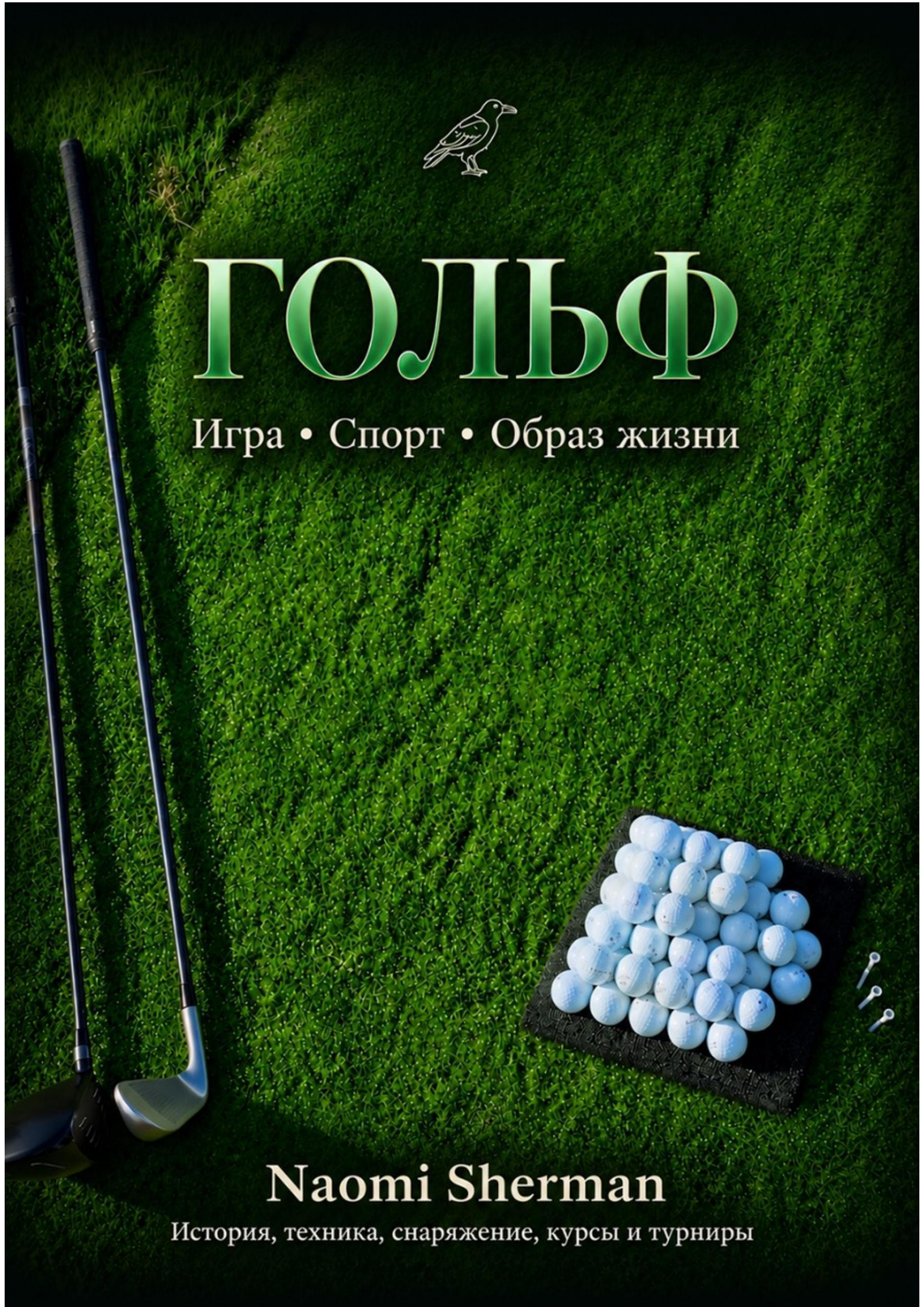

ГОЛЬФ
Игра • Спорт • Образ жизни
Naomi Sherman
История, техника, снаряжение, курсы и турниры

Naomi Sherman

ГОЛЬФ. Игра, Спорт, Образ жизни

«Автор»
2026

Sherman N.

ГОЛЬФ. Игра, Спорт, Образ жизни / N. Sherman — «Автор», 2026

Гольф — это игра, в которой нет спешки, но есть точность, характер и уважение к себе, к полю и к сопернику. Настольное пособие для тех, кто только выходит на первое поле, и для тех, кто играет годами и хочет играть чище, спокойнее и умнее.Здесь собрано всё, что нужно, чтобы понимать гольф по-настоящему: откуда он появился, как из пастушьей игры на шотландских лугах вырос в мировой спорт, чем отличаются клюшки, мячи, ти, перчатки и сумки, как устроены поля, что такое пар, гандикап и этикет, и почему гольф так сильно влияет на тело, осанку, дыхание и психику.Отдельные главы посвящены технике: хвату, стойке, замаху, свингу и короткой игре — шаг за шагом, без воды и без сложных терминов. Автор честно разбирает ошибки новичков, рассказывает, как выбрать первые клюшки, как вести себя на поле, как планировать первый год и как превратить гольф в часть образа жизни, а не в разовое развлечение.Это книга о качестве, спокойствии и удовольствии от точного удара.

© Sherman N., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Содержание 6
1. Происхождение 7
Как выглядели первые аксессуары 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Naomi Sherman
ГОЛЬФ. Игра, Спорт, Образ жизни

ГОЛЬФ
Игра • Спорт • Образ жизни

История, техника, снаряжение, поля и турниры
Naomi Sherman
Практическое введение в гольф: история игры, её правила и смысл, оборудование, поле, техника и культура игры.

Содержание

1. Происхождение
2. Путь к современному гольфу
3. Цель игры
4. Анталья — Белек: поля мирового уровня
5. Клюшки
6. Мяч, ти, перчатка, сумка
7. Одежда, головной убор, обувь
8. Виды гольфа
9. Турниры
10. Техника: хват, стойка, свинг
11. Тело, психика, осанка, возраст
12. Ошибки новичков и путь обучения
13. Поля, ландшафт, кары
14. Первый год и образ жизни
Приложения: короткая игра, стратегия, правила, Белек, план
Глоссарий

1. Происхождение

Гольф не был придуман одним человеком в один день. Современная форма игры сформировалась в Шотландии, особенно на восточном побережье, хотя её история связана и с более ранними играми с клюшкой и мячом. Для раннего гольфа важна сама среда линксов: ветер, твёрдый грунт, короткая трава и естественные неровности.

В 1457 году парламент Шотландии запретил гольф и футбол, потому что они отвлекали от стрельбы из лука. Этот запрет стал первым письменным свидетельством существования игры. Запрет не остановил её, а закрепил её присутствие в общественной жизни.

Слово golf, вероятно, связано со среднеголландским colf — игра с клюшкой и мячом. От континентальных игр гольф отличался целью: не воротца, а лунка в земле, и полем был не ровный прямоугольник, а ландшафт.

Первые клюшки делали из ясеня и ореха, головки были длинными и узкими. Первый известный мяч — деревянный. Затем появился featherie: кожаный мешочек, набитый варёными гусиными перьями. Его делали несколько часов, стоил он дорого, летел недалеко.

В 1744 году Gentlemen Golfers of Leith составили первые известные письменные правила гольфа — 13 статей для соревнования на Leith Links. В 1754 году в Сент-Эндрюсе было создано Society of St Andrews Golfers. В 1764 году Old Course был перестроен так, что число лунок сократилось с 22 до 18; впоследствии формат 18 лунок стал общепринятым.

В 1848 году появился мяч из gutta-percha, получаемой из затвердевшего сока тропических деревьев. Игроки заметили, что повреждённая и неровная поверхность таких мячей часто летит лучше. Это стало одним из исторических шагов к пониманию аэродинамики поверхности мяча. В 1860 году в Прествике состоялся первый The Open Championship.

Как выглядели первые аксессуары

Первые клюшки не были похожи на современные. Длинная деревянная головка, часто из яблони или груши, крепилась к шафту из ясеня, а сам шафт был гибким и длинным. Игрок не мог рассчитывать на повторяемость, как сегодня: каждая клюшка была ручной работой, и даже две клюшки одного мастера отличались по весу и балансу. Именно поэтому в ранних клубах ценился не набор, а одна-две любимые клюшки, к которым привыкали годами.

Мяч featherie требовал особого обращения. Во влажную погоду кожа размокала, мяч терял форму и дальность. Игроки сушили мячи у огня, хранили их в сухих мешочках, а потерянный в дюнах мяч был настоящей потерей — его стоимость сопоставима с дневным заработком ремесленника. Игра в таких условиях воспитывала бережность: бить наугад, в высокую траву или в воду, было дорого.

Ти в современном виде тогда не существовало. Мяч ставили на горку песка — отсюда и название tee, от шотландского teaz. Песочная горка была нестабильной, и игрок сам формировал её руками. Это объясняет, почему первый удар долгое время считался самым капризным: высота и устойчивость подставки зависели от самого игрока.

Одежда первых игроков не была спортивной в современном смысле. Играли в повседневной одежде того времени, с учётом ветра и дождя. Клубная форма, дресс-код и специальная обувь появились позже, когда гольф стал клубным занятием. Но уже тогда ценились удобная обувь с хорошим сцеплением и одежда, не сковывающая поворот.

Правила первых турниров были короткими и устными. В Лейте в 1744 году правила занимали одну страницу: как играть, как считать, что делать при споре. Этот принцип сохранился: правила гольфа до сих пор написаны так, чтобы игрок мог сам быть судьёй. Честность в гольфе — не дополнение к правилам, а их основа.

Почему 18 лунок стало стандартом, важно понимать без мифа о виски. В Сент-Эндрюсе поле перестраивали, объединяя короткие лунки, и получилось 18. Другие клубы приняли этот формат, потому что хотели сравнивать результаты и проводить общие турниры. Стандарт прижился не из-за легенды, а из-за удобства сравнения.

Ранние поля не поливали и не стригли машинами. Овцы и кролики поддерживали короткую траву на линксах, ветер формировал бункеры. Игрок должен был читать естественный ландшафт, а не идеальный газон. Эта привычка — читать поле, а не бороться с ним — до сих пор отличает хорошего игрока.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.