

GOLF

SLOVENIJA

APRIL 2017, ŠTEVILKA 1

GOLF ZVEZA
SLOVENIJE IN
PGA SLOVENIJE

INTERVJU UROŠ GREGORIČ

Kdaj bomo imeli
Slovenca med elito?



SLOVENSKA IGRIŠČA

Novosti v Stanežičah



ZANIMIVOSTI

Kaj prinašajo nova pravila?



NOVICE

Družina Babnik na pripravah
v Španiji

POTOVANJE

*Real Club de Golf
de Las Palmas
1891*

PRIPRAVA NA IGRO

FRANA S POMOČJO
KATERE BOSTE ZNIŽALI
SVOJE SEŠTEVKE



BREZPLAČEN IZVOD

TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE

SAVA HOTELS & RESORTS

Golf ob termalnih vrelicih



Doživite igro golfa na neskončnih zelenih prekmurskih ravninah. Po prijetni igri golfa na igrišču z najdaljšo luknjo v Sloveniji se sprostite v Hotelu Livada Prestige, ki je oddaljen le nekaj korakov od igrišča. Svetujemo razvajanje v wellnesu, ob pristni prekmurski večerji ali pa kar v udobju lastne sobe, v kateri se nahaja kad z zdravilno črno termomineralno vodo.

PAKET BIRDIE LIVADA

HOTEL LIVADA PRESTIGE *****

Cena na osebo

2 noči x 2 GF

Enoposteljna soba

Dvoposteljna soba Prestige

234 €

258 €

3 noči x 3 GF

Enoposteljna soba

Dvoposteljna soba Prestige

309 €

345 €

Veljavnost: 1.3.2017 – 30.12.2017.

PAKET VKLJUČUJE:

- ▶ namestitev s polpenzionom v izbrani sobi,
- ▶ neomejeno kopanje v bazenih hotela in bazenskem kompleksu Terme 3000,
- ▶ jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi
- ▶ vstop v hotelski svet savn in fitness
- ▶ uporabo brisač ob bazenu ter kopalnega plašča.

IN ŠE ...

- ▶ 2 ali 3 igralne karte (GF) za celodnevno igro golfa na Golf igrišču Livada,
- ▶ brezplačno parkiranje v hotelski garaži (do zasedbe kapacitet)



GOLF SLOVENIJA

April 2017, št. 1

NASLOV UREDNIŠTVA:

Golf zveza Slovenije /Slovenian Golf Association

Šmartinska 152, P.P. 4002

1000 Ljubljana, Slovenija

Tel. : +386 1 430 32 00

Fax.: +386 1 430 32 01

E mail: golfzveza@golfzveza-slovenije.si

UREDNIŠKI SVET:

Vodstvo GZS in PGA

UREDNİK:

Boštjan Belčič

SODELAVCI:

Jure Čoh, Aleš Fevžar, Uroš Gregorič, Metka

Jamar, Viljam Kern, Saška Kočar,

Gorazd Kogoj, Boris Košuta, Anton Majhen,

Irvin Murič, Jernej Semolič, Ljerk Zupančič

FOTOGRAFIJE:

Arhiv GZS, Gorazd Kogoj, Aleš Fevžar

OBLIKOVANJE:

Sanja Raičević

GRAFIČNA PODPORA:

Luka Štigl

TISK:

Collegium Graphicum

Štepanjska cesta 11a, 1000 Ljubljana

TRŽENJE:

Golf zveza Slovenije

NAKLADA:

5500 izvodov

ISSN 2232-2949

IZDAJATELJ:

Golf zveza Slovenije in PGA Slovenije

© Copyright

Vse avtorske pravice so pridržane. Ponatis ali kakršnokoli drugačno razmnoževanje katerega koli dela glasila GOLF Slovenija je dovoljeno le s pisnim dovoljenjem uredništva.

Beseda urednika



Boštjan Belčič

Glavni urednik



“Še nikoli tako blizu najboljšim”

Ste imeli kdaj občutek, da se vam godi krivica? Ste naredili vse, kar je bilo v vaših močeh, pa vendarle niste uspeli doseči cilja? Ali se radi pritožujete, ker imajo vaši tekmeci na voljo nekajkrat boljše pogoje kot vi oziroma so se, kot pravi pregovor, rodili s srebrno žlico v ustih?

Če ste se rodili v Sloveniji, je velika možnost, da ste v življenju že začutili kaj podobnega. Nenazadnje gre za eno izmed najmanjših držav na svetu, kjer živi manj ljudi, kot v vsaki izmed večjih svetovnih prestolnic. Toda velikost države ne sme biti razlog za predajo in tarnanje! Lep dokaz za to so slovenski športniki. Goran Dragič, Anže Kopitar in nazadnje Ilka Štuhec so le najbolj vidni primeri posameznikov, ki v slabših izhodiščih niso videli razloga za predajo, temveč le za še večjo motivacijo!

Tudi v slovenskem golfu je položaj zelo podoben. Glavni trener naše reprezentance, Uroš Gregorič zvesto sledi temu načelu. Prepričan je, da bo enemu izmed slovenskih profesionalcev v naslednjih dveh letih uspel preboj na eno izmed največjih profesionalnih turnej, kljub temu, da se dobro zaveda kako neizprosna je konkurenca. Isti cilj ima namreč pred očmi še nekaj tisoč ostalih igralcev po svetu. V našem intervjuju nam je dobitnik prestižne nagrade evropskega združenja PGA zaupal, da Slovenci še nikoli v zgodovini nismo imeli tako kakovostnih igralcev.

Zato je prav, da se o njihovih dosežkih tudi izčrpno poroča. Od letošnje pomladi naprej tudi v reviji Golf Slovenija, ki ni namenjena le najboljšim igralcem, temveč vsem, ki imate radi šport na zelenicah.

► Uvodnik



► Marijan Jurenec, predsednik GZS

ZAOKROŽENA CELOTA

Dandanes živimo hitreje kot kadarkoli prej. Spremembe so del našega vsakdana. Kdor počiva na dosežkih in lovorikah iz preteklosti, bo hitro izgubil korak z bolj motiviranimi in spretnjšimi tekmeci. Zato si na Golf zvezi Slovenije nenehno prizadevamo stopati v korak s časom in uvajamo novosti, s pomočjo katerih bomo pomagali slovenskemu golfu do še večjega napredka. Zavedamo se, da nikoli ne bomo imeli na voljo takšnih pogojev za delo kot golfske velesile, zato je prav iskanje novih, svežih in srčnih rešitev naša največja motivacija.

Zato bomo tudi medijskemu področju v letošnjem letu posvetili veliko pozornosti. Predvsem pa se bomo trudili, da vas bomo o delu zveze obveščali s pomočjo najrazličnejših komunikacijskih kanalov. Sami pa si boste nato lahko izbrali tistega, ki vam je osebno najbližje. Spletni strani golfportal.si se tako v aprilu pridružuje revija Golf Slovenija. Želimo si, da bi postala magazin 21. stoletja. To pomeni na nek način interaktivna, oziroma tesno povezana s sodobnimi komunikacijskimi kanali, kot so socialna omrežja.

Z njihovo pomočjo boste lahko tudi sami sporočali, katere vsebine povezane z golfom vas najbolj zanimajo. Zelo veseli bomo vseh vaših predlogov. S skupnimi močmi bomo ustvarjali revijo, kakršno si ljubitelji golfa na sončni strani Alp tudi zaslužite.



► Boris Košuta, predsednik PGA

SKUPAJ NAM BO USPELO

Čeprav je golf individualni šport, je to obenem panoga, kjer lahko napredek dosežemo le s skupnimi napor. Pri GZS in PGA tej viziji sledimo že nekaj let. Eden izmed naših skupnih ciljev je tudi golf revija, pri kateri bo PGA Slovenija aktivno sodelovala predvsem pri temah, ki se dotikajo izobraževanja in strokovnega usposabljanja.

Ponosni smo, da smo premagali vse ovire in končno uresničili svoje sanje. Pri tem se želim zahvaliti vsem, ki so prostovoljno in z navdušenjem pristopili na pomoč in nam omogočili, da je revija, ki jo boste prejeli, vsebinsko bogata in oblikovno dovršena.

Naj vam ob tej priložnosti omenim, da je v okviru naše krovne organizacija PGA of Europe naš izobraževalni sistem dosegel stopnjo COACH LEVEL, kar je za nas veliko priznanje in nagrada za vse dejavnosti, katerih smo se lotili v našem skupnem strateškem planu »Razvijajmo golf«. Najbolj zahtevna je bila implementacija projekta »SPOZNAJ GOLF«, sodelovali pa smo tudi pri zimskih pripravah reprezentance, pomagali organizirati mladinski kamp in številne pro-am turnirje.

Projektov je veliko, a prostovoljcev še vedno premalo, zato je vaša pomoč vselej dobrodošla. Le s sodelovanjem ob koordinaciji s klubi in igrišči bomo lahko naredili nov korak pri razvoju golfa v Sloveniji. S pomočjo nove revije vseh slovenskih igralcev golfa vas bomo lažje obveščali o skupaj prehojeni poti. Upam, da nas boste sprejeli v vaše domove in nam pomagali, da bo revija izpolnila vašo pričakovanja in potešila vašo radovednost.

► Novice

► DAME DOBRODOŠLE!

Golf klub Kasumigaseki, prizorišče obeh olimpijskih turnirjev na igrah leta 2020 v Tokiju, je bil v zadnjih mesecih močno na udaru kritik zaradi svoje sporne politike do predstavnic lepšega spola. Ženske namreč ob nedeljah na zelenicah tega privatnega kluba niso smele igrati. Prav tako niso mogle postati članice tega kluba v prefekturi Saitama. Po pritisku Mednarodnega olimpijskega komiteja in grožnji, da bodo organizatorji iger prisiljeni poiskati drugo prizorišče, če bodo v klubu še naprej vztrajali pri tovrstni diskriminaciji, so vodilni moške kluba sedli za mizo in spremenili sporna pravila. Enako potezo so pred nekaj dnevi povlekli tudi v Muirfieldu, po tem ko je najstarejšemu klubu na Škotskem grozilo, da zaradi odnosa do žensk ne bo več eden izmed gostiteljev Odprtega prvenstva Velike Britanije.



► SPORNA KAZEN?

Tudi golf je šport, kjer v končnicah turnirjev redno prihaja do preobratov. Toda šokantni razpleti, kakršnega je na prvem letošnjem ženskem majorju doživela Lexi Thompson, so vendarle precej redki. 22-letna Američanka je bila namreč na dobri poti do zmage, ko je zaradi napake oziroma malomarnosti pri markiranju in postavljanju žoge nazaj na zelenico (ne povsem na isto mesto) prejela štiri kazenske udarce. Kar je najbolj zanimivo – napako je zagrešila že dan prej, na kar je vodstvo turnirja po elektronski pošti opozoril naključni gledalec. Potem, ko so si sodniki 24 ur kasneje še enkrat ogledali posnetek, je najprej sledila kazen dveh dodatnih udarcev, ter nato dodatna še dveh, ker je Američanka na svoji seštevni karti podpisala napačen rezultat. Seveda po zapletu ni manjkalo burnih polemik. Jack Nicklaus je tako dejal, da sodniki ne bi smeli z zamudo dodeljevati kazni. Phil Mickelson pa je pristavil, da so na turnirjih pogosto enako malomarni številni njegovi tekmeci, ki pa jo odnesejo brez kazni.



► ANA BELAC BLESTI V VRSTAH MODRIH VRAGOV

Univerza Duke je bila ustanovljena leta 1838, v zadnjih letih pa sodi med tiste v ZDA, ki se lahko pohvalijo z odličnimi razmerami za trening golfa. Na tej šoli je študij zaključil naš profesionalc Tim Gornik, ki je izkušnje na zelenicah nabiral tudi kot član ekipe "Blue Devils". Zdaj dres "modrih vragov" nosi tudi Ana Belac, ki se je kot novinka odlično vključila v univerzitetno ekipo. Skupaj s kolegicami se je namreč veselila moštvene zmage na turnirju LSU Tiger Classic. V zadnjem krogu se je lahko pohvalila z najboljšo statistiko v ekipi, saj je zadela 15 zelenic in rundo zaključila z 69-imi udarci.

► ZAVIDANJA VREDEN REZULTAT

Marjan Urh je gotovo eden izmed najbolj prepoznavnih slovenskih ljubiteljev zelenic. Obenem pa je igralec, ki bi mu njegove seštevke zlahka zavidali tudi nekaj desetletij mlajši golfisti. Gospod Urh je na začetku letošnje sezone še enkrat poskrbel za navdušenje v klubske hiši igrišča Arboretum. V družbi prijateljev je namreč na 11. luknji dosegel "hole-in-one", sam pa je bil še bolj ponosen na skupni seštevke. Za 18 lukenj je namreč porabil 72 udarcev, oziroma le enega nad parom in se tako spet "krepko podígral". "Na svoj rezultat sem z ozirom na svoja leta ponosen, saj sem igral 6 oziroma 7 udarcev "pod svojo starostjo". Vedno, ko dosežem rezultat nižji od svoje starosti, je to razlog za dobro voljo!" je o rekordni rundi povedal Marjan, ki pravi, da ni edini Slovenec z rezultatom nižjim od svoje starosti. S podobnim dosežkom se lahko pohvali tudi njegov pogosti spremljevalec na zelenicah Miro Matičič.



► GOLFPORTAL ZA AKTIVNE ČLANE SLOVENSKEH KLUBOV

Golfportal.si je aktivna spletna stran, kjer vsi s plačano članarino v domačem klubu lahko dostopate do svojih podatkov in pregledujete svoje rezultate na turnirjih, ki ste jih odigrali. V svoj profil se prijavite na strani desno zgoraj - www.golfportal.si (PRIJAVA), s podatki, ki jih najdete na vaši aktualni članski izkaznici: GZS Licenca in PIN številka. Odprlo se vam bo pogovorno okno, kjer imate pregled nad svojimi podatki, ki so zapisani v bazi. Zastarele podatke lahko tudi popravite. Potem v spodnjem delu potrdite, da se strinjate s splošnimi pogoji. Ko opravite ta prvi korak, lahko nadaljujete v naslednjem pogovornem oknu, kjer vidite svoje podatke, odigrane turnirje in prijave na turnirje, če so jih igrišča že vnesla v portal. Tu si tudi lahko natisnete aktualno uradno potrdilo o HCP. Če nimate vpisanega in potrjenega elektronskega naslova, vas prosimo, da ga najprej vpišete in preko povezave, ki vam jo bomo poslali na vaš aktualni elektronski naslov, dostopate do vaših podatkov (kot že opisano zgoraj). Vaše sodelovanje v tem delu je zelo pomembno, saj lahko golfportal.si le z vašo pomočjo in aktivnim sodelovanjem odigra svojo pravo vlogo in postane praktičen pripomoček vsakega golfista.

► Novice z igrišč

► VELIKO ZANIMIVIH NOVOSTI V STANEŽIČAH

Igrišče z devetimi kratkimi luknjami, dvema vadbenima zelenicama in enim izmed najdaljših vadbšč v Sloveniji vabi vse navdušence tega športa na druženje, uživanje v naravi, sprostitve, rekreacijo in šport. Mladinski golf center Stanežiče je namenjen razvoju mladinskega golfa in vadbi kratke igre. V okviru projekta »Slovenija igra golf« izvajajo začetne in nadaljevalne tečaje golfa, nudijo vadbo za upokoence, izvajajo počitniški program za otroke, ter izposojajo golf opremo. Na novo postavljenem piknik prostoru so odlične razmere, ki so primerne tudi za team building in podobne aktivnosti za organizirane skupine.

Cene obiska igrišča so zelo dostopne, otroci do 14. leta starosti v spremstvu odraslega igralca golfa imajo brezplačen vstop, dijaki in študentje pa plačajo le polovično ceno. Igrišče je poleti odprto vse dni v tednu med 8:00 in 22:00 uro, v ostalih mesecih pa se prilagajajo vremenu in dolžini dneva. Obvezna je predhodna rezervacija (083 841 276, 041 600 918). Več informacij lahko najdete na http://www.sport-ljubljana.si/Golf_center/.



Mladinski golf center Stanežiče

DRUŽINA BABNIK NA PRIPRAVAH V ŠPANJI



Kot že vrsto zadnjih let smo se člani družine Babnik pozimi odpravili na priprave in tekmovanja v tujino. Letos je bila naša baza spet v Španiji. Prvih nekaj tednov so bile na sporedu bazične priprave in popravki tehnike, druga polovica priprav pa je bila namenjena tekmovanjem in treningu golfa.

Pia je kot prva nastopila na turnirju WAGR Srixon Winter Open in tako prvič v življenju odigrala 4-dnevni turnir. Že prvi dan je na igrišču El Valle pokazala odlično formo in z rezultatom -2 prevzela vodstvo, ki ga ni izpustila do konca. S tem nastopom se je na WAGR lestvici prebila med prvih 500 na svetu.

Na naslednjem turnirju EVOLVE Pro Tour sta se Pii med profesionalnimi igralci in igralkami pridružila še Max Golob in Veronika Levak, ki sta pred tem že odigrala en profesionalen turnir na istem igrišču. Z odlično igro je Pia zasedla 2. mesto med amaterkami in 18. mesto absolutno. Tudi Veronika in Max sta večkrat pokazala odlično formo in očiten napredek.

Naslednji turnir so Jaka, Žiga in Pia odigrali na jugu Španije - Juvenil Andalucia. Pia je gladko zmagala v absolutni konkurenci. Žiga je presenetljivo premagal vse španske igralce U12 in z odličnim rezultatom +7 dosegel peti najboljši rezultat absolutno. Jaka je bil 5. v skupini U12 z rezultatom +20.

Samo dve uri vožnje stran se je Pia v naslednjih dneh udeležila mednarodnega prvenstva Španije za ženske. Lansko leto se tega turnirja zaradi slabe uvrstitve na WAGR lestvici ni mogla udeležiti, letos pa je bila prijavljena kot 60. najboljša udeleženka. Kljub dobri igri je zaradi ene slabo odigrane luknje na koncu zasedla 64. mesto in bila precej oddaljena od reza, ki je bil pri 32-em mestu.

Ker se je turnir za nas kmalu končal, smo se na poti v Slovenijo ustavili še na tekmovanju US Kids na igrišču Panoramica. Tokrat je zablestel Jaka, ki je prvič odigral 18 lukenj pod parom igrišča (-2). Igrišče so prilagodili starostnim skupinam, tako da so naši igrali z razdalje cca 4700 m. Žiga je osvojil 2. mesto, Pia pa kot ponavadi med dekleti 1. mesto in z odigranim parom igrišča.

Glede na dobre izkušnje se bomo na zimske priprave v Španijo vrnili tudi prihodnje leto.

► OB 25-LETNICI GK PTUJ

Leta 1992 se je zbralo nekaj moč (Danilo Toplek, Jože Matjašič, Zlatko Špoljar, Vilko Pešec, Branko Resnik, Marjan Berlič, Franc Dežman, Hugo Kuhar, Ferdinand Veingerl, Andrija Koter), ki so ustanovili GK Ptuj. V tistem času je bilo to za razvoj golfa na Štajerskem neprecenljivo. Članstvo je kar hitro naraščalo in v letu 1993 je bilo v Buku na Madžarskem že 1. klubsko prvenstvo.

Pod vodstvom prvega predsednika Danila Topleka in sekretarja kluba Jožeta Matjašiča se je na pomožnem nogometnem igrišču uredilo prvo vadišče za golf na Štajerskem. Pred tem so bili tečaji organizirani na Mokricah. Začetne tečaje je za Bobom Bretom prevzel takrat novopečeni pro Adam Osmančević, ki je prišel z Jesenic. Na Ptuj poučuje še danes in v tem času je naučil igranja golfa več kot 500 golfistov.

Za Danilom Toplekom je leta 2001 predsednik GK Ptuj postal Franc Gojčič, nato je funkcijo leta 2009 prevzel Marko Vončina, leta 2013 pa ponovno Franc Gojčič.

Klubsko življenje je bilo že od začetka zelo aktivno; od leta 1993 smo se igralci GK Ptuj udeleževali različnih tekmovanj po Sloveniji, tudi ekipnih državnih tekmovanj, na katerih smo dosegali izjemne uspehe. Nekajkrat smo postali ekipni državni prvaki pri moških in ženskah, v zadnjem času pa največ uspehov dosegamo v kategorijah mid amaterjev in amaterk ter seniorjev in seniork. Kot ekipni državni prvaki smo se udeležili tudi evropskega klubskega prvenstva v ženski in moški kategoriji.

V vseh teh letih smo priredili mnogo medklubskih srečanj kot del družabnega klubskega življenja, prav tako smo se udeleževali srečanj na drugih igriščih. V GK Ptuj smo pod vodstvom klubskega proja Adama vzgojili tudi nekaj odličnih posameznikov, ki so zastopali slovenski in ptujski golf na tekmovanjih doma in v tujini, ter bili večkratni državni in klubski prvaki v različnih kategorijah.

Matjaž Gojčič, Tajda Šarkanj, Enej Šarkanj, Tjaša Prelog, Grega Gregorinčič med mlajšimi, pa Franc Gojčič, Sabina Markoli, Marija Toplak, Slavka Gojčič, Pongrac Veršič, Stanko Skok med malo starejšimi. Marsikoga nisem omenila, ker bi bilo naštevavanja preveč, zato se vsem na tem mestu opravičujem.

GK Ptuj je v vseh letih svojega delovanja odigral pomembno vlogo pri razvoju golfa v Sloveniji, njegovi predstavniki pa so aktivno sodelovali tudi v strukturah GZS.

Leta 1999 je bila otvoritev igrišča za golf na Ptuj, kar je bila in je ogromna pridobitev za igralce golfa na Štajerskem. GK Ptuj je že nekaj časa po številu članov in članic med največjimi klubi v Sloveniji. Podobno kot v drugih golfskih klubih pri nas, se srečujemo z upadom članstva. Trenutno je v klubu okrog 400 članov, bilo pa nas je že nekaj čez 500.

Ob upadu članstva pa se povisuje povprečna starost igralcev golfa v klubu. Pri pridobivanju novega mlajšega klubskega članstva si veliko obetamo od delovanja vadiateljice golfa Brigite Šoštar, ki uspešno promovira golf v bližnjih osnovnih šolah. Prav tako bomo poskušali v klub privabiti čim več novih igralcev golfa s tečajev pod vodstvom profesionalnih učiteljev.

Predvsem pa v GK Ptuj želimo zagotoviti veliko raznih ugodnosti za vse člane, pri čemer pričakujemo tudi pomoč ter razumevanje lastnikov in vodstva igrišča za golf na Ptuj, s katerim vsa ta leta sodelujemo.

Golf je olimpijski šport, je ena od priporočljivih oblik rekreacije, ter je lahko tudi uspešna podpora turistični dejavnosti, zato se bomo še naprej trudili za širšo popularizacijo tega športa v štajerskem in slovenskem okolju. Ob 25. obletnici delovanja bomo 24. in 25. junija za vse člane in goste pripravili srečanje oziroma turnir, na katerega ste že zdaj vljudno vabljeni.

PRAVILA GOLFA



Nov postopek za olajšavo z dropanjem žogice in igranjem le-te z določenega mesta za olajšavo; bolj enostavni postopki za dropanje, ki dovoljujejo, da se žogico dropa takoj nad tlemi ali rastočo stvarjo ali drugim predmetom na tleh.

POENOSTAVLJEN NAČIN ZA OLAJŠAVO

R&A IN USGA STA OBJAVILA PREDLAGANE SPREMEMBE IN POSODOBITEV PRAVIL GOLFA

R&A in USGA sta najavila in dala v predogled nov predlog Pravil golfa kot del skupne iniciative za posodobitev in poenostavitev pravil.

S spletno objavo tega predogleda se začnjen šestmesečno obdobje, v katerem bodo golfisti širom sveta lahko spoznali in pregledali predlagane spremembe in podali svoja mnenja in predloge, preden bodo Pravila dokončno oblikovana in bodo stopila v veljavo s 1. januarjem 2019.

David Rickman, izvršni direktor pri R&A, je dejal: «Naš namen je narediti pravila bolj enostavna za razumevanje in uporabo za vse golfiste. Pregledali smo vsako pravilo, ga skušali oblikovati čim bolj intuitivno in neposredno in verjamemo, da smo uspeli narediti precej znatnih izboljšav. Pomembno je, da se pravila razvijajo in ostajajo v sozvočju z moderno golfsko igro, pazili pa smo, da so osnovni principi igre, ki so poznani že skozi stoletja, ostali nespremenjeni.»



Predlaganih 24 novih pravil, ki bodo nadomestila prejšnjih 34, je napisanih na uporabniku prijazen način, s krajšimi stavki, splošno uporabljanimi frazami, seznamami in pojasnjujočimi naslovi. Iniciativa se osredotoča tudi na ocenitev celostne usklajenosti, enostavnosti in pravičnosti pravil glede na igro.

Obe organizaciji pozivata golfiste širom sveta, da si ogledajo predlog novih Pravil golfa ter spremembe, ki jih prinašajo in še posebej, da podajo svoje mnenje s pomočjo ankete, ki je dosegljiva na spletnih straneh obeh organizacij (randa.org ali usga.org/rules).

Po tem obdobju bosta R&A in USGA pregledali prejete odzive z namenom oblikovanja končne verzije novih Pravil golfa. Izdali naj bi jih sredi prihodnjega leta, v veljavo pa bodo stopila s 1. januarjem 2019.

Igralce ob tem opominjamo, da trenutna verzija Pravil golfa ostaja v veljavi tako pri igranju kot tekmovanjih in obdelavi rezultatov, vse dotlej, ko bosta R&A in USGA uradno objavili nova Pravila v 2019.



PODPORA PRI HITROSTI IGRANJA (PACE-OF-PLAY)

Skrajšan je čas za iskanje izgubljene žogice (s petih na tri minute); pozitivno spodbujanje »ready golfa« (pripravljeni za golf) v seštevni igri; igralcem se priporoča, da za udarec ne porabijo več kot 40 sekund in ostale spremembe, ki so namenjene kot pomoč pri hitrosti igranja.

BOLJ »SPROŠČENA« PRAVILA NA ZELENICI ZA PATANJE

Če bo žogica, igrana s pating zelenice, zadela nenadzorovano palico z zastavico v luknji, ne bo več kazni; igralec lahko pata, brez da kdo nadzoruje palico z zastavico in je ta še vedno v luknji. Igralci lahko popravljajo odtise in ostalo škodo, ki jo povzročijo čevlji, škodo povzročeno od živali in ostalo škodo na zelenici in ni kazni, če se zgolj dotaknejo linije pata.

NEKAJ UTRINKOV IZ NOVIH PRAVIL GOLFA:



ZMANJŠANJE ALI UKINITEV KAZNI ZA »PREMAKNJENO ŽOGICO«

Za ponesreči premaknjeno žogico na zelenici ali med iskanjem le-te ne bo več kazni; in igralec ni več odgovoren za premik žogice, razen če ni »popolnoma gotovo«, da je on/ona to res storil/a.



»SPROŠČENA« PRAVILA ZA »KAZENSKA OBMOČJA« (VODNE OVIRE)

Rdeče in rumeno označena kazenska območja lahko poleg vodnih območij pokrivajo področja puščav, džungle, lavinskih kamnov itd.; razširjena uporaba rdečih kazenskih območij, kjer je dovoljena stranska olajšava; in ne bo več kazni za premik prostih delcev ali dotik tal, vode v kazenskem območju.



»SPROŠČENA« PRAVILA V BUNKERJIH

Ne bo več kazni za premikanje prostih delcev v bunkerju ali splošno za dotik peska z roko ali s palico. Ohrani se manjše število omejitev (kot je naprimer prepoved polaganja palice poleg žogice), da se obdrži izziv igranja žogice iz peska; dodana pa je dodatna olajšava za ne-igralno žogico v bunkerju, ki dovoljuje nadaljevanje igre izven bunkerja z dvema kazenskima udarcema.

VEČ KOT VADIM,

VEČ SREČE IMAM

Golf in fitness vadba 1.del



tekst: Irwin Murić,
osebni trener, ustanovitelj
vadbe I@WIN – original training
system

Golf je zagotovo šport, ki že dolga desetletja povsod po svetu privlači igralce najrazličnejših starosti obeh spolov, saj ga lahko igramo skoraj brez starostne omejitve. Za nekatere je to "sprehod z razlogom", za druge pa resen šport, pri katerem lahko predvsem sami sebi, ter seveda tudi soigralcem dokažejo svoje znanje in obenem potešijo tekmovalne ambicije.

Golf je eden izmed izredno privlačnih, ter hkrati tudi najbolj kompleksnih in zahtevnih športov. Zahteva uporabo kakovostne opreme - pri kateri mislim v prvi vrsti na pravilno izbiro palic, izjemno koncentracijo, dobro igralno strategijo, predvsem pa odlično fizično pripravljeno telo.

Golf je izredno nepredvidljiv šport – danes lahko odigrate sanjsko partijo, že jutri pa vas lahko razjezi vsak udarec z udarjališča, pri katerem nikakor ne morete zadeti čistine. Enako velja za zgrešene pat udarce, s katerimi na noben način ne morete ujeti pravega ritma in spraviti žogice v luknjo. O vzrokih za tako slabo igro v tem prispevku ne bom razpravljaj, saj jih je preveč. Osredotočil se bom na edini faktor, na katerega lahko vedno računate – to je vaše telo v najboljši možni fizični kondiciji. Boljšega rezultata ne dosežemo samo z nakupom novega, izboljšanega seta palic, temveč predvsem z boljšo telesno pripravljenostjo.

Gary Player, igralec, ki je osvojil štiri največja prvenstva in je še danes v odlični fizični kondiciji, je o golf igri dejal: "Več kot vadim, več sreče imam." Lahko bi razpravljali o tem, koliko sreče ima kdo, vendar je dejstvo, da je pravilno načrtovana, predvsem pa redna vadba, edina zanesljiva pot, ki vas bo popeljala do večjega napredka in dolgoročnega uspeha.

Playerjeva izjava je več kot točna. Dejstvo je, da če želite igrati odlično, morate tudi trenirati odlično. Le kakovostno načrtovana vadba, konsistentnost, vztrajnost in odličnost prinesejo zelene rezultate.

Mlajši profesionalni igralci, kot so Rory McIlroy, Ricky Fowler in Rafa Cabrera Bello, so postavili nove standarde današnjim golfistom in vsem dokazali, da gresta odlično fizično pripravljeno telo in izjemna golf igra z roko v roki. Danes je vsakomur, pa najsi je to profesionalni igralec golfa ali pa amater, ki igra le ob koncu tedna, popolnoma jasno, da brez dobro fizično pripravljenega telesa ne bo mogel odigrati dobre partije in se nadejati boljših rezultatov.



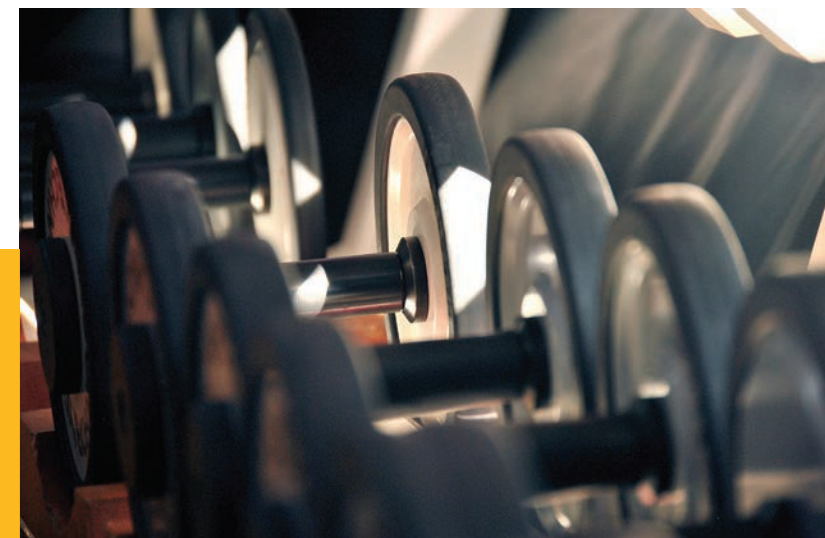
Kako dosežemo dobro telesno kondicijo in fizično pripravljenost?

Fitnes ni vrst športa kot so na primer tenis, smučanje, golf, hokej, nogomet, skok v daljino ali boks. Fitnes je vadba za celotno telo in obenem osnova oziroma temelj vsake športne panoge. V preteklosti je bil fitnes deležen slabega slovesa, saj so ga mnogi pogosto enačili z bodybuildingom.

Fitnes na kratko pomeni - biti fit. Dobro fizično pripravljeno telo je kot dober temelj pri gradnji hiše - brez čvrstih temeljev še tako lepa hiša ne bo prav dolgo zdržala. Prav tako nam slaba fizična kondicija in omejena telesna gibljivost pri golf igri ne omogočata užitka in ne prinašata dobrih rezultatov.

Če pustimo ob strani pravilno izbiro opreme, mentalni del priprave na udarec z dobro koncentracijo, dober ritem udarca, pravilno izbrano strategijo igranja, kar so nedvomno izjemno pomembni faktorji pri kakovostni igri golfa, pa naj bi prav vsak dobro fizično pripravljeni golf igralec oz. igralka dosegla naslednje lastnosti:

- dobro rotacijo trupa,
- dobro glutealno/abdominalno moč,
- dobro gibljivost hrbtenice,
- dobro mobilnost/stabilnost/gibljivost ramenskega obroča,
- dobro stabilnost trupa, ki ga zagotavljajo dobro razvite mišice trupa/jedra,
- dobro gibljivost hrbtenice v torakalnem delu,
- dobro gibljivost in moč v zapestjih,
- dovolj moči v podlaktih,
- dobro stabilnost in ravnotežje telesa,
- dobro telesno koordinacijo in dobro kardiovaskularno fizično kondicijo.





tekst: Viljem Kern, dipl. ing.,
Master Clubfitter, KZG World's Top 100 ClubFitters

Clubfitting umerjanje palic

Zanimiv je citat Winstona Churchilla, ki je v trenutku osebne frustracije z igro golfa izjavil:

»Golf je neefektivni poskus usmeriti neobvladljivo sfero v nedosegljivo luknjo, z instrumenti, ki niso prilagojeni za uporabo«.

Ta trditev je takrat veljala, danes pa je vsaj kar se palic tiče, daleč od resnice.

Golf palice so dandanes oblikovane, konstruirane in izdelane bolje, kot jih je ta igra videla doslej. Že od leta 1990 so komponente izdelane na bistveno višji ravni. Žal še vedno ne govorimo o orodjarski natančnosti, saj so proizvedene v glavnem v Aziji z vodilnim parametrom cena. Kljub temu pa sta kvaliteta in oblikovanje komponent neprimerno boljša.

Statistika kaže, da je napredek golfistov s primerno opremo očiten. Tako bi s povečanjem kakovosti opreme pričakovali, da se bo povprečni handicap igralcev bistveno znižal. Pa se ni! Zakaj? Oprema je lahko bistveno boljša, vendar mora biti tudi primerna za vsakega posameznega igralca..

Ni novost, da se potrošnja spodbuja z agresivnim marketingom. Ena od pomembnih tehnik marketinga je, da asociira blagovno znamko ali proizvod z določenim statusom in podobo. Pogostejše kot slišiš o neki blagovni znamki ali proizvodu, naprednejša je tehnologija izdelka, prijetnejše izgleda, dražji je izdelek, boljši mora biti, ali ne? Pri golf palicah ni prav nič drugače...

Vsi golfisti želimo igrati bolje, tako proizvajalci opreme oglašujejo novosti in tehnologije, ki naj bi omogočile boljšo igro. Profesionalnim igralcem po vsem svetu plačujejo vrto glave vsote, da igrajo z »neko različico« njihovih palic in da njihov logotip nosijo na kapi in golf torbi... Ogromno investirajo v televizijske reklame, oglase v revijah in nainternetu, kjer prikazujejo tour igralce z njihovimi palicami.... Torej, če tour igralec igra s tako palico in če je ta palica povsod kamor pogledam, je gotovo najboljša tudi zame!

Resnični razlog zakaj velika večina golfistov z novimi palicami le redko doseže objubljen rezultate pa je, da te palice kljub odlični kakovosti ne odgovarjajo golfistovi velikosti, moči, atletskim sposobnostim in karakteristiki zamaha.

Želje golfista po izboljšanju udarca lahko strnemo v 5 faktorjev:

1. Dolžina udarca (Distance)
2. Natančnost udarca (Accuracy)
3. Ponovljivost ali konsistentnost udarca (Consistency)
4. Trajektorija leta žogice (Trajectory)
5. Občutek (Feel)

S palicami lahko pomembno vplivamo na vseh pet. Kako?

1. Z izbiro glave in nastavitve kotov (9 parametrov)
2. Z izbiro shafta (gredi) (7 parametrov)
3. Z izbiro gripov (3 parametri)
4. S specifikacijo sestavljene palice (3 parametri)
5. S setavo seta

Pred nakupom palic se moramo vprašati, kakšna je verjetnost, da bomo vsaj večji del zgoraj naštetih karakteristik opreme zadeli pri nakupu palic »na pamet«? Žal, po izkušnjah malo. Zato bomo v naslednjih člankih govorili o karakteristikah palic in njihovem vplivu na igro.

Ta uvodni članek bi rad zaključil z definicijo Clubfitting-a. Primerna palica vam žal ne more dati nečesa, česar vi nimate! Vam pa neprimerna palica vzame tako dolžino, kot natančnost. Da o negativnih vplivih na telo sploh ne govorimo!

Zato je definicija fittinga naslednja:

S procesom fittinga in izdelave, moramo iz opreme (palic) izvzeti vse karakteristike, ki igralcu onemogočajo, da bi igral po svojih najboljših zmožnostih.

POZITIVNO RAZMIŠLJANJE V GOLFU

tekst: Anton Majhen

Ilka Štuhec, 2017:

"Če bi mi na začetku sezone nekdo to rekel, bi mu rekla itak si malo nor. Ne vem še nič za naslednjo sezono. Res še ne razmišljam, kaj bo naslednje leto."



Mnogo golfistov verjame, da je pozitivno razmišljanje ključ do uspešne igre. Do tega zaključka prihajamo, ker so slabi udarci in slaba igra povezani z močno neprijetnimi čustvi in posledično z negativnim mišljenjem. To doživljanje poskušamo nato po diametralni poti popraviti s pomočjo pozitivnega mišljenja.

Kljub temu, da precejšnje število resnih znanstvenih študij uglednih profesorjev na uglednih univerzah ne prestopa

dokazuje, da pozitivno mišljenje ne pomaga pri rezultatski uspešnosti, temveč celo škodi, so komercialno najbolj uspešne ravno rešitve, ki to obljublajo. Najdemo jih povsod - od motivacijskih seminarjev do knjig za samopomoč. Zanimivo je, da je v to logiko ujeta tudi veliko avtorjev novodobne pop psihologije in svetovalcev za mentalno pripravo v golfu.

Na to protestantsko logiko, da morajo dela izhajati iz verovanja, je opozoril že Friedrich Nietzsche:

"Še tako prepričljivo vedenje ali verovanje ne more prinesiti niti moči, niti spretnosti za dejanje, ne more nadomestiti utečenosti preciznega, večdelnega mehanizma, ki mora predhoditi, da se bo lahko karkoli iz predstave spremenilo v dejanje. To pomeni vadbo, vadbo in še enkrat vadbo. In "verovanje", ki sodi zraven se bo že vzpostavilo".

Za uspeh je potrebno učinkovito mišljenje in ne pozitivno. Golfska igra je motorično in psihično izjemno zahtevna. Minimalna oscilacija gibanja prinese velike razlike v rezultatu udarca.

V golfu zato potrebujemo čim bolj natančno povratno informacijo o tem, kaj se z našim telesom med zamahom dogaja in kako to vpliva na udarec. Pravilna uporaba sodobnih tehnologij skupaj z delom s trenerjem (PROjem), nam je tukaj lahko v izredno pomoč.

Komplicirana igra golfa nas uči preprostosti. Read Montague, profesor vedenjske psihologije na Medicinski fakulteti v Virginiji pravi, da imamo v sebi algoritme, ki nas varujejo pred samim seboj. Opazil je namreč, da pride do blokade, ko začnemo preveč razmišljati o sebi. Večino mehanizmov je zavesti namreč nedostopnih, ker so prepomembni za organizem.



Peter Prevc, 2017:

"Vrstni red pogledam le na novinarskih konferencah, ko nam pripravijo statistiko tekmovanja. Ne zanima me vrstni red, rajši se osredotočim na tekme. Nočem imeti meje, niti cilja, ampak le pot, ki se vzpenja. Zanima me le naslednji skok."

Pot do optimalne mentalne priprave ni v iskanju stanja, do katerega bi se prebijali skozi delo na sebi in v ponavljanju pozitivnih misli, torej v algoritmu od mišljenja do igre, temveč ravno obratno. Flow ali biti v coni, kakor radi rečemo stanju, ko se ujamejo vsi pomembni dejavniki pri igri, je namreč naravno stanje igre.

Zato morda nikjer tako zelo ne velja staro zenovsko pravilo za ravnanje z lastnimi mislimi, kot ravno v tem našem "pastirskem" športu. "Če hočete imeti svoje ovce pod nadzorom, jim morate dati širok razprostrt pašnik". Nič ni tako dragocenega pri golfu kakor njegova lastnost, da neverjetno natančno oponaša naša življenja.

UROŠ GREGORIČ

INTERVJU

ČLAN SLOVENSKE AMATERSKE REPREZENTANCE.

TRIKRATNI DRŽAVNI PRVAK.

PREJEMNIK PRIZNANJA

“PRESIDENT’S AWARD FOR GOLF DEVELOPMENT”.



tekst: Boštjan Belčič

V ROKU DVEH LET BOMO DOSEGLI PREBOJ

Uroš Gregorič je z golfom tesno povezan že več kot dvajset let. Kot član slovenske amaterske reprezentance je trikrat osvojil naslov državnega prvaka. Leta 2004 je postal pomočnik trenerja slovenske amaterske moške in ženske reprezentance, štiri leta kasneje pa glavni trener. V okviru GZS skrbi tudi za razvoj strokovnih programov za usposabljanje v golfu. Za svoje delo na tem področju je nedavno prejel prestižno priznanje evropskega združenja PGA.



foto: Gorazd Kogoj

Postali ste prvi prejemnik priznanja “President’s Award for Golf Development” iz ene izmed držav, ki na področju golfa ne sodijo med tradicionalne sile. Ste na ta dosežek zato še posebej ponosni?

Ponavadi so tovrstne nagrade rezervirane za države, ki se lahko pohvalijo z dolgoletno in uspešno tradicijo v golfu. Vsekakor sem vesel, da sem to nagrado dobil kot nekdo, ki deluje v državi, kjer se golf še razvija.

V Evropi torej dobro delo v slovenskem golfu ni ostalo neopaženo. Kako pa bi sami ocenili trenutni položaj pri nas?

V amaterskem golfu dosegamo bistveno boljše rezultate kot kadarkoli v zgodovini. Na vseh tekmovanjih, kjer sodelujemo, se uspešno borimo z državami s precej bogatejšo tradicijo na področju tega športa. To velja tako za lokalne turnirje, kot za največja tekmovanja, kot so recimo evropska prvenstva. Lahko rečem, da na nas že nekaj časa ne gledajo kot na eksote. Tudi po zaslugi posameznih odmevnih rezultatov.

Ali bi lahko izpostavili nekaj odmevnejših dosežkov v lanskem letu? Kakšno pa je stanje med profesionalci?

Vsekakor je bilo pomembno ekipno prvenstvo za ženske in 11. mesto na Islandiji, kjer je sodelovalo 6 deklet. V istem obdobju tudi 12. mesto na evropskem ekipnem prvenstvu za mladince. Med profesionalci Tim Gornik ohranja svojo kategorijo na Challenge touru, kar mu bo v novi sezoni omogočilo približno deset nastopov na tej ravni. Nastopal bo tudi na Alps touru in na ostalih lokalnih profesionalnih turnejah. Pri ženskah pa sta se dve članici odločili za profesionalno pot. To sta Urša Orehek in Nastja Banovec. Zaenkrat bosta nastopali v Evropi, njun dolgoročni cilj pa je preboj na ameriško profesionalno turnejo. Študij v ZDA počasi zaključuje tudi Katja Pogačar, ki prav tako razmišlja o poti profesionalne igralka. Glede na to, da je že v Ameriki, bo takoj po končanem zadnjem semestru na univerzi poskusila s prebojem na drugi strani oceana. Zaključek študija predstavlja nekakšno logično stopničko oziroma pravi trenutek za korak naprej.

Na vsak način je amaterska baza pri nas na zelo visoki ravni, kar igralkam in igralcem olajša odločitve za prehod med profesionalce. Ob dobrih rezultatih med amaterji je prehod posledično seveda bistveno lažji. V ozadju pa je še nekaj obetavnih igralcev z visokimi cilji. Vsak od njih potem “potegne voz” še malce naprej.

Z igralkami in igralci verjetno sodelujete tudi potem, ko dobijo status profesionalca?

V okviru GZS imamo profesionalno ekipo, v katero so vključeni vsi trije Slovenci, ki trenirajo za preboj. Pomagamo jim po svojih najboljših močeh in jim nudimo tehnično pomoč. Pri tem seveda upoštevamo njihove tekmovalne koledarje. Vedno so dobrodošli na naših treningih. Vesel sem, da se jih tudi sami v okviru možnosti z veseljem udeležujejo. Naša velika želja je vedno dolgoročno sodelovanje. Omenil bi recimo Tima Gornika, ki je najdlje v vlogi profesionalca. Ob njegovih obiskih so bili amaterski igralci vedno zelo navdušeni in še bolj motivirani za delo. Pri tovrstnih “delavnicah” gre vedno za medsebojno pomoč pri napredku. Vedeti pa moramo, da si vsak profesionalac na tej stopnji oblikuje tudi svojo ekipo, v kateri je več trenerjev. Golf je v prvi vrsti individualni šport.

“

**V SLOVENJI
NIKOLI NE
BOMO IMELI
ŠIROKE BAZE,
ZATO MORAMO
DELATI NA
KAKOVOSTI.**

“



Ali lahko potegneva določeno primerjavo s smučanjem, kjer smo imeli v preteklosti precej mladinskih svetovnih prvakov, ki pa so se kasneje med člani izgubili. Nekdanji vodja ekipe Tomaž Cerkovnik je položaj opisal s primerjavo, da očitno imamo odlično srednjo šolo, nimamo pa (še) fakultete?

Na tem mestu bi predvsem omenil izobraževalni sistem, ki ga je združenje slovenske PGA vzpostavljalo vrsto let. V zadnjih letih se je nivo znanja med trenerji v Sloveniji občutno dvignil. Prepričan sem, da že imamo sistem, ki bo našim tekmovalcem omogočil nadaljnji razvoj ne le v mladinske prvake, temveč da bodo uspešni tudi kasneje. Delo poteka z roko v roki, kar pomeni, da nenehno izobražujemo trenerje, tako da lahko kakovostno delajo s svojimi varovanci.

Na tem mestu se lahko spet dotakneva nagrade, ki ste jo prejeli. Prav za delo na tem področju?

Delo Evropske zveze PGA sloni na treh stebrih. Prvi steber zajema tehnični vidik učenja in treningov, drugi steber vse kar je povezano z igro, kjer je poudarek na vodenju turnirjev in tekmovanj, pri tretjem pa gre za industrijo oziroma za vodenje igrišč in za gospodarski vidik golfa. Pri nas smo v organizacijskem pogledu že dodobra razvili prva dva stebra, pri tretjem pa imamo še nekaj več prostora za napredek.

Ali se pri svojem delovanju naslanjate na primere dobrih praks iz tujine?

Težko bi omenil posamezno državo, saj je delo v vsaki izmed njih na nek način unikatno. Dolgo časa smo iskali idealen model za nas. Zdi se mi, da smo našli rešitve, ki so primerne za to okolje. Pri nas se večina dela še vedno opravi v klubih. Zadnja leta tako zelo dobro sodelujemo s klubskimi trenerji. Na reprezentančnih pripravah pa ponavadi naredimo skupne treninge in skupna testiranja. Mislim, da bomo vztrajali pri smernicah, ki smo jih pravzaprav začrtali sami.

Kako pa bi glede na zadnja leta ocenili velikost baze igralcev pri nas? Predvsem število mlajših?

Število mladincev se je v zadnjih letih rahlo dvignilo. Zelo očiten pa je napredek na področju kakovosti. Tukaj lahko opazimo velik skok naprej. Zavedati pa se moramo, da glede na značilnosti naše države verjetno nikoli ne bomo mogli govoriti o množičnosti, temveč se moramo osredotočiti na kakovostno delo. Tako je tudi v drugih športih pri nas, kjer se težko primerjamo s katerikoli

drugo veliko državo, vendar ne glede na tovrsten hendikep dosegamo izvrstne rezultate. Tukaj lahko kot primer vzamemo hokej ali košarko, kjer Slovenci blestijo v najmočnejših ligah. Tudi smučarjev ni veliko, vendar osvajajo največje lovorike. Vse to mi daje upanje, da lahko na podoben način preboj dosežemo tudi v golfu.

Vas pri tem še posebej motivira uspeh določenega posameznika, recimo Gorana Dragiča ali Anžeta Kopitarja?

Mislim, da ti vsak posameznik s svojim primerom lepo pokaže, kaj je mogoče doseči s trdim delom, čeprav na voljo nimaš idealnih pogojev. V kolikor si s srcem pri stvari, se ti počasi začnejo odpirati različna vrata. Prej ali slej se bo pri nas na področju golfa zgodil preboj in potem bo vse skupaj veliko lažje.

Gre za vedno nehvaležne napovedi, vendar bi si upali napovedati, kdaj se bo to zgodilo?

Sam računam, da bo v roku dveh let enemu izmed Slovencev uspel preboj na odmevno profesionalno turnejo.

Obstajajo različni tipi trenerjev. Kam bi se uvrstili vi? Ste bolj "oče ekipe" ali stavite na avtoriteto?

Sam imam veliko mentorjev tako v tujini, kot pri nas. Gre za mešanico izkušenj, ki sem jih pridobil. Najraje gradim na zaupanju in na samodisciplini. Vsak tekmovalec ima svojo dinamiko. Vsi nimajo enako visokih ciljev, zato jim puščam prosto pot pri njihovi odločitvi in potem v skladu s to pripravim tudi program dela. Na koncu koncev je od vsakega posameznika odvisno, koliko dela bo vložil v svojo zgodbo. Rekel bi, da sem prej demokratični vodja, kot zagovornik železne discipline, čeprav imam seveda tudi svoja pravila. Zelo pomembno se mi zdi, da igralci postanejo samostojni, saj bodo večino turnirjev odigrali brez prisotnosti trenerjev. To je precejšnja razlika v razmerju do ostalih športov. Za golfista je še posebej pomembno, da razume samega sebe oziroma svoj zamah.

Vsi, ki golfa ne spremljajo podrobno, se včasih čudijo, zakaj se še nihče izmed Slovencev ni uspel prebiti na katero izmed pomembnejših profesionalnih turnej. Ali jim lahko s pomočjo primera razložite, zakaj je temu tako?

Ko analiziramo rezultate turnirjev lahko vidimo, kako širok je v golfu nabor potencialnih zmagovalcev. Res je, obstajajo favoriti, vendar je ta krog veliko večji kot pri večini ostalih individualnih športov. Na vsakem turnirju se lahko za zmago bori 60, 70 igralcev. Udeleženci morajo biti zbrani štiri dni, ne glede na včasih zelo zahtevne vremenske pogoje. Redno udarjati žogo tudi 300 metrov in biti pri tem zelo natančen, je zahtevna naloga.

Pred leti, ko smo se pogovarjali z vašimi predhodniki, smo ugotavljali, da je ena izmed težav slovenskega golfa pomanjkanje turnirskih igrišč. Reprezentanca doma posledično ni imela pravih pogojev za trening. Kakšno pa je aktualno stanje na tem področju?

Tudi na tem področju je položaj zdaj veliko boljši. Igrišča pri nas so precej bolje urejena kot nekoč. V zvezi s tem moram omeniti tudi veliko število kakovostnih domačih tekmovanj, tako da je prehod na tekmovanja v tujini bistveno lažji. Res je, da bi nam prišlo prav še kakšno daljše igrišče. Toda z določeno mero iznajdljivosti se da premestiti tudi tovrstne pomanjkljivosti.

Motivacija je v športu zelo pomemben vidik. Ali na tem področju uporabljate kakšne posebne prijeme?

Ja, to pogosto počnemo. Lahko omenim primer, ko sem na sestanku povedal zgodbo o edini ženski, ki je preplavala razdaljo od Kube do Floride. Še vedno njenega podviga ni ponovil nihče. To ji je uspelo pri 62-ih letih,

zato ker je verjela vase. Ni se ukvarjala z dejstvom, da ji je večina ljudi govorila, da je to nemogoče doseči. Vztrajala je, čeprav ji je prej trikrat spodletelo. Vedno rad pripovedujem zgodbe posameznikov, ki so uspeli, kljub temu, da so izhajali iz zelo skromnih okolij. Z reprezentanti redno gledamo tudi športne filme, v katerih lahko človek najde veliko navdiha.

Kaj pa literatura? Katere knjige pridejo prav igralcem golfa? Kaj jim predlagate?

Katerakoli športna biografija je vedno zanimivo branje. Tam lahko vidiš, kako težko pot so prehodili najboljši na svetu. Če ne poznaš celotne zgodbe, se ti lahko zdi, da so imeli le srečo.

Sami pa se v prostem času ne ukvarjate le z golfom, temveč tudi s tekom...

V športu uživam. Lotil sem se tudi triatlona. Pred dvema letoma sem tako uspešno nastopil tudi na "Ironmanu" v Avstriji. Sicer pa še vedno največ prostega časa posvečam teku. Ta šport je namreč v logističnem pogledu najlažji, saj ne potrebuješ nobenih posebnih pripomočkov. V prihodnosti si

želim nastopiti še na kakšnem maratonu in izboljšati svoj osebni rekord, ki znaša 2 uri in 56 minut.

Kateri del triatlona pa vam je najbolj pisan na kožo?

Najlažje se mi zdi kolesarjenje. Na kolesu se vedno počutim kot otrok, ki se podi po cestah. V bistvu pa je najtežji tek, ki pride na koncu, ko si že zelo utrujen. Pri tem pa je najtežje premagati psihično utrujenost. Ekstremni triatlon je namreč v prvi vrsti predvsem psihični napor. Tovrsten nastop terja veliko priprav. Sam sem se za svoj nastop pripravil skoraj dve leti.

Če se ne motim, pa to ni vaš edini hobi?

Že v mladosti sem oboževal Lego kocke. Takrat jih nisem imel toliko, kot bi si želel, saj gre za zelo drage igrače. Zdaj, ko sem oče dveh punčk, imam alibi, da se spet lahko igram s kockami. Po moji zaslugi sta navdušeni nad temi igračami, tako da kockam v prostem času namenimo kar precej časa. Vsako leto ob Božiču pa iz kock sestavimo majhno vasico.



Diners Club Golf Challenge 2017

RACE TO Mauritius

SEPTEMBER 2017

Zagotovite si igranje na turnirju s prestižnimi in bogatimi nagradami.

Prijavite se na: **golf.dinersclub.si.**

Pohitite, najhitrejši boste lahko brezplačno izkoristili učno uro z učiteljem PGAS.

Pokličite **01 5617 890** ali pišite na **golf@erstecard.si.**

Število mest je omejeno.

Pravila in razpisne pogoje najdete na **golf.dinersclub.si.**

Znano je, da svet, Evropa in tudi Slovenija v zadnjih nekaj letih preživljajo golfsko krizo. Ta se kaže v razvojnem zastoju na vseh področjih, pri številu igralcev, na igriščih, v golfski industriji...

Starši komaj zmorejo pokrivati stroške treningov in tekmovanj za svoje nadobudneže. Najmlajši na igrišču le stežka držijo tempo, ki je potreben pri igri, tudi zaradi krajših udarcev. Stara se tudi golfska populacija. Igrišča se daljšajo, udarci so vse krajši, hitrost hoje vse počasnejša. Kaj pa generacije v najboljših letih? Ni jih malo, ki delajo cele dneve in si ne morejo privoščiti igranja po službi ali celo igranja v službenem času. Golfska igra traja štiri ali pet ur, pa prihod, garderoba, morda še pijača s prijatelji... Tu so še družinske obveznosti, če pa golf igra vsa družina, to stane celo premoženje. Novih igrišč je malo, večina jih komaj sestavlja svoje letne proračune, mnoga so v rdečih številkah, nekatera so naprodaj, prenekatera so zaprli.

Golfski svet stoji na aktivnih igralcih golfa, ki kupujejo karte, opremo, hotelske in gostinske storitve, storitve turističnih agencij. Problem ni le delitev kapitala na peščico tistih, ki imajo vse, in na tiste, ki težko shajajo iz meseca v mesec. Če bi golfska ponudba računala le na

najbogatejše, bi bila večina igrišč praznih, tovarne golfske opreme pa zaprte.

Golf je potrebno odpreti vsem! Pripeljati ga je potrebno med ljudi, na deželo, v mesta, na obrobje, tja, kjer ga še ni, dostopen mora biti vsakemu! Prav tu pa je srž problema. Kako naj kupimo cenovno dostopno opremo, ko pa je ne morejo proizvesti za nekaj evrov? Kako naj bo poceni karta za igranje, če gradnja igrišča in njegovo upravljanje stane milijone? Začaran krog!

Svet vidi rešitev v golfski niši, valilnici golfistov, ki se ji reče Pitch&Putt (PP)! Pič in pat je golf - teoretično 75 odstotkov igre golfa (razen dolgih udarcev). Je enostaven, varen, cenovno dostopen (karte, oprema - 3 palice), za igro se porabi uro ali dve, primeren je za vse starosti, ni nevarnosti poškodb. Tudi investicijska sredstva za »gradnjo« PP igrišč so zelo nizka, 3 luknje lahko umestimo že na površini nogometnega igrišča! Udarjalska so lahko podstavki z umetno travo, zelenice so manjše, lahko tudi z umetno travo, luknje so dolge od 40 do 90 m (PAR 3), upravljanje in vzdrževanje nista zahtevna in draga.

PP torej predstavlja pomembno golfsko nišo, golfsko osnovo in je imenitna odskočna deska v svet golfa. Večina

igralcev bo kasneje poskušala nadgraditi svoje golfske ambicije v klubih za golf in na igriščih za golf.

Svet in Evropa vse bolj prepoznavata pomembnost PP, gradita množico objektov in tudi Slovenije PP ni zaobil. Ustanovljena je bila PP zveza Slovenije (PPZS), ki združuje obstoječe PP klube in igrišča, vzgaja igralce, prireja tekmovanja v Sloveniji in sodeluje na tekmovanjih v tujini. PPZS je včlanjena tudi v evropsko zvezo EPPA in svetovno zvezo FIPPA.

Ustanavljajo se novi klubi, ki bodo delovali na že obstoječih PP igriščih (10) - na Brdu pri Kranju, v Stanežicah v Ljubljani, v Šempetru pri Novi Gorici, na Žaženberku pri Preboldu, v Dravogradu, v Slovenskih konjicah, na Blatu pri Trebnjem...

Za naše golfsko okolje je najbolj pomembno to, da vsi deležniki želijo sodelovati, se dopolnjevati in tudi na ta način večati število igralcev golfa. PPZS je pridružen član Golf zveze Slovenije, profesionalni učitelji golfa, člani slovenske PGA, pa bodo vzgajali in izobraževali igralce PP.

tekst: Marko Božič

Pič in pat je kratka igra golfa



GOLF KOT ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Ljudje se pogosto sprašujemo, katere aktivnosti najbolj blagodejno vplivajo na naše zdravje in počutje. Nedavno je Edinburška univerza na tem področju naredila zanimivo raziskavo, ki jo lahko najdete tudi v ugledni reviji o športni medicini - British Journal of sport medicine. Izsledki so zelo pozitivni!

Izkazalo se je namreč, da ima igranje golfa dokazano veliko pozitivnih učinkov na človeka. Kar je posebej razveseljivo pa je starostni razpon. Z golfom se lahko ukvarjajo tako 4-letni otroci kot starostniki. Obenem je igra na zelenicah ena izmed redkih, kjer lahko nekaj za zdravje naredite tudi kot gledalec, saj spremljanje turnirja ponavadi vključuje tudi gibalno komponento. Več podrobnosti o raziskavi pa lahko najdete tudi na uradni spletni strani projekta – www.golfandhealth.org:

Kdo sodeluje?

55milijonov ljudi, v 206 državah po celem svetu.

Starost od 4 do 104.

Starejši odrasli so manj aktivni, ampak prav njim golf predstavlja zelo priljubljeno in zelo dragoceno fizično aktivnost.

Življenjska doba

Ljudje, ki igrajo golf, v povprečju živijo 5 let dlje od tistih, ki golfa ne igrajo.

Velik delež zahvale gre najbrž temu, da igranje golfa znatno prispeva k fizični aktivnosti in razgibavanju (študija izvedena na 400.000 golfistih na Švedskem, Farahmand).

Tisti, ki najmanj zaslužijo, največ pridobijo – dobra novica v boju proti neenakosti.

Tisti, ki igrajo več, večinoma živijo dlje od tistih, ki igrajo bolj poredko.

Fizično zdravje

Redna fizična aktivnost in razgibavanje zmanjšujeta tveganje za preko štirideset kroničnih bolezni kot npr.: diabetes tipa 2, odpoved srca, kapi, rak črevesja in prsi, ...

Golf naj bi imel pozitivne učinke tudi na holesterol, sestavo telesa, metabolizem in vztrajnost, kar so pokazale ciljno usmerjene študije.

Golfisti so sicer nekoliko bolj izpostavljeni tveganju za poškodbe, a redkokateri od teh so v skupini resnih.

Duševno zdravje

Redna fizična aktivnost in razgibavanje zmanjšujeta tveganje za pojav anksioznosti, depresije in demence.

Golf naj bi imel pozitivne vplive, vendar je pogoj, da je temu posvečenega veliko dela.

Dokazano je, da ima golf vpliv na zvišanje samozavesti, samopodobe in občutek za sebe.

Golf in fizična aktivnost

Strokovnjaki na področju zdravstva, vključno s svetovno zdravstveno organizacijo, zelo spodbujajo vse odrasle, da so fizično aktivni vsaj 150 minut na teden.

Golf je primeren šport in velja za fizično aktivnost zmerne stopnje.

Hoja pri igri je seveda boljša izbira od vožnje z golfskim avtomobilom.





Real Club de Golf de Las Palmas 1891

tekst in foto: Aleš Fevžer

Gran Canaria je eden od sedmih Kanarskih otokov, ki v zadnjih letih doživljajo rekorden obisk turistov iz vse Evrope. Ugodna klima, številne letalske povezave in predvsem odlična turistična infrastruktura so glavni razlogi, da so hotelske, apartmajske in zasebne sobe polne skozi vse leto. Visoka sezona je predvsem pozimi, ko otoke obiskujejo tudi številni adrenalinski športniki, pohodniki in golfisti, ki lahko svoj izziv najdejo na več kot dvajsetih igriščih, katerih večina je na Gran Canarii in Tenerifi.

Vulkanska pokrajina in z njo povezana rodovitna prst je omogočila gradnjo zelo zanimivih golfskih igrišč, od katerih je večina namenjena prav turistom. Panoramski pogledi, vodne ovire in vrhunska urejenost so njihov zaščitni znak. V visoki sezoni od oktobra do konca aprila so igrišča kljub zasoljenim cenam, ki se gibljejo od 85 evrov navzgor, polno zasedena in brez predhodne rezervacije težko dobite štartni čas.

Med njimi pa ima posebno mesto najstarejše igrišče v Španiji, ki stoji ob kraterju ognjenika Bandama in se ponaša z letnico 1891. Takrat so angleški kolonizatorji zgradili prvo pečeno igrišče Lomo del

Polvo v Las Palmasu. Potem, ko se je mesto po drugi svetovni vojni naglo širilo, so ga preselili na nikogaršnjo zemljo sredi otoka na višino 450 metrov. Čudovit razgled na okolico je zaščitni znak igrišča, ki ga je leta 1955 projektiral Philip Mackenzie Ross in ima vse odlike klasičnega angleškega dizajna. Čeprav je precej krajše kot moderna igrišča in nima niti ene naravne vodne ovire, pravega igralca navduši s svojo nepredvidljivostjo, saj vsaka luknja zahteva razmislek pri izbiri palice in taktiki igranja.

»Lahko ga igraš stokrat, pa se ga ne boš naveličal, saj boš vedno našel nov izziv,« je povedal Leif Svensson, ki je pred osemnajstimi leti prišel na otok kot turist iz Švedske, se zaljubil v sončen način življenja, danes pa skrbi za majhen hotel v vasi nad igriščem. Najprej je delal v baru klubske hiše, zato pozna mnogo zanimivih zgodb. Na igrišču so namreč igrali vsi španski asi

tega športa - Ballesteros, Olazabal, Garcia, Jimenez, Garrido, Canizares in svetovni mojstri kot so Montgomerie, Lyle, Woosnam, Torrance, Sandelin, Bjorn, ter seveda stare angleške legende v času po drugi svetovni vojni.

»Še najzanimivejši je Rafael Cabrera Bello, ki je naš član že od svojih prvih korakov in je bil osem let zapored klubski prvak od svojega 12. leta dalje. Kot otrok je po treningu vedno prišel v bar in kupil kokakolo. Še danes, kadar je na otoku, pride na trening rundo in tudi redno plačuje članarino. Sponzorsko je sicer vezan na igrišče Meloneras na jugu otoka, a njegovo srce je v našem klubu.« je ponosno povedal Leif, ki je tudi sam večkratni klubski prvak s hendikepom 2,7.

Klubska hiša je polna starih fotografij in prehodnih pokalov, med katerimi je najstarejši iz leta 1894 in zanj igrajo še danes. Klub je namenjen samo članom, zato drugi vanj nimajo vstopa. Izjema so seveda turisti, ki lahko ob predhodni rezervaciji štartnega časa igrajo le takrat, ko članov ni na igrišču. To je običajno med 9. in 13. uro, kasnejši termini pa so odvisni od dnevnih turnirjev, ki so na sporedu vsak teden - ob sredah igrajo dame, ob četrtnih gospodje.





Leif ima zadnjih pet let v najemu tudi klubske restavracije. Ta s svojo odlično kuhinjo na Bandamo privablja mnoge člane, ki golfa sicer več ne igrajo, vendar klubske članarino še vedno plačujejo, da lahko pridejo vsaj na kosilo in večerjo.

“To je res zanimivo, od tisočih članov aktivno igra manj kot polovica, plačujejo pa vsi! Biti član kluba pomeni prestiž, za katerega vsak odšteje 1800 evrov letno in potem ima dve opciji - ali za vsako rundo plača dodatnih deset evrov ali pa za 450 evrov igra neomejeno vse leto. Prav zanima me, kaj se bo zgodilo, ko bodo starejši pomrli, saj take pripadnosti pri mladih ni čutiti. Ali igrajo golf ali pa jih ni v klubu!” je dodal Leif.

Igrišče se mi najprej ni zdelo kaj posebnega, vendar se mi je po tednu igranja zares vtisnilo v spomin. Odlično vzdrževano, z

zelo hitrimi zelenicami, na katerih ni prostora za napake. Igranje po hribu navzgor in navzdol, tako da je zelo pomembno, kje konča žoga ob začetnih udarcih. Veter, ki stalno piha, naredi določene luknje še težje, ozki fairwayi, saj prostora pri gradnji ni bilo na pretek, pa tudi ne dopuščajo “nabijanja” z dražerjem. Brez naprežanja sem ga z užitkom odigral v treh urah. Predvsem deveta (466 metrov, par 5) in osemnajsta luknja (482 metrov, par 5) se končujeta s težkim tretjim udarcem v hrib na zelenico pred teraso klubske hiše. Pogledi na vrh otoka ali proti oceanu, ki je petsto višinskih metrov nižje, so res izjemni, še bolj pa igranje na zelenici druge luknje, kjer ob levem robu ni nobene zaščite in se vsaka predolga žoga odkotali v krater ugaslega ognjenika. Igrišče, ki ga morate odigrati, če vas pot zanese na otok sredi Atlantika, kjer je večna pomlad in tudi poleti temperature ne presežejo trideset stopinj Celzija.



UPORABNI NASLOVI:

Igrišče: www.realclubdegolfdelaspalmas.com
ostala igrišča: www.grancanariagolf.com
hotel na igrišču: www.vbghotel.com

CENE:

green fee 100 EUR, za goste hotela 85 EUR
Villa Bandama golf paket z neomejenim igranjem -
990 EUR pozimi in 690 EUR poleti

NA POTOVANJE S PRO-JEM, S SVOJO SKUPINO ALI SAM?

tekst: Žiga Osterc, PAR3
Jernej Semolič, PGA Slovenija



Ni napačne odločitve. Če pa se vam »slice« vleče že celo sezono in želite izboljšati kratko igro, ali pa iščete nasvet za drugi in tretji udarec, da bi dosegli bugi, par ali celo brdi, potem je zimsko obdobje idealni čas, da napredujete s svojo igro. In odločitev, da se odpravite na golfsko potovanje s profesionalnim učiteljem, je prava.

Povprečen slovenski golfist v zimski sezoni (oktober – maj) najmanj dvakrat potuje v tujino z golfskimi prijatelji, družino ali skupinsko z večjo ekipo, kjer je poudarek na druženju in zabavi ob golfu. Tudi potovanja s PRO-jem postajajo v Sloveniji vedno popularnejša in za njih se odloča vse več golfistov. Zaenkrat je število destinacij omejeno, vendar bo že v letošnji sezoni v ponudbi vsaj

deset različnih tovrstnih potovanj. Med atraktivnejše zimske destinacije se uvršča turški Belek, ki slovi po odličnih igriščih in »all-inclusive« ponudbi, prav tako pa se z izjemnimi lokacijami ponašata tudi Španija in Portugalska.

Okolica Lizbone je konec februarja gostila skupino slovenskih golfistov pod vodstvom učitelja Jerneja Semoliča. Dan se je začel z jutranjim ogrevanjem na vadišču in nadaljeval z igro na enem izmed bližnjih igrišč. Učitelj je med igro vse igralce spremljal in delil neprecenljive nasvete in izkušnje. Po končani igri je bil čas za kratek počitek in kosilo. Popoldan je bil namenjen dodatni igri ali treningu na vadišču z učiteljem. Udeleženci so tako imeli vsakodnevno možnost za odpravo napačnih odločitev v igri in napak pri zamahu.

Potovanje s PRO-jem torej ne pomeni le strokovno organiziranega in vodenega potovanja, temveč tudi pridobivanje novih znanj in izkušenj. Za tiste, ki si želijo tudi tekmovalnega vzdušja, pa so na voljo številni PRO-AM turnirji, kjer smo dobrodošli tudi slovenski golfisti. Za več informacij se obrnite na svojega učitelja in že v letošnji sezoni načrtujte skupno potovanje.

Potovanja s profesionalnim učiteljem pa seveda niso omejena le na zimsko obdobje in že v kratkem lahko pričakujete ponudbe za majski in junjski termin. Če želite prejemati ponudbe takšnih potovanj, pošljite elektronsko sporočilo na propotovanja@par3.si in se prijavite na prejemanje obvestil.

RAZVOJ MLADIH IGRALCEV GOLFA

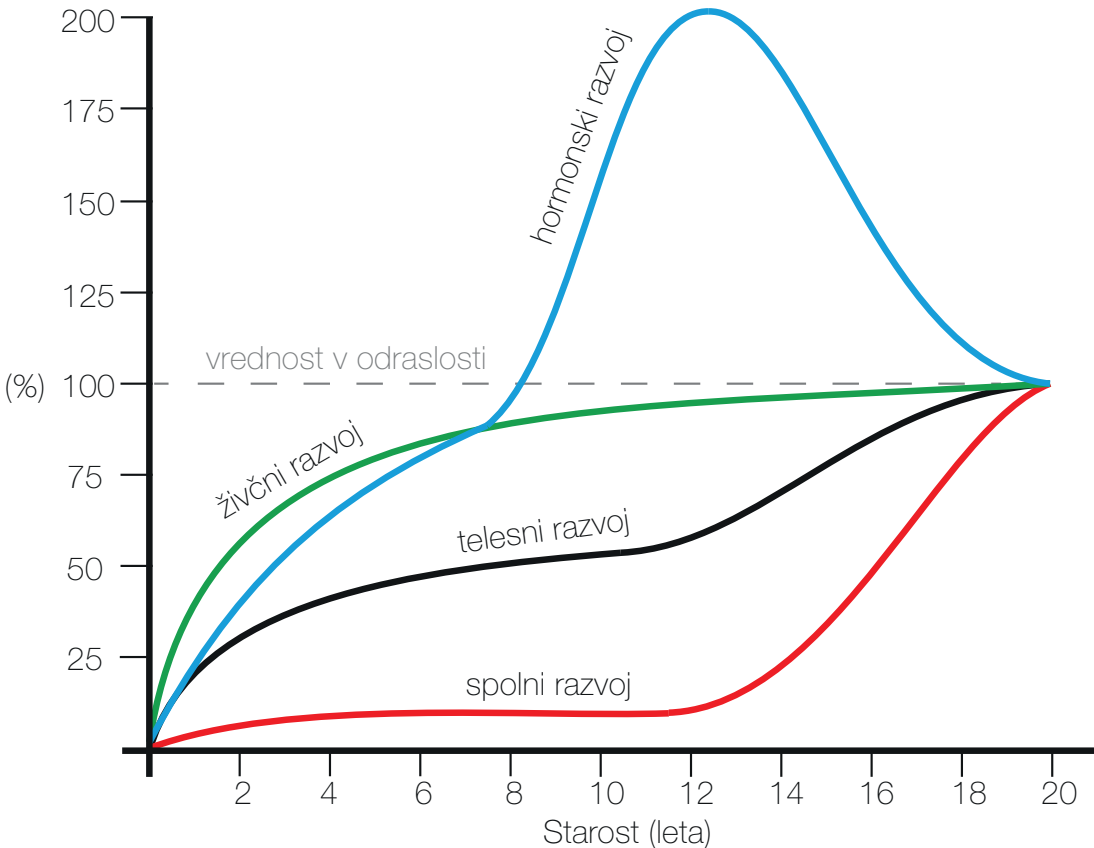
PRI NAČRTOVANJU PROCESA
TRENIRANJA MORAMO UPOŠTEVATI
OSNOVNE ZAKONITOSTI
BIOLOŠKEGA RAZVOJA OTROK IN
MLADINE

tekst: Jurij Čoh

Da bi se igralec na svoji športni poti uspešno razvijal, je treba upoštevati celoten potek razvoja športnikove kariere od malih nog do vrhunskih nastopov na največjih tekmovanjih. Če želimo zadostiti tem zahtevam, je treba natančno vedeti, kaj in kako naj športnik trenira v posameznih starostnih obdobjih. Biološki (telesno-kognitivni) razvoj namreč v največji meri narekuje dinamiko in vsebine razvoja posameznega športnika.

Dolgoročni razvoj športnika je možen le ob upoštevanju določenih zakonitosti. Zavedati se je treba namreč, da lahko z nepravilnim umeščanjem vadbenih vsebin pripeljemo športnika do marsikaterih negativnih posledic: poškodbe, padec motivacije, nepravilen psihološki razvoj, nezanimanje za šport... Prav tako lahko nekatere vadbene vsebine v največji meri izkoristimo le v določenih starostnih obdobjih. Če smo jih zamudili ali izpustili, jih kasneje težko nadomestimo.

Scamov model razvoja posameznih bioloških sistemov



Razvoj športnikov v različnih športih je različen. Nekatere športne panoge zahtevajo zgodnjo specializacijo, saj je doseganje rezultatov v kasnejših letih oteženo. Spet drugi športi dopuščajo počasnejši razvoj in s tem večjo širino. Posameznikov biološki sistem se skozi odrasčanje razvija različno hitro. Pri načrtovanju procesa treniranja moramo upoštevati osnovne zakonitosti biološkega razvoja otrok in mladine. „Prehitevanje narave“ oz. uvrščanje vadbenih

vsebin v prezgodnja obdobja lahko pusti trajne psihofizične posledice pri otrocih in mladostnikih.

V naslednjih dveh tabelah je prikazan razvoj mladih športnikov in optimalna starostna obdobja za razvoj oz. uvajanje posameznih vsebin. Velikost napisa prikazuje pomembnost razvoja posameznih motoričnih sposobnosti in načina vadbe glede na starost vadečega.

DOLGOROČNI MODEL RAZVOJA MLADIH ŠPORTNIKOV - MOŠKI																						
KRONOLOŠKA STAROST	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+		
OBDOBJE	ZGODNJE OTROŠTVO				POZNO OTROŠTVO					PUBERTETA					ZGODNJA ADOLESCENCA				ZRELOST			
BIOLOŠKI RAZVOJ	POSPEŠENA RAST				UMIRJENA RAST					PUBERTETNI SKOK					POSTOPNO ZMANŠEVANJE IN PRENEHANJE RASTI							
RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI	OOG									OOG					OOG							
					SOG					SOG					SOG							
	GIBLJIVOST				GIBLIJVOST					GIBLJIVOST												
	AGILNOST				AGILNOST										AGILNOST							
	HITROST				HITROST					HITROST					HITROST							
	MOČ				MOČ										MOČ				MOČ			
	VZDRŽLJIVOST										VZDRŽLJIVOST							VZDRŽLJIVOST				
					POVEČANJE MIŠIČNE MASE										POVEČANJE MIŠIČNE MASE							
	KOORDINACIJA				KOORDINACIJA										KOORDINACIJA							
NAČRTOVANJE VADBENEGA PROCESA	BREZ NAČRTOVANJA				SPLOŠNE ZAKONITOSTI NAČRTOVANJA ŠPORTNE VADBE									VADBA NA PODLAGI NAČEL PERIODIZACIJE				VADBA PODREJENA ZAHTEVAM POSAMEZNIKA				
SPECIALIZACIJA	BREZ						NIZEK NIVO SPECIALIZACIJE					DODAJANJE SPECIFIČNIH VADBENIH VSEBIN					VISOK NIVO SPECIALIZACIJE					

OOG – Osnovne oblike gibanja (teki, skoki, sprinti, atletska abeceda, splošna gimnastika, igre z žogo ...)
SOG – Specialne oblike gibanja (oblike gibanja značilne za posamezni šport)

DOLGOROČNI MODEL RAZVOJA MLADIH ŠPORTNIKOV - ŽENSKO																						
KRONOLOŠKA STAROST	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+		
OBDOBJE	ZGODNJE OTROŠTVO				POZNO OTROŠTVO					PUBERTETA					ZGODNJA ADOLESCENCA				ZRELOST			
BIOLOŠKI RAZVOJ	POSPEŠENA RAST				UMIRJENA RAST					PUBERTETNI SKOK					POSTOPNO ZMANJEVANJE IN PRENEHANJE RASTI							
RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI	OOG									OOG												
					SOG					SOG												
	GIBLJIVOST			GIBLJIVOST						GIBLJIVOST												
	AGILNOST									AGILNOST					AGILNOST							
	HITROST									HITROST					HITROST							
	MOČ				MOČ						MOČ						MOČ					
	VZDRŽLJIVOST									VZDRŽLJIVOST							VZDRŽLJIVOST					
					POVEČANJE MIŠIČNE MASE							POVEČANJE MIŠIČNE MASE					POVEČANJE MIŠIČNE MASE					
	KOORDINACIJA				KOORDINACIJA										KOORDINACIJA							
NAČRTOVANJE VADBENEGA PROCESA	BREZ NAČRTOVANJA				SPLOŠNE ZAKONITOSTI NAČRTOVANJA ŠPORTNE VADBE										VADBA NA PODLAGI NAČEL PERIODIZACIJE					VADBA PODREJENA ZAHTEVAM POSAMEZNIKA		
SPECIALIZACIJA	BREZ							NIZEK NIVO SPECIALIZACIJE							DODAJANJE SPECIFIČNIH VADBENIH VSEBIN					VISOK NIVO SPECIALIZACIJE		

OOG – Osnovne oblike gibanja (teki, skoki, sprinti, atletska abeceda, splošna gimnastika, igre z žogo ...)
SOG – Specialne oblike gibanja (oblike gibanja značilne za posamezni šport)

V zadnji tabeli je prikazana primerna dolžina igrišč za otroke. Predolga igrišča imajo lahko na igralce v razvoju zelo negativen vpliv. Za določene otroke so prezahtevna in jim nikakor ne omogočajo doseganja rezultatov, ki bi otroke navduševali in jih spodbujali k

nadaljnji vadbi. Povsem realna je bojazen, da zaradi tega igranje golfa opustijo. Dolžina igrišča naj bo (še posebej v zgodnji fazi razvoja) odvisna predvsem od sposobnosti njihovega udarjanja. Konkretno od dolžine in hitrosti udarca. Udarca.

PRIMERNA DOLŽINA GOLFSKEGA IGRIŠČA ZA OTROKE

HITROST ZAMAHA Z DRIVERJEM (MPH)	DOLŽINA UDARCA Z DRIVERJEM - CARRY (m)	DOLŽINA UDARCA Z ŽELEZOM 5 – CARRY (m)	PRIPROČLJIVA DOLŽINA IGRIŠČA (m) – 18 LUKENJ
30	90	60	2700–3100
40	100	70	3100–3600
50	120	85	3600–4000
60	135	95	4000–4500
70	150	105	4500–5000
80	165	120	5000–5400
90	190	135	5400–5800
100	215	155	5800–6000



tekst: Uroš Gregorič
foto: Gorazd Kogoj



★★★★★ SLOVENIJA Z ITALIJO PRVIČ NEODLOČENO! ★★★★★

Prvi teden v marcu je naša amaterska reprezentanca opravila zadnji pripravljalni trening kamp v zimskem pripravljalnem obdobju, ter zadnji dan odigrala še dvboj med reprezentanco Slovenije in italijanske cone 3 (Veneto).

V letošnjem zimskem obdobju so imeli člani selekcij večji obseg skupnih treningov, ki sta jih organizirala PGA Slovenije ter Golf zveza Slovenije. Skupaj so tako opravili štiri tridnevne, enega petdnevnega in v mesecu marcu še sedemdnevni trening kamp. Zaradi bližine in odličnih pogojev za trening med decembrom in februarjem smo izkoristili igrišča v sosednji Italiji - Lignano in Grado, priprave pa zaključili na igriščih Paradiso, Garda Golf in Verona.

Zimsko obdobje je pomembno za napredek v tehnični in telesni pripravi golfista. To je bila tudi rdeča nit naših skupnih priprav od decembra do februarja. Hkrati smo v treninge postopoma vključevali tekmovanja, ter igralke in igralce pripravljali za prve turnirje. Kljub relativno mrzlemu vremenu smo vse priprave izvedli po načrtanemu planu.



Na zadnjem treningu kampu je bila zbrana celotna moška, mladinska in mlajša mladinska selekcija, ki skupaj šteje 22 igralcev in igralk, 5 tehničnih trenerjev in trenerja za telesno pripravo. Zaključni trening kamp je bil namenjen igranju na različnih golf igriščih, kjer se učimo taktike igranja na novih igriščih, ter hkrati organiziramo interna tekmovanja. Golf igrišče Paradiso nam nudi odlične pogoje za trening tako dolge, kot tudi kratke igre na dveh vadiščih. Odlično pripravljeno igrišče z 18-imi luknjami pa je zelo primerno za preizkus znanja pred prvimi tekmovanji.

Pika na „i“ naših skupnih priprav je bilo tekmovanje Slovenija proti Venetu, ki smo ga letos izvedli na golf igrišču Veneto. To je drugo najstarejše v tej pokrajini. Reprezentanca Veneta je ena najmočnejših v Italiji in takšen dvboj je dober pokazatelj pripravljenosti naših tekmovalcev in tekmovalk. Na tekmovanju je nastopilo 7 igralcev in 4 igralke. Pomerili so se v 7-ih dvbojih ter dveh obračunih dvojic (foursomes). Za Slovenijo so nastopili: Mark Trnovec, Jure Vasle, Anže Leskovar, Nik Hojnik Pogorelnik, Vid Potočar, Gal Patrik Štirn, Luka Naglič, Lara Ječnik, Vida Obersnel, Hana Mirnik in Inja Fric.

Vsi dvboji so bili zelo izenačeni. Vselej so odločali dosežki na zadnjih luknjah. Za Slovenijo so zmagali Jure Vasle, Gal Patrik Štirn, Luka Naglič, neodločen rezultat pa so dosegli Lara Ječnik, Anže Leskovar/Nik Pogorelnik Hojnik in Hana Mirnik/Inja Fric.

Na koncu sta se državi prvič v zgodovini tovrstnih dvbojev razšli z neodločenim rezultatom 4,5 proti 4,5. Vsa predhodna srečanja je Slovenija namreč izgubila. Ob slovesu smo se dogovorili tudi za povratno tekmovanje v Sloveniji v oktobru, ter za prihodnje srečanje v Italiji v začetku naslednjega leta.



★★★★★

PARTNERJI PGA SLOVENIJA



V PGA Slovenija smo ponosni in nadvse hvaležni, da imamo že vrsto let kar nekaj zvestih podpornih članov, ki nesebično nudijo združenju finančno in moralno podporo. Skupaj s partnerji združujemo in povezujemo strokovnost, znanje in izkušnje v svetu golfa. Tudi z njihovo pomočjo našemu združenju rasteta tako ugled kot spoštovanje in postajamo vedno pomembnejši dejavnik na slovenski golfski sceni.



Mikrocop je vodilni ponudnik celovitih rešitev za brezpapirno poslovanje v Adriatic regiji. Številne izlive naročnikov, ki so povezani z upravljanjem in arhiviranjem dokumentov, uspešno rešujemo že več kot 40 let. S svojimi rešitvami naročnikom pomagamo digitalizirati poslovanje z dokumenti, ter poskrbimo za elektronsko upravljanje in arhiviranje dokumentov.



Adacta je s 440 zaposlenimi in več kot 400 končanimi projekti v 25-ih državah, eno vodilnih IT podjetij v širši CEE regiji. Naše poslovne rešitve pomagajo podjetjem, da transformirajo svoje poslovanje in dosegaajo večjo dodano vrednost na sodobnem konkurenčnem trgu.



Intra lighting je ponudnik arhitekturnih svetil in celovitih svetlobnih rešitev. Več kot 27 let izkušenj in globalna prisotnost podjetju omogočata zagotavljanje rešitev za različne arhitekturne koncepte in tipologije prostorov. Bistvo blagovne znamke Intra lighting je ponuditi svetlobo kjer je potrebna, ko je potrebna in kolikor jo potrebujemo. S svetili, ki so prepoznavna po inovativnosti, dizajnu, učinkovitosti, kvaliteti in trajnostnem pristopu, je Intra lighting postala pomemben igralec na svetovnem trgu razsvetljave.



Vračamo okuse.

V trgovinah EKOŠARA vam ponujamo širok izbor ekološke hrane, kozmetike in čistil. Kupcem, ki razumejo pomen ekoloških izdelkov, zagotavljamo vse potrebno na enem mestu. Vabljeni v naše trgovine v Ljubljani za Bežigradom in v tržnici BTC, na Vrhniki in v Luciji pri portorožu. Več informacij na www.ekosara.si



BMW A-COSMOS
Svet užitka v vožnji.



Izdelava golf palic po meri.

Laboratorijske meritve opreme, diagnostika udarca, primerjalna testiranja s preko 400 shafti, 120 glavami in 40 modeli puterjev, določitev mehanskih karakteristik komponent na osnovi učinkovitosti in zmogljivosti, vrhunska izdelava palic.
www.kerngolf.eu



Specialisti za organizacijo dogodkov in promocijo storitev.

BMW IN GOLF



Nemška znamka premijskih motornih vozil je v svetu golfa prisotna že več kot tri desetletja, kot pokrovitelj odmevnih poklicnih turnirjev Evropske turneje predvsem v Nemčiji, pa tudi drugod po svetu. Prepoznaven logotip podjetja pa smo velikokrat videli tudi ob slovenskih igriščih za golf, v letošnjem letu pa bo kot glavni partner Golf zveze Slovenije dodatno pripomogel k razvoju golfa pri nas.

Še bolj kot sponzorstvo različnih športnih zvez in tekmovanj pa je za BMW pomembno vlaganje v trajnostni razvoj, saj nemški koncern tudi sam veliko prispeva k temu, da bomo v prihodnosti živeli zdravo in v čistejšem ter prijaznejšem okolju.



BMW Group je oral ledino na področju trajnostne mobilnosti s povsem električnimi in priključnimi hibridnimi vozili. BMW i pooseblja orientacijo BMW Group za prihodnost in ostaja vodilni na področju inovaciji ter s tem zagotavlja pionirsko vlogo BMW Group v tehnologiji. Že z vstopom na trg je BMW i3 naznanil novo obdobje mobilnost. Zanj značilna revolucionarna arhitektura ter seveda značilen BMW užitek v vožnji pa nudita še več; poleg svojega vrhunskega zunanjega dizajna se lahko BMW i3 pohvali s svojo varčnostjo, zapakirano v popolnega sopotnika po urbanih cestah. Ob BMW i3 in BMW i8 pa dopolnjujejo paleto iPerformance vozil tudi BMW 330e, BMW 225xe, BMW X5 xDrive40e, v kratkem pa tudi BMW 530e in MINI Cooper S E Countryman ALL4.

BMW X5 xDrive40e je idealen za tiste, ki se radi v tišini in miru pripeljejo na golf igrišče, saj v testnem avtomobilu, s katerim sem se odpeljal iz Ljubljane do Smlednika, zvoka motorja sploh nisem slišal. Udobnost vožnje in ugodje, ki ga ima voznik na voljo je res



izjemno in 230 kilovatov pogonskega sistema v kombinaciji štirivaljnega bencinskega motorja z dvema turbopolnilnikoma in 1997 cm³ prostornine in sinhronski elektromotor zadostujejo za vse vozne lastnosti, ki jih od vozila pričakuje voznik. Zaradi uporabe in porabe zelene energije (baterijo, ki je skrita na dnu prtljažnega prostora lahko polnite poljubno) je poraba manjša od 4 litrov na 100 kilometrov (uradna BMW statistika pravi 3,4 litra) V prtljažni prostor boste po diagonalni brez težav spravili dve golfski torbi z vsemi palicami, če pa želite imeti še kaj dodatnega prostora za ostalo opremo in bi radi postavili obe torbi vzporedno pa boste morali drajver in les 3 zeti ven in ju postaviti

na vrh. Včasih to ni preveč praktično, a v osnovni izmeri 500 litrski prtljažnik vseeno zadostuje za golfsko potovanje po slovenskih igriščih.

Poleg kombiniranega načina vožnje pa lahko vsi tisti, ki prisegate na zeleno energijo vozilo uporabljate izključno na hibridni pogon, kar vam omogoča način max eDrive. Primeren je za vožnjo v mestnem prometu, kjer ni hitrih pospeševanj, čeprav lahko dosežete največjo hitrost 120 km/h, ki je tovarniško omejena. Ima pa tak način vožnje omejen domet vozila, ki je po podatkih proizvajalca 31 kilometrov. Tako, da bi se teoretično lahko pripeljali iz centra mesta do Smlednika in nazaj brez bencina. Seveda pa lahko ob

kombinirani vožnji z uporabo tipke za ohranjanje energije hibridno baterijo med vožnjo celo polnite in tako vam ni treba vedno znova iskati polnilne postaje.

Cena BMW X5 xDrive40e z vso serijsko opremo je 75.100.00 evrov in je glede na kvaliteto izdelave in inovacij povsem realna. Testno vozilo z bogato dodatno opremo, ki je vsebovala M paket, panoramsko streho, vrhunski audio sistem Harman Kardon, ogrevan volan, sistem inovacij, vlečno kljuko in druge dodatke, ki vas bi razvajali med vožnjo domov po odigrani rundi ali pa na golfska potovanja pa je bilo vredno 106.992.00 evrov.





S pravo hrano do nižjega seštevka

tekst: Marija Kočevlar

Za uspešno igro golfa je potrebna odlična koncentracija, zato temu prilagodimo tudi prehrano. V času treninga in tekem se izogibamo hrani, ki moti zbranost. To je meso, mesni in mlečni izdelki ter vsa hrana, ki vsebuje beli sladkor. Njihova prebava je težavna, pogosto vsebujejo ostanke zdravil, hormonov in konzervansov.

Sladkor je poguben

Beli sladkor je poguben za sposobnost osredotočenja. Že 20g sladkorja (40g čokolade ali dva bonbona) lahko do te mere zmoti koncentracijo, da ni več mogoče kontrolirati udarca. Igralci golfa vedo, da od začetka zamaha dalje deluje le še rutina in zbranost. Celo telo deluje skladno avtomatično. Beli sladkor izčrpa iz telesa vitamine in poškoduje povezave najprej v vegetativnem, nato pa še v centralnem živčevju. Tako izgubimo popolno kontrolo nad gibi in že minimalna napaka enega samega odstotka smeri popolnoma iztiri pot žogice.

Zbranost lahko okrepimo z jutranjim uživanjem mandljevih jedrc, ki jih prejšnji večer namočimo v mrzli vodi. Zjutraj jih speremo in po želji olupimo.

Nato si privoščimo zajtrk. Jutranji obrok je lahko sadni, s svežim sezonskim sadjem ali pa prosena kaša, ovseni kosmiči s sončničnimi in lanenimi semeni. Pri vnaprej pripravljenih mueslijih preverimo, da ne vsebujejo sladkorja, umetnih arom in barvil. Najbolje pa je, če jih pripravimo sami.

Ljudje imamo različno telesno konstitucijo, zato naj vsakdo pri sebi opazuje, kakšen jutranji obrok mu najbolj prija in mu ne obteži želodca. Vsaj dve uri pred tekmo ne uživamo hrane, temveč le vodo in kakšen izotonični napitek. Nekaterim športnikom takrat koristi sveže ali pa suho sadje, vendar le nekaj grizljajev.

V vsakdanji prehrani je vedno dobrodošel dodatek vitaminov B-kompleks in pa žlahtnih olj, kot so laneno, konopljin ali orehovo. Vitamini in olje so skupaj idealna hrana za živčevje.

Popiti moramo dovolj tekočine

Po treningu ali tekmi je treba najprej pravilno hidrirati telo. Na voljo je veliko izotoničnih napitkov, ki niso vedno usklajeni z naravo metabolizma. Najbolj ugodna je 1,5% do 2% raztopina himalajske soli v čisti filtrirani vodi. Tej raztopini

JUTRANJI SMOOTHI

- 50g namočenih mandljev
- 1/2 jabolka
- 1 jušna žlica soka ječmenove trave v prahu
- 2 namočeni suhi figi (skupaj s tekočino)
- 1 jušna žlica lanenega olja
- 2cm velik košček svežega ingverja
- 3dcl tople vode

lahko dodamo sok ene limone na liter. Po potrebi dodamo žlico medu. Sama voda ni primerna, saj iz telesa izpere minerale, zato je športnik potem še bolj utrujen. Minerali so gradniki imunskega sistema, saj pomagajo izločiti iz telesa kisle presnovke, ki so nastali med treningom.

Uro po treningu je telo toliko spočito, da lahko sprejme hrano. Takrat zaužijemo beljakovinsko hrano, ki prepreči izgubo mišične mase. Najboljše so preproste rastlinske beljakovine, konopljine, riževe, mandlji in pa nekatera "super živila", na primer spirulina in koprive. Oboje vsebuje visok odstotek lahko prebavljivih beljakovin, železa, kalcija in klorofila. S sadnim sokom in konopljinim oljem je to pravi balzam za utrujeno telo.

Recept

Mandlje damo v mešalnik in dolijemo 1dcl vode. Meljemo, da nastane gladka krema, nato dodamo vse ostale sestavine in še 1dcl vode. Ko dobimo gladko kremo, dodamo še preostanek vode. Smuti počasi popijemo, še bolje pa je, če ga pojemo z žlico.

POSLOVNI ŠPORTNIK.

V SALON A-COSMOS
JE ZAPELJAL NOVI BMW SERIJE 5.



Sheer
Driving Pleasure



Dinamičen, agilen in v odlični formi, tako kot vrhunski športnik. Inteligenten, povezan in usmerjen k uspehu kot vizionarški podjetnik. Z zelo udobno notranjostjo najvišjega razreda in najboljšo povezljivostjo v segmentu vam novi BMW serije 5 zares pomaga, da peljete svoj posel. Stopite v stik z nami in izvedite več o navdušujoči opremi, edinstveni vozni dinamiki in najsodobnejših asistenčnih sistemih za voznika.

Obiščite salon BMW A-Cosmos v Ljubljani, med tednom od 8h do 18h ali ob sobotah od 9h do 13h.

A-Cosmos, d. d.

Celovška cesta 182
1000 Ljubljana
Tel. 01 5833 500
bmw@a-cosmos.si

Kombinirana poraba goriva za vozila BMW serije 5: od 1,9 do 8,9 l/100 km. Emisije CO₂: od 44 do 204 g/km. Emisijska stopnja: Euro6. Emisije NOx: od 0,0137 do 0,0444 g/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.



ZDRAVNIK SPECIALIST SVETUJE

GOLF KOMOLEC

Ko stisnemo pest se napnejo mišice, ki se priraščajo na spodnjo stran komolca in če so te preobremenjene, lahko pride do nastanka tako imenovanega golf komolca.

Težave nastanejo zaradi napačnega giba zapestja v zaključni fazi golfskega udarca. Pogosto se pojavi tudi pri običajnih dnevnih opravilih kot so privijanje, prestavljanje avtomobilске ročice, prenašanje težjih predmetov ipd.

Preventiva je redno raztezanje podlahti, pravilna tehnika in pazljivost pri specifičnih opravilih.

Ob težavah je pomembna razbremenitev mišic podlahti in intenzivna fizioterapija ali prilagojene vaje.

Jure Bornšek,

dipl. fiziot., terapevt ortopedске medicine in manualne terapije

**Posebna ponudba za golfiste do
30.4.2017**

Pokličite **080 81 10** in si zagotovite brezplačen pregled in posvet pri fizioterapevtu.

**Specialisti
in zdravila**



www.as.si/specialisti