



FEDERAZIONE ITALIANA
GOLF

e

Kinder[®]
+SPORT

CON IL SOSTEGNO DEL
Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca

PRESENTANO

"PROGETTO SCHOLA"



CHE COS'È KINDER+SPORT

Kinder+Sport è il progetto di Ferrero nato per diffondere e promuovere la pratica sportiva come una sana abitudine quotidiana, incominciando dalle nuove generazioni.

In Italia, Kinder+Sport supporta la passione dei giovani atleti attraverso le principali federazioni sportive.

In Europa, collabora con le istituzioni per organizzare attività che avvicinano i più piccoli ad uno stile di vita sano.

INDICE

- 2 SPIRIT OF THE GAME
- 3 PROGETTO SCUOLA
- 7 I NOSTRI CAMPIONI
- 9 LE PAROLE DEL GOLF
- 11 IL CAMPO DA GOLF
- 13 IL GIOCO DEL GOLF
- 15 NELLA SACCA DA GOLF
- 17 PRIMI PASSI CON IL GOLF
- 19 LO SWING
- 21 I "COLPI CORTI"
- 23 ANDIAMO SUL GREEN
- 25 REGOLE DI ETICHETTA
- 26 L'ABBIGLIAMENTO
- 27 CURIOSITA'

SPIRIT OF THE GAME

Diversamente da molti altri sport, il golf è giocato per la maggior parte senza la supervisione di un arbitro.

Il gioco si affida all'integrità dell'individuo che deve dimostrare rispetto per le regole e per gli altri giocatori.

Tutti i giocatori devono comportarsi in modo disciplinato, dimostrando sempre cortesia e sportività, indipendentemente dallo spirito competitivo.





"PROGETTO SCHOLA"

La **Federazione Italiana Golf**, in collaborazione con **Kinder® + Sport** e con il sostegno del **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**, ha dato il via al nuovo Progetto Scuola finalizzato, nel **triennio 2009/2012**, a promuovere il Golf come disciplina sportiva in linea con i criteri dell'educazione scolastica, da inserire in forma stabile nei Piani dell'Offerta Formativa di tutte le scuole del territorio nazionale.

Oltre ad **ampliare le occasioni di pratica** delle attività sportive scolastiche, il Progetto si prefigge di **assicurare continuità** al Golf, creando un movimento all'interno della scuola che favorisca il **collegamento con l'attività federale amatoriale ed agonistica**.

Il **target** è rappresentato dagli alunni ed alunne delle:

- classi **4° e 5° delle Scuole Primarie**
- classi delle **Scuole Secondarie di I Grado e Istituti Comprensivi**
- classi del **Triennio delle Scuole Secondarie di II Grado**



FEDERAZIONE ITALIANA
GOLF

PERCORSI

IL PERCORSO sarà articolato su 3 livelli:

- **1° LIVELLO** con l'obiettivo di creare un **movimento "golfistico"** nel mondo della scuola, finalizzato a far scoprire il Golf come attività svolta in **ambiente naturale**; pratica sportiva divertente per **tutti**; occasione per vivere le proprie emozioni insieme agli altri, utilizzando abilità e comportamenti socialmente positivi, trasferibili con successo nella vita quotidiana. Il tutto grazie alla disponibilità dei Circoli di Golf e dei Maestri, impegnati ad educare all'etichetta e alle regole del mondo del Golf la popolazione scolastica.
PROVA IL GOLF: la prima azione promozionale sarà di **6 ore** di attività per **classe**, con immediato approccio al Campo da parte della scuola.
- **2° LIVELLO** per fare in modo che il **Golf diventi un'abitudine sportiva scolastica** e che sia praticato in **modo continuativo** da allievi, docenti e genitori anche come occasione di **utilizzo del tempo libero e turistica**.
GIOCA IL GOLF: la 2ª azione promozionale sarà di **20 ore** di attività per **gruppi sportivi** di **15 allievi** della stessa scuola, interessati a proseguire l'attività, con **programma didattico e procedure di controllo dei risultati ideati dalla Scuola Nazionale FIG**.
Sono inoltre previste:
 - **GIORNATE OPEN-DAY** con gare di fine corso;
 - **GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI**
 - **POSSIBILITA'** di inserimento nel **club dei giovani** del Circolo, per i ragazzi interessati.
- **3° LIVELLO** per collegare il **golf "scolastico" all'attività federale** amatoriale e agonistica, attraverso l'istituzione dell'**osservatorio** dei **gruppi sportivi scolastici**, coordinato dal Responsabile dell'Attività Giovanile Federale. Gli alunni che saranno segnalati avranno così modo di partecipare a stage ed eventi Federali volti a migliorare ulteriormente tecnica, gioco e fair play.

Si chiude, così, il collegamento tra l'attività curriculare ed extra-curriculare sportiva, nel rispetto dei criteri dell'educazione scolastica.

FORMAZIONE DEI DOCENTI

Oltre all'attività per gli studenti, il progetto prevede un **PERCORSO di FORMAZIONE DEI DOCENTI** così articolato:

- **1° LIVELLO - Stages regionali e interprovinciali:** per poter "avviare" la promozione del Golf come disciplina scolastica e "di ventare giocatori".
Si prevedono **24 ore** di lezioni collettive teorico-pratiche, articolate su 3 giornate, in cui Maestri Federali ed Esperti di Scienze Motorie forniscono elementi utili alla conoscenza del gioco del Golf e di didattica scolastica. Caratterizza il programma la possibilità di sostenere l'esame di regole e partecipare ad una gara valida per l'Hcp.
- **2° LIVELLO - Corsi provinciali:** per "continuare" a giocare - **10 ore** di lezioni collettive teorico-pratiche, ripetibili nel corso dell'anno, in cui Maestri Federali approfondiscono la tecnica golfistica, le regole e l'etichetta.
- **3° LIVELLO - Stages regionali e interprovinciali:** per "promuovere il Golf a scuola nelle classi" e nei "Centri Sportivi Scolastici", in collegamento con l'attività federale.



"PROGETTO SCUOLA"

...LE ALTRE INIZIATIVE DEL PROGETTO SCHOLA...

- **GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI E FESTE FINALI**

Saranno **seguite e supportate tutte le Regioni** che organizzano i Giochi Sportivi Studenteschi per le scuole di I e di II grado.

E' stato approvato dal MIUR e dal CONI un **regolamento tecnico comune** finalizzato all'organizzazione della Fase Nazionale, per cui è previsto anche un **programma promozionale** rivolto ai ragazzi del progetto non ancora in possesso dell'Hcp.

- **PARTECIPAZIONE DELLE SCUOLE A GRANDI EVENTI**

Invito alle scuole ad assistere a grandi eventi golfistici con **"guida"**: ragazzi e docenti sono accompagnati lungo il percorso dallo **Staff di volontari**, messi a disposizione dal progetto, che illustrano il gioco, spiegano le sue regole e la filosofia, in modo da garantire anche ai non giocatori il giusto coinvolgimento.

- **I CAMPUS ESTIVI**

Tre tipologie di proposte: corso ragazzi di perfezionamento, multisport e corso per i docenti.
In alcuni casi è previsto lo studio di una lingua straniera e l'apertura alle famiglie.

La proposta progettuale **orienterà l'azione** in tutte le Regioni italiane, affiancandosi all'esistente senza sovrapporsi, per garantire un efficace utilizzo delle risorse e la crescita di una popolazione scolastica sempre più coinvolta dalla nostra bellissima disciplina.



MATTEO MANASSERO



E' il teenager dei record: a 10 anni ha vinto il suo primo titolo tricolore, il Baby Under 12, ripetendosi l'anno successivo. A 13 ha conquistato il Campionato Pulcini (2006), a 15 anni il Campionato Ragazzi (2008) e a 18 il Campionato Medal (2009) per poi trionfare a livello mondiale nell' Amateur Championship, un major dei dilettanti.

Professionista dal 2010, a 17 anni, ha subito centrato l'obiettivo della carta per il Tour Europeo e ha conquistato primo titolo nel Castello Masters Costa Azahar, diventando a 17 anni e 188 giorni il più giovane vincitore nel circuito togliendo il primato a Severiano Ballesteros. Ha iniziato il 2011 con un altro record: e' stato il più giovane a partecipare al WGC-Accenture Match Play Championship.

Matteo Manassero è nato a Negrar (VR) il 19 aprile del 1993.

"PROGETTO SCUOLA"

I NOSTRI CAMPIONI!

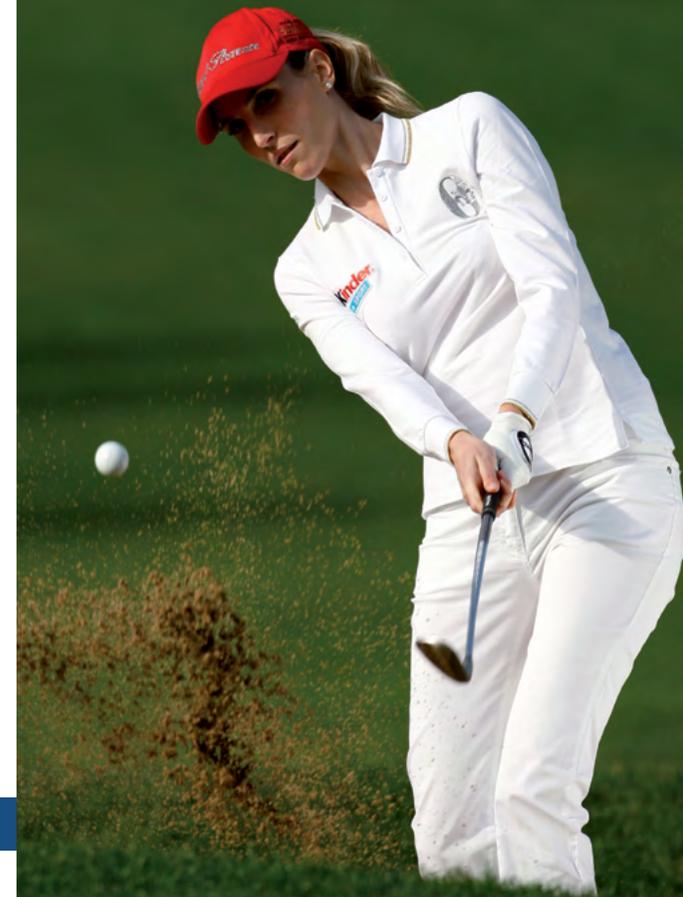
Da dilettante Diana Luna ha vinto due titoli Juniores (nel 1998 e nel 1999) e il tricolore Ragazze (nel 1998). Ha fatto parte del team vincitore del Campionato Europeo a Squadre Under 21, che si e' svolto a Castelconturbia nel 2000.

Passata al professionismo nel 2001, vanta tre successi: nell'Open di Tenerife (2004), nell'AIB Ladies Irish Open e nel SAS Ladies Masters (2009). E' stata la prima proette italiana a vincere due gare del Tour consecutive e l'unica italiana ad aver fatto parte della squadra europea della Solheim Cup, la versione femminile della Ryder Cup, mitica sfida Europa-Usa.

Diana Luna è nata a Roma il 3 settembre 1982, vive a Cannes, è sposata con il professionista di golf Fabio Orlandini del Beccuto ed ha una figlia, Elena, nata nel 2010.

Impegnata in campo sociale, e' testimonial del World Food Programme, l'Agenzia dell'ONU che si batte in prima linea contro la fame nel mondo.

DIANA LUNA



FEDERAZIONE ITALIANA
GOLF

FINISH
SWING
FAIRWAY
GRIP
GREEN
BUNKER
TEE
DRIVER
HANDICAP
SCORE
CADDY



LE PAROLE DEL GOLF

- Albatros** 🏌️ tre colpi in meno rispetto al par della buca
- Area di partenza** 🏌️ zona dove sono posizionati gli indicatori di partenza
- Birdie** 🏌️ un colpo in meno rispetto al par della buca
- Bogey** 🏌️ un colpo in più rispetto al par della buca
- Buca** 🏌️ cavità cilindrica di almeno 10,8 cm. di diametro e 0,16 cm. di profondità; può anche essere intesa come il percorso dal tee di partenza al green di arrivo compresi
- Bunker** 🏌️ ostacolo di sabbia
- Caddie** 🏌️ è la persona che porta la sacca da golf del giocatore
- Colpo** 🏌️ movimento in avanti del bastone per colpire la palla
- Colpo di penalità** 🏌️ colpo che dovrà essere aggiunto al punteggio del giocatore nel caso di infrazione alle regole
- Doppio bogey** 🏌️ due colpi in più rispetto al par della buca

- Driving Range** 🏌️ area di campo pratica
- Eagle** 🏌️ due colpi in meno rispetto al par della buca
- Fairway** 🏌️ parte della singola buca con erba rasata ed evidenziata
- Green** 🏌️ area di erba accuratamente rasata con la bandiera
- Green fee** 🏌️ costo del percorso a 18 o nove buche
- Handicap** 🏌️ è il numero di colpi in più per terminare un percorso di 18 buche
- Hole in one** 🏌️ buca realizzata con un solo colpo
- Marcatore** 🏌️ colui che è incaricato di marcare il punteggio di un concorrente
- Ostacolo d'acqua frontale** 🏌️ zona del campo delimitata da paletti gialli che dà la possibilità di droppare la palla dietro l'ostacolo, con 1 colpo di penalità
- Ostacolo d'acqua laterale** 🏌️ zona del campo delimitata da paletti rossi che dà la possibilità di droppare lateralmente all'ostacolo, con 1 colpo di penalità
- Out of bound** 🏌️ terreno fuori dai limiti del percorso
- Par** 🏌️ numero di colpi stabiliti per completare la singola buca
- Pitches** 🏌️ segni lasciati dalle palle nell'impatto con il terreno

- Pitchmark** 🏌️ segno lasciato sul green dalla palla
- Risultato netto** 🏌️ è il punteggio lordo meno l'handicap
- Risultato lordo** 🏌️ è il numero effettivo di colpi che il giocatore ha tirato
- Rough** 🏌️ erba incolta ai lati del fairway
- Score** 🏌️ cartellino per segnare il punteggio
- Swing** 🏌️ movimento per colpire la palla
- Tee di partenza** 🏌️ area di partenza della buca
- Water hazard** 🏌️ ostacolo d'acqua tra il tee ed il green



IL CAMPO DA GOLF

Un percorso di golf è generalmente composto da **18 BUCHE**, ogni singola buca è caratterizzata da difficoltà diverse, più o meno impegnative.

LE PARTI PRINCIPALI DI UN CAMPO DA GOLF

Il **"TEE"** è l'area di partenza da cui si effettua il primo colpo. Le aree di partenza sono due: una maschile ed una femminile.

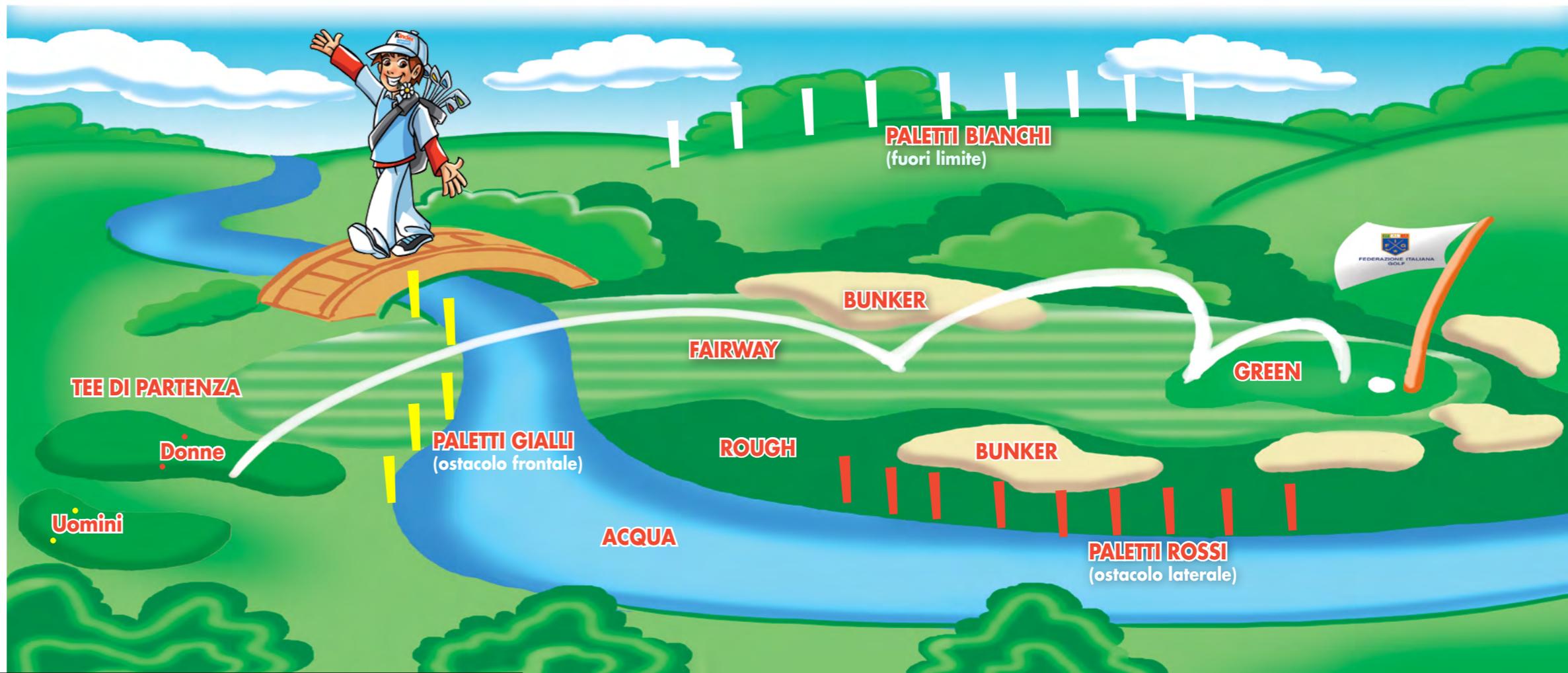
Il **FAIRWAY** è l'area di atterraggio ottimale della palla.

Il **ROUGH** è la parte del percorso caratterizzata generalmente da erba alta.

Gli **OSTACOLI D'ACQUA** segnalati da paletti indicatori.

I **BUNKER** di sabbia che rendono il gioco più complicato.

Infine la **BUCA**, il nostro obiettivo, posta su un'area di erba rasata e contrassegnata da una bandiera.



IL GIOCO DEL GOLF

La finalità del gioco è mandare la palla in buca con il minore numero di colpi possibile.

Un classico torneo di golf si svolge su un percorso di 18 buche, suddivise in base alla lunghezza in: **Par 3, Par 4 e Par 5**.

Ogni buca ha un **PAR** che indica il numero di colpi prestabilito per completarla.

Un percorso di Golf prevede **18 BUCHE** per un totale solitamente di **72 COLPI** complessivi.

In aggiunta ai colpi regolamentari previsti dal percorso, ad ogni giocatore viene attribuito un **"HANDICAP"** iniziale, in base alle capacità, ovvero un certo numero di colpi da aggiungere al par del campo per terminare il percorso.

In questo modo il meccanismo degli handicap permette di far **GIOCARE INSIEME** giocatori esperti e principianti.

Durante una partita di golf il giocatore scrive il proprio risultato su una carta denominata **"SCORE"**.

Vince la partita chi ha impiegato il minor numero di colpi, al netto del proprio handicap.

UN CAMPO 18 BUCHE



**Il massimo handicap
per giocatore
è di 36 colpi.**



NELLA SACCA DA GOLF

Per giocare a golf inizialmente non è necessario avere un'attrezzatura completa. Bastano alcuni bastoni ed il putter da inserire nella sacca.

GRIP

ATTENZIONE!

All'interno di ogni sacca per regolamento non si possono portare più di **14 BASTONI!** Contateli sempre prima della partenza.

Le parti importanti del bastone da golf sono:

- grip** • impugnatura
- shaft** • la parte centrale che determina la lunghezza del bastone
- testa** • caratterizzata da una diversa inclinazione in gradi detta anche "loft"

SHAFT

TESTA



FEDERAZIONE ITALIANA GOLF



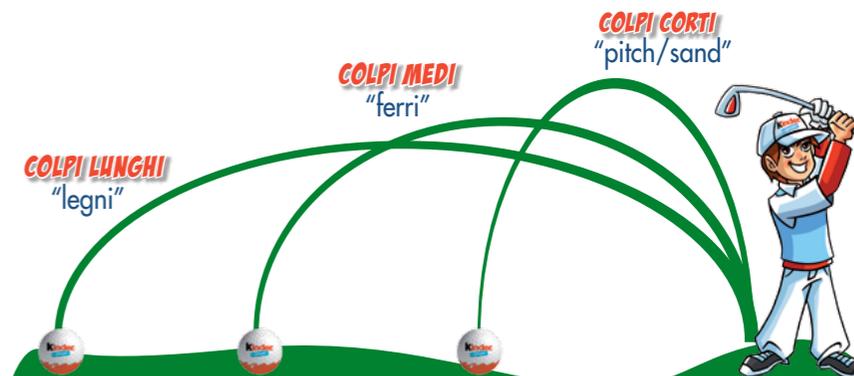
I bastoni da golf si dividono in:

- legni** • utilizzati per coprire le lunghe distanze;
- ferri** • da usare nei colpi medi e corti;
- putter** • da usare nei colpi finali sul green.

A ogni bastone corrisponde una diversa lunghezza dello shaft e una diversa inclinazione della testa.

Queste differenze ci permettono di mandare la palla a determinate distanze.

LE TRAIETTORIE



FEDERAZIONE ITALIANA GOLF

PRIMI PASSI CON IL GOLF

Prima di iniziare a giocare a golf è necessario conoscere alcuni passaggi fondamentali.



IL GRIP

Iniziamo con l'impugnatura del bastone... Il bastone è tenuto da entrambe le mani in maniera sovrapposta, con la mano sinistra più in alto e la mano destra in basso. Nel caso dei mancini la posizione delle mani sarà invertita. Il bastone non va impugnato troppo stretto e il vostro maestro saprà indicarvi il modo migliore.



LA DIREZIONE

Un altro elemento fondamentale è la direzione del nostro colpo. Per fare questo occorre posizionarsi in modo corretto di fronte alla palla: aprire leggermente le gambe, flettere il busto in avanti piegando un po' le ginocchia e mantenere il peso del corpo su entrambe le gambe.



IL BERSAGLIO

Ricordiamoci che **il golf è un gioco di precisione.** E' molto importante allineare tutto il corpo e la testa del bastone sul nostro obiettivo.

LO SWING

E' il movimento classico del golf.

L'obiettivo è quello di far partire la palla verso il bersaglio facendola alzare.

Per meglio comprendere questo singolare e complesso movimento, dobbiamo analizzarlo e scomporlo in tre parti:

IL BACKSWING

Movimento all'indietro con il quale portiamo il bastone sopra la testa ruotando il busto. I piedi rimangono fermi ed il peso del corpo si sposta sulla parte destra (per i giocatori mancini sarà il contrario).



IL DOWNSWING

Movimento che ci porta a colpire la palla. Il corpo ruota in avanti e le braccia scendono verso il terreno fino a colpire la palla.



IL FINISH

Parte finale dello swing. Il corpo è rivolto al nostro bersaglio ed è in equilibrio sul piede sinistro (per i giocatori mancini sarà il contrario).



I "COLPI CORTI"

Ognuno dei bastoni presenti nella nostra sacca ha un utilizzo specifico e serve per coprire una certa distanza.

Oltre ai legni per le lunghe distanze ed al putter per il green, ci sono altri due ferri che servono in alcune circostanze particolari, quando dobbiamo "avvicinare" la buca.

Caratteristica di questi due bastoni è l'inclinazione pronunciata della testa del ferro che consente un volo della palla breve ma molto alto.

IL WEDGE

È un bastone particolare, per tiri di precisione, che serve per coprire distanze ridotte e che viene usato spesso per avvicinarsi alla buca dal fairway.



IL SAND

È un bastone più corto che ci aiuta a completare gli ultimi pochi metri prima del green, ed è fondamentale per uscire dai bunker di sabbia intorno al green.



ANDIAMO SUL GREEN

Il **GREEN** è la parte di erba rasata del campo che conclude la nostra buca. Un ultimo sforzo di concentrazione per imbucare la palla!

IL PUTT

È un movimento oscillatorio simile ad un "PENDOLO", molto più lento e controllato dello swing. Un colpo da effettuare con estrema delicatezza e precisione.



ATTENZIONE!
...LE GARE
SI VINCONO
SUL GREEN...



REGOLE DI ETICHETTA

Finora nel manuale abbiamo affrontato la parte tecnica del golf, ma attenzione, altrettanto importanti sono le **"REGOLE DI ETICHETTA"**, cioè tutta quella parte del golf che attiene al comportamento da tenere in campo durante il gioco.

LA SICUREZZA INNANZI TUTTO!

- Evitate sempre di avvicinarvi ad un giocatore mentre si appresta ad effettuare un colpo.
- Non fermatevi mai sulla linea di tiro di un giocatore o dove la palla possa colpirci.
- Assicuratevi sempre prima di effettuare un colpo che non ci sia nessuno alla portata del vostro tiro.
- Rispettate il silenzio e il campo.
- E' molto probabile che colpendo la palla si danneggi il campo, rimettete sempre a posto le zolle d'erba che avete eventualmente sollevato. Se giocate da un bunker di sabbia, ricordate sempre di passare il rastrello per ripristinare le condizioni ottimali iniziali.
- Particolare attenzione deve essere usata sul green, sistemate i buchi provocati dalla palla (pitchmarks) e non portate mai la sacca sul green.
- Evitate di urlare e di correre sul percorso.



L'ABBIGLIAMENTO

Per iniziare a giocare a golf non occorre un abbigliamento particolare. Indossate sempre qualcosa di comodo e, per rispettare l'etichetta, niente di "stravagante".

Se decidete di continuare, vi suggeriamo di acquistare un paio di scarpe da golf con semplici chiodi in gomma ed un guanto per migliorare il vostro grip.

Per l'attrezzatura, invece, rivolgetevi al vostro maestro che saprà sicuramente darvi il giusto consiglio.



CHRIOSITA'

Golf. Tralasciando il divertente ma sicuramente inesatto acronimo "Gentlemen Only, Ladies Forbidden" (solo i signori, proibito alle signore), la parola "golf" è acquisita fin dal lontano sedicesimo secolo e due sono le ipotesi più accreditate relative alla sua origine. Una potrebbe essere attribuita a "goulf", termine scozzese che significa colpire, mentre una seconda ipotesi vuole che derivi dall'olandese "kolfe" (bastone) poi trasformato in "golfe" dal dialetto scozzese.

Il colpo più lungo

Il colpo più lungo, ufficialmente registrato, è stato effettuato da Michael Hoke Austin di Los Angeles. Durante lo US National Senior Open Championship del 25 settembre 1974, il giocatore ha tirato un drive di 471 metri (515 yards) alla buca 5 del Winterwood Course a Las Vegas, un par 4 di 411 metri (450 yards). La palla è arrivata di volo in green e ha rotolato per oltre 60 metri oltre la buca con un vento che soffiava da dietro a una velocità di 56 km/h.



La dimensione della buca

Le regole del golf stabiliscono che il diametro della buca è di 10,8 cm. (4,25 in.).

Al Musselburgh Links, nei pressi di Edinburgo, fu realizzato nel 1893 il primo hole cutter (il taglia buche) che appunto misurava 10,8 cm. di diametro.

Nel 1893 il R&A stabilì che quella utilizzata a Musselburgh dovesse essere la dimensione adottata in tutto il mondo e legiferò in tal senso. Da allora la misura è rimasta la medesima superando anche, nel 1931, l'innovazione della palla "ingrandita" da 1,68 in. di diametro introdotta negli USA.



FEDERAZIONE ITALIANA
GOLF

Perchè nel golf si giocano 18 buche

I primi campi da golf del mondo, in Scozia, avevano da 5 a 24 buche.

Nel 1746 l'Old Course di St Andrews si sviluppava su una striscia di terra in mezzo al mare e constava di 12 buche: si giocavano quelle e poi si tornava indietro giocando alla fine 24 buche.

Nel 1764 alcune buche del St Andrews vennero considerate troppo corte e vennero quindi unite ad altre: da 12 buche l'Old Course si ridusse a sole 9 buche e i giocatori cominciarono a giocare abitualmente 18 (avete mai notato che su alcuni score 9 buche sono indicate come "in" e 9 come "out", insomma un'andata e un ritorno).

Nel 1858 il Royal & Ancient Golf Club of St. Andrews dichiarò che le 18 buche erano un giro convenzionale; nel 1871 quando la R&A era ormai diventata la depositaria delle regole del golf in uso su tutti i campi conformi, le 18 buche divennero lo standard per i campi da golf e per le competizioni.



Il maggior numero di colpi in una buca

Il record per il maggior numero di colpi tirati in una buca durante un major è di William Steel che, nella prima edizione dell'Open Championship (Prestwick 1860), totalizzò un bel 21.

Il record assoluto spetta però a una golfista americana. Nel 1912, durante il giro di qualificazione per il Shawnee Invitational, la signora riuscì nell'impresa di tirare 166 colpi per completare la buca 16, un par 3 di 120 metri circa.

Il suo tee-shot finì in un fiumiciattolo che si portò via la palla. Imperterrita, con una barca, la raggiunse a circa 2,5 chilometri di distanza e da lì la giocò fino a imbucarla ... un'ora dopo aver tirato dal tee.

Golf sulla luna

L'astronauta americano Alan Shepard Junior, durante la storica missione 1971 con l'Apollo 14, decise di portare con sé un ferro 6 adattato allo scopo ed alcune palline con cui giocò sul suolo lunare, dopo due giornate di duro lavoro.

Fu quindi anche il primo golfista interplanetario e detiene ancora oggi il record del tiro più lungo con un ferro 6 (quasi 400 yards).

L'R&A gli scrisse complimentandosi per l'avvenimento e ricordandogli che le regole d'etichetta prevedono di livellare accuratamente la sabbia dopo aver effettuato un colpo da un bunker!



"PROGETTO SCHOLA"



FEDERAZIONE ITALIANA
GOLF

**“GIOCA LA PALLA COME LA TROVI,
GIOCA IL CAMPO COSI' COM'È,
SE NESSUNA DELLE DUE COSE È
POSSIBILE, FAI QUELLO CHE È GIUSTO.
MA PER FARE QUELLO CHE È GIUSTO
DEVI CONOSCERE
LE REGOLE DEL GOLF.”**



CON IL SOSTEGNO DEL
Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca



www.kinderpiusport.it
www.facebook.com/kinderpiusport