

گلف ورزشی است که در آن هر بازیکن تلاش می‌کند که به کمک ضربه‌های یک چوب مخصوص، توپی را حرکت دهد و آن را درون سوراخی بیندازد که در زمین قرار دارد. در مسابقه‌های گلف، هدف هر ورزشکار انداختن توپ در سوراخ با تعداد ضربه‌های کمتر است. به همین دلیل ورزشکاری که با ضربه کمتری به این هدف دست یابد، امتیاز بیشتری کسب می‌کند.

گلف

خصوصیات ورزش گلف

ورزش گلف باید در فضای باز و بین درختان و سبزه‌زارها برگزار شود. در چنین محیطی میزان اکسیژن به بیشترین حد ممکن می‌رسد که برای سلامت انسان بسیار مفید است. علاوه بر این، نور خورشید که تأثیر فراوانی در جذب ویتامین D دارد، به تمام بخش‌های زمین می‌تابد.

در گلف ورزشکاران پس از ضربه باید به سمت محل فرود آمدن توپ حرکت کنند. به همین دلیل، هر گلف‌باز طی سه تا چهار ساعت در حدود هشت کیلومتر راه می‌رود. این میزان پیاده‌روی مستمر فایده‌های فراوانی برای همه گروه‌های سنی دارد و برای هیچ‌یک از آن‌ها مضر نیست. ضمن آنکه چون ورزشکار همیشه در حال حرکت به سوی حفره هدف است، هیچ‌گاه احساس بی‌حوصلگی از پیاده‌روی در او به وجود نمی‌آید.

در ورزش گلف، ورزشکار باید با دقت به توپ ضربه بزند تا توپ به سمت حفره هدف حرکت کند. به همین دلیل، او به تمرکز، دقت و تسلط فراوان روی اعصاب خویش نیاز دارد. هر چه ورزشکار بیشتر گلف بازی کند، این خصوصیات در وی قوی‌تر می‌شود. نوع پوشش ورزشکاران این رشته سبب می‌شود که همه بدون هیچ مشکل یا محدودیتی از نظر جنسیت، مذهب و ملیت بتوانند به آن بپردازند.

ابزارهای بازی

گلف‌بازها می‌توانند هر گونه لباسی بپوشند؛ فقط این لباس نباید هنگام مسابقه یا تمرین به بدن آن‌ها فشار بیاورد. به همین دلیل، در مسابقه‌های گلف تنوع فراوانی در لباس بازیکنان وجود دارد و گلف‌بازها را در لباس‌هایی چون پیراهن آستین‌کوتاه، شلوار و دامنی می‌توان دید.

زمین گلف

مساحت زمین گلف در حدود ۴۰ تا ۳۰ هزار مترمربع است. این زمین ۱۸ حفره دارد و وظیفه گلف‌بازها این است که توپ‌هایشان را به درون این حفره‌ها هدایت کنند. فاصله حفره‌ها از یکدیگر ثابت نیست و دو حفره حداقل ۹۱ متر و حداکثر ۵۴۶ متر با هم فاصله دارند.





برنده مسابقه

هر گاه توپ گلف باز وارد حفره‌ای شود، بازیکن برنده آن حفره شده است. اگر تعداد حفره‌های برده شده توسط یک بازیکن بیشتر از حفره‌های باقی مانده باشد، آن بازیکن برنده مسابقه خواهد بود. اما اگر بازی مساوی شد، کمیته برگزار می‌تواند چند حفره جدید را به حفره‌های قبلی اضافه کند تا نفر برنده مشخص شود.

اگر بازیکنی قبل از ضربه زدن حریف، اعلام کند که حفره را به حریف واگذار کرده است، امتیاز آن حفره بدون نیاز به ضربه، به حریف واگذار می‌شود. امتیازی که به این شکل به حریف داده شود، قابل بازگشت نیست؛ حتی اگر بازیکن از این کار خود پشیمان شود.

خطاها و جریمه‌ها

بازیکن مجاز نیست به همراه خود وسایل الکترونیکی به زمین مسابقه ببرد. او حق ندارد تمرکز حریف را حین ضربه زدن به هم بزند. مثلاً نمی‌تواند نزدیک یا پشت حفره‌ای قرار گیرد که حریف می‌خواهد توپ را درون آن بیندازد. توپ تنها در صورت شکسته شدن یا ترک خوردن تعویض می‌شود. در سایر موارد، بازیکن حق عوض کردن توپ را ندارد؛ حتی اگر توپ به گل آغشته شده باشد. در صورتی که بازیکن از توپ قانونی استفاده نکند، امتیاز یک حفره به رقیب وی اعطا می‌شود.



انواع مسابقه‌ها

انفرادی: رقابت یک گلف باز با گلف باز دیگر

سه نفری: رقابت یک نفر با دو گلف باز دیگر. در این رقابت یک توپ در جریان بازی است و هر گلف باز به نوبت به توپ ضربه می‌زند.

چهار نفره: رقابت یک تیم دو نفره در برابر دو بازیکن دیگر. به هریک از اعضای یک تیم «هم گروه» گفته می‌شود.

سه توپه: سه نفر به صورت انفرادی با هم رقابت می‌کنند و هر یک با تویی جداگانه بازی می‌کند.

بازی ضربه‌ای: رقابتی که در آن تعداد ضربه به توپ اهمیت دارد. در بازی ضربه‌ای، کسی که با ضربه‌های کمتر توپ را به درون حفره بفرستد، برنده مسابقه خواهد بود.

شروع مسابقه

هر بازیکن اجازه دارد قبل از مسابقه، در زمین به بازی تمرینی بپردازد. پس از آن نوبت به قرعه کشی می‌رسد و بازیکنی که برنده قرعه شود، بازی را شروع خواهد کرد. در صورتی که مسابقه در چند مرحله برگزار شود، هر گلف بازی که در مرحله قبل بیشترین امتیاز را کسب کرده باشد، آغازکننده مرحله جدید خواهد بود.