływają na nastrój i siłę mentalną**

Golf jest dyscypliną wymagającą dużej koncentracji i koordynacji ruchowej. Istotne są w nim także wytrzymałość i odporność na stres. Podczas gry zarówno w mózgu, jak i w reszcie ciała zachodzą różnorakie

procesy psychosomatyczne mające bezpośredni wpływ na rozgrywkę.

Badania naukowe potwierdzają, że niektóre substancje chemiczne (neuroprzekazniki i hormony) obecne w mózgu są produkowane m.in. w jelitach. Powstają w nich np. dopamina, noradrenalina czy serotonina. Bezpośrednio z jelit do mózgu płyną również informacje, na podstawie których organizm zapoczątkowuje liczne reakcje na bodźce. Nie ma więc mowy o optymalnej wydolności, mobilizacji, motywacji czy odczuwaniu pełnej radości z gry, jeśli nie zadamy o prawidłową kondycję jelit oraz bytujących w niej mikroorganizmów.

### **Czy mikroorganizmy w naszych jelitach sprzyjają karierze sportowej?**

Mikrobiota jelitowa to pojęcie, z którym powinien bliżej zapoznać się każdy sportowiec. Oznacza ona wszystkie mikroorganizmy bytujące w naszych jelitach. Skład i liczebność mikrobioty są powiązane z naszym zdrowiem, nastrojem oraz funkcjonowaniem mózgu. Bakterie jelitowe, wpływają na wiele czynników, w tym m.in. na szczelność naszej bariery jelitowej i oś mózgowo-jelitową. Pełni ona nie tylko funkcje trawienne, metaboliczne i istotnie wpływa na odporność oraz wydolność organizmu, ale także, w dużej mierze zależy od niej nasze zdrowie psychiczne.

W jelitach dorosłego człowieka znajduje się od 1,5 – 2 kg mikroorganizmów. Kluczową kwestią jest posiadanie zarówno odpowiedniej ich liczby, jak i odpowiednich proporcji między poszczególnymi grupami i szczepami bakterii. Taki harmonijny stan mikrobioty jelitowej nazywamy eubiozą.

Nasze mikroorganizmy mogą być

wielkim sprzymierzeńcem nie tylko w życiu, ale także w karierze sportowej, pod warunkiem jednak, że nie zaburzymy ich równowagi. Niestety istnieje bardzo wiele czynników, które destrukcyjnie wpływają na naszą mikrobiotę. Należą do nich np.: stres, niewłaściwa, uboga w błonnik dieta, zanieczyszczenie środowiska naturalnego, toksyny czy przyjmowane leki. Nawet jedna antybiotykoterapia może powodować kilkuletnie problemy z mikrobiotą, a przecież antybiotyki to nie jedyne leki, które mają na nią zły wpływ.

Ruch i poziom aktywności także mają tu duże znaczenie. Podczas, gdy umiarkowany wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na stan naszych jelit, intensywne treningi mogą przyczyniać się m.in. do ich rozszczelnienia, a w konsekwencji prowadzić do zaburzeń wchłaniania substancji odżywczych.

Konsekwencją zaburzeń mikrobioty może być dysbioza jelitowa powodująca m.in. choroby układu pokarmowego, miażdżycę, nadciśnienie, alergie, choroby autoimmunizacyjne, np. Hashimoto, AZS, celiakię, depresję, spadki nastroju oraz wiele innych problemów zdrowotnych.

Dobra wiadomość jest taka, że dysbiozę można wyeliminować za pomocą odpowiednio dobranej diety oraz koniecznej niekiedy suplementacji m.in. probiotyków.

### **Jak zatem skutecznie zadbać o jelita, by pomóc sobie w sportowej karierze?**

Aby odpowiednio zatroszczyć się o kondycję jelit, należy działać kompleksowo.

Dużo zależy od naszej diety. Żywnienie jest jednak sprawą niezwykle indywidualną. Nie każdy może spożywać kiszonki czy jogurty. W niektórych przypadkach konieczna

może okazać się wręcz eliminacja niektórych produktów z menu. W mojej praktyce często spotykam się z sytuacją, gdy ludzie kupują suplementy diety, a dopiero gdy problem się pogłębia decydują się na wizytę u specjalisty. Wyniki pokazują zazwyczaj, że zażywali nieodpowiednie środki, a chcąc poprawić swój stan zdrowia, spożywali też produkty, które nie były dla nich wskazane. Zanim więc wprowadzimy zmiany, powinniśmy dowiedzieć się jaka jest przyczyna problemu, co nam szkodzi, a czego nam potrzeba.

Choć żywienie jest sprawą bardzo indywidualną, można wyróżnić produkty, które ze względu na wysoką zawartość błonnika ogólnie pozytywnie wpływają na stan jelit i mikrobioty. Należą do nich m.in.:

- Babka płesznik
- Szparagi
- Cykoria
- Awokado
- Ananas
- Kimchi
- Topinambur
- Papaja
- Błonnik
- Płatki owsiane

Warto też dokładnie przyjrzeć się sygnałom jakie wysyła nam organizm. Nieprzyjemne objawy żołądkowo-jelitowe (gastrointestinal GI) są u sportowców częstym zjawiskiem, a ryzyko pojawienia się tych dolegliwości obserwujemy zazwyczaj podczas długiego i intensywnego wysiłku fizycznego. Może być to spowodowane re-dystrybucją przepływu krwi, która w czasie wysiłku, bardziej od jelit czy żołądka, zasila te organy, które intensywnie pracują czyli mięśnie szkieletowe, serce, płuca i mózg.

Do najczęstszych symptomów zwiastujących problemy z układem pokarmowym i jelitami u sportowców należą m.in. nudności, bóle lub skurcze żołądka albo jelit, zgaga, refluks, wymioty, zaburzenia defekacji. Zawodnicy stosunkowo często borykają się też z problemami takimi jak: IBS, SIBO,



**Agnieszka Karolczak-Tomkiewicz**

Specjalistka medycyny funkcjonalnej (CFMP®). Absolwentka Functional Medicine University w USA, gdzie uzyskała tytuł Certified Functional Medicine Practitioner. Doktorantka na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu w Katedrze i Zakładzie Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej. Wcześniej ukończyła także poradnictwo dietetyczne w Instytucie Żywności i Żywności w Warszawie oraz dietetykę i poradnictwo żywieniowe na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Posiada dyplom Certyfikowanej Akademii Dietetyki Klinicznej oraz Certyfikowanej Akademii Profesjonalnego Ziołolecznictwa. Brała udział w kilkudziesięciu specjalistycznych kursach i szkoleniach. Przed rozpoczęciem medycznej ścieżki edukacji ukończyła studia doktoranckie na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Medycyna funkcjonalna stała się jej wielką życiową pasją. Prowadzi praktykę w Gabinetzie Medycyny Funkcjonalnej w Poznaniu. Jej misją jest leczenie i edukowanie pacjentów oraz zwiększenie dostępu do nowych, potwierdzonych badaniami form terapii.

wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna czy zespół złego wchłaniania.

W przypadku występowania problemów zdrowotnych z układem pokarmowym proces terapeutyczny należy zacząć od wizyty u specjalisty i wykonania odpowiednich badań diagnostycznych. Nowoczesna medycyna daje duże możliwości czerpania informacji o kondycji jelit i pozwala pozyskać szczegółowe dane o stanie mikrobioty. Dzięki badaniom takim jak „Jelito funkcjonalne GMF” dowiemy się dokładnie, co dzieje się w naszych jelitach oraz jak mają się nasze mikroorganizmy. Zyskamy bezcenne wskazówki, które pomogą określić produkty wskazane w naszej diecie i zastosować właściwą suplementację, np. w postaci probiotyków czy psychobiotyków.

Dla sportowców pomocna może okazać się także wizyta u osteopaty czy fizjoterapeuty, który specjalizuje się w pracy z Autonomicznym Układem Nerwowym i w terapiach wisceralnych.

Wskazane dla jelit może być także wdrożenie technik relaksacyjnych. Zadbanie o dobry sen, odpowiednia regeneracja po wysiłku, joga, medytacja czy trening mindfulness mogą także przyczynić się do poprawy funkcjonowania naszego „centrum dowodzenia”, a w konsekwencji poprawić nasze sportowe rezultaty.

XXIO 12



## SWING LIGHT

These clubs aren't just light as air—they harness it. With ActivWing on the new XXIO 12 Woods, and lightweight design in every club, airflow bends to your will as you swing, guiding you on to effortless speed and purer strikes. It's only possible with XXIO. Experience the Difference.

XXIO.EU

XXIO  
EXPERIENCE THE DIFFERENCE



# Custom Fitting - kaprys czy konieczność?

ŁUKASZ SZADNY

Wielu golfistów uważa, że nie są wystarczająco dobrzy, aby zamówić sobie kije "fittowane", czyli dopasowane odpowiednio do poziomu i predyspozycji danego gracza. Dominuje podejście, że najpierw muszą poprawić swoją grę lub polepszyć zamach. Czy słusznie?

**C**zęsto słyszę opinie, że zamach nie jest wystarczająco powtarzalny. Tego typu nastawienie powoduje, że golf staje się dla gracza trudniejszy niż jest. Dobrze dobrane kije stanowią fundament lepszemu zamachowi i wpływają na wyeliminowanie licznych kompensacji.

W mojej ocenie CUSTOM FITTING powinien być niezbędny w grze każdego gracza, a jego rozpowszechnienie przyczyni się do rozwoju golfa nie tylko w wymiarze pojedynczego, „fittowanego” golfisty, lecz również globalnym. Nie inaczej uważają eksperci.

John Daly niejednokrotnie wspominał, że ma tak długi zamach, ponieważ jako dziecko uczył się grać kijami swojego ojca, które były dla niego za ciężkie. Nie miał siły zatrzymać kija w krótkim czasie, stąd tendencja do bardzo długiego zamachu, której do dzisiaj nie wyeliminował. Jedną z największych ciekawostek w świecie fittingu jest fakt, że Phil Mickelson jest praworęczny! Dlaczego zatem gra jak osoby leworęczne? W dzieciństwie uczył się grać stojąc naprzeciwko swojego ojca, starając się naśladować jego ruchy. Aby to uczynić musiał używać kijów dla leworęcznych. To dowód na to, jak początki i sprzęt, którego używamy kształtują nasz rozwój golfowy.

Przy rosnącej liczbie YouTube’owych influencerów każdy z nas już wie że “coś tam” w kijach się dobiera. Nadal jednak wielu z nas ogranicza swoją wiedzę o doborze sprzętu do loftu (kąta nachylenia lica) drivera, sztywności shaftu lub ich materiału. Na sesjach fittingowych często słyszałem opinie typu “ja szybko macham, więc potrzebuję sztywny shaft”.

W trakcie sesji okazywało się jednak, że zamiast tego zawodnik wkładał w swój zamach olbrzymi wysiłek fizyczny. Ostatecznie zamawiał kije seniorskie, którymi osiągał najlepsze wyniki.

Na osoby bardziej rozeznane w świecie custom fittingu nadal czyha wiele zagrożeń. Kiedyś większość producentów używała pewnego standardu budowy kijów. Nazywano to “IS” (industry standard). Według IS to przeciętna 7i (7 żelazo) miała przed założeniem uchwytu:

długość 37 cali

kąąt lie 62 stopnie (kąąt między spodem główki a shaftem)

loft 34 stopnie (przed założeniem uchwytu)

I podobne IS miał każdy kij golfowy w naszej torbie. Odstępstwa w fittingach można było określać jako cyfry +/- od STANDARDU. W wyniku wyścigu dystansowego, w którym uczestniczą producenci, wszystkie te “standardy” branżowe zostały zachwiane i dziś nie istnieje już “standard” według którego buduje się poszczególne kije. Zmienił się nie tylko kąąt nachylenia lica, ale i bazowa długość, kąąt lie, waga shaftu oraz każdy inny czynnik wpływający na budowę kija.

Niektórzy gracze przychodzą na fitting i mówią, że oczekują bardziej konkretnych specyfikacji, np. przedłużone pół cala, dwa stopnie up oraz jeden stopień strong” odnosząc się odpowiednio do długości, lie i loftu kija. W dzisiejszych czasach warto zapytać taką osobę

pół cala dłuższe od czego?

2 stopnie up od jakiego kąąta wyjściowego?

1 stopień strong od jakiego loftu?

Przy mocnej dywersyfikacji wszelkich standardów stosowanej przez



ŁUKASZ SZADNY, wykładowca Akademii PGA Polska.

producentów musimy podchodzić do budowy sprzętu w sposób jak najbardziej zindywidualizowany.

Postaram się teraz omówić najważniejsze elementy, na które warto zwrócić uwagę podczas fittingu i wyjaśnić dlaczego są tak ważne.

Pamiętajcie, że KONTAKT JEST KRÓ-LEM - według tej tezy dobieramy zawsze sprzęt golfowy. Skupiamy się nad znalezieniem optymalnych parametrów kija, które pomogą nam w dobrym, ale przede wszystkim powtarzalnym kontakcie z piłką.

Jako najważniejszy element doboru kijów golfowych określiłbym długość shaftu. Kiedy kije są dla nas za długie lub za krótkie to ingerujemy w naturalną płaszczyznę zamachu, który wykonujemy i jednocześnie walczymy z powtarzalnym kontaktem. U większości producentów kije grafitowe są często dłuższe o 0,25" od kijów stalowych. Pomaga to w odpowiednim wyważeniu. Jeżeli ten kąt wymierzony jest dla nas nieprawidłowo, to lico kija w momencie uderzenia będzie skierowane w złą stronę, w konsekwencji czego piłka będzie miała tendencję do skrętu w prawo lub w lewo niezależnie od naszego zamachu. Ciekawostką jest również długość woodów, które bardzo rzadko są zamawiane w innej formule niż "standard". Najpopularniejsza długość drivera na PGA Tour to 44,25". Jest to długość, która pozwala najlepszym graczom na świecie otrzymać najbardziej powtarzalne osiągi. Większość amatorów używa driverów o długości 46" - co powoduje duży problem w odnajdywaniu "czystego" lub powtarzalnego kontaktu z piłką.

Kolejnym jest kąt lie. Jest to kąt mierzony pomiędzy spodem główki a shaftem kija. Jeżeli ten kąt wymierzony jest dla nas nieprawidłowo to również kij będzie uderzał w ziemię pod złym kątem (albo piętą kija albo jego palcem) w konsekwencji czego piłka będzie miała tendencję do skrętu w prawo lub w lewo niezależnie od naszego zamachu. Współcześnie odpowiedni kąt lie powinien być mierzony w sposób dynamiczny, czyli poprzez analizę zamachu gracza i kontaktu z piłką. Podczas jego wymierzania staramy się unikać plastikowych mat i naklejek do uderzania, a skupiamy się bardziej na analizie np. divotów - śladów na ziemi, które zostają po prawidłowym uderzeniu ironem z trawy. Nieodłącznym elementem kąta lie jest długość kija. Każdorazowa zmiana długości kija powinna pociągać za sobą zmianę kąta lie.

Następnie należy zwrócić uwagę na grubość gripu. Uchwyt jest jedną częścią kija, z którym nasze ciało ma bezpośredni kontakt. Zatem, jak osoba nosząca rękawiczki w rozmiarze XL, może mieć gripy o tej samej grubości co osoba o filigranowych dłoniach? Takie sytuacje nie należą jednak do rzadkości. Trzeba pamiętać, że nasze dłonie wykonują dużo pracy podczas zamachu i są odpowiedzialne m.in. za pracę główki kija. Rozmiar uchwytu musi mieć zatem spory wpływ na to jaką ilość rotacji główka wykonuje podczas zamachu.

Istotna jest również waga shaftu oraz jego flex (giętkość). Większość golfistów skupia się na giętkości shaftów, które używa rozróżniając jedynie „stiff (sztywny) - S flex” od „regular - R flex”. Zdaniem wielu specjalistów to waga shaftu

## ***Kiedy kije są dla nas za długie lub za krótkie, to ingerujemy w naturalną płaszczyznę zamachu, który wykonujemy i jednocześnie walczymy z powtarzalnym kontaktem***

ma większe znaczenie w osiągnięciach kija golfowego, a nie jego giętkość. Pamiętajmy też, że w branży nie ma standardu giętkości dla różnych oznaczeń (np. Ladies - L, Regular - R czy Stiff - S flex). To samo się ma ze sztywnością i wagą kija. Każdy z nas ma optymalną wagę z którą będzie się czuł najlepiej i będzie najbardziej dynamicznie machał kijem nie tracąc przy tym powtarzalności. Dla przykładu, w dzisiejszych czasach dla wielu początkujących mężczyzn odpowiednia waga shaftu irona to ok. 110 gram. Rozwój technologii sprawił, że producenci są w stanie używać lżejszych materiałów nie tracąc na stabilności. Należy mieć na uwadze, że kije które są za ciężkie będą ograniczały dynamikę uderzenia oraz powodowały nadmierne zmęczenie podczas gry. Będą również hamowały gracza przed powtarzalnym kontaktem. Natomiast kije, które są za lekkie będą zbyt trudne do kontrolowania i spowodują duży rozrzut w naszych uderzeniach. Tym samym są dwie teorie które się stosuje w doborze wagi kijów: pierwsza kładzie nacisk na używanie najlżejszych shaftów, które gracz jest w stanie kontrolować i druga, która kładzie nacisk na używanie najcięższych shaftów, które gracz jest w stanie swobodnie "załadować". Wybór pomiędzy tymi dwoma podejściami zależy choćby od tego, czego gracz oczekuje od swojego nowego sprzętu - maksymalizacji osiąganego dystansu czy kontroli. Waga

shaftu jest również bezpośrednio powiązana z jego uczuciem "sztywności". Osoby, które używają bardzo lekkich shaftów często mogą użyć dla lepszej kontroli sztywniejszego shaftu i vice versa. Grafit pozwala producentom usztywniać shafty współczesne w sposób niekonwencjonalny. Najszywniejsze shafty dostępne na rynku obecnie nie są stalowe tylko grafitowe. Warto wypróbować wszystkie opcje, które proponuje dobry fitter w celu znalezienia odpowiedniej konfiguracji sprzętu.

Na koniec należy zwrócić uwagę na skład setu kijów. Wielu z nas zamawia kije bazując na swoich poprzednich setach. Zamawiamy żelaza od 4 do PW, do tego driver, 3 wood i trzy wedge, np. 52-56-60 lub 50-54-58 stopni. Kije golfowe mają jeden cel - lecieć na pożądaną przez golfistę powtarzalny dystans. Większość z nas używa PW które ma 42-44 stopnie. Zakładając, że kolejne krótkie żelaza i wedge powinny różnić się od siebie o ok. 4 stopnie loftu, to nasz pierwszy wedge powinien mieć 46-48 stopni, a kolejny 50-52. Trzeci wedge to kwestia indywidualna - większość graczy używa najbardziej nachylonego "lob" wedge'a tylko jako kij specjalistyczny do uderzeń wokół greenu, i nie gra nim uderzeń w polu z pełnym zamachem. Może on mieć 58 lub 60 stopni zależnie od preferencji.

Większość graczy używa "lob" wedge jako kij specjalistyczny wokół greenu i nie gra nim uderzeń w polu z pełnego

zamachu. To samo tyczy się naszego składu torby przy długich kijach. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że nie wykorzystujemy żelaz optymalnie powyżej swojej 6i. Niewielu amatorów powtarzalnie uderza 5i oraz 4i. W to miejsce powinno się coraz częściej używać kijów typu utility iron lub hybryd. To samo dotyczy naszego wyboru woodów. Ponad 70% amatorów nawet z niskim HCP uderza dalej z ziemi 5W zamiast 3W. Jest to wynikiem tego, że 5W ma odpowiednią trajektorię - większość amatorów ma jednak w swojej torbie 3W a nie 5W. Najpopularniejszym woodem w torbach graczy na PGA Tour jest 5W. W ostatnich latach widać duży wzrost popularności 7W oraz nawet 9W. 3W większość z nas powinna rozważyć wyłącznie jeżeli szuka alternatywy do uderzeń z tee lub jeżeli gramy na twardych, szybkich polach i nie wymagany jest daleki lot piłki w powietrzu.

Elementem, który może nas powstrzymać przed dokonaniem custom fitting jest obawa przed wysokimi kosztami. Kije custom zamawiane u producentów kosztują jednak, dokładnie tyle samo, co modele z półki! Jeżeli jesteśmy na początku przygody z golfem i nie chcemy jeszcze inwestować w komplet kijów, moja rada brzmi: na początek zamów tylko kilka kijów. Dzisiaj każdy producent sprzedaje nie tylko pełne zestawy, ale i pojedyncze kije. Można więc zamówić z danego modelu wyłącznie 7i lub pół zestawu, a potem w razie potrzeby uzupełnić set.

A co jeżeli mamy już kije?

Pamiętajmy, że dobry fitter jest jednocześnie club builderem, który potrafi każdy z naszych kijów dostosować do naszych wymagań i potrzeb. Kije można przedłużyć, skrócić, dociążyć, odciążyć, wymienić w nich uchwyt, zamienić shaft, zmienić loft lub lie.



# NOWOŚCI SPRZĘTOWE

MARCIN STELMASIAK

Odwieczny wyścig topowych marek wciąż trwa. Producenci wypuszczają nowe modele sprzętu zapewniając, że to właśnie ich kije i piłki są najlepsze i przyniosą golfiście najwięcej korzyści. Na jakie produkty warto zwrócić uwagę w tym sezonie?

Często okazuje się, że najnowsze kije różnią się od swoich poprzedników bardzo subtelnymi detalami. Zdarza się jednak, że nowe modele są czymś, czego wcześniej na rynku nie było. Ograniczenia wprowadzone przez USGA i R&A zapewniają, że marki nie mogą przekroczyć pewnych norm. Najczęściej producenci skupiają się więc na maksymalizacji wybaczalności kija oraz tego jak prędkość jest przekazywana z lica na piłkę. Stąd też wiele sloganów reklamowych o „najszybszym” lub „najbardziej wybaczalnym” kiju na rynku.







## TAYLORMADE STEALTH

Jedną z najgłośniejszych premier tego roku był driver TaylorMade Stealth. Kluczowym elementem technologicznym modelu jest lico drivera, które zostało wykonane z sześćdziesięciu warstw karbonu. W połączeniu z wprowadzonym kilka lat temu Twist Face, specjalne ułożenie warstw ma zapewnić nie tylko lepszy transfer prędkości z kija na piłkę, ale również większą wybaczalność. Nowe lico drivera jest o 40% lżejsze od tytanowych odpowiedników, co pozwala na rozłożenie tej masy po reszcie główki w celu zmaksymalizowania prędkości na uderzeniach spoza tzw. sweet spota.



## CALLAWAY

Callaway wypuścił nową serię nazwaną Rogue ST, która według producenta jest dopracowaniem wszystkich technologii z ostatnich lat. Zaprojektowane przez sztuczną inteligencję

lico Flash Face ma zapewnić maksymalną wybaczalność podczas uderzenia. Znajdująca się za licem konstrukcja nazwana Jailbreak Speed Frame jest odpowiedzialna za zoptymalizowanie prędkości na całym licu, aby nawet gorsze kontakty leciały jak najdalej.

## EVNROLL

Jednym z najszybciej rozwijających się producentów putterów jest Evnroll, który w nowej linii V-series dopracował bardzo ważny element. Większość golfistów udaje się na fittingi drivera i żelaz jednocześnie, zapominając o tym, że putter może nam oszczędzić wielu uderzeń na polu. Nowa seria putterów daje możliwość dobrania jednej z sześciu szyjek (hosel) łączących shaft z główką. Jest to doskonała opcja, aby putter został dostosowany do naszych potrzeb i pomógł nam zyskać kilka uderzeń na greenach.



## CLEVELAND

Przy wyborze wedge'y większość amatorów zapomina, że nie gra kijami typu blade i w większości przypadków kupują modele o konstrukcji tak zwanych „żyletek”. Nowa propozycja wedge'a od Clevelanda stara się temu zaradzić, dając nam wedga z tourowym wyglądem i wybaczalnością jakiej szuka amator. Mowa tutaj o linii CBX Zipcore. Na pierwszy rzut oka widać, że kij jest zbudowany w taki sposób, aby pomóc zawodnikom



z uderzeniami spoza środka kija. Umieszczenie większej masy nisko na kiju pomaga nam z wybaczalnością oraz ułatwia uderzenie wysokich strzałów. Dzięki wielu możliwym kombinacjom loftów i bounce'u każdy znajdzie odpowiedni zestaw wedge'y dla siebie.

## XXIO

XXIO to marka znana wielu zawodnikom. Słynie z lekkich i wybaczalnych kijów mających pomóc golfistom czerpać jak najwięcej radości z gry. Nowa seria XXIO 12 to modele, które na pewno zawitają w torbie wielu graczy. Połączenie najlepszej jakości części oraz technologii zapewnia nam wybaczalne uderzenia. Nowo zaprojektowana główka drivera ma bardziej aerodynamiczny kształt, który dzięki technologii ActivWing daje bardziej stabilne oraz szybsze zamachy.

W tym roku na rynku nie brakuje „przełomowych” technologii. Dopiero na przestrzeni lat będziemy mogli ocenić czy innowacje te spełniły oczekiwania. Póki co nie pozostaje nam nic innego, jak udać się na fitting i przetestować nowe modele kijów. Należy przy tym pamiętać, że każdy zamach jest unikalny i zawsze trzeba znaleźć najlepszą opcję dla nas.



**MARCIN STELMASIAK**

PGA Golf Professional  
Golfista od 34 lat, od 1998 roku zajmuje się tym sportem zawodowo. Członek PGA Polska od 2000 roku, zwycięzca PGA Order of Merit oraz Mistrzostw Polski Juniorów. Na co dzień zajmuje się dystrybucją sprzętu golfowego na terenie wschodniej Europy.

# PROJEKT STUDIO GWIAŹDZISTA 5

ANNA MALISZEWSKA

Znajdujące się na Żoliborzu Studio Gwiazdzista 5 liczy sobie już ponad dwa lata. Znane jest niemal każdemu golfiście, w szczególności zawodnikom z Warszawy. Z roku na rok nie tylko przybywa tu nowych urządzeń, ale zwiększa się pula pomysłów na rozwój oraz liczba projektów, w które Studio Gwiazdzista 5 jest zaangażowane.

Z założenia Studio Gwiazdzista 5 miało być miejscem spotkań, które zintegruje golfistów w Polsce, zwłaszcza w stolicy. Wyposażone na początku 2020 roku w 2 stanowiska z TrackManami oraz pokój typu VIP studio, przyciągało coraz większą rzeszę pasjonatów golfa, szczególnie zimą, gdy gra na polach golfowych w kraju jest niemożliwa. Obecnie na Gwiazdzistej znajduje się 5 stanowisk, w tym jedno w pokoju VIP-owskim, a także jeden z największych sklepów golfowych

w Polsce. Mieści się tu także centrum naprawy kijów i gabinet fizjoterapii. Studio otwarte jest przez cały rok. Lekcje udzielają Pro PGA Polska Mariusz Gaik i Dariusz Bobiński, trenerzy z innych miejsc przybywają tu wraz ze swoimi uczniami. Regularnie odbywają się fittingi kijów golfowych. Wokół Studia powstał także klub golfowy, który prowadzi zawodnikom karty handicapowe. Tym samym obiekt stał się w rzeczywistości ośrodkiem, do którego golfiści przychodzą

grać, trenować samodzielnie, biorą lekcje oraz udział w zawodach czy po prostu piją kawę w miłym towarzystwie. Wydawać by się mogło, iż cel pomysłodawców i właścicieli tego miejsca - Tadeusza Winkowskiego i Joanny Świderek – został zrealizowany, ale pomysłów na Gwiazdzistą 5 jest o wiele więcej. Zwłaszcza mając do dyspozycji takie narzędzie, jak symulator golfowy TrackMan. Tadeusz Winkowski organizuje przede wszystkim golfa indoorowego zimą, a latem Joanna Świderek przejmuje inicjatywę organizując turnieje głównie dla juniorów.

## GOLF INDOOR POLISH CHAMPIONSHIP I INNE TURNIEJE

Trackmany umożliwiają organizację turniejów online. Zawodnicy z całej Polski, a nawet z całego świata, mogą rywalizować

na najlepszych polach golfowych. W związku z tym, co roku zimą odbywają się tutaj ogólnopolskie Mistrzostwa Indoorowe, których inicjatorem był Tadeusz Winkowski. Każdy uczestnik zawodów rozgrywa 4 rundy na wybranych wcześniej polach golfowych, w ustalonych warunkach i założonych wcześniej klasyfikacjach. Do zawodów przyłączają się centra z symulatorami TrackMan z całej Polski, dzięki czemu w tym samym czasie zawodnicy rywalizują w identycznych warunkach o tytuł Mistrza Golf Indoor Polish Championship. W turnieju bierze udział około 120 zawodników z kilkunastu lokalizacji: Warszawy, Elbląga, Mazur, Pomorza, Poznania, Zielonej Góry, Wrocławia, Krakowa, Lublina, Szczecina. Do rozgrywek dołączają także prywatni użytkownicy symulatorów, ponieważ każdy golfista posiadający dostęp do TrackMana może wziąć udział w turnieju.



Lista miejsc przyłączających się do rozgrywek co roku się powiększa. W zawodach brali udział także znani ambasadorzy golfa, jak Jerzy Dudek, Rafał Bryndał czy Karol Okrasa. Zapowiedziano już kolejną odsłonę turnieju, który odbędzie się pomiędzy grudniem 2022 a marcem 2023 roku.

Oprócz ogólnopolskiego turnieju w Studio Gwiazdzista 5 odbywają się także mniejsze turnieje i spotkania, do których należy Liga Kobiet, turnieje klubowe, korporacyjne, półkolonie golfowe czy spotkania firmowe.

### 5 STARS JUNIOR CUP – ZAWODY DLA JUNIORÓW

Ideą twórców SG5 jest promowanie golfa w całej Polsce i rozpowszechnianie go we wszystkich grupach wiekowych. Postawiono więc na tworzenie nowych możliwości gry, zwłaszcza juniorom. W ten sposób narodził się pomysł stworzenia 5 Stars Junior Cup, czyli juniorskich turniejów golfowych. Pierwszy turniej odbył się w 2021 roku na polu Sobienie Królewskie Golf&CC. Wzięło w nim udział aż stu młodych zawodników z całego kraju. W 2022 roku Joanna Świderek, pomysłodawczyni, Golf&CC zdecydowała się rozbudować projekt do serii składającej się z 4 turniejów odbywających się w różnych częściach Polski przez cały sezon. Dzieci i juniorzy przez 3 dni rywalizują na wymagających polach golfowych, takich jak: Kraków Valley, Sobienie Królewskie G&CC, Gradi GC oraz Mazury Golf&CC. W zawodach bierze udział kilkudziesięciu młodych zawodników. Rozgrywki mają bardzo sportowy charakter i zaliczane są do światowego rankingu World Amateur Golf Ranking, dzięki czemu zwycięzcy mogą dostać się do rankingu lub, jeśli już są w nim sklasyfikowani, uzyskać cenne

punkty pozwalające im na awans. Zawody odbywają się w ramach rankingu Polskiego Związku Golfa, w związku z czym młodzi gracze mogą awansować w klasyfikacji PZG. W tym roku wokół turnieju powstał ranking Order of Merit, pozwalający na dodatkowe nagrodzenie najlepszych zawodników cyklu z całego sezonu.

Aby jeszcze bardziej wzmocnić sportowy sznyt zawodów, zwycięzcy każdej klasyfikacji otrzymują zaproszenie na rozgrywki Champion of Champions, które gromadzą najlepszych juniorów z całego świata.

Zwieńczeniem sezonu jest turniej 5 Stars International Cup, który odbywa się zimą w Turcji. Do zawodów mogą przystąpić tak polscy, jak i zagraniczni zawodnicy, którzy przez 3 dni turniejowe rywalizują na najlepszych tureckich polach. W nadchodzącym sezonie rozgrywki odbędą się na przełomie stycznia i lutego 2023.

### US KIDS POLAND

Pierwszym turniejem juniorskim, jaki zorganizowało i nadal realizuje Studio Gwiazdzista 5, jest US Kids Poland. Są to zawody na licencji światowej ligi US Kids. Zwycięzcy rozgrywek zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców otrzymują zaproszenie na europejski finał US Kids.

Polska edycja zawodów jest organizowana co roku na Kalinowych Polach. Są to rozgrywki, w których mogą brać udział także gracze nieposiadający jeszcze handicapu, gdyż nadrzędnym celem projektu jest promowanie golfa oraz prezentowanie go jako dyscypliny dla wszystkich, niezależnie od stopnia zaawansowania. Turniej nazywany jest najbardziej rodzinnym spośród rozgrywek w Polsce, gdyż wszystkim



zawodnikom na polu mogą towarzyszyć rodzice i opiekunowie.

### 5 STARS CHARITY CUP

W 2022 roku Studio Gwiazdzista 5 zdecydowało się wraz z Fundacją Iskierka na zorganizowanie turnieju charytatywnego. 8 września w Śląskim Klubie Golfowym odbył się 5 Stars Charity Cup, z którego całkowity dochód został przeznaczony na zakup sprzętu dla dziecięcych oddziałów onkologicznych na Śląsku. Zawodom towarzyszyła licytacja drogocennych artefaktów. W akcję zaangażowali się między innymi Rafał Bryndał, Szymon Ziółkowski, Paweł Fajdek, Karol

Okrasa czy Robert Mielżyński.

Pomysłów oraz projektów w Studio Gwiazdzista 5 wciąż przybywa. Na nadchodzący sezon zimowy 2023, jak i na kolejny letni planowane są nowe, ciekawe realizacje.



## ARCHITEKCI ROZEGRALI NOCNY TURNIEJ GOLFOWY NA ROSA PRIVATE GOLF CLUB

**N**ight&Light Golf Tournament to wyjątkowy turniej, który miał miejsce na Rosa Private Golf Club w nocy z 14 na 15 maja. Producent energooszczędnego oświetlenia Lena Lighting uczcił w ten sposób Międzynarodowy Dzień Światła. Do udziału zaproszono czołowych architektów, projektantów

i inwestorów, którzy mieli niezwykłą okazję do wspólnej gry podświetlanymi piłkami oraz do rozmów o przyszłości oświetlenia w kontekście zrównoważonego projektowania.

Golf to sport, który przynosi wiele radości i satysfakcji - potwierdzi to każdy golfista, niezależnie od stażu. Kiedy jednak turniej odbywa się nocą, już po zmroku, ekscytacja rośnie, a wrażenia na długo pozostają w pamięci. Właśnie taka była koncepcja Night&Light Golf Tournament, podczas którego rozegrano świetne rundy. Architekci, którzy tego wieczoru pewnie chwycili za kije, zyskali jedyną w swoim rodzaju okazję do rozmów na temat projektowania, ale także samej gry. A było na co popatrzeć!

**3DGLASS**  
PRESSGLASS TECHNOLOGY

**ZAINSPIRUJ SIĘ  
NOWYMI MOŻLIWOŚCIAMI  
KSZTAŁTOWANIA SZKŁA.**



**PRESSGLASS**  
[www.pressglass.com/3dglass](http://www.pressglass.com/3dglass)

**Freedom  
to form.**



NAJLEPSZY NA KAŻDYM POLU

RANGE ROVER  
VELAR



Adrian Meronk, zwycięzca turnieju HORIZON IRISH OPEN