

GOLF

SLOVENIJA

JULIJ 2017, ŠTEVILKA 2

GOLF ZVEZA
SLOVENIJE IN
PGA SLOVENIJE

POTOVANJE

*Son Gual,
ponos Mallorce*

INTERVJU TIM GORNIK

Ime si ustvariš z rezultati



IGRALCI PRIHODNOSTI

Predstavitve slovenskih
reprezentantov



ZANIMIVOSTI

Golf ostaja
del olimpijske
družine



TEHNIKA

Udarjanje žoge z
neravnih leg



BREZPLAČEN IZVOD

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

234 €

Dvoposteljna soba Prestige

258 €

3 noči x 3 GF

Enoposteljna soba

309 €

Dvoposteljna soba Prestige

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

Julij 2017, št. 2

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

UREDNIK:

Boštjan Belčič

SODELAVCI:

Jure Čoh, Aleš Fevžar, Uroš Gregorič, Metka

Jamar, Viljam Kern, Saška Kočar,

Gorazd Kogoj, Boris Košuta, Anton Majhen,

Irwin Murić, Jernej Semolič, Matjaž Lavrih,

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



ČE NE VEŠ KAM MERIŠ, NE MOREŠ ZADETI CILJA!

Ste kdaj opazovali človeka, ki na vadišču spominja na robota? Ob sebi ima dve polni košari žog, za njim pa ležijo tri prazne. Zdi se, da skuša čim hitreje "pokuriti" zalogo, ki mu je še preostala. Žoge udarja hitro in brez pravega cilja. Tovrstnim igralcem se ponavadi zgodi, da ne dosežajo rezultatov, kakršne si želijo. Pogosto tarnajo nad svojo usodo, češ, pa toliko žogic sem udaril pred turnirjem! Če bi se o svojem početju posvetovali s trenerjem ali učiteljem, bi jim ta povedal, da tudi celodnevni trening prav nič ne pomaga, če je napačna njihova tehnika.

Še izrazitejše težave pa se pojavijo, če igralci po žogicah udrihajo brez pravega cilja. Le kako naj zadenejo cilj, če pred udarcem pravzaprav niti ne pomislijo, kam želijo žogo poslati? Zanje je pomembno le, da odleti nekam proti drugemu koncu vadišča. Na igrišču so

potem soočeni z drugačno realnostjo, na katero se kljub treningu niso pripravili.

Sem sodijo tudi udarci z neravnih leg, ki ljubiteljskim golfistom povzročajo nemalo preglavic. Zato v tokratni številki izkušeni slovenski profesionallec Janez Grilc z nami deli nekaj nasvetov, ki vam bodo gotovo pri tem pomagali. Z njihovo pomočjo boste lahko znižali svoj seštevek udarcev.

Predstavljamo pa vam tudi nekaj najbolj perspektivnih slovenskih golfistov, ki imajo pred očmi zelo jasno načrtane cilje. To v največji meri velja za gosta tokratnega intervjuja Tima Gornika, ki je trdno odločen, da bo dosegel tisto, kar pred njim ni uspelo še nobenemu Slovencu!

Kogar vodi jasen cilj, bo vedno našel ustrezno pot do njega!

Uvodnik



Marijan Jurenc, predsednik GZS

KDOR SPI NA LOVORIKAH, JE NA KONCU VEDNO PORAŽEN

Ali se morda spomnite, koliko denarja je za zmago na Odprtem prvenstvu ZDA v golfu leta 2007 prejel takratni zmagovalec Angel Cabrera? Številka je bila zajetna. 1.260 000 ameriških dolarjev. Pred nekaj tedni je na vrh zmagovalnega odra tega prestižnega turnirja stopil Brooks Koepka. Na čeku, ki ga je prejel, je bila zapisana še precej višja številka. 2.160 000 USD oziroma skoraj milijon več, kot je pred desetimi leti na istem turnirju zaslužil Angel Cabrera! To so za običajne smrtnike naravnost vrtoglave številke, ki pa govorijo predvsem o enem pravilu: kdor počiva na lovorikah, bo kratkoročno ostal na istem mestu, srednje in dolgoročno pa bo lahko le nemočno opazoval, kako ga bodo tekmeči neizprosno pustili daleč za seboj. Zato ameriško združenje PGA, ki organizira Odprto prvenstvo ZDA v golfu, nenehno skrbi za rast, razvoj in napredek turnirja. Ker gre za tekmovanje najboljših profesionalcev, je eno izmed ključnih meril njihovega uspeha velikost denarne pogače. Enako ravna tudi v R&A, kjer z organizacijo Odprtega prvenstva Velike Britanije dobijo tista sredstva, ki omogočajo napredek golfa širom po svetu.

Zakaj takšen uvod? Ker v Sloveniji marsikdo meni, da za uspeh v športu in v življenju zadostuje povprečnost in vztrajanje na istem mestu. Ta miselnost pride na dan predvsem takrat, ko je treba položiti na mizo finančna sredstva za vodenje določenega projekta. V krutem svetu profesionalnega in tudi amaterskega športa žal ni prostora za sentimentalnost. Kdor želi uspešno loviti korak s tekmeči, mora napredovati na vseh področjih. Tudi na finančnem. Povedano z drugimi besedami - kdor si želi sodelovati v formuli 1, se na start dirke ne more odpraviti z družinskim avtomobilom, ki ga je s popustom kupil v bližnjem avtomobilskem salonu.

Golf zveza Slovenije ne sodeluje v najdražjem športnem spektaklu na svetu, vendar je od leta 2007, ko je bila zadnjič povišana letna članarina, naredila nekaj velikih korakov. Že če bi pustili ob strani skorajda še enkrat višje stroške za udeležbo na tekmovanjih (evropska in svetovna prvenstva), ter številne uspešno izvedene projekte kot so usposabljanje strokovnih delavcev, mladinski program, projekt Slovenija igra golf, nova tekmovanja v okviru GZS, idr., je v zadnjih desetih letih že zaradi inflacije obseg zbranih sredstev s pomočjo članarin realno nižji za več kot 20 odstotkov. K temu pa je potrebno dodati še precej višjo kotizacijo za članstvo v Evropski golfski zvezi (EGA), ki bo po novem namesto 4500 znašala kar 12 000 evrov. V letu 2018 bodo zajetna sredstva potrebna tudi za izdajo prenovljenih Pravil golfa (ki jih dobijo vsi aktivni člani klubov) in za spremembo informacijskega sistema za potrebe WHS (spremenjenega sistema za vodenje hendikepa).

Izobraževanje strokovnih kadrov (predvsem vaditeljev v šolah) je bilo v preteklosti financirano s strani SSS (socialnih strukturnih skladov EU). Ta pomoč s strani EU je zaključena, in če želimo nadaljevati z izobraževanjem in izvajanjem šolskega golfa, bo potrebno zagotoviti sredstva tudi za to.

Na GZS precejšen del denarja zberemo s pomočjo marketinških dejavnosti. Ta del bomo tudi s pomočjo nove revije v prihodnosti še povečevali, vendar bo del bremena kljub vsemu potrebno porazdeliti tudi med klube oziroma njihove člane. Da bomo lahko realizirali prej naštetе projekte, se bo predvidoma z letom 2018 članarina morala povišati. Tudi po tem pa bo v primerjavi z ostalimi evropskimi državami članarina v krovni organizaciji še vedno relativno najnižji tovrstni prispevek na stari celini. Za primerjavo: naši sosedge, igralci golfa v Italiji, v ta namen vsako leto odštejejo 78 evrov, v Avstriji pa 50 evrov.

Novice

STE PRIPRAVLJENI? POTEM LAHKO UDARITE ŽOGO!

Ena izmed prvih stvari, ki jih spozna golfist začetnik, je vrstni red igre. Pravila pravijo, da je prvi na vrsti vedno tisti igralec, ki je v določenem trenutku najbolj oddaljen od luknje. Toda letos smo na tem področju dobili novost!

V evropski krovni organizaciji R&A so sprejeli pomembno priporočilo "Ready Golf" (pripravljeni na igro). Novost spreminja do zdaj ustaljeni vrsti red igre na posamezni luknji. Doslej je namreč veljalo, da žogo vedno prvi udari tisti igralec, ki je v določenem trenutku najbolj oddaljen od zastavice. V želji, da bi igra potekala hitreje, pa so v St. Andrews letos sprejeli omenjeno priporočilo, ki omogoča spremembe ustaljenega vrstnega reda. Po novem bo (v skladu z dogovorom znotraj igralne skupine) žogo tako lahko udaril tisti igralec, ki je že pripravljen na svoj zamah (tudi v primeru "časti" na udarjališču, v kolikor član skupine z najnižjim seštevkom na prejšnji luknji sam še ne bi bil pripravljen na naslednji udarec).

Pri R&A so novost že vključili v letošnja amaterska tekmovanja, ki potekajo pod njegovim patronatom v ženski in moški konkurenci. Med drugim bo "ready golf" v veljavi tako na Odprtem ženskem amaterskem prvenstvu Velike Britanije kot na Amaterskem prvenstvu. Izvršni direktor R&A Duncan Weir, zadolžen za razvoj golfa, je odločitev pospremil z besedami: "V naši organizaciji si med drugim prizadevamo, da bi igranje golfa potekalo hitreje. Prepričani smo, da je novo priporočilo korak v pravo smer."



READY GOLF – NAPOTKI ZA POSPEŠITEV IGRE

Če ste pripravljeni za udarec in je igranje varno, ne čakajte!

- Igralci, ki so nekoliko „krajši“, naj igrajo prej, če morajo igralci z dolgimi udarci zaradi varnosti čakati.
- Z udarjališča naj igra prvi tisti igralec, ki je pripravljen, če igralec, ki ima „čast“ ni pripravljen.
- Igrajte naprej svojo žogico, šele potem pomagajte iskati izgubljeno žogico.
- Odigrajte svoj zaključni kratki pat, četudi to pomeni stati blizu linije pata nekoga drugega.
- Igrajte, če igralec, ki je pravkar odigral iz bunkerja, potrebuje nekaj časa, da pograbi pesek.
- Ko leži ena od žogic za zelenico, naj najprej odigrajo igralci, ki prej pridejo do svoje žogice.
- Na score kartico zapišite rezultat takoj, ko pridete do naslednjega udarjališča, s tem, da igralec, ki igra prvi, zapiše rezultat šele po izvedenem udarcu.

Izjema : Igralci se ne smejo dogovoriti za igranje izven vrstnega reda igranja, če bi s tem eden od njih pridobil prednost.

GOLF OSTAJA DEL OLIMPIJSKE DRUŽINE

112 let je minilo, odkar so se najboljše igralk in igralci golfa nazadnje merili za olimpijske medalje. Na lanskih igrah v Braziliji je bil šport na zelenicah deležen velike pozornosti. Tudi zato, ker so imeli organizatorji veliko preglavic s pripravo igrišča, ki je gostilo olimpijska turnirja. Toda na koncu so bili zaradi izenačenega razpleta prav zaključni boji v golfu eden izmed vrhuncev iger v Braziliji. Pri Mednarodnem olimpijskem komiteju so bili zelo zadovoljni s številkami gledanosti, tako da je zdaj jasno, da golf ne bo le del iger v Tokiju leta 2020, temveč bo olimpijski šport vsaj še leta 2024. V igri za organizacijo športnega spektakla čez sedem let ostajata še dve mesti - Pariz in Los Angeles. V kolikor bi v boju za kandidacijo uspeli zmagati Francozi, bo olimpijski turnir potekal na igrišču Le Golf National, ki bo drugo leto tudi prizorišče 42. Ryderjevega pokala



ZMAGE SO SE VESELILI ČLANI EKIPE ZDA

Pokal Arnolda Palmerja je vsakoletno moštveno tekmovanje med ekipama ZDA in Evrope, v katerem se merijo najboljši golfisti, študenti univerz na obeh straneh Atlantika. Pri tem ni ključna pripadnost posamezni visokošolski ustanovi, temveč potni list države iz katere posamezni igralec prihaja. Tako barve Evrope redno zastopajo tudi golfisti, ki sicer študirajo v ZDA. Moštveno tekmovanje, v katerem se izbrani vrsti borita za skupaj 30 točk v različnih tekmovalnih formatih (fourballs, foursomes, match play), je bilo prvič na sporedu leta 1997. Letos pa je bilo izvedeno prvič po smrti velikega ambasadorja golfa. Zmage so se veselili člani ameriške ekipe, ki so združeno zasedbo stare celine prepričljivo premagali z izidom 19.5 proti 11.5.



▶ WORLD CORPORATE GOLF CHALLENGE 2017 -
PODJETJE 45HC 17. NA SVETU

Konec junija je na Portugalskem potekalo že 24. prvenstvo v golfu za podjetja na svetovni ravni. World Corporate Golf Challenge je največji svetovni golfski dogodek, kjer imajo podjetja poleg udeležbe na turnirju možnost tudi za poslovno mreženje. Letos se je za naslov najboljših golfistov potegovalo 27 ekip iz prav toliko držav. Na številnih družabnih dogodkih so podjetniki in managerji lahko v sproščenem okolju navezovali nova prijateljstva in iskali morebitne nove poslovne priložnosti in trge. Slovenske kvalifikacije so letos na golf igrišču na Otočcu potekale 15. aprila. Zmagalo je podjetje 45HC, ki se je uvrstilo v finale World Corporate Golf Challenge in dobilo priložnost zastopati barve Slovenije.

Letošnje svetovno prvenstvo je spet gostilo eno izmed najboljših golf igrišč v Evropi, Oitavos Dunes. Predstavljalo je velik izziv za vse tekmovalce, saj so zanj značilne podobno težavne vetrovne razmere, kot jih najdemo v zibelki golfa, na Škotskem. Slovenska predstavnika Štefan Kukman, direktor podjetja 45HC, in njegov soigralec Jasmin Buljubašič sta odlično začela, saj sta po prvem dnevu zasedala 8. mesto. Zadnji tekmovalni dan je potekal v znamenju močnega vetra, ki je močno vplival na končne rezultate. Slovenski ekipi je povzročal veliko težav, saj v Sloveniji skorajda ni mogoče igrati golfa v takih vremenskih razmerah, kjer bi se ekipa lahko pripravila na tako težke pogoje. Kljub temu je podjetje 45HC na koncu osvojilo skupno 17. mesto. Naslov svetovnega prvaka v golfu za podjetja je letos osvojila Kitajska, ki je za en udarec ubranila lanski naslov pred domačo ekipo Portugalske.

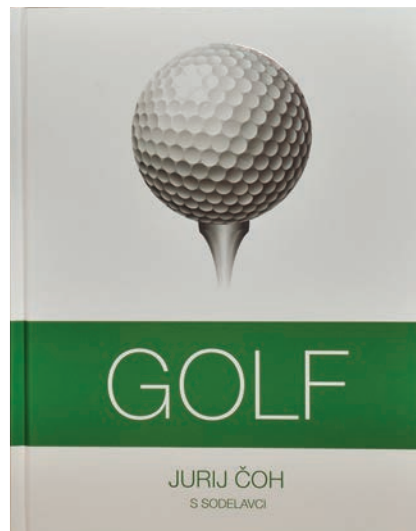
▶ OTOČEC PGAS SENIOR ProAm

V neposredni bližini znamenitega Gradu Otočec, kjer se v čudovitem naravnem okolju nahaja igrišče Golf Grad Otočec, se je na sončni petek 16. junija na turnirju Otočec PGAS Senior ProAm zbralo nekaj več kot 70 ljubiteljev tega plemenitega športa. Ekipa so sestavljali po trije amaterski in en profesionalni igralec. Na prostranih zelenicah so igrali igro 'shamble', kar pomeni, da je vsak član ekipe izvedel začetni udarec na vsaki luknji, nato pa so izbrali najboljšo žogico in z njenega mesta nadaljevali vsak svojo do zaključka luknje. Tekmovanja se je udeležilo 18 ekip, dve celo iz Združenih držav Amerike. Najboljši rezultat v bruto konkurenci, 82 točk, so skupaj dosegli Robert Jacobus, William Gurr, Keith Adams in Mike Villareal. Med posamezniki je bil v bruto konkurenci s 37 točkami najuspešnejši Miha Cerar, v neto konkurenci pa z 52 točkami Boris Košuta.



▶ VSE KAR MORATE VEDETI O GOLFU

Kako začeti? Tako se glasi vprašanje, ki si ga zastavlja večina novih igralcev golfa. Dilema, s katerimi se spopadajo začetniki, pa je še veliko. Od vprašanj, ki se dotikajo primerne opreme, preko pravil in opravljanja izpita, do ohranjanja prave telesne pripravljenosti, ki pomaga preprečevati poškodbe. Jurij Čoh je skupaj s pomočjo nekaterih najvidnejših slovenskih strokovnjakov s področja športa napisal knjigo, ki ponuja odgovore na ta in številna druga vprašanja, ki si jih v nadaljevanju kariere zastavljajo tudi izkušeni igralci. Kupite jo lahko na nekaterih slovenskih igriščih, v knjigarnah ali pa jo lahko z nekaj sreče dobite celo zastonj. Kako? V prihodnjih dneh spremljajte dogajanje na strani www.golfportal.si!



▶ 3. PRVENSTVO OSNOVNIH ŠOL DOLENJSKE V GOLFU in FINALE LIGE GOLFY

V sredo, 10.5.2016 smo v sodelovanju z GK Grad Otočec, G&CC Trebnje, igriščem Golf Grad Otočec in šolo golfa GOLFY izvedli 3. prvenstvo osnovnih šol Dolenjske v golfu. Osnoven namen tekmovanja je bil, da otrokom, ki se ukvarjajo z golfom na osnovnih šolah omogočimo obisk pravega igrišča in druženje z vrstniki, ki jih ta šport povezuje. Učenci so tekom šolskega leta redno obiskovali vadbo golfa v šolah in tekmovali v posebnem tekmovanju, imenovanem liga GOLFY. Tako smo združili področno tekmovanje v golfu še z zaključkom lige.

Tekmovanje je potekalo v prijateljskem vzdušju. Otroci so se pomerili v spretnostnih nalogah v golfu, hkrati pa so imeli organizirane še druge dejavnosti, na katerih so spoznavali pravila golfa, predstavitev ter ogled igrišča.

S pomočjo učiteljev, članov in ostalih delavcev v golfu smo uspeli pripeljati na igrišče 70 otrok z devetih šol Mestne občine Novo mesto in občine Trebnje, za katere je bil organiziran nepozaben brezplačen dogodek. Posebna zahvala gre vsem sponzorjem, ki so pristopili na pomoč in pomagali realizirati tekmovanje.

Veseli in ponosni smo, da smo lahko ponovno pripravili dogodek, ki je med otroci vedno bolj sprejet. Hkrati pa opažamo, da je interes za golf v porastu med mladimi. Prepričani smo, da bomo s tovrstnimi dogodki in delom, ki se odvija po osnovnih šolah in v klubih, privabili še veliko novih mladih in tudi starejših golfistov.

REZULTATI:

3. PREVENSTVO OŠ DOLENJSKE V GOLFU - posamezna razvrstitev

1. Nele Mežnaršič (OŠ Trebnje)
2. Matic Špec (OŠ Veliki Gaber)
3. Jan Šalehar (OŠ Trebnje)

3. PREVENSTVO OŠ DOLENJSKE V GOLFU - ekipna razvrstitev

1. OŠ TREBNJE
2. OŠ Drska
3. OŠ Veliki Gaber

Liga GOLFY 2017

1. Jan Šalehar (OŠ Trebnje)
2. Leon Vidic (OŠ Trebnje)
3. Ožbej Kajič (OŠ Trebnje)



PALMA de MALLORCA – otok Majorka

skupinski odhod

8 ali 10 dni

november 2017

8 dni - 19. – 26. november (nedelja – nedelja)

10 dni - 17. – 26. november (petek – nedelja)

Hotel Iberostar Christina 4* - all inclusive

5 x green fee ali 6 x green fee

več informacij: **01 244 25 30, www.par3.si**

PAR3

TEHNIKA GOLFA

Redko kateri udarec na golf igrišču igramo z idealno ravne lege. Recimo, da so izjema začetni udarci, ki jih igramo z ravnih udarjališč. Med samo igro je potrebno veliko prilagajanja na neraven teren. Za igralca je zelo pomembno, da razume, katere korekcije mora narediti v določeni situaciji. Neznanje prilagoditi se terenu je razlog, da nekateri udarjajo žogice dobro na vadišču, kjer je podlaga ravna, na igrišču pa niso več natančni. Korekcije v postavitvi, zamahu itd. pa na srečo niso tako grozno zahtevne.



DOWN HILL

KAKO IGRATI PO HRIBU NAVZDOL (DOWNHILL LIE)

To je za igralce golfa precej bolj zahtevna lega. Vse kar moramo narediti, da se uspešno spopademo s tem udarcem, je nekako ravno obratno, kot pri opisani legi v hrib.

- Postavimo se malenkost širše kot običajno, za večjo stabilnost in čim bolj vzporedno s terenom, ramena torej nagnemo, da so vzporedno s podlago.
- Več teže je na spodnji nogi, na nogi ki je nižje na hribu, če igramo v desno je to leva noga.
- Žogica je v postavitvi malo bolj nazaj kot običajno, pri nogi, ki je višje na hribu. Z naštetimi stvarmi precej zmanjšamo možnost slabega kontakta ali »topanja«, ki je pri teh legah precej pogost problem.
- Ciljamo nekoliko levo od cilja. Zaradi lege navzdol bo zamah bolj strm in takrat ima žogica tendenco za »fade« oziroma »slice«. Zavila bo v desno.
- Zamahnemo mirno, tekoče in čim bolj po terenu navzdol. S palico poskušamo slediti naklonu terena kakor daleč lahko. Teža je ves čas na spodnji nogi, nogi naj ostane ta pokrčeni skozi celoten udarec. Korak naprej, proti cilju, z zadnjo nogo v izmahu je pri igranju iz te lege povsem običajna in priporočljiva stvar, sploh kadar je teren zelo strm. Ključ do uspeha pri teh legah je torej udariti po hribu navzdol in dolgo slediti terenu.
- Let žogice bo nižji, ker zaradi terena in prilagoditve palici zmanjšamo kot. Več bo tudi kotaljenja po pristanku. Vzeti moramo torej bolj odprto palico. Namesto železa 6, 7 ali 8 npr. Spet odvisno od strmine.



NERAVNE LEGE

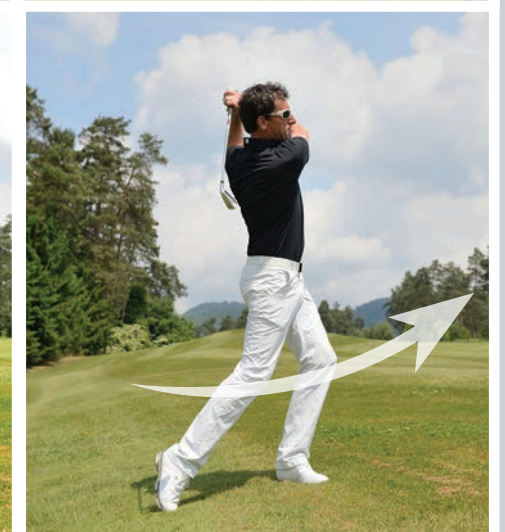
tekst: Janez Grlic

KAKO IGRATI PO HRIBU NAVZGOR (UPHILL LIE)

Od vseh neravnih leg je ta za večino golfistov verjetno najlažja, teren sam po sebi pomaga poslati žogico v zrak in igralci se najlažje spoprimemo z njo.

- Postavimo se vzporedno s terenom, hrbtenica pravokotno na teren, ramena in boki vzporedno s podlago. To nam bo omogočilo udarec, izmah po hribu navzgor in ne kopanje v hrib.
- Več teže je v postavitvi na spodnji nogi, za desničarja je to desna, kakorkoli vedno na tisti, ki je nižje na terenu.
- Žogica je v postavitvi nekoliko bližje sprednji ali višji nogi, kot običajno. Koliko, je odvisno od strmine terena in dolžine palice s katero igramo.
- Ciljamo oziroma postavimo se desno od cilja. Treba je vedeti, da ima žogica, kadar jo igramo iz te lege vedno tendenco, da bo zavila levo. Razlog je sila gravitacije, ki nam onemogoča delo nog in normalen prenos teže na sprednjo nogo med udarcem. Prenos teže je torej omejen, odvisen spet od strmine hriba. Roke postanejo med udarcem tako bolj aktivne, kar povzroči, da se palica zapre in žogica odleti levo.
- Zamahnemo kar čim bolj normalno, tekoče, uravnoteženo in seveda vzdolž terena, torej pa terenu navzgor. Če smo upoštevali prejšnje nasvete okrog postavitve, bi nam to moralo uspeti. Kljub temu, da stojimo v hrib, poskušamo kar se le da, prenesti težo naprej, na sprednjo nogo med udarcem in tudi z rokami izmahniti čim dlje.
- Žogica, ki jo udarimo iz take lege, bo letela precej višje kot običajno in bo krajša. Zato je potrebno za udarec izbrati drugo, manj odprto palico, kot bi jo iz enake dolžine, če bi bila podlaga ravna. Namesto železa številka 8, torej 7,6 ali tudi 5, odvisno od strmine.

UP HILL



KAKŠNE SO KORISTI

INDIVIDUALNE VADBE?

Golf in fitnes vadba 2.del

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

Golf je zmes kratke in dolge igre. Osnova dolge igre je pravilno izveden zamah. Za dober udarec ni nujno, da igralec povsem sledi popolni šolski tehniki. Bolj pomembno je, da zna v največji meri izkoristiti svoje telesne danosti, ki pa se od igralca do igralca razlikujejo.



Vsak golfist žogo udari na svojstven način, zato mora biti temu vselej prilagojena tudi vadba. Ker smo si ljudje med seboj različni, naj bo tudi vadba prilagojena vašim posebnim potrebam. Individualna vadba je hkrati tudi najboljša preventiva pred morebitnimi špotnimi poškodbami.

Za izboljšanje golfske igre pa ne bo dovolj kakršnakoli vadba. Dober trening mora vedno vključevati vadbo za mišične skupine, ki so ključne za kvalitetno izvedbo udarcev. Z ustreznimi vajami po vaši meri boste izboljšali dinamično gibljivost, ki je pomembna pri doseganju večje amplitude zamaha. S tem boste posledično povečali pospešek v zamahu in dosegli optimalnejši stik glave palice z žogico, kar posledično pomeni kvalitetnejši udarec.

S krepitvijo trupa boste dosegli večjo stabilnost telesa, kar omogoča večjo kontrolo zamaha in boljšo konsistentnost udarcev. Z vadbo za večjo gibljivost hrbtenice v torakalnem delu boste dosegli boljši zasuk trupa in tako povečali hitrost (downswing), z vadbo za moč jedra/trupa (core) pa izboljšali stabilnost telesa.



Pri individualni vadbi boste s pomočjo trenerja sproti preverjali vaše telesne zmogljivosti kot so moč, vzdržljivost, gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje in obenem na najboljši možni način izboljšali morebitno mišično neravnovesje vašega telesa.

Kot sem že večkrat omenil, je golf zelo kompleksen in hkrati zelo enostranski šport. To specifiko moramo pri oblikovanju treninga obvezno upoštevati.

Od rekreativca do vrhunskega športnika je pogosto ogromen korak, kljub temu pa rekreativci pogosto pričakujejo vrhunske rezultate. V želji po hitrejšem napredku neredko prihaja do pretreniranosti in posledično celo do najrazličnejših športnih poškodb.

Poleg dobro načrtovane redne vadbe ne smemo podcenjevati regeneracije. Dober trening je namreč tisti trening, pri katerem upoštevamo tudi dober in zadosten počitek. Regeneracijo je potrebno pospeševati, nikakor je ne smemo farmakološko maskirati z jemanjem najrazličnejših protibolečinskih tablet in uporabo



pripomočkov. Dobro regeneracijo predstavljajo: aktivni počitek, masaža, raztezanje, savnanje (1x tedensko), zadostna količina spanca (6 – 8 ur dnevno), fizični počitek, zadostna hidracija telesa (z navadno vodo) in seveda pravilna prahrana.

Ljudje me pogosto me ljudje sprašujejo kako je s skupinsko vadbo? Skupinska vadba je prilagojena nekemu imaginarnemu povprečju prisotnih v skupini in zagotovo ne bo v popolnosti zadostila vašim specifičnim potrebam.

Čeprav smo že skoraj na vrhuncu golfske sezone, vam predlagam, da razmišljate tudi o tem, kaj lahko za izboljšanje igre storite že zdaj. Ker večina golfistov za igranje izkoristi tudi zimске mesece, pa je že danes priporočljivo razmišljati tudi o tem, kako bi z redno in dobro načrtovano vadbo lahko dvignili vašo igro na višji nivo tudi v zimskem obdobju.

Za konec pa še moj nasvet: ne pretiravajte z igranjem. Dve rundi dnevno sta povsem dovolj.





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

Clubfitting umerjanje palic

Železa 1. del

Pri izbiri palic je zelo pomembno, kakšen cilj želi doseči golfist. Nekdo si vse skupaj predstavlja kot nedeljsko popoldansko zabavo, drugi si želi napredovati toliko, da bo lahko premagal prijatelja, tretji pa ima pred sabo resnejši cilj. Pri tem gre največkrat za profesionalne golfiste, pri katerih šteje vsak udarec, saj je od tega odvisen njihov zaslužek.

Nedeljski golfist potrebuje zelo igralne palice. Kljub pomanjkanju vaje, mu te omogočajo igro s sorazmerno majhnim vplivom na telo. Pri profesionalnem igralcu pa je zadeva precej drugačna. Slednji potrebuje manjše glave palic (manjši inercialni moment in višji gravitacijski center), saj lahko tako lažje oblikuje let žogice. Te tako ne letijo previsoko. Profesionalci uporabljajo tudi močnejše shafte, ki obdržijo stabilnost tudi pri večjem pospešku in višji hitrosti. Ta kombinacija generira močne vibracije, ki so seveda škodljive za telo. Kljub temu pa si veliko projev želi začitati te vibracije, saj te povedo, kako so žogico zadeli. Na podlagi teh občutkov lahko potem delajo na izboljšanju kontakta z žogico.

Karakteristike palic (glave, shafte, gripa, dolžine, teže, trdote, torzije itd.) imajo zelo različen vpliv na pet faktorjev (dolžina udarca, natančnost udarca, ponovljivost ali konsistentnost udarca, krivulja leta žogice, občutek), ki izboljšajo udarec in igro golfista. Ker je karakteristik zelo veliko in se nekatere med seboj izključujejo, je pomembno, da se posvetimo tistim, ki imajo največji vpliv na iskano rešitev in željeni rezultat. Poleg petih faktorjev izboljšav je pomembna tudi sestava kompleta, saj mora imeti vsaka palica v setu svojo funkcijo. Zagotoviti je potrebno tudi pravilne razlike v dolžini (gaping) udarcev med palicami.

Jasno je, da zaradi kompleksnosti idealna palica ne obstaja. S spremembo karakteristik, ki so nam na voljo, lahko spreminjamo določena področja, vendar kot rečeno, je žal tako, da se določene karakteristike med seboj izključujejo. Tako je potrebno poiskati kompromis, ki bo v največji meri služil golfistu in se na ta način kar najbolj približati idealni palici. Na primer, če bi golfist želel čim daljši udarec in bi potreboval mehkejši občutek, bi morali razvoj peljati v smeri »frače«, torej zelo elastične palice. Žal pa s to elastičnostjo izgublamo konsistentnost. Zaradi neenakomernega in

nekonstantnega ritma, ki je splošna človeška karakteristika, se mehka palica upogiba nekontrolirano, kar posledično pomeni nekontrolirane kote lica palice ob impaktu, to pa seveda prinaša s seboj nekontroliran let in smer žogice. Golfist, ki za daljši udarec potrebuje občutek trše palice, je v tem primeru v bistveno boljšem položaju. Čeprav se beseda kompromis ne sliši zelo obetavno, vam zagotavljam, da to rezultira tako v večji natančnosti, kot dolžini.

Verjetno boste presenečeni nad dejstvom, da je dolžina palice ena najpomembnejših karakteristik in v največji meri vpliva na večino faktorjev izboljšanja igre.

Res je, da višji golfisti potrebujejo daljše palice. Vendar ne pozabimo, da imajo višji ljudje tudi daljše roke in je zato potrebno le minimalno podaljšanje palic ali pa to sploh ni potrebno, saj so standardne palice tako ali tako predolge za večino golfistov.

Dolžina palice spremeni naš nagovor oziroma držo telesa in ravnino zamaha. Pravzaprav spremeni cel udarec. To je geometrija in je logična. Vendar pa to ni vse. Vsi v vsakdanjem življenju dolžino merimo z očmi. Percepcija oddaljenosti od žogice pa ni pri vseh igralcih enaka. Z analizo dolžine naredimo tudi »fino nastavitve« odstopanja od žogice, da bi jo lažje zadeli s »sweet spotom« oziroma z gravitacijskim centrom palice. Ta dosežek, kot eden izmed najpomembnejših faktorjev dobrega udarca, pa je izrazito odvisen od dolžine palice. Z daljšo palico se namreč drastično zniža zmožnost zadeti žogico s »sweet spotom«. To velja za čisto vse golfiste. Ker je golf šport odstotkov, bi pravilno rekli, da se z daljšo palico bistveno zmanjša odstotek dobrih udarcev. Torej je z dolžino potrebno rokovati zelo, zelo previdno. Zanimivo bi bilo vedeti, koliko golfistov je na testiranju izbralo idealno dolžino palice!

Torej, kaj je pomembno pri železih? Na žalost prav vse! Oblika glave, shaft, dolžina, teža in »balans« (uravnoteženost) palice, »grip« (oprijem).... Detajlno o posameznih elementih pa naslednjič!

ČUSTVA V GOLFU

tekst: prof. Anton Majhen,
Predsednik Slovenskega coaching združenja



Pred šestimi leti je bila v American Economic Review objavljena raziskava, ki sta jo opravila profesorja Devin G. Pope in Maurice E. Schweitzer. Lotevala se je vprašanj vedenjske ekonomije in sicer natančneje asimetrije intenzitete motivacije v okviru teorije obetov. Raziskava je imela namen ugotoviti ali pravilo odpora do izgube velja tudi pri profesionalcih v visoko konkurenčnih in tekmovalnih okoljih. Za slednje vemo, čeprav matematično ni logično, da velja v procesu odločanja za nas normalne smrtnike. Po konceptu odpora do izgube nas namreč močnejše žene želja da preprečimo izgubo, kot pa želja, da pridobimo nek dobiček. Ta asimetrija sicer vodi tudi do slabih poslovnih in naložbenih odločitev.

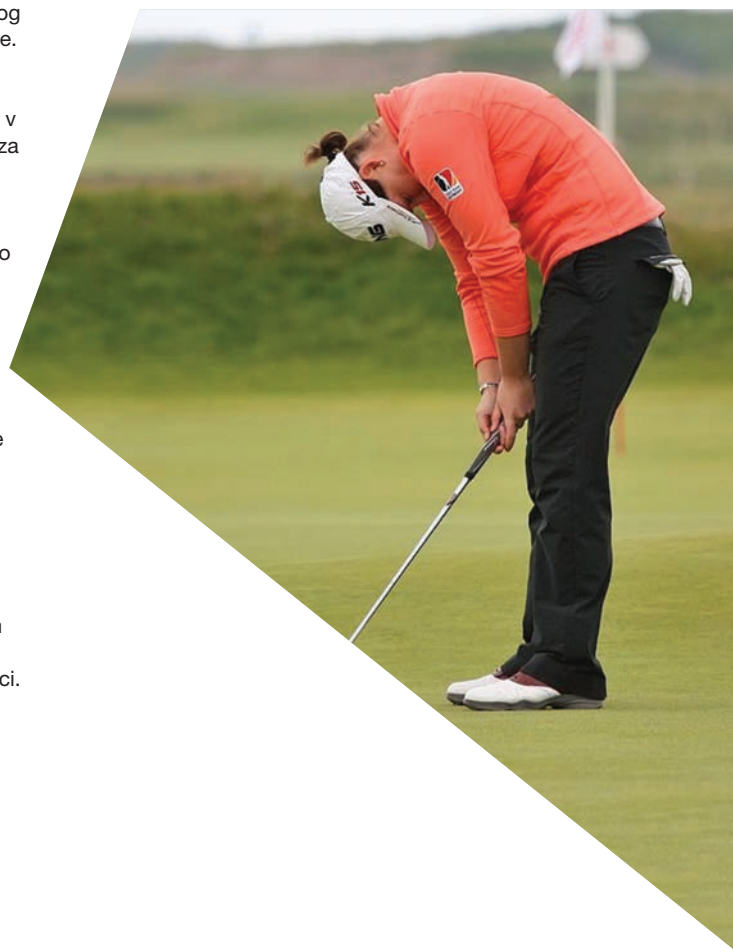
Golf sta izbrala zaradi dveh razlogov. Prvega, ker je natančno določena nulta referenčna točka igrišča in zlasti posamezne luknje. To je t.i. Par. Bugi pomeni v odnosu do para, torej glede na referenco posamezne luknje, izguba udarca, brdi pa dobiček. Drugi pa predvsem, ker je bilo na voljo dovolj ustreznih podatkov za analizo. Primerjali so namreč več kot 2.5 milijona zaključenih patov. Podatke je zbiral več kot 250 sodelavcev, najetih s strani PGA. Uporabljali so laserski sistem za analizo 421 igralcev, ki so naredili najmanj 1.000 zaključnih patov, pri čemer so izločili vse faktorje razlik.

Golf pravzaprav igramo iz istega razloga zaradi katerega ga nekateri prenehajo igrati. Ta razlog je intenzivno čustveno doživljanje. Nekateri to »drži« v golfu, za druge pa je lahko preveč frustrirajoče in zato odnehajo. Ker središče golfa gravitira izrazito v doživljanje čustev, je poznavanje teh ključno za mentalno pripravo v golfu.

Vsi prav dobro poznamo tremo na prvem udarjališču. Tiger Woods je nekoč dejal, da bo nehal igrati golf takoj, ko ne bo več doživljal treme. Čeprav lahko tudi pri profesionalcih očitno opazimo čustva kot so zadovoljstvo ali celo sreča ob dobrih udarcih in frustracijo ter nezadovoljstvo ob slabih, pa nas vseeno zanima ali najboljši turnirski igralci udarjajo enako zahtevne in pomembne udarce različno.

Kaj o patanju pravi matematika?

Ali delajo razliko, ko gre za pat za par ali pat za brdi? Vemo, da profesionalni igralci igrajo seštevno igro in da so vsi udarci pri končnem rezultatu enakovredni. Potemtakem torej ne bi smeli delati razlike med posameznimi udarci.



Ugotovili so, da obstaja razlika in da ta razlika vpliva tudi na najboljše igralce. Pri Tiger Woodsu so prišli do spoznanja, da če bi patal za birdie enako kot za par, bi v povprečju izboljšal rezultat za en udarec in povečal prihodke s turnirskih nagrad za 8.7 %. Sergio Garcia bi povečal prihodke za 21 %, Jim Furyk pa za skoraj 37 %. Vsak od 20 najboljših igralcev je v povprečju izgubil približno 1.2 milijona dolarjev denarnih nagrad samo zaradi razlike v zaključnih patih.

Kateri pati so lažji?

Kako pride do takšnih razlik samo pri zaključnem patu, čeprav gre matematično za isti udarec? Vrhunski igralci namreč patajo konzervativneje pate za par kot za birdie. Običajno so ti pati krajši, da se izognejo težavnim patom za par. Pri patanju za par pa se bolj potrudijo.

Vrhunskim igralcem torej več šteje pat za par, kot za birdie, čeprav v seštevni igri štejeta enako. Preprečevanje izgube na posamezni luknji je več vredno kot končni rezultat. Odstopanje v pozitivno je manj vredno kot odstopanje v negativno. Z vidika čustev so tako prijetna čustva manj pomembna (intenzivna) kot neprijetna. Želja po ohranitvi in preprečevanju izgube je torej močnejša kot želja po dobitku. Če samo razlika v vrsti in doživljanju želje pri enako zahtevnem zaključnem patu generira takšno rezultatsko razliko, verjetno ni potrebno posebej poudarjati, da je ravno področje čustev ključno v mentalni pripravi v golfu in se mu izplača izdatno posvetiti. Zlasti ker vemo, da pri golfu ni nič tako dragocenega, kakor njegova lastnost, da neverjetno natančno oponaša naše življenje.

TIM GORNIK INTERVJU

PROFESIONALNI IGRALEC GOLFA IN TISTI SLOVENEK,
KI JE TRDNO PREPRIČAN, DA SI BO KOT PRVI V
ZGODOVINI PRIIGRAL PRAVICO DO NASTOPANJA NA
ENI IZMED ELITNIH PROFESIONALNIH TURNEJ.



tekst: Boštjan Belčič
foto: Aleš Fevžer

NAJTEŽJE JE, ČE NIMAŠ PRAVE PRIMERJAVE.

Kdaj ste se začeli ukvarjati z golfom? Kaj bi svetovali staršem, ki želijo svoje otroke vključiti v golf?

Jaz sem začel, ko sem bil star šest let. Resno pa sem začel trenirati, ko sem bil star 10, 11 let. Pri 12-ih letih sem že sodeloval na prvem ekipnem evropskem prvenstvu. Pomembno je, da se otrok čim prej spozna z golfom. Pri majhnih otrocih pa je ključno, da se ne ukvarjajo le z golfom, temveč spoznavajo tudi druge športe. To je v zadnjih letih tudi trend, predvsem v ZDA, kjer mladi ob golfu igrajo baseball, košarko in se ukvarjajo tudi z ostalimi športi. Kasneje, ko so malce starejši, pa si izberejo panogo, ki jim je najbližje.

Kakšna pot je najbolj primerna za mladega Slovenca, ki mu je všeč tekmovalni golf?

Meni je zelo pomagala selitev v ZDA, saj sem zadnji letnik srednje šole zaključil na Floridi. Tam je mogoče šport zelo dobro usklajevati s šolo. Vsak dan imaš na urniku pet ur pouka, popoldanski čas pa je namenjen treningom. Obenem so v tej zvezni državi pogoji za golf odlični, saj igralna sezona traja praktično celo leto. Seveda ne trdim, da dobrih rezultatov ni mogoče doseči tudi pri nas, vendar je tam vse skupaj neprimerno lažje. Takšna odločitev pa s seboj seveda prinaša tudi minuse. V prvi vrsti gre za precejšen strošek, po drugi strani pa se mora zelo mlad človek tudi preseliti, kar ni lahko.

Kdaj bi bil optimalni trenutek za takšno odločitev?

V kolikor se nekdo odloči za študijsko pot v ZDA, mora preko luže čim prej. Vsekakor pa prej kot po zaključenem tretjem letniku. Univerze namreč svoje bodoče igralce začnejo izbirati že zelo kmalu. Njihove nastope spremljajo že, ko so ti v drugem, celo v prvem letniku srednje šole. V kolikor kot tujec ne sodeluješ na ameriških mladinskih tekmah, imaš zelo majhne možnosti, da te trenerji sploh opazijo. Zame je bilo vse skupaj zelo zanimivo, saj sem nekajkrat sodeloval na teh velikih mladinskih turnirjih. Na največje pride tudi do 70 univerzitetnih trenerjev. Takrat se počutiš, kot da si nekakšen sejemski artikel, saj vsi zelo podrobno spremljajo tvojo igro. Sam sem se za odhod v ZDA sicer odločil (pre)pozno, ker prej nisem poznal tega sistema. Imel pa sem precej sreče, saj je trener, ki je skrbel zame v srednji šoli, naslednjo sezono, leta 2009 dobil službo na univerzi Duke. Ta taktik ni imela močne golfske ekipe in tako me je povabil zraven.

Dandanes lahko opazimo, da starši pogosto preveč obremenjujejo otroke s svojimi pričakovanji. Prihaja do prevelike količine treningov in tekem ter posledično do naveličanosti. Kako sami gledate na te stvari?

Sam nisem nikoli imel takšnega občutka. Veliko zaslug pri tem ima moj nekdanji reprezentančni trener Dragan Tančič, ki nas je naučil, kako pomemben je letni načrt treninga. Ključno je, da si igralec na začetku leta pripravi okvirni raspored in izbere najbolj pomembne tekme. Svoje delo nato podrejaš temu načrtu. Pri tem si moraš vzeti tudi dovolj časa za počitek. Zdaj sodelujem tudi s psihologom Matejem Tuškom in sledim enaki formuli. Obenem nikoli ne treniram nenehno brez počitka. Ponavadi v enem tednu treningu posvetim 3 cele dni zapored, nato treniram pol dneva, 5. in 6. dan potem treniram ves dan, sedmi dan pa sem prost.

Vrhunski šport je v mnogih pogledih danes ekstremna dejavnost. Pri tem imam v mislih vlogo moderne znanosti in tehnologije. Oboje je zelo prisotno predvsem na ameriških akademijah, kjer pravzaprav ni nič več prepuščeno naključju. Kako gledate na te stvari?

Na akademiji, kjer sem treniral sam, je bil eden izmed glavnih trenerjev Gary Gilchrist, ki si je izkušnje nabiral tudi znotraj športne agencije IMG, kasneje pa je odprl svojo akademijo. Meni je bil njegov pristop všeč, tudi zato, ker sem študiral računalništvo in so mi različne analize posnetkov in številik blizu. Tudi moj novi trener Šved Henrik Lunquist dela na podoben način. Vsak del mojega treninga je določen do ure natančno. Vsak teden moram opraviti natančno število ur določene vadbe. Takšen pristop meni ustreza, drugim igralcem morda ne v tolikšni meri. Zato je pomembno, da zna trener poiskati pravo formulo glede na značaj športnika.

V vrhunskem golfu je dandanes pravzaprav nemogoče uspeti brez uigrane ekipe. S kom trenutno sodelujete?

Trener Henrik Lunquist skrbi za mojo tehniko in golfski del priprav. Marko Mrak je moj kondicijski trener. Matej Tušek mi pomaga na področju športne psihologije, nutricionistka Urška Bakovnik pa mi svetuje na področju pravilne prehrane. Ko sem doma, vedno zelo rad treniram skupaj s člani naše reprezentance. Pri vsem skupaj pa je seveda ključna podpora staršev.

Ali bi nam lahko zaupali Matejev nasvet za trenutke, ko ste na igrišču pod velikim pritiskom in bo gotovo prišel prav tudi našim bralcem?

Pomembno je, da igralec celotno rundo vedno razbije na manjše enote, na posamezno luknjo oziroma na posamezen udarec. Nikoli ne smeš razmišljati o morebitnih prejšnjih napakah. V praksi pa je to seveda zelo težko storiti. Pred nastopom na turnirju po odigrani poskusni rundi svojemu psihologu vedno sporočim, katere luknje se mi zdijo zahtevnejše. Potem skupaj delava na vizualizaciji. Ko potem prideš na udarjališče zahtevnejše luknje, posledično ne čutiš več takšnega pritiska, saj si se v mislih že večkrat uspešno spopadel z izzivom.

Kakšni izzivi pa vas čakajo v tej sezoni? Kakšne načrte ste si zastavili?

Trenutno imam polovičen status za "Challenge tour", kar pomeni, da imam pravico igrati na približno polovici turnirjev. Upam, da bom dobil tudi nekaj vabil. Prosti čas, ko ne morem igrati na tej turneji, sem izkoristil in se v Maroku uvrstil na Mena tour. Glavni cilj za letošnje leto je, da si z dobrimi nastopi priborim pravico do "polne karte" za "Challenge tour" v prihodnji sezoni, ki bi mi omogočala nastope na vseh turnirjih te turneje. To bi bilo potem izhodišče za preboj na Evropsko turnejo.

Ali imate v zvezi s prebojem v mislih kakšen konkreten datum?

Ne, s konkretnim datumom preboja se ne obremenjujem. Prav tako se ne želim omejiti z določenim časovnim obdobjem v smislu, uspeti mi mora v štirih letih. Vse dokler bom motiviran in bom čutil veselje do tega športa, bom vztrajal.

Ljubitelji golfa ponavadi vedo, da zmagovalci na največjih turnirjih služijo bogate nagrade. Slabše pa so seznanjeni s stroški. Koliko znaša cena ene sezone nastopanja na Challenge turneji?

Na "Challenge touru" igralca sezona nastopanja skupaj s stroški potovanja in trenerjev stane približno 60 000 evrov. Te stroške v določeni meri pokrivam s pomočjo pokroviteljev Royal Golf igrišča Bled in podjetja Telemach. Moj opremljevalec je Taylor Made Adidas. Trenutno za igranje z njihovo opremo še ne dobim plačila, vendar imam brezplačno na voljo po meri narejene vrhunske palice, kar je velik plus. Spet pa moram omeniti podporo staršev, brez katere ne bi mogel nastopati. Samo z nagradami na turnirjih namreč (še) ne pokrijem stroškov sezone.



“
TRENUTNO IMAM
ŠE NAJVEČ
REZERVE PRI
KRATKI IGRI.
”

Marsikateri ljubiteljski igralec pozna občutek, ko na določeni luknji žogo vedno napačno udari v določeno smer. Poznavalci to pripisujejo slabim preteklim izkušnjam in s tem povezanim “motoričnim spominom”. Ali se to kdaj dogaja tudi vam?

Ja, to se mi je prav gotovo že zgodilo. Predvsem takrat, ko mi na težki luknji pade koncentracija. Z izkušnjami in treningi pa je potem takšnih dogodkov vse manj. Največkrat pa se to dogaja ljudem, ki veliko igrajo na istem igrišču.

Mnogi ljubiteljski igralci so sposobni na eni luknji doseči brdija, že na naslednji pa seštevek štirih udarcev nad parom. So rezultatska nihanja prisotna tudi pri vas, odlično pripravljenih profesionalcih?

Dejansko obstajajo dnevi, ko smo v formi in dnevi, ko nam na igrišču ne gre. Ko še nimaš veliko izkušenj, se po dobri rundi sprostiš in vse skupaj vzameš malce prelahko. Nato pride kakšen bugi, posledičen padec koncentracije in nesproščeno nadaljevanje. Rezultat je potem seveda veliko slabši.

Vsak dober profesionalec bo na dan, ko je v formi, igrišče premagal s petimi udarci pod parom. Najboljši pa so tisti, ki tudi takrat, ko jim ne gre, odigrajo pod parom.

Sloviti košarkarski trener John Wooden je nekoč dejal, da ekipa, ki vodi, nikoli ne sme gledati na uro kot na odrešenika, temveč

igrati tako, kot da tekme ne bo nikoli konec. Ali sami razmišljate podobno v končni turnirja?

Golfisti temu rečemo, da začneš na 15. luknji iskati klubsko hišo. To je vedno napačno početje. Če je po 15. luknji tvoj seštevek minus dva, se moraš potruditi, da bo do konca še nižji. Seveda brez nepotrebnega tveganja. Branjenje rezultata načeloma nikoli ni pravi pristop. Če že prideš do takšnega seštevka, to verjetno pomeni, da si tisti dan v dobri formi. Seveda pa je težko razmišljati v takšni smeri, ko še nimaš veliko tovrstnih izkušenj.

V športu je v preteklosti obstajalo mnogo mejnikov, ki so se nekoč zdeli nedosegljivi, ko pa je meja prvič padla, so jo potem uspešno premagali tudi številni ostali atleti. Zdi se, da je v slovenskem golfu ta magična meja povezana s prebojem prvega našega golfista na elitno profesionalno turnejo?

Vsekakor se mi zdi, da je težje biti prvi na nekem področju. Tudi zato, ker ti nihče ne more dati uporabnega nasveta na podlagi svojih izkušenj. Ne moreš se z nikomer primerjati. V Sloveniji si lahko zelo dober, vendar to potem v veliko hujši mednarodni konkurenci ni dovolj. Takrat doživiš neke vrste streznitev. Meni je na tem področju zelo pomagal študij v Ameriki. Igral sem skupaj z golfisti, ki zdaj igrajo na vseh največjih profesionalnih turnejah. Mnoge izmed njih sem premagoval na treningih in tekmah. To ti vsekakor pomaga pri pridobivanju samozavesti. Veš, da

gre za premagljive tekmece. V Sloveniji je (bila v preteklosti) to največja težava. Nisi imel nikogar, s katerim bi se lahko primerjal na tej ravni. Potem pa so tukaj tudi povsem praktični vidiki. Ko začanjaš kot prvi v državi igrati med profesionalci, ne poznaš niti osnovnih logističnih informacij, ki pa so seveda pomembne za dobro pripravo na nastop.

Verjetno je vse skupaj težje tudi zato, ker ste pravzaprav edini predstavnik Slovenije na turnejah, kjer nastopate?

Prav gotovo je prisoten tudi ta vidik. Na začetku te tekmece ne poznajo. Tudi z rezultati se ne moreš pohvaliti. Marsikdo včasih meni, da si dobil vabilo za nastop po zaslugi zvez in poznanstev. Ko pa dosežeš nekaj dobrih rezultatov, si počasi ustvariš ime. Tekmece te sprejmejo in tudi sam vidiš, da sodiš v ta krog. To je zelo pomembno, predvsem takrat, ko ti ne gre. Četudi si tega ne želiš, se v težkih časih namreč spopadaš z določenimi dvomi.

Ali bi lahko govorili o določenih stereotipih oziroma trendih med profesionalci? Samoukov dandanes verjetno ni več?

Dandanes so igralci, ki bi povsem sami prišli na vrh, velika redkost. Veliko perspektivnih evropskih igralcev ima za seboj šolanje v ZDA. Po drugi strani pa imajo bogate evropske golfske velesile postavljene močne in velike reprezentančne sisteme, ki nudijo odlično podporo mladim. O kakšnih stereotipih, vezanih na značilnosti igre golfistov iz določenih držav, pa bi težko govoril.

Na turneji se igralci iz posameznih držav seveda družijo med seboj. Zaradi jezika se verjetno malce bolj zase držijo Francozi. To je logično. Tudi sam bi se seveda najraje družil s Slovenci, če bi nas bilo na turneji več. Po navadi se dobro ujamem z Američani in z igralci, ki prihajajo iz držav s prav tako majhnim številom profesionalcev.

Kako izgleda vaš trening?

Za vsak teden s trenerjem pripraviva podroben načrt treninga. Pri tem vseskozi spremljava mojo podrobno statistiko na tekmah (dolžino vsakega udarca). Glede na vse skupaj izbereva trening tako, da bo imel kar najboljši učinek na prihodnje rezultate. Pri tem imava s trenerjem na voljo tudi izsledke švedske analize količine treninga ostalih profesionalcev. V kolikor številke pokažejo, da sem premalo treniral patanje, se temu vidiku nato bolj posvetim.

Kje pa imate glede na te statistike trenutno največ rezerve?

Moja prednost je, da zadanem veliko zelenic in čistin. Ti statistiki sta pri meni trenutno višji od 70%. Definitivno imam največ prostora za izboljšave na področju kratke igre, na področju čipanja in patanja. Rad bi se še bolj uspešno reševal v trenutkih, ko zgrešim zelenico. V zadnjih letih pa sem dobro napredoval pri udarcih s kratkimi železi.

V zadnjem času se veliko govori o poenostavitvi pravil golfa. Kako sami doživljate te razprave?

“

**ŽELIM SI
POSTATI PRVI
GOLFIST V NAŠI
DRŽAVI, KI
MU JE USPEL
PREBOJ. POTEM
BODO IMELI
OSTALI IGRALCI
LAŽJE DELO.**

”

Mislim, da so nekatere ideje zelo dobrodošle. Všeč mi je predlog skrajšanega iskanja žoge, saj bo to pospešilo igro. Tudi dovoljeno popravljanje zelenice je korak v pravo smer. Ne zdi se mi namreč prav, da si zdaj oškodovan samo zato, ker predhodnik

ne zna paziti pri hoji po zelenici. Prav je tudi, da si sodniki ne bodo več z zamikom ogledovali videoposnetkov in ne bodo za nazaj spreminjali odločitev. Zdi se mi, da so na mestu vse rešitve, ki bodo ljudem še bolj približale naš šport.

Igrali ste na številnih igriščih. Kakšna so vam najbolj pri srcu?

Všeč so mi “fer” igrišča. To so tista, ki nagrajujejo dobre udarce. Če udariš tako, kot si je zamislil arhitekt, moraš biti za to nagrajen. Niso pa mi pri srcu igrišča, kjer se moraš zanašati na srečo. To pomeni, da recimo celotna luknja močno visi proti desni, ti pa moraš udariti žogo na rob “rougha”, da se ne odkotali v “out”.

Od kod črpate svojo motivacijo. Kaj vas žene naprej?

Predvsem to, da bi postal prvi igralec iz Slovenije, ki mu je uspel preboj na profesionalno turnejo. Potem bi bila takšna pot lažja tudi za ostale naše mlade igralce.

Skozi leto veliko potujete. Kako pa preživljate svoj prosti čas? Kako se sprostite med posameznimi rundami na turnirjih?

V bistvu nimam posebnih hobijev. Najraje se družim s prijatelji. Včasih sem pozimi pogosto smučal, vendar v zadnjih letih za to nimam več časa. Na tekmah se rad sprostim ob gledanju kakšne serije ali filma. Rad prebiram tudi literaturo, ki mi pomaga k boljši igri. Med avtorji mi je recimo zelo blizu Malcolm Gladwell.



VAGLIANO TROPHY



ŠESTA ZAPOREDNA ZMAGA PREDSTAVNIC EVROPE

tekst in foto: Gorazd Kogoj

Vagliano Trophy je prestižno amatersko tekmovanje – dvoboj med reprezentancama Kontinentalne Evrope ter Velike Britanije in Irske (VB &I). Gre za športni dogodek z lepo zgodovino, saj je prvi dvoboj potekal že leta 1931, takrat med Francijo in Veliko Britanijo. Izbrani vrsti merita moči vsake dve leti izmenično na kontinentu in na otoku. Tekmovanje poteka pod okriljem in v organizaciji R&A in EGA (Evropska golf zveza) in je poimenovano po francoskem golfistu Andreu Vaglianu.

30 JUNE - 1 JULY

VAGLIANO TROPHY 2017 & JUNIOR VAGLIANO TROPHY

EGA

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

LEADERS

VAGLIANO TROPHY

JUNIOR VAGLIANO TROPHY

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

DAY 1 & 2 COMBINED

<



Letos so na igrišču Bogogno v Italiji nastopale pravzaprav vse najboljše golfistke iz WAGR lestvice, med njimi tudi Leona Maguire, številka 1 na tej lestvici. Vse te tekmovalke bodo v prihodnjih letih verjetno krojile tudi svetovni vrh med profesionalkami.

Kapetanka Evrope, Anna Roscio, je po zmagi dejala: „Dobro smo igrale. Verjetno bolje drugi dan kot prvi. Uspeh štirih foursomes je bil danes ključen. Vedela sem, da ne moremo več izgubiti dvoboja. Če sem poštena, je bila ekipa VB & I izjemna in bi si na koncu zaslužila manjši zaostanek.“

Kapetanka Elaine Farquharson- Black na drugi strani je bila razočarana: „V taboru VB & I smo vsi razočarani, ker vemo, da imamo potencial za boljšo igro, kot smo jo pokazale. Po prvem dnevu smo bile prepričane, da lahko dvoboj obrnemo v našo korist, vendar drugi dan nikakor nismo našle dovolj motivacije za zmago. Moram reči, da je bil golf tokrat na izjemno visoki ravni, na neprimerno višji kot v letih, ko sem še sama igrala v ekipi.“

Odločen je bil torej drugi dan tekmovanja. Po prvem dnevu je bil rezultat neodločen (6- 6), potem, ko je Evropa dobila vse štiri dopoldanske foursome dvoboje. Soočenje s težkim izzivom

zaostanka 4-ih točk, se so igralka VB&I nekako oddahnile, ko so si zagotovile prvo točko z zmago Sophie Lamb, zmagovalke britanskega Open Amateur Stroke Play 2016 proti Linnea Strom 3&2 in zmanjšale zaostanek na 3 točke. V nadaljevanju je Virginija Elena Carta z eno luknjo premagala Leona Maguire, številka ena v svetovnem amaterskem golfu. Ekipa Evrope je potrebovala potem samo še točko za zmago. Kljub Oliviji Mehaffeyju, ki je VB & I priborila osmo točko, je po zmagi z eno luknjo nad Matildo Castren potrdila, da je trofeja ostala pri celini Evrope, potem ko je leta 2016 britanska igralka Amateur Champion Julia Engstrom premagala Alice Hewson za eno luknjo. Celina Evrope si je zagotovila popolno zmago, ko je Puk Lyng Thomsen dvoboj proti najmlajši članici ekipe VB & Irske, Annabel Wilson zaključila z zmago 3 & 2. Indija Clyburn je vkrjžila zadnjo točko za VB & I z luknjo v korist Morgane Metraux, poraz Marie Dunne (z 2&1 je bila boljša Dewi Weber) ter Gemma Clews (z dvema luknjama zaostanka za Albane Valenzuela) je omogočila izbrani vrst celinske Evrope prepričljivo zmago s 15- 9.

Predstavnice kontinentalne Evrope so tako prestižni moštveni obračun v svojo korist odločile že šestič zapored, odločilna pa je bila izjemna igra vseh članic ekipe drugi dan tekmovanja v foursomes in v posameznih dvobojih.



SON GUAL



Zato ne preseneča, da je najboljša igrišča na otoku Son Gual privatni projekt bogatega nemškega poslovneža, ki je z odprtjem ekskluzivnega posestva leta 2007 uresničil svoje sanje. Igrišče je del družine vodilnih evropskih igrišč, kar si s kvaliteto zelenic, vadišča, klubske hiše in apartmajev ob njej tudi zasluži. Enostaven dostop, saj leži vsega sedem kilometrov stran od mednarodnega letališča, omogoča igranje takoj po prihodu ali tik pred odhodom iz Mallorce. Na posestvu nekdanje vinske kleti so po načrtih Thomasa Himmla leta 2007 zgradili moderno igrišče, ki igralca navduši z nemško urejenostjo in množico bunkerjev in vodnih ovir, ki zahtevajo zelo premišljeno igranje. Kot mnoga druga igrišča na otoku, ima tudi Son Gual klubska hiša na vrhu griča, od koder vidite celoten teren vse do morja. Na voljo je kar šest različnih udarjalskih (črni "Champ" kot najdaljši moški meri 6621 metrov s parom 72, slope je 138 in rating 75,7) in že prva luknja (par 4, dolg 401 metrov sem igral z belih oznak) vas pelje daleč v dolino, kjer nato igrišče kot kača zavija ob umetnih jezerih in množici peščenih ovir. Zelenice so prostorene in hitre in ko na četrti luknji (par 5, 471 metrov) prvič igrate na zelenico ob jezeru, se začne tudi spopad z vodnimi ovirami, ki do konca igranja predstavljajo velik izziv. Ob robu istega jezera leži tudi peta luknja (par 3, 119 metrov) in šele s šesto luknjo (par 5, 449 metrov) se začne igrišče vzpenjati nazaj po hribu navzgor.

Veliko izzivov

Igranje v hrib ni enostavno, zato ne čudi, da je sedma luknja (par 4, 429 metrov) najtežja na celotnem igrišču. Prvi del zaključite z dolgim parom 3, ki vas ob 190 metrih dolžine pripelje nazaj pred teraso klubske hiše, kjer vas vsi opazujejo tudi pri začetnem udarcu na deseti luknji (par 4, 362 metrov). Nato sledi ponovni spust v dolino, začenjen z množico težkih udarcev preko bunkerjev in vodnih ovir. Hitre zelenice zahtevajo veliko zbranosti ob branju zaključnih udarcev, a vas nagradijo z izjemno urejenostjo. Tudi sicer je igrišče zelo odprto in prostorno, zato lahko brez strahu uporabite vse palice v torbi in boste žogico le redko izgubili, razen če je ne udarite v enega od številnih jezer. Ko se po končani dvanajsti luknji (par 5, 479 metrov) spet začnete vzpenjati po hribu navzgor, vas čaka še precej izzivov, saj umetna jezera in peščene ovire dobro varujejo čistino in zelenice. Pri izbiri palice in smeri igranja potrebujete precej natančnosti. Ob udarcu proti stari kleti na petnajsti luknji (par 3, 175 metrov) mora žogica leteti preko površinsko največje peščene ovire, ki pusti velik vizualni pečat. Zaključna luknja (par 5, 497 metrov) je druga najtežja na igrišču in ob igranju po hribu navzgor morate najprej zadeti čistino ob potoku, preden lahko z drugim udarcem premagate veliko jezero, ki vas ovira na poti proti zelenici, ki jo prav tako varuje vodna ovira. Nič čudnega, da pijača na terasi klubske hiše po koncu igranja prija še bolj kot tuširanje v moderni garderobi. Igrišče me je res navdušilo in opravičuje svoj ugled v združenju vodilnih igrišč v Evropi. Moja celotna golfska izkušnja na Mallorci in igranje na devetih igriščih v zadnjem letu je bila nad pričakovanji, zato jo priporočam tudi vam.

Več informacij dobite na www.son-gual.com.

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.



PARTNERJI PGA SLOVENIJA



BMW A-COSMOS
Svet užitka v vožnji.



ADACTA

intra lighting

DNEVNIK



KERN FITTING LAB GOLF

PAVIEDNETISA



Vračamo okuse.

USPOSABLJANJE STROKOVNIH DELAVCEV V GOLFU



tekst: **UROŠ GREGORIČ**

Za vodenje strokovnega usposabljanja v golfu je odgovorna Golf zveza Slovenije, ki je v sodelovanju s PGA Slovenije svoje strokovno usposabljanje v zadnjih 15 letih močno prenovila in dodala mnoge nove predmete. Strokovno usposabljanje je leta 2016 dobilo priznanje s strani PGAs Europe (Coach level), kar izenačuje nivo naše diplome z ostalimi sistemi usposabljanja po Evropi.

Pogoji za vpis so: polnoletnost; V. stopnja izobrazbe; EGA hendikep 11,4. Strokovno usposabljanje traja 106 ur, od tega 38 je ur namenjenih splošnim predmetom, ki jih izvajamo v sodelovanju s Fakulteto za šport, ter 68 ur strokovnih vsebin s področja golfa. Predmeti, ki jih slušatelji poslušajo, so Osnove pedagogike in didaktike v športu, Osnova športne medicine in prva pomoč, Osnove razvojne psihologije in psihologije v športu, Osnove teorije in metodike športnega treniranja, Management v športu z osnovami informatike in zakonodaje, Varovanje okolja in narave, Športna vzgoja mlajših otrok, Uvod v golf, Tehnika golfa teoretično in praktično, Osnove športnega treniranja mladih, Pravila golfa, Osnove marketinga in prodaje v golfu in Delo z mladimi praktično. Iz vseh zgoraj naštetih predmetov slušatelji opravljajo pisni oz. praktični izpit. Slušatelji morajo opraviti tudi test na igrišču. Pri tem dva dneva zapored ne smejo preseči 25 udarcev čez PAR z zadnjih udarjališč.

Vaditelj golfa lahko obdrži status amaterskega igralca in deluje znotraj pravil o statusu amaterskih igralcev. Vaditelj golfa vedno deluje v sodelovanju s strokovnim delavcem višje stopnje.

UČITELJ GOLFA

Učitelj golfa predstavlja drugi nivo v sistemu usposabljanja in je po svoji vsebini nadgradnja vaditeljskega naziva. Učitelj golfa skrbi za

izboljšanje znanja s področja učenja mladih golfistov in tudi rekreativnih igralcev golfa. Pogoji za vpis so: polnoletnost; vsaj V. stopnja izobrazbe; veljavna licenca Vaditelja golfa; 2 leti športno pedagoških izkušenj kot vaditelj golfa; EGA hendikep 4,4.

Usposabljanje traja 160 ur, od tega 72 ur predstavlja splošno delo na Fakulteti za šport, 88 ur pa je namenjeno strokovnim vsebinam s področja golfa. Slušatelji poslušajo predmete Anatomija človeka, Psihologija športa, Telesna priprava, Industrija golfa, Management športne infrastrukture in prireditev, Management v športu, Priprava golf igrišča za tekmovanja, Organizacija tekmovanj, Popravilo in umerjanje golf opreme, Tehnika golfa praktično in teoretično, Športno treniranje, Taktika na igrišču, Telesna priprava za golfiste. Obvezno je tudi pripravništvo pod nadzorom mentorja. Iz vseh zgoraj naštetih predmetov slušatelji opravljajo pisni oz. praktični izpit. Kandidati morajo opraviti tudi igralni test, pri čemer dva dni zapored ne smejo preseči 10 udarcev čez PAR igrišča z zadnjih udarjališč.

Slušatelj lahko med strokovnim usposabljanjem za Učitelja golfa odda vlogo za članstvo v PGA Slovenije in dobi naziv učitelj pripravnik. Pogoj so uspešno zaključeni vsi izpiti za prvo leto, igralni test in opravljeno prvo leta pripravništva. V naslednjih dveh letih učitelj pripravnik opravi vse ostale izpite po programu in drugo leta mentorstva

s pripravniskim izpitom. Učitelj golfa ima lahko še vedno status amaterskega igralca golfa, vendar mora delovati znotraj pravil o statusu amaterskih igralcev.

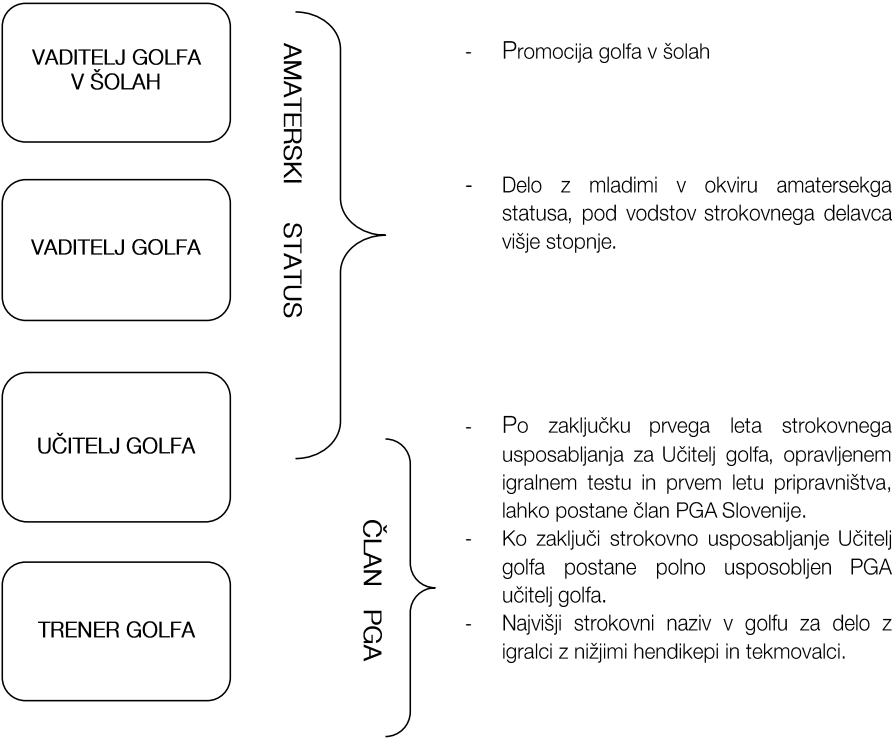
TRENER GOLFA

Trener golfa je v Sloveniji najvišji strokovni naziv in je vsebinsko nadgradnja vseh prejšnjih stopenj strokovnega usposabljanja, ter namenjen tistim strokovnim delavcem, ki učijo igralce z nižjimi hendikepi in vrhunske igralce.

Pogoji za vpis so: veljavna licenca Učitelj golfa in 4 leta športno pedagoških izkušenj z učenjem golfa.

Usposabljanje traja 150 ur, od tega 56 ur splošnih predmetov in 94 ur specialnih golfskih predmetov. Tekom usposabljanja slušatelji poslušajo naslednje vsebine: Biomehanika golfa, Fiziologija športa, Psihološka priprava vrhunskega športnika, Prehrana športnika, Telesna priprava II, Prodaja ena na ena v industriji golfa, Pravila golfa – sodniški izpit, Tehnika golfa – teoretično, Športno treniranje, Priprava tekmovalca na tekmovanje, Specialna telesna priprava golfista, Tehnika udarca – praktično in Vodenje golf šole - praksa. Iz vseh zgoraj naštetih predmetov slušatelji opravljajo pisni oz. praktični izpit. Slušatelji morajo opraviti tudi igralni test, pri katerem dva dni zapored ne smejo odigrati slabše kot 6 udarcev čez PAR igrišča z zadnjih udarjališč.

GRAFIČNI PRIKAZ SISTEMA USPOSABLJANJA ZA STROKOVNE DELAVCE V GOLFU



V nadaljevanju so predstavljeni nivoji strokovnega usposabljanja pri nas, pogoji za pristop ter zaključek na posamezni stopnji. Vsi strokovni delavci morajo letno obnavljati svoje licence na strokovnih izobraževanjih, ki jih v zadnjih letih organizira PGA Slovenije.

Sistem usposabljanja za strokovne delavce v golfu v Sloveniji je primerljiv z usposabljanjem strokovnih delavcev v drugih športih. V golfu poznamo 3 nivoje strokovnih delavcev:

- **VADITELJ GOLFA V ŠOLAH** - Strokovni delavec I., I. nivo
- **VADITELJ GOLFA** - Strokovni delavec I.
- **UČITELJ GOLFA** - Strokovni delavec II.
- **TRENER GOLFA** - Strokovni delavec III.

VADITELJ GOLFA V ŠOLAH

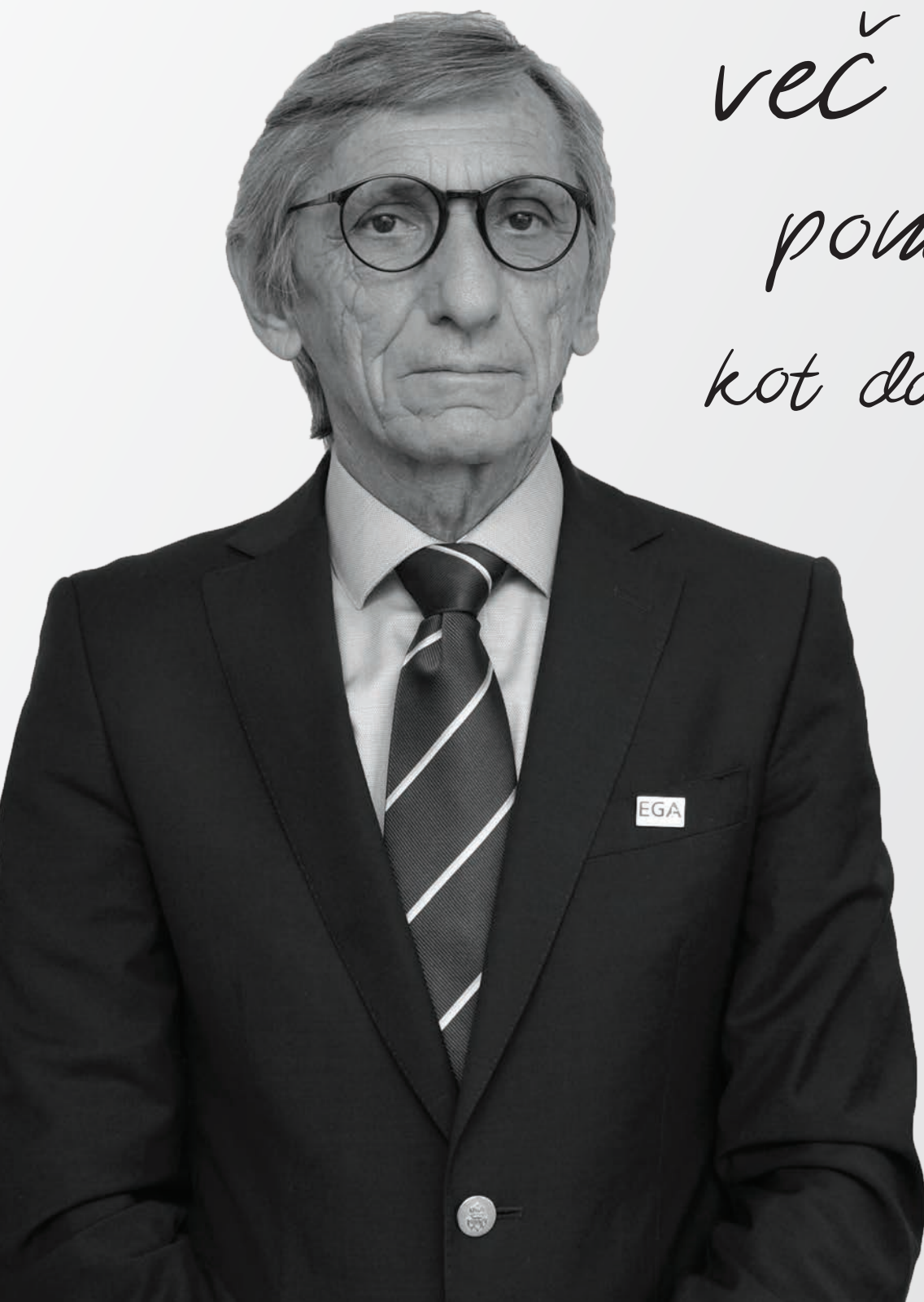
Naziv vaditelj golfa v šolah je samostojni naziv na I. stopnji, ki je namenjen usposabljanju športnih pedagogov, ki izvajajo golf v okviru osnovnošolskih športnih dejavnosti. Pogoj za pristop v usposabljanje je VI. stopnja izobrazbe pedagoške smeri. Kandidati v 74 urnem strokovnem usposabljanju spoznajo osnove golf zamaha, organizacijo in izvedbo učnih ur, ter uporabo sistema Mladinske golf izkaznice.

VADITELJ GOLFA

Vaditelj golfa je namenjen usposabljanju amaterskih igralcev golfa, ki želijo pomagati pri izvajanju mladinskih programov vadbe v golf klubih ali šolah, ter je pogoj za nadaljevanje naslednjih stopenj usposabljanja. Program usposabljanja je prilagojen nalogam slušateljev in se popolnoma osredotoča na planiranje, organiziranje in izvajanje otroške ter mladinske vadbe.

Tradicija ne bo več tako pomembna kot danes

tekst: Boštjan Belčič



Nedavno je v zibelki golfa St. Andrews potekala konferenca, na kateri so člani evropskih krovnih organizacij začrtali smernice za nadaljnji razvoj golfa v Evropi. Šport, ki se lahko pohvali z najdaljšo tradicijo, se je v zadnjih letih znašel na prelomnici. Med Slovenci, ki najbolje poznajo zakulisje dogajanja, je generalni sekretar GZS.

Kljub temu, da je Gorazd Kogoj vse od leta 2004 eden izmed ključnih ljudi v golfu pri nas, je pravzaprav malo tistih, ki vedo, da ima v tujini še bolj odgovorno vlogo. Od leta 2014 naprej je namreč tudi član izvršnega odbora krovne golfske organizacije v Evropi EGA za južno območje, v katerem ob Sloveniji najdemo še Francijo, Portugalsko, Italijo, Hrvaško, Srbijo, Bosno in Hercegovino, Albanijo, Grčijo, Malto, Ciper, Turčijo, Izrael, Gruzijo, Armenijo, Azerbajdžan in Kazahstan. Gorazd Kogoj, ki se je v mladosti aktivno ukvarjal tudi s smučanjem in jadranjem, opozarja na najpomembnejši vidik pri ustroju športa na zelenicah: "Golf kot šport ni organiziran tako kot mnoge ostale panoge - hierarhično oziroma vertikalno, kjer bi imela primat zgolj ena organizacija. V golfu gre namreč za večje število organizacij oziroma "avtoritet". Vsaka med njimi skrbi za svoje področje. Predvsem moramo organiziranost ločiti na tisto na amaterski in drugo na profesionalni ravni. Večina igralcev verjetno najbolje pozna združenji R&A in USGA, ki sta najmočnejši tudi v ekonomskem pogledu. USGA kot vrhovno avtoriteto na področju pravil priznavajo ZDA in Mehika, medtem ko so ostale države podrejene R&A-ju. Potem je tu še IGF oziroma Mednarodna golfska federacija, ki združuje preko 120 držav. Doslej je bila njena ključna naloga organizacija ekipnega svetovnega prvenstva v moški in ženski konkurenci. Zadnjih nekaj let pa ima IGF pomembno vlogo zato, ker jo kot glavnega sogovornika priznava Mednarodni olimpijski komite. V Evropi je ključen še en akter- združenje evropskih zvez EGA, ki ga kot krovno organizacijo oziroma kot glavnega sogovornika na področju golfa priznava Evropska unija."

Ljudje imajo vse manj časa

Šport na zelenicah že dolgo časa ni doživljal takšnih sprememb, kot smo jim priče v zadnjih nekaj letih. Na eni strani se je po več kot sto letih spet pridružil olimpijski družini športov, na drugi pa se sooča s številnimi izzivi. Mnogi med njimi so povezani z zadnjo gospodarsko krizo. Prav to je bila pomembna tema letošnje konference na Škotskem: "S krizo, ki se je v Evropi začela že s koncem leta 2008, je močno upadlo število aktivnih igralcev golfa. S tem so se soočali v vseh evropskih državah. V nekaterih je bil ta upad celo 20-30 odstoten. Zanimivo pa je, da so podrobne analize pokazale določen trend. Izkazalo se je namreč, da pomanjkanje denarja ni imelo glavne vloge pri tem padcu. Večji problem je bilo pomanjkanje časa, saj so se ljudje v službah posvečali iskanju poti iz gospodarske krize, posledično pa je jim je zmanjkalo časa za igranje golfa."

Generalni sekretar GZS opozarja na še eno ugotovitev: "Golf je v mnogih pogledih zelo poseben šport. Predvsem izstopa po

tem, da tudi od rekreativnega igralca zahteva nadpovprečno količino treninga. Povedano z drugimi besedami, kdor ne preživi določenega števila ur na vadišču, s svojo igro ne bo zadovoljen, dosegal bo visoke seštevke in se bo verjetno dolgoročno poslovil od golfa. To potrjujejo tudi številke analize, ki jo je opravila EGA. Povprečen novopečeni igralec golfa se je v Evropi tega športa lotil v času ekonomske konjunktore. Ko je prišla kriza, je položil palice v kot ne le zaradi pomanjkanja denarja in časa, temveč tudi zato, ker po petih letih ni uspel svojega hendikepa spraviti pod številko 28."

Nedvomno je to ugotovitev, ki ne preseneti niti površnega opazovalca ljubiteljskih turnirjev, kjer mnogi amaterji pričakujejo, da bodo žogo udarjali podobno kot Rory McIlroy, kljub temu, da že nekaj časa niso prestopili vrat vadišča. Po nekaj slabih nastopih in zbadanju podobno tekmovalnih "prijateljev", pa se takšni golfisti raje lotijo drugega športnega hobija, kjer lahko solidne rezultate dosežejo z nekoliko manj truda. Slovenija na področju upadanja članstva ni bila osamljeni otok, vendar so vodilni moške naše krovne organizacije uspeli omiliti ta trend. Naš sogovornik omenja predvsem sledeče rešitve: "V letu 2011 smo pripravili znano akcijo Slovenija igra golf. V naslednjih letih je pridobilo dovoljenje za igro pri nas skoraj 4000 ljudi. Seveda mnogi med njimi danes niso več člani golfske družine, vendar je bil tudi zaradi te akcije upad števila aktivnih članov pri nas manjši kot v drugih evropskih državah."

Mladi potrebujejo dolgo časa, da se vrnejo na zelenice

Ne glede na to pa se v Sloveniji na področju z golfa srečujemo s podobno težavo kot v Evropi. Povprečna starost igralcev golfa je namreč relativno visoka. Pri tem je opazen dolgoročni trend. Kljub temu, da v GZS vlagajo veliko energije v delo z mladimi igralci, se sadovi tovrstnega početja namreč pokažejo šele na dolgi rok oziroma po približno petnajstih letih. Trend je namreč prepoznaven. Novi igralci namreč kot otroci vzljubijo in aktivno igrajo golf, ko pa se posvetijo šolskim obveznostim, kasneje družini in iskanju dela, pa za igro golfa zmanjka časa. Na zelenice se tako spet v vrnejo, ko so stari okrog 35 let. Trenutno je v Evropi prisotnih več trendov: "Nedavno je tako tudi EU financirala projekt Go-Go-Golf. Gre za poskus približevanja golfa srednješolcem. Rezultate programa, ki poteka približno leto dni, bomo lahko analizirali z zaključkom letošnjega leta. EGA se kot krovna organizacija posameznih nacionalnih zvez večinoma ukvarja s tekmovalni in s sistemi hendikepa. Na področju razvoja in širitve golfa precej bolj pomembno vlogo igra R&A, ki pomaga pri večji dostopnosti tega športa. Tudi v Sloveniji smo s pomočjo te organizacije, ki z organizacijo Odprtega prvenstva Velike Britanije vsako leto zbere približno 30 milijonov evrov, dobili veliko opreme in sredstev, s pomočjo katerih smo lahko izvedli projekt Mladinska golf izkaznica in s tem golf približali številnim slovenskim otrokom," zaključuje Gorazd Kogoj, ki pričakuje, da bo šport na zelenicah v prihodnih nekaj letih postal nekoliko "manj tog" kot doslej, saj bodo pravila lažje razumljiva, obenem pa bodo omogočala hitrejšo igro.



ANA BELAC

20 LET

KLUB: GK LIPICA

HCP: +2.8

WAGR: 137

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Od malih nog sem veliko časa preživljala na igrišču za golf, saj sta moja starša že igrala. Nato sem pri 5 letih tudi sama začela s treningi; najprej z neobremenjujočo igro, kasneje pa sem začela s turnirji ki so mi dali večji zagon.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Pri golfu je prisotnih nešteto spremenljivk, ki naredijo igro bolj zanimivo. Nikoli se ne da "priti do limita", saj se pri igri vedno najde del, ki bi se ga dalo še izboljšati. Osebnostno sem s tem športom zaradi tekmovanj prepotovala že veliko sveta, kar je seveda vsakič bila enkratna izkušnja.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Na moji poti je bilo veliko dosežkov na katere sem ponosna, zato je težko izpostaviti le enega. Iz časov mladinskega golfa bi izpostavila 2.mesto na Evropskem mladinskem prvenstvu iz leta 2012, ko sem bila stara 15 let (European Young Masters). V kasnejšem obdobju pa na letošnjo spomladansko sezono, v kateri sem zastopala barve Univerze Duke, saj sem bila v tem času rezultatsko zelo konstantna.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

V prihodnjih sezonah si predvsem želim še naprej izboljševati svojo igro.

Vaš najljubši udarec?

Vsi.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Rada se družim s prijatelji, za kar pa ostane zelo malo časa zaradi napornega urnika; študijske obveznosti in velike količine treninga.

Športni vzornik?

Imam jih več iz različnih športnih panog, med drugimi Tina Maze, Rory McIlroy, Serena Williams, Lindsey Vonn in ostali.

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Pred golfom sem se ukvarjal z veliko različnimi športi a slej kot prej sem prešel na golf, kjer sta me z njim seznanila starša, saj sta ga ona prva igrala.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Najraje pri golfu imam to, da je vedno prisotna neka napetost in želja po zmagi, zelo mi je všeč narava, saj se tam najbolj počutim.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Do sedaj še nisem na nič najbolj ponosen, saj vem, da moji dnevi zmag še pridejo, a do takrat bo potrebnega še veliko treninga. Drugače pa se na turnirjih redno uvrščam med 10-15 najboljših igralcev.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Moj cilj v golfu je zmagati vsaj eno tekmo na European touru in dobiti karto za redno igranje na tej turneji.

Vaš najljubši udarec?

Moj najljubši udarec je vsak pat, ki ga zadnem in vsak drive, ki mi uspe.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Prosti čas najraje preživljam skupaj s prijatelji v medsebojnem druženju.

Športni vzornik?

Moj vzornik je Rory McIlroy, saj obožujem njegov stil igre in upam, da bom nekoč dosegel takšne oziroma boljše rezultate kot on.



VID POTOČAR

16 LET

KLUB: RACMAN GOLF CLUB

HCP: 1.2

WAGR: 2727

PREDSTAVITVE

ČLANOV

SELEKCIJ

GZS



ANŽE LESKOVAR

26 LET

KLUB: GC TRNOVO

HCP: 2.0

WAGR: 2010

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Z golfom sem se začel ukvarjat, ker je bilo igrišče Trnovo blizu in sem lahko cele dneve neomejeno nabijal žoge.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Najbolj mi je všeč, da lahko uporabljam svojo domišljijo, ker se zelo pogosto znajdem v novi situaciji. Hkrati moram upoštevati svoje tehnično znanje in fizično pripravljenost, saj lahko tako pripravim najboljšo taktiko.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj ponosen sem na zadnjo rundo na državnem ekipnem prvenstvu 68(-4) udarcev. Na koncu sem osvojil 2. mesto.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Želim si zmagati na enem izmed štirih največjih turnirjev.

Vaš najljubši udarec?

Moj najljubši udarec je nizka žoga v veter. Zelo rad igram v vetru, ki zmeraj prinaša dodaten izziv in zahteva večjo domišljijo.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Rad se ukvarjam tudi z drugimi športi, zmeraj pa rad pogledam kakšno akcijo ali berem/poslušam knjigo.

Športni vzornik?

1. Tiger Woods 2. Roger Federer 3. Rafa Nadal 4. Goran Dragič

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Ko sem bila še majhna, sem hodila z mami na vadišče, kjer sem začela spoznavati golf in ker mi je bilo všeč, sem začela trenirati.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Golf mi je všeč, ker ga lahko igram v naravi in na svežem zraku. Prednost pa vidim tudi v tem, da lahko združim igranje golfa in potovanja.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosna na zmago na odprtem amaterskem prvenstvu Madžarske leta 2016.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Moj cilj v golfu je predvsem študij na univerzi v Združenih državah z golf programom in zmaga na kakšnem večjem turnirju v tujini.

Vaš najljubši udarec?

Dolgi udarci, predvsem driver.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Rada se družim s prijatelji in se ukvarjam z drugimi športi.

Športni vzornik?

Novak Djoković.



HANA MIRNIK

18 LET

KLUB: GOLF CLUB ZLATI GRIČ

HCP: 1.9

WAGR: 1435



B **MW serije 5 Touring.**
Natančnost, odličnost in uspeh,
lastnosti ki opišejo poslovnega
športnika na golf zelenicah in poslovnega
športnika na prostranih cestah.



BMW IN GOLF

Začetkom nove golf sezone se je v prodajnih salonih BMW predstavil tudi popolni sopotnik igralcev golfa – BMW serije 5 Touring. Vozilo, vladar v svojem segmentu, je pisano na kožo športnim atletom golf igrišč. S svojo prostornostjo, funkcionalnostjo in velikim prtljažnim prostorom, ki lahko sprejme kar 4 golf torbe, se BMW serije 5 Touring izkaže za odličnega golf partnerja.

Značilnost vseh vozil BMW je strast ter izrazita čustvenost, in njihovi lastniki se velikokrat poistovetijo s svojim vozilom. Vozilo BMW serije 5 Touring pa odlikujejo podobne lastnosti kot odlične golfiste; z napredno tehnologijo in asistenčnimi sistemi za nadzor in varnost je vožnja izredno natančna in lahkotna. Natančnost vozila se lahko primerja s tisto, ko igralec izmeri razdaljo in naklon, ki je potreben ob udarcu golf žogice. Napredna tehnologija z Driving asistentom Plus na čelu, ki lahko za nekaj časa tudi sam prevzame vožnjo, se postavlja ob bok odlični, skrbno izbrani opremi golfista, ki je skoraj tako pomembna kot izkušnje in predznanje igre.

Notranjost vozila BMW serije 5 Touring je s širokim spektrom asistenčne opreme in udobnostjo prilagojena njegovemu vozniku. Mogoča je individualna izbira usnja in barv, in vsak lastnik lahko izbira med širokim izborom BMW Individual notranjosti.

Z novim modelom serije 5 je BMW predstavil tudi novo GolfSport LifeStyle opremo. Ta obsega ekskluzivno serijo športnih in elegantnih oblačil, kot na primer BMW GolfSport Polo majica in ultra lahka BMW GolfSport nosilna torba. Nosilna torba navduši z inteligentno sestavljeno zunanostjo in notranjostjo s sedmimi predalčki za palice, dodatno pa jo odlikujejo tudi lahke aluminijaste noge, ki zagotavljajo optimalen oprijem s podlago. Na voljo je tudi BMW GolfSport darilni set, ki je lahko odlično darilo tako za profesionalce kot navdušence tega športa. Sestavlja ga velika BMW GolfSport žoga, v njej pa dve BMW GolfSport visokokvalitetni Pro V1 žogici in BMW GolfSport kapa.

Več na www.bmw.si.



UŽITEK V GOLFU.
BMW - GLAVNI PARTNER
GOLF ZVEZE SLOVENIJE.





Golf in prehrana

MARATONSKI KOLAČKI

- 200g pirine moke
- 250g zdrobljenih ovsenih kosmičev
- 1,5 dcl oljčnega olja
- 150g konopljinih semen (ali bučnih, sončničnih...)
- 1 žlička morske soli
- 1 zvrhana žlička mletega koriandra
- 1/2 žličke kurkume
- poper, čili, ingver - po želji

Kondicijski trening in trening spretnosti

tekst: Marija Kočever

Golf je navidez telesno precej nezahteven šport. Za dobro ali celo vrhunsko igro pa je potrebna odlična fizična kondicija. Bolj kot močne mišice je potrebna vzdržljivost. Pri tem nam hrana prihrani marsikatero uro naporne vadbe.

Obrok pred treningom naj bo lahko prebavljiv in količinsko majhen. Najboljša je kombinacija namočenih oreščkov in namočenega suhega sadja, zraven dodamo eno izmed kakovostnih olj: konopljin, laneno, orehovo ali oljčno. Vsakdo si izbere tistega, ki mu najbolj prija. V mrzlem vremenu lahko dodamo začimbe, ki grejejo - na primer ingver, klinčke ali piment. V toplem vremenu, ali ko gre za osebo, ki ji je rado vroče, uporabimo začimbe, ki nekoliko hladijo - v jed dodamo nekaj listov melise, bazilike ali mete. Limone, ki sicer hladi, ne dodajamo, saj je zelo kislina in blokira presnovo ogljikovih hidratov. Hrana zato obleži v želodcu.

Kondicijo nabiramo z vztrajnostnimi športi, kot je tek na dolge proge, plavanje ali skupinske igre z žogo. Obroku pred takšnim treningom dodamo vlaknine, ki upočasnijo presnovo. Za to so najboljši ovseni, rženi kosmiči, mleti mak ali oluščeno konopljinno seme.

Nekateri ljudje lahko pred treningom ali tekmo uživajo sveže sadje. Tudi to je zelo koristno; še posebej, če ga ni preveč in ga dobro prežvečimo. Po možnosti naj bo to domače sadje: jabolka, slive, marelice, breskve. Količina naj ne presega 100g do 150g (odvisno od teže športnika), saj bi drugače preveč pospešilo prebavo.

RECEPT ZA "MARATONSKA KOLAČKA"

Vse zgoraj navedene sestavine dobro premešamo, testo pustimo eno uro počivati. Nato razvajamo poljubne kolačke debeline največ 3mm. Pečemo jih 13 minut na 170 °C.

Ajurveda pravi, da je hrana tudi zrak, ki ga dihamo. Vaje dihanja so za športnike izjemnega pomena. Po treningu je smotno čim hitreje iz mišic odstraniti mlečno kislino in ostale proste radikale. To najlažje naredimo s PRANAJAMO. Ta dihalna tehnika nam omogoči maksimalno vsrkavanje kisika v kri. Obenem se telo s pomočjo pranajame po treningu najhitreje spočije. Ob redni vadbi pranajame smo na splošno manj utrujeni in učinkovitejši.

vadbe se bistveno poveča.

Sedemo v udoben položaj, hrbtenica naj bo vzravnana. Dlani obrnemo navzgor in jih položimo na stegna, dihamo samo skozi nos, počasi in globoko, tako da je izdih dvakrat daljši od vdih. V mislih se popolnoma osredotočimo na dih, opazujemo, kako zrak potuje skozi nos v pljuča, jih napolni in nato po isti poti nazaj ven. To ponovimo 20 krat. Nato položimo sredinec desne roke na točko med obrvmi, s palcem pa zamašimo desno nosnico tako da jo od strani nežno stisnemo. Zopet naredimo 20 globokih vdihov in izdihov skozi levo nosnico. Potem za minuto spočijemo roko. Sredinec desne roke položimo na točko med obrvmi in s prstancem desne roke od strani rahlo stisnemo levo nosnico. Naredimo 20 vdihov in izdihov le skozi desno nosnico. Ves čas smo pozorni na potovanje diha in opazujemo, kako se telo čisti in nas utrjenost zapušča. Vsak dan lahko vajo pranajame nekoliko podaljšamo, dokler ne dosežemo trajanja pol ure. Zaradi dihalnih vaj ni potrebno podaljšati treninga. Čas, ki ga namenimo pranajami je vstet v čas treninga.

Z vadbo pranajame izboljšamo koncentracijo. Učenje novih tehnik nam gre hitreje in lažje se osredotočimo. Najbolj pomembno pa se mi zdi, da športniku daje stabilnost, umirjenost in sposobnost hitrega reševanja nepredvidenih težav.

To pa je čar igre golfa, ali ne?

Želim vam lepo poletje!

IDEALNI PARTNER V IGRALNI SKUPINI



1. DEL: "GOSPOD SUPERMAN"

Atraktivna novopečena dolgonoga zvezdnica, ki se ravno vrača s snemanja najnovejše reklame, o kateri poročajo vse največje televizijske mreže. Ustanovitelj ultra uspešnega "start-up-a", ki išče bajno plačanega sodelavca ravno z vašim profilom. Upokojeni košarkarski zvezdnik vašega najljubšega kluba iz otroštva. Ste se kdaj zalotili, da v takšni ali podobni smeri razmišljate o idealnih članih vaše igralne skupine na naslednjem amaterskem turnirju?

Verjemite, to ni nič nenavadnega. Marsikdo sanja o sanjski golfski družbi, ki bi poskrbela za pomemben preobrat na bolje v zasebnem (ali vsaj) poslovnem življenju. Toda realnost je žal malce drugačna. Po nekakšnem čudnem naključju se aktualna Miss. Universe ponavlja ne ukvarja z igranjem golfa, če pa se že, je možnost, da bo na klubskem prvenstvu igrala v vaši skupini, zanemarljiva. Žal enako velja za gospoda Muska ali recimo Michaela Jordana. Nenavadno pogosto pa se zgodi, da bo skupaj z vami, še posebej, če gre za turnir, na katerem določeni proizvajalec

avtomobilov zmagovalca za nagrado odpelje na svetovni finale v "all inclusive paketu", travnato rušo uničeval kateri izmed precej manj privlačnih karakterjev.

Zaradi prostorske stiske se bomo v tokratnem spisu dotaknili le prvega v bogati vrsti "idealnih članov igralne skupine." To je ljubiteljski golfist z naravnost nenavadnimi sposobnostmi, zaradi katerih ga lahko imenujemo kar gospod Superman. Res je, da dotični možakar ni hitrejši od kroglice, ne leta po zraku in ne sodi nujno med najmočnejše prebivalce našega planeta. Ne glede na to, pa si laskavi naziv gotovo zasluži. Gre namreč za v prvi vrsti izredno strokovno podkovanega golfista. Dotični soigralec v prvi vrsti odlično pozna kvalifikacijski sistem, ki vodi na "zaključni turnir na Barbadosu". Obenem se več kot vrhunsko spozna na pravila. Pravzaprav do mere, da jih je sposoben v morebitni sporni situaciji celo prikriti v svojo korist. Zdi se, da je sposoben živeti v alternativni realnosti! Toda kljub tej "supermoči", tako zapletenih podvigov načeloma niti ne potrebuje, saj v kočljive

položaje praviloma niti ne zahaja. Ali se vam ali običajnemu članu igralne skupine kdaj zgodi, da po zaslugi smole izgubite žogo celo na čistini? Gospod "Superman" takšnih težav nima nikoli. Mogočen gozd, pol metra visoka trava, bližnji vinogradi ali koruza, celo vodne ovire... Kljub temu, da svojo žogo s polno hitrostjo udari v najmanj zaželeno smer, je namreč, kot se za superjunaka spodobi, nikoli ne izgubi. Če pa se morda kdaj vendarle zazdi, da se bo pripetil čudež in bo moral zaradi napake nazaj na udarjališče, v naslednjem trenutku iz najglobljih globin gozda zadoni mogočen in veseli: "Najduuuuu!" Zanimivo pri tem pa je predvsem to, da se žoga, ki bi bila za nesrečnika vašega kova za vedno izgubljena, pri superjunaku v vaši igralni skupini vedno znajde na praktično idealnem mestu. Kot pravi športnik mu takšen razplet seveda privoščite, vendar vas globoko v srcu vsaj malo grize kanček zavisti. Ja, v družbi Supermana, ki nikoli ne izgubi nobene žoge nikakor ni lahko igrati...

Golf 2+1

140,00€
na osebo

Dozivate golf z naravo v Olimju

- 3 nočitve v penzionu Natura Amon
- POLPENZION v Restavraciji Amon
- 4 dni neomejene golf igre

Rezervacije:
03/818-24-80 | info@amon.si

www.amon.si

Olimje 24 | 3254 Podcetrtek

Olimje - Zlata vas Evrope 2009

POSLOVNI ŠPORTNIK.

NOVI BMW SERIJE 5.



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.



Užitek v vožnji