

**3.- Afastamento dos pés:** à largura dos ombros; quanto mais longa for a pancada, maior deve ser a largura;

**4.- Postura:** posição de equilíbrio com joelhos ligeiramente flectidos ...;

**5.- Alinhamento:** ombros, anca e joelhos paralelos à linha de alvo – buraco;

**6.- Posição da bola:** um pouco mais à esquerda do centro dos pés ...

**Swing (movimento/batimento):** a metade inferior do corpo atua como uma base estável. Todo o movimento vem dos ombros, balançando os braços e taco em forma de pêndulo. A amplitude do movimento deve ser aproximadamente a mesma tanto para trás como para a frente. A força/velocidade do movimento determinará a distância que a bola irá rolar. A direção é controlada pela posição da face do taco no momento de impacto.

### Glossário de golfe

**APPROACH:** Pancada de aproximação para colocar a bola no “green”.

**BIRDIE:** Resultado que consiste em conseguir fazer-se uma pancada abaixo do “Par” de um determinado buraco.

**BOGEY:** Este resultado corresponde a uma pancada acima do “Par” de um determinado buraco.

**BUGGY:** Carro de golfe para transporte de jogadores e material de jogo.

**BUNKER:** Obstáculo de areia num campo. São normalmente fundos e estrategicamente colocados junto aos greens, à frente, nos lados e atrás.

**FAIRWAY:** Zona de relva bem tratada e de corte baixo, que separa o tee de saída (ponto de partida) do “green”.

**GREEN:** Superfície de relva especialmente tratada e de corte muito baixo, onde se encontra o buraco assinalado com uma bandeira.

**HOLE IN ONE:** Resultado que consiste em terminar um buraco com apenas uma pancada. É um autêntico feito!

**LOFT:** Expressão que designa o ângulo da face do taco. Este ângulo influencia a trajetória da bola (altura e comprimento). Quanto maior for o “loft” mais alta e mais curta será a trajetória da bola.

**PAR:** Iniciais da expressão inglesa “Professional Average Result”. É o número de pancadas definido para cada um dos buracos de um campo de golfe, em função do comprimento desse buraco. Um buraco «Par 3» mede até 229 metros, um buraco «Par 4» mede entre 201 e 457 metros e um «Par 5» mede mais de 402 metros. O somatório dos «Par’s» dos 18 buracos define o «par do campo» que, em geral, é de 72 pancadas.

**Os buracos “par 3”** são os mais curtos e possibilitam ao jogador chegar com uma pancada ao “green”, daí por vezes acontecer o tal “Hole in One”; **nos buracos “par 4”** normalmente o jogador só consegue chegar ao *green* com duas pancadas; **nos buracos “par 5”** são precisas 3 pancadas para chegar ao *green*.

**PUTT:** Pancada efetuada com um taco especial, o “putter”, quando a bola se encontra no “green”.

**PUTTING-GREEN:** Uma das infraestruturas de treino nos campos de golfe. Serve para treinar o “Putt” e o “Chipping”.

**SHOT:** Pancada.

**SWING:** Movimento completo de rotação do corpo, durante o qual o taco descreve um arco, culminando com a batida na bola.

**TEE:** Pequena base em madeira ou plástico onde se apoia a bola na primeira pancada de cada buraco.

**TEE DE SAÍDA:** Ou ponto de partida é a uma área normalmente elevada, assinalada com marcas de várias cores (brancas, amarelas e vermelhas), onde é executada a primeira pancada de cada um dos buracos do campo de golfe.



Secção de Educação Física e de Desporto

Projeto Golfe na Escola

Ano letivo 2017-18

23-03-2018

12-13:30h

**II Torneio de Golfe da Páscoa  
para Prof./Func.**



**Treinos: sextas-feiras das 14:30 às  
16:00h**

**Ficamos à Vossa Espera!**

## O Jogo de Golfe

O golfe é jogado em campos relvados ou em parques apropriados, com um ou mais percursos delimitados. O objetivo do jogo consiste em sair de um local determinado e colocar a bola num menor número possível de tacadas, em buracos estrategicamente colocados em distâncias variadas. O jogo normalmente é disputado em percursos de **18 buracos** e numa competição o jogador que totalizar um menor número de tacadas é o vencedor. Para dificultar a tarefa, o trajeto até ao buraco é variado, joga-se com vários tacos e durante o percurso existem alguns obstáculos com água, árvores e areia.

**A Escola dispõe de um Campo com 5 buracos/greens (com distâncias curtas) e de um Putting-green** para treino, sobretudo das tacadas *putting* e *chipping*. Todos os buracos são “par 3”.

O “**fair-play**” e a **atitude em jogo** são questões que caracterizam, em particular, este desporto. Deste modo, os valores da honestidade, da integridade, do espírito desportivo, do respeito, da confiança, da responsabilidade, da perseverança e da cortesia são cultivados permanentemente e estão sempre presentes no jogo.

### Campo de Treino

O campo de treino é toda a área num campo de golfe que visa melhorar os vários aspetos técnicos, tais como o **putting, o chipping, o pitching e o full swing**.

## Putting Green



É um **green com vários buracos, identificados com bandeiras pequenas**. A finalidade do *Putting-green* é treinar a pancada correta para conseguir introduzir a bola no buraco no menor número de tacadas possível. O movimento deve ser curto para trás e para a frente, fazendo a bola rolar.

Os jogadores, quando estão em cima do *green*, devem ter um cuidado especial, pois é uma superfície como uma alcatifa, mas de relva natural ou artificial.

Devemos evitar saltar, arrastar os pés, atirar objetos, pisar a bola e tirar a bola dentro do buraco com a cabeça do taco.

### Seleção de tacos

Um bom conjunto de tacos para o jogo é o seguinte: **Madeira 2/3, Ferro 5, 7, 9/PW e Putter**. Para o seu transporte um saco de golfe leve. Este conjunto permite bater todas as pancadas necessárias no campo. **Na escola vamos usar somente os ferros 7, Sand Wedge (SW) e o Putter**.

## Equipamento

Os jogadores usam pólo e calças clássicas ou desportivas. Os sapatos devem ter aderência e serem confortáveis (sem tacão, pois danifica os *greens*) de forma a possibilitarem longas caminhadas.

### Gestos técnicos

#### Putting

É a **pancada executada no green**. A ideia é rolar a bola ao longo do solo para o buraco com um movimento suave e sem força para conseguir o controlo na distância e na direção. Taco selecionado: *Putter*

#### Chipping

Esta é uma pancada que geralmente é executada perto/junto ao **green**; permite que a bola sobrevoe a relva mais alta, caindo no **green** e role para o buraco.

Os tacos mais utilizados são o ferro 7, ferro 9 e numa fase posterior o PW.

**Ferro 7** – a bola rola mais do que voa (25% voo e 75% a rolar)

**Ferro 9** – a bola voa e rola a mesma distância (voa 50% e rola 50%)

**Pitching Wedge** - bola voa mais do que rola (75% voo e 25% a rolar).

**Existem 6 fundamentos técnicos básicos na execução do pré-swing destes dois gestos técnicos:**

**1.- Apontar:** face do taco deve estar perpendicular à linha de alvo – buraco;

**2.- Pega “Grip”:** a duas mãos – pega de baseball, entrelaçada ou sobreposta;





