

GOLF

SLOVENIJA

APRIL, 2019, ŠTEVILKA 5

GOLF ZVEZA
SLOVENIJE
IN PGA
SLOVENIJE

INTERVJU IVAN FORNAZARIČ

+

LOKALNO
PRAVILO E-5

+

DNK
PRIJEM PALICE

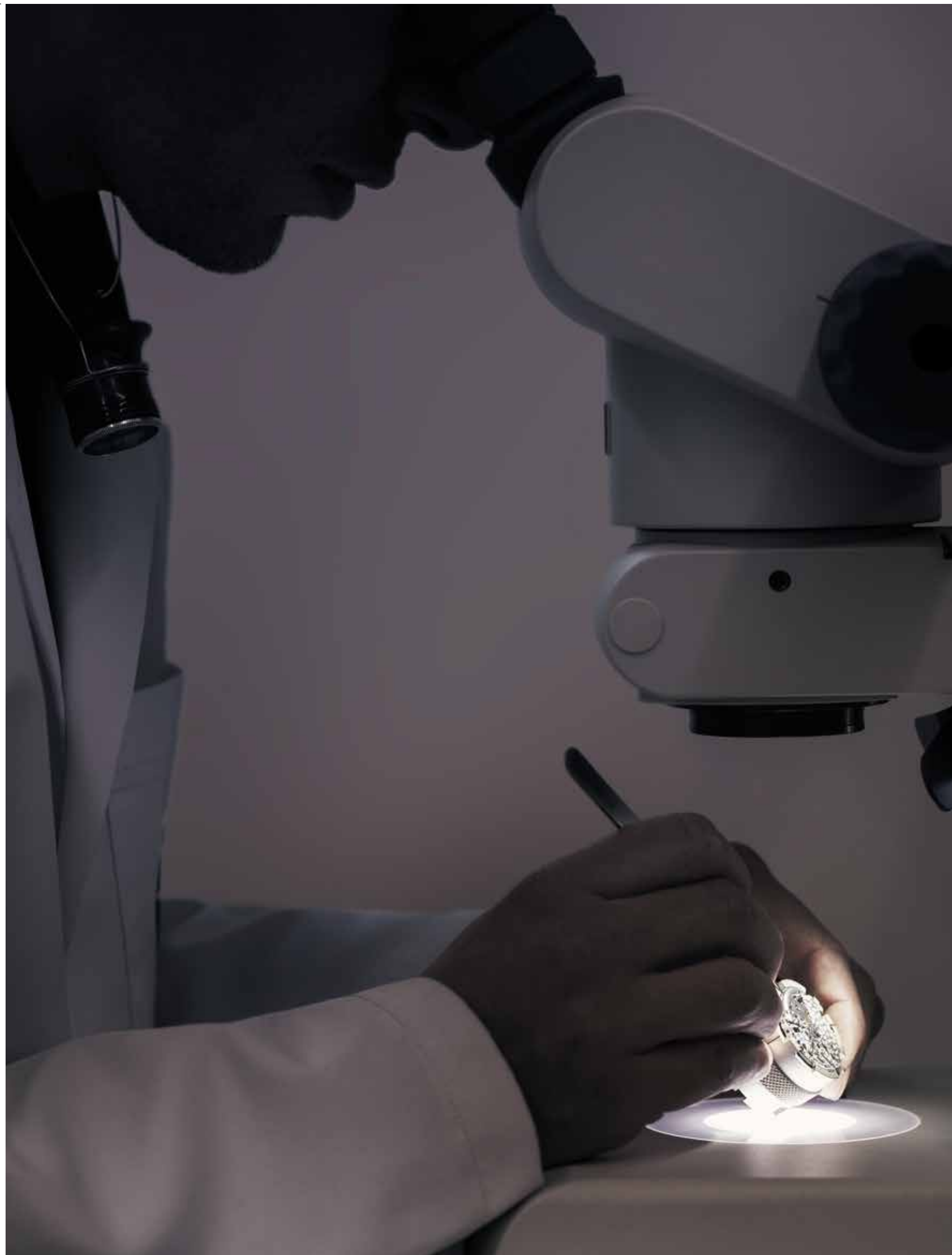
+

ABAMA
TENERIFE

+

GOLF
IN PREHRANA

BREZPLAČEN IZVOD






MALALAN | 70
1949
2019

Iz majhne urarske delavnice v Ljubljani se je razvil eden od najbolj opremljenih urarskih laboratorijev v Evropi, kjer za mehanske časomere znamk Rolex, Cartier, Omega, Bvlgari, Breitling, Audemars Piguet, IWC, Zenith, Tudor, Chanel, Tag Heuer in Maurice Lacroix danes skrbijo vrhunsko usposobljeni urarji.

Mestni trg 21, Ljubljana

malalan.si

Beseda urednika



Boštjan Belčič
Glavni urednik



V bistvu je zabavno delati nemogoče stvari

Če ste kadarkoli obiskali katerega izmed zabavišnih parkov, v katerih kraljuje simpatična miš z velikimi črnimi ušesi, obstaja velika verjetnost, da poznate naslovni stavek. Njegov avtor je Walt Disney. Oče Miki Miške in celotne družine risanih junakov, ki je praktično iz nič ustvaril podjetje, ki je danes eden izmed največjih poslovnih imperijev na svetu.

Gospod Walt je imel gotovo veliko razlogov za svojo izjavo, saj je pri 22. letih doživel precej hudo kritiko na račun svojega talenta. Ko je začel svojo kariero risarja stripov, je namreč slišal, da za ta posel ni dovolj nadarjen oziroma da se v njem ne skriva dovolj kreativne žilice. Zanimivo bi bilo danes videti obraz gospoda pri lokalnem časniku v Missouriju, ki je zavrnil enega največjih kreativnih genijev vseh časov. Zanimivo je, da je gospod Disney na podobna mnenja naletel tudi kasneje. Predvsem takrat, ko je začel predstavljati načrte o svojevrstnem zabaviščnem parku. Takrat je slišal tudi precej zlobnih komentarjev v smislu, da o takšnih načrtih lahko sanjari le nekdo, ki se mu kolesca v najvišje ležečem delu telesa ne vrtijo v pravo smer... Dandanes je zelo jasno, kdo je imel v tej zgodbi prav.

Oče najbolj priljubljenih risanih junakov v zgodovini pa nikakor ni edini, ki je kljuboval povprečnežem, vztrajal in kasneje izpeljal na videz nemogoče stvari. Po tej izjemno zahtevni, vendar obenem sila zabavni poti korakajo tudi številni gostje v novi številki revije, ki jo ravnokar držite v svojih rokah. Se še spomnite pesimistov, ki so zatrjevali, da Slovenci v profesionalnem golfu enostavno ne morejo uspeti? Vprašajte jih kako komentirajo nedavne uspehe Katje Pogačar! Izjemno impresivno življenjsko zgodbo je spisal tudi osrednji gost tokratne številke, Ivan Fornazarič, ki je v golfu dosegel čast, kakršna pred njim ni doletela še nobenega Slovenca!

Skratka. V tokratni številki ne manjka zgodb o podvigih izjemnih posameznikov, ki so verjeli in uresničili svoje sanje. Z njihovo pomočjo boste lahko tudi sami spoznali, da morate na ovire na vaši življenjski poti gledati le kot na stopničke do uspeha kakršnega si v tem trenutku morda še niti ne znate predstavljati!



GOLF SLOVENIJA

April 2019, št. 5

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:

Aleš Fevžar, Uroš Gregorič, Metka Jamar,
Viljam Kern, Gorazd Kogoj, Irwin Murič,
Jure Čoh, Stojan Štolfa, Saška Kočar

FOTOGRAFIJE:

Gorazd Kogoj, Aleš Fevžar,
M.Kambič, M. Kunšič, M. Kovač

OBLIKOVANJE:

Gorazd Kogoj

TISK:

Collegium Graphicum
Štepanjska cesta 11a, 1000 Ljubljana

TRŽENJE:

Golf zveza Slovenije
PGA 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.

► Novice

► SERIJA "AFTER JOB 9" BO ŠE PRIVLAČNEJŠA!



AFTER JOB 9 je serija tedenskih turnirjev s privlačnimi nagradami. Posebnost teh turnirjev je, da potekajo na 9-ih luknjah. Serija AFTER JOB 9 je postala stalnica igrišča golf Trnovo, saj turnirji potekajo redno vsak torek vse od leta 2013 naprej. V zadnjih dveh letih so organizatorji zabeležili povečan obisk, z dvema rekordno obiskanimi turnirjema: 5. septembra 2017 je nastopilo 88, 17. aprila 2018 pa 70 igralcev in igralke.

Uspeh turnirjev AFTER JOB 9 gre zagotovo pripisati igri na devetih luknjah, ki traja največ dve uri in pol, kar je v današnjih časih, ko smo vsi bolj ali manj pod časovnim pritiskom, zelo pomembno. Tovrstni turnirji pritegnejo igralce in igralke vseh starosti, od začetnikov pa vse do vrhunskih amaterjev. Tekmovanj se občasno udeležijo tudi profesionalni igralci, ki vselej nastopijo izven konkurence, vendar s svojim nastopom popestrijo dogodek. Kot zanimivost naj dodamo, da so organizatorji leta 2017 vpeljali »Zeleni suknjič«, ki ga obleče zmagovalac vsakokratnega dogodka. Suknjič je lepa popestritev in dodaten motiv za igralce.

V letošnjem letu se bodo seriji turnirjev AFTER JOB 9 pridružili številni novi partnerji, ki bodo med drugim prispevali privlačne nagrade, nekateri med njimi pa bodo poskrbeli za vrhunsko kulinariko na posameznih dogodkih. Tudi letos ostajata aktualni lanskoletni nagradi: igralci, kateri bodo do konca septembra odigrali vsaj 6 turnirjev, bodo v igri za žreb za glavno nagrado - teden dni golfskih počitnic. Srečnejši, ki bo prvi dosegel HOLE IN ONE na 4. luknji pa bo dobil nagrado izplačano v kripto valutah. Letošnja serija After Job 9 se je na Trnovem začela s turnirjem 2. aprila. Vse podrobnosti v zvezi s turnirji v okviru serije AFTER JOB 9 (potekali bodo tudi izven Slovenije) boste lahko spremljali na spletni strani - www.afterjob.net

► SREDINI DRUŽABNI TURNIRJI V ARBORETUMU TUDI LETOS!

Tradicionalni sredini družabni turnirji na golf igrišču Arboretum se nadaljujejo tudi v sezoni 2019. Po »Pohanem pšancu« in »Veliki nagradi Arboretuma – AUDI« letos organizirajo »Turnirje Zavarovalnice Triglav«. Poleg druženja, dobre volje in lepih nagrad ima serija tudi tekmovalni naboj, saj turnirji veljajo za spremembo HCP. Turnirji so odlično obiskani, saj se skupno v letu odigra skoraj 1.000 krogov.

Letošnja serija se je začela že v sredo, 3. aprila 2019, in bo trajala vse do srede, 25. septembra 2019. V soboto, 28. septembra 2019 bo potekal veliki finale, kjer bodo najboljšim igralcem serije turnirjev Zavarovalnice Triglav podeljene lepe nagrade.

Da bi serijo turnirjev čim bolj približali igralcem, lahko izbirate med dopoldanskim startom od 10.00 ure naprej in popoldanskim startom od 15.00 ure naprej (odvisno od števila prijavljenih igralcev in dolžine dneva).

Po zaključku vsakega turnirja bo razglasitev zmagovalcev in druženje.

► UPORABA GOLFPORTALA ZA AKTIVNE ČLANE KLUBOV

Spletna stran GZS je namenjena tudi posameznikom z licenco za tekoče leto, ki so člani klubov. Vsak uporabnik se lahko prijavi v svoj profil, ureja svoje podatke (ime, priimek, rojstni datum, naslov,...), preveri svoj trenutni HCP in si v primeru igranja v tujini tam natisne tudi uradno potrdilo o HCP. S temi funkcijami smo želeli olajšati posredovanje podatkov članom in klubom in narediti portal bolj dostopen in uporaben za posameznika.

Prijavite se preko www.golfportal.si, zgoraj desno na »Prijava«. V prvo vnosno vrstico vpišete številko GZS licence, ki jo najdete na vaši aktualni članski izkaznici. Vpisujete lahko samo številke (torej zadnjih 6, 5, 4,... števil, brez SI in ničel). V drugo vnosno vrstico vpišete svoj PIN, ki ga prav tako najdete na svoji članski izkaznici.

Pri prvi prijavi bo sistem od vas zahteval veljaven elektronski naslov, na katerega se bo avtomatsko poslalo sporočilo s povezavo za potrditev. Naslednji korak je pregled vaših podatkov. Tu vas prosimo, da preverite kaj je vpisano in naredite morebitne popravke, saj le tako lahko zagotovimo, da vas bodo naša sporočila in revija Golf Slovenija tudi dosegli. Pomeni, da lahko kot član kluba sami poskrbite za ažurnost vaših podatkov, hitro in enostavno, brez posredovanja kluba ali zveze. Ko ste s svojimi podatki zadovoljni, spodaj levo potrdite, da ste seznanjeni s Pravilnikom (pravilnik uporabe je v pripravi). Nato kliknite zeleni gumb »Nadaljuj«.

V primeru, da ste negotovi glede svoje prijave na neko tekmovanje, lahko preverite tudi podrubriko tekmovanja, saj vam tam sistem izpisuje tekmovanja, na katera ste prijavljeni. Seveda pa je potrebno, da vas igrišče najprej vnese kot sodelujočega na tekmovanju. Ko je to urejeno, se vam koledar tekmovanj na katera ste prijavljeni izpiše. Zgodovino si lahko tudi izvozite v zelenem formatu (pdf, xls,...). Enako velja za spremljanje HCP na naslednjem zavihku, kjer je tudi grafični prikaz nihanja vašega HCP.

Ker se golfportalu sproti dodajajo nove funkcionalnosti (sicer počasi, ker je to vezano na razpoložljiva sredstva), vas ponovno naprošamo, da se prijavite, preverite svoje podatke in si tako zagotovite, da boste med tistimi, ki bodo golfportal uporabljali tudi z novostmi, ki so v pripravi. Poleg tega si zagotovite, da so vaši podatki točni in vas bodo naša obvestila in revija Golf Slovenija res našli.



▶ TIGER WOODS S PRVIM IGRIŠČEM NA HAVAJIH

V zadnjih mesecih najbolj prepoznavni profesionalni igralec golfa na svetu doživlja pravo tekmovalno renesanso. Tiger Woods pa ni aktiven zgolj na igriščih, temveč tudi v zakulisju. Po poročanju časnika Honolulu Star Advertiser bo zmagovalec 14-ih majorjev na Havajih zasnoval svoje prvo igrišče na tem otočju. Seveda pod okriljem njegove družbe TGR Design. Šlo naj bi za eno izmed dveh igrišč v okviru prestižnega projekta Makaha Valley na otoku Oahu za katerega so domačini predvideli kar 300 milijonov dolarjev težak proračun. Drugih 18 lukenj znotraj tega projekta, ki bo vključeval tudi luksuzne vile in wellness center pa bo oblikoval Gil Hanse, arhitekt, ki je oblikoval olimpijsko igrišče v Rio De Janeiru.



▶ FILM O JUNAKIH IZ ZAKULISJA

V začetku aprila je svojo premiero doživel dokumentarni film – Loopers: The Caddie's Long Walk. Ime izhaja iz angleške besede "Loop" oziroma zanka. Tako so kediji v žargonu poimenovali 18 lukenj, ki jih morajo prehoditi v družbi igralca. Od tod tudi ime - "Loopers" oziroma ljudje, ki nizajo zanke na igrišču. V dokumentarnem filmu lahko spoznamo zgodovino te dejavnosti in skromne začetke nosačev palic, ki so se skozi desetletja prelevili v ključne junake zakulisja profesionalnega golfa. Kot se spodobi lahko gledalci v dokumentarcu spoznajo ljudi, ki so zaznamovali to dejavnost. Med ostalimi s svojimi spomini nastopajo Steve Williams (nekdanji spremljevalec Tigerja Woodsa), Carl Jackson (spremljal je Bena Crenshawa), Fanny Sunesson (kedi Nicka Falda), Pete Bender (na zelenicah je nosil palice Gregu Normanu) in mnoge druge. Svoje izkušnje na tem področju pa predstavi tudi verjetno največji ljubitelj golfa med filmskimi igralci, Bill Murray. Tako ni presenetljivo, da lahko v odmevnem dokumentarcu najdemo tudi številne šaljive prigode in anekdote. Recimo tisto o osornem in "pomembnem" Američanu, ki je igral golf na Škotskem in je na vsaki izmed ogromnih zelenic za zaključek porabil tri pate. Ko je zgrešil še enkrat, je skozi zobe besno zasikal: "Veliko raje bi videl, da bi v hotelski sobi našel svoje dekle v družbi drugega moškega, kot da bi zgrešil še en zaključni udarec!" Njegov kadi pa je v tipičnem višavskem dialektu hladno odvrnil: "Gospod, v kateri sobi prebivate?"



▶ IAN POULTER SE JE SPOMNIL SKROMNIH ZAČETKOV

V času Mastersa so na igralce golfa pozorni tudi tisti ljubitelji tega športa, ki igre na zelenicah po navadi ne spremljajo najbolj redno. Pogosto so med njimi aktualne razprave o izjemnih zaslužkih najboljših golfistov. Zato je bilo pred dnevi zanimivo prebirati zapis Iana Poulterja na socialnih omrežjih. 43-letni Anglež je postal profesionalni igralec leta 1995 in do tega trenutka v elitni konkurenci nanizal 17 zmag. Na majorjih je največji uspeh dosegel leta 2008, ko je bil na Odprtem prvenstvu Velike Britanije drugi. Golfist, ki se je na profesionalni lestvici najvišje povzpел do petega mesta se je ravno v času letošnjega Mastersa spomnil svojih začetkov: "Na lokalnem igrišču Chesfield Downs golf kluba v Hertfordshireu sem delal od svojega 14. leta naprej. Bil sem lokalni pro in opravljal najrazličnejša dela." Poulter je svoj zapis zaključil z besedami: "Fantje, verjemite mi, vse je mogoče." Dandanes so ob teh besedah prav gotovo lahko še posebej ponosni njegovi nekdanji učenci, ki jim je golfski zvezdnik za uro učenja takrat računal en funt na uro!



Lokalno pravilo E-5

Alternativa udarcu in razdalji za izgubljeno žogico ali žogico v outu

Že v prejšnji številki naše revije sem na kratko opisal pomembne spremembe v pravilih golfa, ki so se zgodile s prihodom in uveljavitvijo Pravil golfa 2019.

Spremembe, za katero so skoraj vsi igralci „vedeli“, še preden so bila nova pravila objavljena, sploh *NI* v *Pravilih golfa 2019*. Da bi ta sprememba veljala na nekem igrišču, mora Tekmovalna komisija (Committee) sprejeti in objaviti lokalno pravilo, za katerega ni nujno, da velja na vseh luknjah na tem igrišču, niti na vseh tekmovanjih.

Namen takega lokalnega pravila:

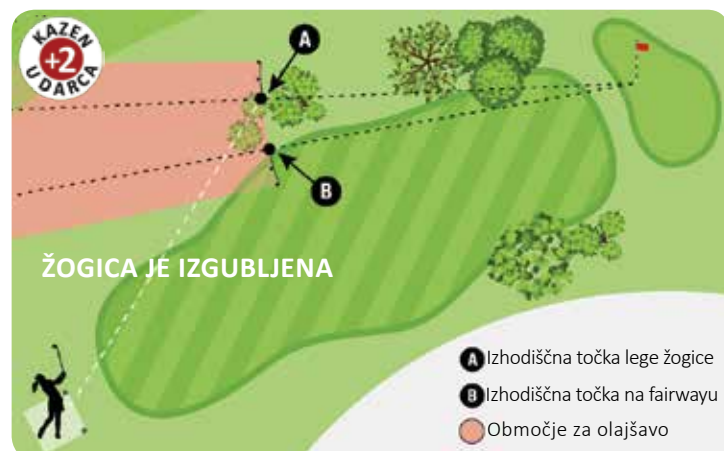
Ko provizorična žogica ni bila igrana, lahko pride do težav s primerno hitrostjo igranja, če mora igralec vzeti olajšavo udarca in razdalje za prvotno žogico, ki je v outu ali izgubljena. Namen tega lokalnega pravila je omogočiti tekmovalni komisiji, da zagotovi dodatno opcijo, ki dovoli igralcu, da igra, ne da bi se vrnil na mesto prejšnjega udarca.

Tekmovalna komisija lahko uvede tako lokalno pravilo na celotnem igrišču ali pa le za igro na eni ali dveh specifičnih luknjah, kjer je lahko še posebej koristno (na primer, če igralci ne vidijo območja, kjer se žogica dotakne tal in obleži, posledično pa ne vedo, ali naj igrajo provizorično žogico ali ne).

Izgubljena žogica:

Območje za olajšavo, ko je žogica izgubljena, ima dve izhodišni točki. Ena je točka (A), kjer naj bi ležala izgubljena žogica, druga izhodiščna točka (B) pa je najbližji rob fairwaya luknje, ki jo igramo in ta točka ni bližje luknji, kot točka (A), s tem, da območje za olajšavo seže še za dve palici na vsako stran in ne bližje luknji. V območje za olajšavo spada samo *SPLOŠNO* območje igrišča.

Območje za olajšavo za izgubljeno žogico je celotno senčeno območje



(roza barve) na *SPLOŠNEM* območju in je precej veliko, kot je tudi razvidno iz gornjega diagrama.

Žogica v outu

Ko vzamemo olajšavo za žogico v outu, ima območje za olajšavo prav tako dve izhodišni točki. Podobno, kot pri izgubljeni žogici, je ena izhodiščna točka (A) tam, kjer je žogica nazadnje prečkala mejo out-a, oziroma kjer naj bi ležala izgubljena žogica, druga izhodiščna točka (B) pa je najbližji rob fairwaya luknje, ki jo igramo in ta točka ni bližje luknji, kot točka (A), s tem, da območje za olajšavo seže še za dve palici na strani fairwaya in ne bližje luknji. V območje za olajšavo spada samo *SPLOŠNO* območje igrišča.

A - Točka, kjer je žogica nazadnje prečkala mejo out-a

B - Rob fairwaya luknje, ki jo igramo. Točka B ne sme biti bližje luknji, kot je točka A

Območje za olajšavo za žogico v outu je celotno senčeno območje (roza barve), na *SPLOŠNEM* območju, podobno kot pri izgubljeni žogici.

Kadar igralec koristi to olajšavo, dobi dva kazenska udarca. To pomeni, da je olajšava primerljiva s tistim, kar bi bilo mogoče doseči, če bi igralec vzel olajšavo udarca in razdalje.



Tega lokalnega pravila ni mogoče uporabiti za primer neigrane žogice, ali za žogico za katero je znano ali skoraj gotovo, da je obležala na območju s kaznijo.

Vzorčni tekst lokalnega pravila E-5 dobimo na spletni strani <https://www.golfportal.si/lokalna-pravila.html>

Če je Tekmovalna komisija uvedla tako lokalno pravilo za splošno igro in ga za tekmovanja umakne, mora zagotoviti, da so o tem še pred začetkom igre obveščeni vsi igralci.



Kaj pa ko je žogica v outu ali izgubljena blizu zelenice ali za njo?

A - Točka, kjer je žogica nazadnje prečkala mejo out-a, oziroma kjer naj bi ležala izgubljena žogica.

B - Rob fairwaya luknje, ki jo igramo. Točka B ne sme biti bližje luknji, kot je točka A

Tudi v tem primeru je območje za olajšavo celotno senčeno območje (roza barve), če je na *SPLOŠNEM* območju

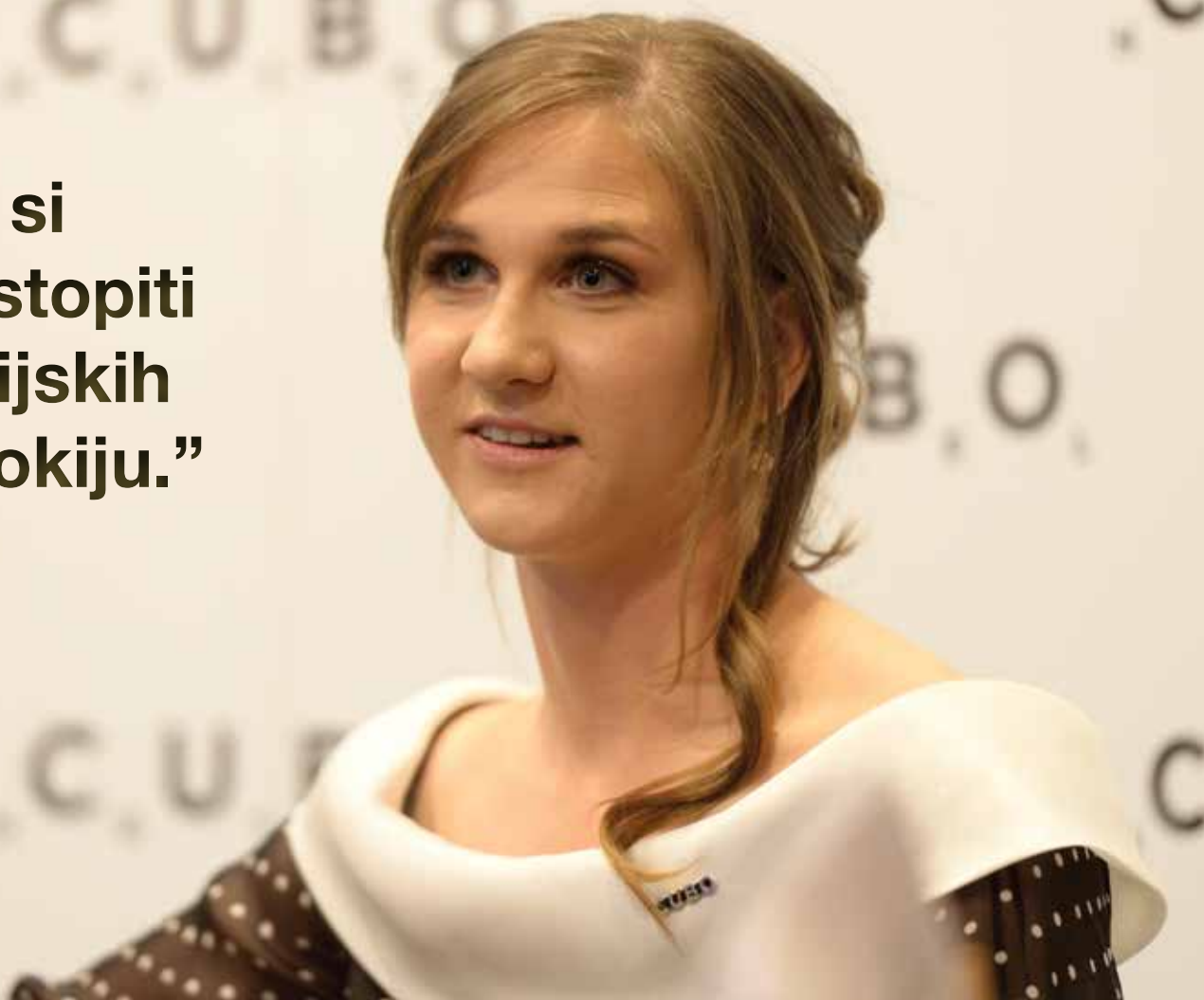
Za potrebe tega lokalnega pravila, se kot fairway šteje vsaka površina košena na višino fairwaya ali nižje, tudi morebitne poti skozi raf od udarjališča do fairwaya, če so ustrezno nizko pokošene.

Ste ob tem morda pomislili, da bi dropali na „fringe“ oz. „forgreen“, kot v žargonu rečemo predzelenici? Ta ustreza gornjemu kriteriju, a je zelo verjetno bližje luknji, kot out, zato ne pride v poštev, razen v res izjemnih primerih.

Da bi se žogica izgubila tik ob zelenici, pa skoraj ni verjetno.

Pripravi : Stojan Štolfa
Komisija za pravila golfa pri GZS

**“Nadvse si
želim nastopiti
na olimpijskih
igrah v Tokiju.”**



KATJA POGAČAR

“Dobrodošli v mojem vesolju”

TEKST: BOŠTJAN BELČIČ

Izkušeni trenerji pravijo, da je za športnike najpomembnejši in obenem najtežji trenutek, ko iz amaterske prestopijo v profesionalno konkurenco. Katja Pogačar je ta korak opravila z odliko!

Pri tem se je soočila s precej težjo nalogo kot večina ostalih športnic, saj se je s tem izzivom v golfu soočila kot prva Slovenka v zgodovini: “Mislim, da se je glede na okoliščine zame krstna sezona dobro iztekla. Vse skupaj seveda ni bilo popolno. Zdi se mi, da sem ognjeni krst dobro prestala. Predvsem me veseli, ker sem se na vsakem turnirju naučila nekaj novega in napredovala iz tekme v tekmo.”

Marsikdo meni, da sta za uspeh v profesionalnem golfu dovolj le talent in trening. Temu še zdaleč ni tako! Igralka, ki si želi uspeti v profesionalni konkurenci mora namreč v zapleten mozaik sestaviti nešteto drobnih koščkov. Vse to zahteva določeno učno obdobje oziroma kot pravi Katja: “Zelo pomembno je pravo

ravnotežje med nastopi na turnirjih, treningi in počitkom. Zgodilo se je, da sem imela, ko ni bilo turnirjev, na voljo za trening cel teden. V skladu s svojo naravo bi takrat trenirala tudi osemdeset ur, kar pa ni pravi pristop. Pretirana količina treninga namreč lahko prinese nasprotni učinek. Zelo pomembne so tudi ostale stvari kot so potovanja, usklajevanje koledarja, sodelovanje s kadiji, ... Bilo je veliko stvari, ki sem se jih morala naučiti.”

Daljši udarci so lahko tudi težava

Katja je pred svojo krstno sezono med profesionalkami nekoliko spremenila svoj zamah. Žogico zdaj udarja bistveno dlje kot v preteklosti. To je sprememba na katero se še ni povsem privadila: “Predvsem v ključnih trenutkih, takrat ko je adrenalina največ, mi to še vedno povzroča nekaj težav. Takrat moram pomisliti na to in se pred udarcem še enkrat odločiti katero palico bom izbrala. Lani sem v nekem delu sezone res dobro igrala na zelenicah,

čeprav bi si v skladu s svojo statistiko želela, da bi bile te številke še malce boljše. Vem namreč, da sem sposobna patati bolje. Sama sem najbolj vesela, da žogo udarjam dlje in lažje dosegam zelenice. Kot vemo, pa je golf seveda zelo celovita igra, kjer moraš biti natančen pri vsaki izmed prvin. Trenutno se osredotočam na pičanje in patanje. V zadnjem obdobju sem veliko pozornosti posvečala “fade udarcem na zelenico” in “draw udarcem na fairway.”

Tako kot ostale igralko se je morala tudi edina Slovenka, ki nastopa v profesionalni konkurenci, navaditi na nova pravila: “Na novosti sem se načrtno pripravljala. Veliko časa sem na treningih posvetila “dromanju žoge.” Vseeno pa se na vse novosti še nisem povsem privadila. Navaditi se moram predvsem na to, da lahko “v vodi” narediš poskusni udarec. Zanimivo se mi zdi, da je postalo zelo priljubljeno puščanje zastavic v luknji. Tudi meni ta novost pomaga pri igri na zelenici. Nova pravila so mi zelo všeč. Tako da grem s polno paro naprej!”

Največji uspeh v zgodovini slovenskega golfa

Članica LET profesionalne turneje se je letos v Avstraliji prvič zavihtela na zmagovalni oder. Na turnirju Actew AGL Canberra Classic je osvojila drugo mesto po tem, ko je bila drugi dan celo v vodstvu. Odigrala je sanjsko rundo s šestimi birdiji in enim eaglom: "V tistem tednu sem se počutila odlično. Na igrišču sem nadvse uživala. To je bil gotovo eden izmed mojih najbolj uživaških tednov na igrišču. Med nastopom mi je šlo na roko tudi dejstvo, da sem igrala z zelo prijetnimi soigralkami.

Novo izkušnjo sem doživela drugi dan, ko sem bila prvič v življenju v vodstvu na turnirju takšnega ranga. V središču pozornosti sem bila tudi po turnirju, saj sem doživela uspeh kariere. Doslej nisem bila vajena tako velikega števila intervjujev. Nikoli prej me na igrišču ni spremljalo toliko gledalcev kot v Avstraliji. Potrebovala sem

nekaj časa, da sem se navadila na vso to pozornost. Ampak preprosto sem izločila vse moteče dejavnike in se osredotočila le na navijanje in spodbude s strani gledalcev. Včasih v šali rečem, da se na igrišču odpravim v svoj svet, ki mu rečem Katjino veselje."

Z uspehi so tako prišle tudi povsem nove obveznosti. Slovenska golfistka, ki se v prostem času zelo rada ukvarja s plezanjem, se zaveda, da bo imela letos v zakulisju veliko več dela: "Vem, da bodo del moje službe tudi druženja z novinarji. V preteklosti se temu nisem posvečala. Po uspehu v Avstraliji pa precej več razmišljam o tem, kaj bom povedala po tekmi. O tem, kakšno bo moje sporočilo."

Stalnica v njenem življenju ostaja ljubezen do potovanja in odkrivanja novih krajev: "Tako je. Od nekdaj zelo rada potujem, srečujem nove ljudi. Zato si bom tudi v prihodnje skušala med turnirji vzeti vsaj en

dan časa za spoznavanje novih dežel. Tako je bilo tudi v Avstraliji, kjer sem sklenila številna nova poznanstva. Doživetje je bilo res nepozabno."

Eden izmed ključnih ciljev je nastop na olimpijskih igrah

V vrhunskem športu seveda ni časa za počivanje na lovorikah. Katjo Pogačar čakajo številni novi izzivi: "Moj koledar še ni povsem razdelan. Največji del sezone bom preživela v ZDA na turneji Symetra. Trenutno iščem tudi dobrega kedija. Pomembno je, da bom imela dovolj finančnih sredstev, da si ga bom lahko privoščila. Želim si nastopiti na kar največjem številu močnih turnirjev, saj bi rada zbrala dovolj točk za nastop na olimpijskih igrah v Tokiju. Zato se bom udeležila tudi kvalifikacij pred "majorji". V mislih imam predvsem Odprto prvenstvo ZDA in Odprto prvenstvo Velike Britanije."

"Nikoli prej me na igrišču ni spremljalo toliko gledalcev."





LJUBLJANSKE MLEKARNE

ŠOLSKO TEKMOVANJE GZS

GZS v Sloveniji že vrsto let organizira tudi Šolsko tekmovanje, ki je namenjeno najmlajšim in tistim mladinkam in mladincem do 18 let, ki v golfu še nimajo veliko izkušenj. Prav zato tekmovanje poteka na 9 luknjah. Otroci in mladici tako dobijo priložnost, da preizkusijo svoje znanje v igranju in pravilih ter tako ugotovijo, na katerem

področju bodo morali svoje znanje še dopolniti. Šolsko tekmovanje je priprava za vse, ki želijo kasneje, ko bodo že bolj izkušeni in dosegli dobre rezultate, sodelovati na Slo Am Touru.

Med otroci in mladinci, ki sodelujejo na šolskem tekmovanju je razpon tako v letih kot tudi v znanju kar velik.

Prav zato vedno razpišemo več kategorij, ločenih za dečke in deklice.

Pred tekmovanjem se prilagodi igrišče (skrajša za nekatere kategorije), saj mora biti prijazno vsem udeležencem, od tistih najmanjših in najmlajših, pa do tistih starejših in bolj velikih.



Namen tekmovanja je pokazati otrokom in mladincem, da turnirji niso "bavbav" in jih navdušiti, da tudi naprej igrajo golf in morebiti sodelujejo na ostalih tekmovanjih. Pomembno vlogo pri tem odigraju mladinske šole in trenerji, ki so edini, ki lahko presodijo, kdaj je otrok dorasel udeležbi na tekmovanju in kdaj je sposoben za kaj

več. Poslati nekoga na igrišče brez vsakih izkušenj in s premalo znanja zagotovo ne bo obrodilo zelenih sadov.

Otrok, ki pride na igrišče, mora imeti nekaj znanja in podlage, da mu igranje ni mučenje, ampak mu je v veselje. Da uspe najti vrstnike, ki so mu podobni in niso toliko boljši, da domov

vsakokrat odidejo s kolajno, medtem, ko se naš »začetnik« muči z izbiro prave palice, zamahom, torbo, prisotnostjo drugih tekmovalcev, z visokim rezultatom in sem pa tja solzami. Kadar je izkupiček to zadnje, nihče ni opravil svoje naloge. In tak otrok zagotovo ne bo z veseljem hodil na tekmovanja ali igral golf.



Za vse to je potrebno prehoditi veliko igrišč, narediti ali spremljati nešteto udarcev in izgubiti prenekatero žogico. Šolsko tekmovanje je tekmovanje, kjer se pričenjajo kaliti bodoči elitni igralke in igralci ter tudi njihovi spremljevalci, na vseh področjih igre.

Vsekakor pa je prav, da so vsi, ki sodelujejo na Šolskem tekmovanju za to tudi nagrajeni. Poleg medalj za prva tri mesta v

razpisanih kategorijah, v letošnjem letu za ta del skrbi generalni pokrovitelj Šolskega tekmovanja, Ljubljanske mlekarne. Udeležence bo na vsakem tekmovanju pričakala skrinja z brezplačnim sladoledom in praktične nagrade za najboljših pet v kategoriji. Prav vsi pa prejmejo na štartu priponko Golf zveze Slovenije z motom »Golf je moj šport«. Vsi, ki jih boste zbirali in zbrali vsaj osem, boste na koncu sezone v žrebu za presenečenje.

Nаш namen je otrokom pokazati, da tekmovanja niso stresni, temveč tudi zabavni dogodki. Tako mi kot starši najbolj želimo, da se otroci z veseljem udeležujejo tekmovanj, pri tem rastejo pridobivajo znanje v tehniki golfa in poznavanju pravil. Naloga nas vseh je, da zagotovimo prave pogoje, spodbujamo, bodrimo in nudimo pomoč na vseh področjih.

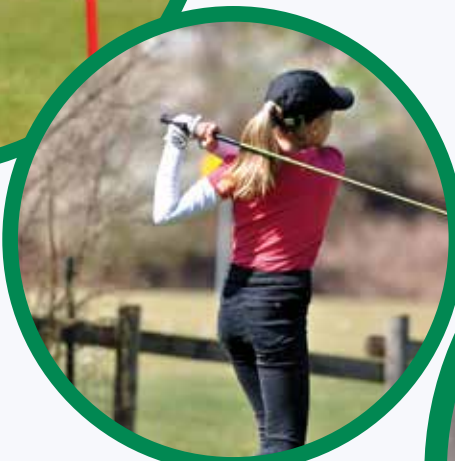
Prav to je tudi bistvo Šolskega tekmovanja. Druženje in veselje do sodelovanja, zdrava mera tekmovalnosti, pridobivanje novih tehnik golfa in njegovih specifik. In spoznavanje, da Timov nasprotnik ni Janez, ampak Tim sam. Včasih osvojena kolajna ne pomeni toliko, kot res dobro uspel udarec, ali to, da je otrok z veseljem odigral devet lukenj.

Vsem tekmovalkam in tekmovalcem na Šolskem tekmovanju želimo čim bolj uspešno in razigrano sezono!

Maxim

— P R E M I U M —

Tvoj edinstven užitek.



SLOVENSKI IGRALCI GOLFA V TUJINI TIK PRED VRELIŠČEM

tekst: Bostjan Belčič

Ko postavimo na ogenj posodo z vodo, se ob segrevanju temperatura le-te počasi približuje vrelišču. Preden tekočina spremeni agregatno stanje, se za nekaj trenutkov malce umiri. Takoj zatem pride do burne reakcije. Kdor malce bolj podrobno spremlja dogajanje v slovenskem golfu, bo lahko hitro našel vzporednice s tem pojavom.

ANA BELAC

Če se je Katja Pogačar v zgodovino slovenskega golfa zapisala kot prva igralka, ki se je uspela prebiti med evropsko profesionalno elito, njena mlajša rojakinja podira drugačne rekorde. V času našega pogovora je namreč zasedala 44. mesto na svetovni lestvici amaterskih igralcev golfa. Bila je že tudi višje, na 40-em mestu, kar je podvig, ki ga prej ni uspelo doseči še nobeni Slovenki. Sama vse skupaj dojema precej skromno: "S tem se največ ukvarja moj oče, ki mi vsako sredo, ko se lestvica spremeni, pošlje posnetek računalniškega ekrana s svežimi podatki. Sama se z lestvico in tovrstnimi statistikami ne želim obremenjevati, ker se raje osredotočam na svojo igro. V kolikor bom dobro igrala, se bo to seveda odrazilo tudi na tej lestvici."

Ana, ki v Ameriki študira statistiko in obenem brani barve golfske ekipe univerze Duke sicer pravi, da je ponosna na različne dosežke, ki jih je dosegala v različnih obdobjih svoje uspešne kariere. Za Slovenijo je tako kot srednješolka osvojila prvo medaljo pod okriljem EGA-e, našo državo je zastopala na mladinskih olimpijskih igrah leta 2014, v zadnjem obdobju pa je zelo ponosna na prvo zmago, ki jo je jeseni leta 2017 dosegla v ZDA v univerzitetni konkurenci. Že zelo kmalu jo čaka nov izjemen izziv. Kot prva Slovenka bo namreč nastopila v

Augusti, kjer bo premiero doživel ženski amaterski Masters: "Za ta turnir sem prvič slišala enkrat lani, vendar se s to informacijo nisem posebej ukvarjala. Seveda do trenutka, ko sem dobila povabilo za nastop v Augusti. Ker gre za novost, ne vem, kako bo vse skupaj potekalo. Mislim pa, da bo to največji turnir v amaterskem golfu doslej. Interes v ZDA je zelo velik. Tudi sama sem opravila že dva oziroma tri intervjuje vezane zgolj na ta turnir."

Toda to ni edini razlog, zakaj Slovenko na študiju v ZDA tamkajšnji mediji tako pozorno zasledujejo. Ano ob rednem delu univerzitetne sezone in konferenčnem pokalu čaka še en velik izziv. Povabljen je bila namreč tudi v moštvo, ki bo nastopilo v pokalu Arnolda Palmerja. To je turnir ameriških univerz, kjer domačini tekmujejo z golfisti iz ostalih držav. Vse skupaj poteka po podobni formuli kot Ryderjev pokal. Ana Belac bo zastopala barve

mednarodne zasedbe, kar je zelo velik privilegij. Skratka, na univerzi Duke so lahko zelo hvaležni, da je njihov nekdanji študent, Tim Gornik, Ani priporočil prav ekipo "Blue Devilsov."



ŽAN LUKA ŠTIRN

Je trenutno član ekipe "Rdečih volkov" univerze v Arkansasu. Odlično se je privadil na študij in tekmovanja v ZDA, saj je že v svojem prvem letu osvojil eno zmago in eno drugo mesto ter se pohvalil s povprečjem 72.88 na krog: "Če ne bi dobil priložnosti za študij v ZDA, verjetno golfa ne bi mogel igrati na nivoju, na kakršnem ga igram zdaj. Tukaj je konkurenca še precej večja kot v Evropi, tako da je to gotovo tudi dejavnik, ki ti nenehno daje dodatni zagon."

Žan poudarja, da je ameriški univerzitetni golf ekipni šport, kjer je v ospredju moštvo: "Letos je naša ekipa izjemno močna. Na vsak turnir se odpravimo z mislijo na zmago. To se odraža tudi na rezultatih vsakega posameznika. Letos smo sezono otvorili s četrtnim mestom v Alabami. Pred dnevi pa smo se vrnili iz Teksasa, kjer smo zmagali. Sam sem bil še posebej dobre volje, ker sem dosegel najboljši rezultat tudi v individualni konkurenci."

Kranjčan je postal eden izmed zvezdnikov oziroma stebrov univerzitetne ekipe, kar dokazuje tudi priznanje, ki ga je dobil prav v času našega pogovora. Že drugič v tej sezoni je namreč postal igralec tedna oziroma kot pravijo v Ameriki - "SunBelt Conference Player of the week". "V letošnji sezoni imam pred očmi dva ključna cilja. Prvi je povezan z univerzitetnim golfom. Želim si, da bi se naše moštvo uvrstilo na državno prvenstvo, kamor se vedno uvrsti le trideset najboljših univerzitetnih ekip v ZDA. Drugi cilj pa je povezan z dolgoročno kariero. Upam, da bom uspel pridobiti pravico do nastopanja na Evropski profesionalni turneji in se naslednjo sezono preseliti med profesionalce."

Naš sogovornik je v prostem času aktiven na socialnih omrežjih, kjer spremlja tudi nastope ostalih Slovencev: "Zelo vesel sem bil, ko sem zasledil odmeven dosežek Katje Pogačar. Še posebej, ker sva nekaj časa tudi skupaj trenirala."

Že nekaj let se v Sloveniji veliko govori o napredku tekmovalnega golfa, vendar je bilo kljub temu vedno veliko tistih, ki so bili prepričani, da je svetovna konkurenca za nas vendarle prehuda. Zdaj se kaže, da pesimisti niso imeli prav: "Katja vse bolj uspešno nastopa na profesionalni turneji. Prepričan sem, da je tudi preboj ostalih le še vprašanje časa. Sam pri sebi čutim izjemno tekmovalno željo, saj si želim doseči najvišji možni nivo. Vsak dan treniram in delam nove korake proti svojemu cilju."

Če vas zanima kaj več o tej poti, vas eden izmed trenutno najboljših univerzitetnih igralcev golfa v ZDA vabi, da mu sledite na njegovem instagram profilu: @zanlukastirn.

TIM GORNIK

Ljubljčan je študij na univerzi Duke uspešno zaključil leta 2013 in se nato podal v "neusmiljene brzice profesionalnih golfskih vod". Lani je doživel precej pretresov, saj se ni odrezal tako, kot si je želel. Tudi zato, ker ga je doletela precej nenavadna smola: "Dobil sem nekaj povabil za Challenge turnejo. Prvi nastop me je poleti čakal v Švici. Na dan tekme sem se kot vedno ogreval v svoji sobi s pomočjo sistema trakov za vadbo. Kot pogosto sem jih pritrdil na vrata, ta pa so se zlomila, ker niso zdržala pritiska. Padel sem in si poškodoval bok. Stisnil sem zobe in vseeno nastopal. Toda poškodba me je preveč ovirala. Naredil sem napako, saj bi si moral privoščiti nekaj odmora. Sam pa sem vztrajal, zaradi bolečin začel spreminjati tehniko udarca in posledično udarjal nenatančno ter vse bolj izgubljal samozavest. Za nameček sem že nekaj mesecev prej po nasvetu trenerja začel spreminjati zamah, saj je ta menil, da bi moral žogo udarjati dlje. Izkazalo se je, da ta pot ni bila prava, saj sem povsem izgubil svojo igro."

Tim se je nato po pomoč obrnil k domačemu strokovnjaku s katerim je sodeloval že prej: "Znova sem začel sodelovati z Urošem Gregoričem. Skupaj sva ugotovila, da rešitev, ki mi jo je predlagal švedski trener ni bila primerna zame. Začela sva delati na mojem prejšnjem zamahu. Počasi so se začeli kazati pozitivni rezultati. Moja igra je zelo nihala, toda očitno je bilo, da greva v pravo smer."

Slovenski igralec, ki je najbolj odločno zakorakal po poti profesionalca ima tako spet veliko razlogov za optimizem: "Veliko sem nastopal v okviru odlično organizirane MENA turneje. Bil sem vesel, ker sem napredoval na vsakem turnirju. Na igrišču se spet dobro počutim, saj lahko zaupam svojim udarcem. Konec meseca aprila se bom odpravil na kvalifikacije za kanadsko turnejo, ki predstavlja odskočno desko za WEB.com tour. Do konca leta pa bom nastopal tudi na preostalih turnirjih MENA turneje in na kvalifikacijah za evropsko turnejo."

MOJ DNK PRIJEMA

Prijem,
najpomembnejša
osnova za dober zamah

Avtor: mag. Uroš Gregorič
Vodja golf akademije Diners Club Ljubljana
Level II. Instructor - BioSwing Dynamics

Prijem palice je najpomembnejša osnova učinkovitega zamaha, saj določa vrsto ostalih značilnosti v zamahu in pogosto je ravno nepravilen prijem razlog za kopico manipulacij kasneje v zamahu. Prijem je potrebno dolgo časa vaditi, verjetno nekaj let, da postane avtomatsko ponovljiv v vseh okoliščinah in z vsemi palicami.

Danes se ne bomo spuščali v to kateri od treh prijemov je najboljši (prepletajoči, Vardonov ali desetprstni), saj ima vsak dobre in slabe strani pri igri golfa, ampak bomo več govorili o položaju rok na ročaju in kako to vpliva na vaš zamah. Ne glede na to, kateri prijem trenutno uporabljate, lahko uporabite spodnje smernice pri vašem prijemu. Tako kot vse značilnosti v zamahu, se tudi prijem od igralca do igralca spreminja, vendar mora vseeno biti primeren značilnostim, ki jih igralec želi narediti v golf zamahu.

Prva stvar je položaj leve roke na ročaju. Položaj leve roke močno določa položaj lica palice v impaktu, od katerega je odvisen začetni let žogice. Stopite pred ogledalo in sprostite roki ob telesu ter opazujte v kakšnem položaju je leva roka. Pri nekom je lahko dlan obrnjena proti telesu, pri drugem pa je obrnjena nazaj. Položaj dlani je odvisen tudi od položaja ramenskega obroča v nevtralnem položaju. V podobnem položaju bo dlan postavljena tudi na ročaju. Igralci, ki imajo levo dlan bolj obrnjeno proti telesu,

bodo imeli takšen položaj tudi na golf palici (šibak prijem). Če ima igralec levo dlan obrnjeno nazaj, bo tudi na ročaju leva dlan postavljena bolj na vrhu ročaja (močan prijem). Če ima igralec v impaktu zelo odprt položaj bokov, mora biti njegov prijem z levo roko malo močnejši (rotacija dlani v smeri urinega kazalca). Če ima igralec zelo zaprt položaj bokov v impaktu, pa mora biti njegov prijem z levo roko nekoliko šibkejši (rotacija dlani v obratni smeri urinega kazalca).

Leva dlan obrnjena proti telesu in položaj leve dlani na ročaju



Položaj desne dlani na ročaju je določen z delovanjem desne roke v zamahu. Desna roka določa kako bo igralec naredil "release", da bo dosegel optimalno kompresijo žogice ob samem zadetku. Več o položajih desne roke v zamahu bomo govorili v naslednjih številkah. Danes bomo samo omenili različne možnosti prijema z desno roko. Desna roka »On Top« pomeni, da je desna dlan bolj na vrhu ročaja (desna dlan bo obrnjena rahlo navzdol). Tak prijem uporabljajo Sergio Garcia, Rickie Fowler, Charles Howell III. Igralci, ki z desno roko držijo ročaj bolj ob strani (desna dlan bo obrnjena proti cilju), uporabljajo tako imenovan »Side On«. Tiger Woods, Rory McIlroy, Bryson DeChambeau in Adam Scott so le nekateri izmed igralcev, ki jim je tak prijem najbolj učinkovit. Tretjo možnost prijema z desno roko imenujemo »Under«, pri katerem je desna roka malo pod ročajem (desna dlan bo obrnjena rahlo v nebo). Na ta način držijo palico igralci kot so: Dustin Johnson, Graeme McDowell, Justin Thomas, Phil Mickleson in mnogi drugi.

Leva dlan obrnjena nazaj in položaj leve dlani na ročaju



Položaj desne dlani za igralce
»Under«



Položaj desne dlani za igralce
»Side On«



Položaj desne dlani za igralce
»On Top«



Na koncu je potrebno še določiti, kje v dlani oziroma prstih, se drži palico. Ne držijo vsi igralci palice na enak način in z enako močjo. Nekateri občutijo največ moči, če palico držijo v prstih, medtem ko drugi občutijo največ moči takrat, ko držijo palico bolj v dlani. Vsekakor pa je ne držimo močno v dlani, saj tako onemogočimo delovanje zapetij v samem zamahu. Način, s katerim ugotovimo kako držati palico, je nošenje

polne košare z žogicami. Če imate večjo moč, ko držite košaro v prstih, boste tudi golf palico držali bolj v prstih. V kolikor imate večjo moč, ko držite košaro v dlani, boste tudi golf palico držali na spodnji strani dlani.

Proces, da igralec osvoji svoj naravni prijem, traja precej časa in seveda potrpežljivosti. Zato vsak dan doma pred ogledalom vadite svoj prijem po 3

minute. Na ta način, boste lahko osvojili pravilen prijem in razvili dober občutek, brez da bi bili obremenjeni, kako bo letela žogica. Ko boste imeli dober občutek doma, boste imeli boljši občutek v nagovoru in nato v zamahu tudi na igrišču. To vam bo omogočalo narediti najbolj optimalen zamah. Če potrebujete več informacij glede vašega prijema, se obrnite na vašega PGA učitelja golfa.

Titleist®

FJ FOOTJOY®

#1 SHOE AND GLOVE IN GOLF



Clubfitting

Kako izberemo shaft

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

V predhodnih številkah smo govorili o železnih in grafitnih shaftih. Tokrat bomo pogledali, kako izberemo ustrezen shaft.

Pravilna izbira shafta je izjemno pomembna. Vpliva namreč prav na vse parametre igre. Pogledali bomo samo tri najpomembnejše karakteristike shafta: teža, trdota (flex) ter profil uklona/upogiba (EI profil).

Kakšno težo potrebujemo? Če govorimo o železih, se teže gibljejo od 45 do 130g. Na moškem touru se teže gibljejo med 95 in 130+ g. Pri železnih shaftih je določena teža potrebna, ker je zaradi tehnologije trdota omejena. Torej, če potrebujemo močan shaft, bo ta moral biti tudi težak. Razvoj železnih shaftov in nove tehnologije izdelave sicer omogočajo tudi nekaj večje trdote pri nižjih težah, vendar še zdaleč ne tako, kot pri grafitnih shaftih. Trend zmanjševanja teže je opazen tako pri tour igralcih, kot pri amaterjih. Teža kot taka, ima pomemben vpliv samo na občutek zamaha. Torej, kdor potrebuje ta občutek teže, mu najbolj odgovarja železen shaft. Obenem pa je treba poudariti, da teža zmanjšuje hitrost zamaha in občutno bolj obremenjuje telo. V kolikor res ni nujno potrebno, se je potrebno preveliki teži izogniti. Kdor iz različnih razlogov potrebuje močnejši shaft, bo ta tudi težji, ker ima lahek shaft tanke stene, katere posledično nimajo prav velike moči. To še posebej velja za železne shafte. Veliko lažje je lahek in močan shaft doseči s karbonskimi vlakni, ga je pa težje izdelati in je zato običajno dražji. Če poenostavim, naj velja kmečka logika. Če morate prepeljati 100 kg materiala, zato ne naročite kamiona, ampak je vsak avto dovolj. Kolo bi bilo pa verjetno premalo. Ne pretiravajte s težo shafta!

Kakšno trdoto shafta potrebujemo? Žal na tržišču prevladujejo komercialne oznake L - lady, A-amateur oz. Senior, R-regular, S-stiff, XS alt TS - extra stiff ali tour stiff... Žal pa noben ne ve, koliko so te trdote resnično trde. Enak shaft en prodajalec

prodaja kot senior, drugi pa kot stiff. Pri istem proizvajalcu je npr. regular pri vsaki družini shaftov različno trd. Celo pri istem tipu shafta je pri različnih težah R različno trd. Tako, da se na te oznake ne zanašajte preveč.

Zakaj potrebujemo trdoto shafta? Pri zamahu se shaft ukloni in v kolikor je ta deformacija izven razumnih meja, obstaja velika verjetnost, da glava palice ob udarcu ne bo poravnana. To je še posebej izrazito v dneh, ko naš ritem ni najboljši.

Zmotno je prepričanje, da je za trdoto shafta pomembna samo hitrost zamaha. Namreč hitrost kot taka ima minoren vpliv na deformacijo shafta. Deformacijo pravzaprav povzroči pospešek in pojemek. Na primer: ob enaki hitrosti pri udarcu kratek zamah nazaj potrebuje trši shaft kot pa dolgega, saj v krajšem času in po krajši poti pospeši do enake hitrosti. Trši shaft potrebuje tudi: agresiven zamah, agresivna tranzicija iz zamaha nazaj v zamah navzdol, močan in pozen "release".

Profil uklona: ta parameter se je pojavil kot zadnji. Včasih so mu zelo poenostavljeno rekli kick point, kar pa še zdaleč ne odraža profila uklona. EI pomeni, da upošteva t.i. modul elastičnosti materiala in presek shafta. Ampak to je že mehanika in bomo to preskočili. Pomembno je vedeti, da ima razpored trdote po dolžini shafta vpliv na let žogice ter spin, a daleč najpomembnejše pa je, da nam da občutek. Včasih smo mislili, da trd shaft igra trdo. Ni res! Enako trd shaft lahko igra trdo ali mehko. Glede na to, kako je trdota razporejena, se naš občutek popolnoma spremeni. Ko je razporeditev trdote za golfista prava, ima ta občutek, da palica dela z njim in ne proti njemu. To rezultira v daljših in bolj natančnih udarcih.

Zatorej ne kupujte palic na pamet. Preizkusite shafte in sicer več shaftov podobne trdote in enake teže. Začutili boste neverjetno razliko, tako v občutku kot v rezultatu udarca.



tekst: Ryan Fernando, priredba Matka Jamar

Golfisti, kot sta na primer Tiger Woods in Dustin Johnson, so spremenili izgled golfskega atleta. Namesto težkih trebušatih prvakov sedaj vidimo bolj postavne in fizično bolj pripravljene golfiste.

Ryan Fernando, je eden najboljših in slavnih športnih strokovnjakov za prehrano. Med Ryanovimi klienti sta dva imetnika Guinnessovega rekorda na področju človeške vzdržljivosti ter tudi prejemniki dveh olimpijskih medalj na področju wrestlinga in na področju kriketa). Svetuje tudi golfistki Sharmili Nicollet in še mnogim drugim.



Ryan je soustanovitelj Qua Nutrition – klinike za nutricionistiko, predava na mednarodni zvezi športnih strokovnjakov za prehrano, doživljenjski član Nutrition Society Indije in ima dve diplomi, prvo iz biotehnologije hrane in drugo iz klinične biokemije na medicinski univerzi Goa. Je certificiran strokovnjak za prehrano, ki pomaga pri vzdržljivosti in je tudi nosilec izjemnega računalniškega programa, ki ga uporabljajo na Qua Nutrition in omogoča izdelavo osebnih načrtov prehranjevanja za vsakogar. Ryan dela s svojo ekipo vrhunskih nutricionistov, ki pripravljajo najboljše prehranske načrte.

Poglejmo, kaj Ryan Fernando pravi o golfu in prehrani za golfiste:

»Golf se je precej spremenil s prihodom

Golf in prehrana

Posebna prehrana za golfiste? Ne, ni šala

Tiger Woodsa. Tiger ima mornariški pristop k treniranju in je strogo osredotočen na svojo prehrano. Ta mišičasti golfist je tako za vedno spremenil pogled na golfiste. Namesto trebušatih in težkih prvakov sedaj lahko vidimo bolj postavne in fizično bolj pripravljene golfiste.

Ko se je leta 2011 pri meni oglasil indijski vodilni golfist Anirban Lahiri, da mu izdelam načrt športne prehrane, sem mu svetoval naj o tem resno razmisli. Svojemu prvemu golfskemu klientu sem pojasnil, da mu ne morem zagotoviti, da bo s pravilno prehrano znižal svoj rezultat. Pogledala sva dejstva: povprečen golfist je na igrišču štiri ali pet, včasih celo več ur, aktivnost je torej daljša kot pri večini športnikov. Med tem časom prehodi šest do deset kilometrov. Če pri tem golfist ni pozoren na vnos hrane in tekočine, bo zagotovo trpela tudi njegova igra. Ko je Anirban začel paziti kaj je, tako na igrišču kot tudi v svojem vsakdanjem življenju, se je nenadoma pojavila poplava golfistov, ki so želeli poskusiti živeti s športno prehrano. Preden je golfska brigada potrkala na moja vrata, sem delal z nosilcem olimpijske medalje Sushilom Kumarjem in še nekaterimi drugimi poznanimi vrhunskimi športniki, ki niso bili golfisti.«

Ryan se je s prvimi trenerji in akademijami v Indiji, dejavnimi na področju golfa povezal pred približno šestimi leti. Skupaj z njimi je želel razviti edinstven prehranski program. V tistih dneh je dejansko prehodil mnoga igrišča

z golfisti in spremljal njihovo raven potenja, koncentracijo, srčni utrip ter občutja žeje in lakote. Takrat je tudi spoznal, da je golf fizično zelo zahteven šport in da golf lahko zelo »kaznuje« človekovo telo.

Preučil je literaturo o golfu in njegov vpliva na človeško telo. V knjigi »Priročnik biomehanike golfa«, avtorja Paula Cheka, je Ryan zasledil podatek, da golfisti pri udarcu z driverjem pridejo skoraj na 90% svojih telesnih moči. Napor in aktivnost mišic golf postavljajo ob bok dvigovanju uteži, nogometu in borilnim veščinam. Razlika je le v tem, da drugi športniki v svoje treninge vključujejo tudi kondicijske priprave, golfisti pa ne.



Tigru Woodsu ter nekaterim drugim profesionalcem je šele v zadnjih destih letih uspelo spremeniti splošno mnenje, ki sedaj priznava, da je tudi golfist lahko atlet.

Fernando je delal v zadnjem času tudi z Shubhankarjem Sharmo, ki je zmagal na TAKE odprtem prvenstvu v golfu. Takrat 21-letni golfist je spremenil svojo prehrano pred približno dvema letoma. Kot najstnik je Ryana vprašal: *«Kako bom s pomočjo prehrane postal boljši golfist?»* Zelo logično vprašanje za pametnega in spretnega profesionalnega golfista. Ryan Fernando mu je odgovoril, da mu bo pomagal v roku enega leta spoznati odgovore na to vprašanje.

1. Uravnotežena prehrana



Golfist, ki zaužije pravo razmerje beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob bo imel optimalne nivoje energije, da bo z driverjem na treningu udaril 250 žogic, ali prehodil 10 kilometrov za igro na 18 luknjah, se naslednji dan vrnil in vse skupaj ponovil. Vsak atlet mora vedeti naslednje: telo gradijo mitohondriji, ki so mali generatorji za proizvodnjo energije, ki jo telo potrebuje. Število teh malih generatorjev v vsaki celici se lahko poveča, če športnik poskrbi za kakovostno prehrano in znanstveno podkrepljen trening.

2. Hidracija

Ryan Fernando pojasni:

« Ko sem delal s Shubhankarjem, sva želela ugotoviti koliko teže je izgubil med igro na soncu. Stehtal sem ga na začetku in ob koncu dneva, v suhih oblačilih in preračunal koliko tekočine je izgubil s potenjem ter jo nadomestil z vnosom tekočine in hrane. Ko smo zbrali te podatke, smo lahko pripravili načrt: a) količino izgubljene tekočine, b) koliko tekočine mu bomo morali nadomestiti, c) koliko glukoze in elektrolitov dodati energijskemu napitku, da bi omogočili boljši pretok po mišicah, njihovo prožnost in mirno delovanje možganov. »



Pri golfistih, ki so igrali v Chennai-ju in Dehadrunu, so zabeležili drugačne vrednosti srčnega utripa, vezano na potenje in vročino/faktorje vlage. Ko se srčni utrip poviša, se dvigne tudi stopnja adrenalina, kar posledično vpliva na atleta, ki lahko postane razdražljiv. Golf je šport mirnih misli in izvedbe. Preprosta formula z zadostnim vnosom glukoze in elektrolitov lahko pomeni razliko med birdijem in eaglom.

3. obroki pred igro golfa

Znano je, da se večina štartov začne že zgodaj zjutraj, tako da imajo golfisti malo ali skoraj nič časa pred peturnim tekmovanjem. Dober golfist si bo privoščil uravnotežen zajtrk, vsaj dve uri pred svojim štartom. Večina golfistov to naredi v stanju utrujenosti in izčrpanosti, nekateri celo jedo in gredo nato nazaj spat. Vendar pa je to bolje kot iti direktno na štart z na pol ali celo praznim želodcem. Veliko Fernandovih strank, kot je povedal, verjame, da ravnajo prav če 20 minut pred tekmo pojedjo skledo kosmičev s sadjem in mlekom. To je daleč stran od resnice. Ne zavedajo se kot pravi Ryan, da s tem dvigujejo srčni utrip, sladkor in inzulin in da jih bo to njihovo napačno ravnanje prej ali slej dohitelo na 18 luknjah.



4. Med igro na 18 lukenj

Medtem ko se odločajo med palicami, smerjo igranja, smerjo vetra in vsemi drugimi elementi, ki vplivajo na igro in je o njih treba dobro razmisliti, golfisti ne želijo razmišljati še o hrani. Pravijo, da je zanje moteč dejavnik. Celo hidracija je bila velika tema. Ryan Fernando jim odgovarja: »Zamislite si, da ste avto, ki mora prevoziti 18 lukenj. Goriva imate samo za 8 lukenj. Ko ga porabite, se morate ustaviti in gorivo dotočiti. Če se ne ustavite, vaše telo začne črpati zaloge v mišicah in maščobnem tkivu. To črpanje pa pomeni stres za vaše možgane in srce. Če pa vmes med igro, nekaj malega pojedete in spijete nekaj tekočine, je to enako postanku za točenje goriva. Vaši možgani in srčni utrip bodo ostali v ravnovesju, vi pa se boste počutili sveže in pripravljene. Vrhunski golfist si bo na igrišču privoščil prigrizke, saj z njimi vzdržuje svojo energijo.«

Seveda pa je vsak golfist ali golfistka poseben in je zanj (ali zanj) potrebno najti tisto pravo razmerje in vrsto prigrizka in

hidracije. Nekaterim bolj odgovarja skodelica kave, drugim pa energijski napitek.

5. Po golfu

Igralci so po igri večinoma utrujeni ali jim je vroče in nimajo volje, da bi se ukvarjali s pravilno prehrano. Center za apetit v možganih je preobremenjen, da bi dovolil vnos dodatnih kalorij. Vendar 30 minutah po zaključku, mora vsak golfist jesti obrok, ki vključuje 30 gramov beljakovin, 70 gramov ogljikovih hidratov in 30 gramov maščob. Naslednjih nekaj prigrizkov in obrokov narekuje regeneracijo in igro za naslednji dan.

Raziskave kažejo, da atleti v vsakem športu po štirih do petih dneh tekmovanja izgubijo do 60% ali celo več svojih zalog glikogena v mišicah, kar povzroča slabost in ima neposredni vpliv na igralčevo pripravljenost, osredotočenost, željo po zmagi in voljo iti do konca.



Skrivni nasveti za golfiste – Ryan Fernando

1 Sodelujte s strokovnjakom za prehrano, ki vam bo svetoval kaj jesti doma in ko ste na igrišču.

2 Ko igrate 18 lukenj vzemite s seboj oreške (mandlje, orehe, ...). Treba je določiti primerne količine in potrebovali boste vsaj tri mesece, da uživanje oreškov med igro postane vaša navada.

3 Jagode kot so brusnice, borovnice ali rozine so zelo primerne za umirjanje delovanja možganov, kadar ti potrebujejo sladkor.

4 Med igro na igrišču se izogibajte energijskih napitkov s kofeinom. Izberite raje športne napitke, ki imajo primerno razmerje natrija in kalija (priporočljivo 5:1) in 6% izotoničnih ogljikovih hidratov.

5 Banana je še vedno najboljši prigrizek za golfista.

6 Granatno jabolko, rdeča pesa in chia semena so skrivna zaloga energije za napitke, ko golfist ne igra. Izboljšujejo osredotočenost in zdržljivost.

7 Golfisti naj bi pred igro zaužili lažjo hrano. Zgodnji jutranji štarti za marsikoga pomenijo prevelik stres in se zato ne uspe ustrezno pripraviti in sprostiti. Pri tem lahko zelo pomagajo prejšnji dan zaužita kokosova voda, korenčkov sok in slive.

8 Pa še nasvet, ki ni povezan s prehrano: poznavanje srčnega utripa med igo vam bo omogočilo, da boste zaužili prave količine tekočine in glukoze med igro. Tekočina in glukoza sta ključna elementa za mirno glavo in dobro delujoče mišice.

„EQUILIBRIUM“

Golf in fitnes vadba 5.del

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

“Moč? Njena skrivnost je ... v pravem ravnotežju.”

“Že skozi vso kariero poskušam udariti vsaj s pol toliko moči, s kakršno žogo udarijo amaterji ...,” je baje nekoč izjavil Tiger Woods.

Ni pomembno kako močne so vaše roke in kako močno ste zamahnili. Ključno je vaše mišično ravnesje in medmišična koordinacija mišic ramenskega obroča. Le ravnesje bo privedlo do uravnoteženega golfskega zamaha. Gibljivost oziroma prožnost je seveda pomembna, ampak vedno v pravilnem razmerju z močjo. Sklep tako ne sme biti niti preveč močan (rigiden), niti preveč ohlapen (fleksibilen). Ker sem omejen s prostorom, bom kar se da na kratko povzel anatomijo in biomehaniko ramenskega obroča.

Rama oziroma ramenski obroč je več sklepni sistem, ki omogoča pritrditev zgornjih okončin na trup. Je najbolj gibljiv in hkrati najbolj nestabilen sklep človeškega telesa. Sestavljajo ga tri kosti: ključnica (clavicula), nadlahtnica (humerus), lopatica (scapula) in štirje sklepi: glenohumeralni (kroglasti sklep med nadlahtnico in glenoidno jamo), skapulotorakalni (sklep med lopatico in prsnim košem), akromioklavikularni (sklep med lopatico in ključnico) ter sternoklavikularni sklep (sklep med prsnico in ključnico). Ramenski obroč omogoča številne gibe, kot so: predročenje (fleksija), zaročenje (ekstenzija), priročenje (addukcija), odročenje (abdukcija), notranja (medialna) in zunanja (lateralna) rotacija, ter kroženje (cirkumdukcija).

Mišice ramenskega sklepa se delijo v dve skupini: longitudinalna (m. biceps humeri, m. triceps humeri, m. coraco

brachialis, m. deltoideus) in transverzalna - rotatorna manšeta (m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. subscapularis, m. teres minor). Mišice rotatorne manšete so majhne, pripenjajo se na sprednji, zgornji in zadnji del glave nadlahtnice (humerus). Narastišča teh mišic omogočajo rotiranje nadlahtnice. Glavna funkcija rotatorne manšete je torej stabilizacija in rotacija ramena. Celotna površina longitudinalnih mišic je 4x večja od površine transverzalnih mišic. Za vzpostavitev ravnesja oziroma stabilizacije ramenskega sklepa je tako nujno potrebna porazdelitev sil na način, da sile mišic rotatorne manšete lahko izničijo sile vleka njim nasprotnim močnim longitudinalnim mišicam.

Pri mišičnem delovanju je potrebno upoštevati, da vedno velja princip uporabe oziroma neuporabe - kar pogosto uporabljamo, to ojačimo, česar ne uporabljamo, pa izgubimo. Neupoštevanje tega pravila seveda vodi v mišično neravnesje in posledično skoraj gotovo tudi do neželenih poškodb.

Golfski zamah zahteva več kot 300 časovno usklajenih mišičnih kontrakcij in velik del tega gibanja se dogaja v ramenskem obroču. Prav zaradi tega je le-ta zelo obremenjen. V izogib morebitnim poškodbam morajo biti v vašem trenažnem procesu obvezno vključene tudi vaje za ramenski obroč. Predlagam dve enostavni vaji.

Naj na koncu zaključim z razmišljanjem Tigerja Woodsa iz uvodnega dela: “Že celo kariero poskušam udariti vsaj s pol toliko moči, s kakršno udarijo amaterji ... in še vedno mi ni uspelo.”

VAJE



1. Osnovni položaj:

nogi v širini bokov, stisnite trebušne mišice in aktivirajte medenično dno. V vsako roko primite utež (breme), pokrčite komolce in naredite sočasni potisk (dvig) nad glavo. Spustite roki v začetni položaj in naredite nekaj ponovitev.



VAJE

2. Osnovni položaj: nogi v širini bokov, utež držite z obema rokama v višini pasu, stisnite trebušne mišice in aktivirajte medenično dno. Z rokama zakrožite okrog glave v smeri urinega kazalca in se vrnite v začetni položaj. Nato gib ponovite in pri tem zamenjajte smer kroženja. Naredite več ponovitev in menjajte smer kroženja.



MALALAN

SEDEM DESETLETJI URARSKE ODLIČNOSTI

Ko se je Anton Malalan v tridesetih letih prejšnjega stoletja odločil v Trstu izučiti za urarja, si je želel predvsem pridobiti znanje za opravljanje poklica. Čakalo ga je nekaj turbulentnih vojnih let in ko se je situacija umirila, je v domači vasi, na Opčinah, z ženo izpraznil hlev ter ga preuredil v urarsko delavnico. Prav s popravili raznovrstnih časomerov pa je začel pisati poglavje urarske odličnosti, ki je prvo v sedemdeset let dolgi tradiciji družine Malalan.

Prvo desetletje, prva selitev

1950

Hlev, ki je namesto ene krave gostil majhno delavnico, kmalu ni zadoščal vedno večjemu povpraševanju, zato sta v petdesetih letih zakonca svoje prostore preselila v bližnjo Proseško ulico. Novi prostori so jima poleg boljše storitve omogočali tudi začetek prodaje nakita in mehanskih časomerov, kar je kmalu postal pomemben del njune obrti.



Drugo desetletje, mlade urarske moči

1960

Vedno večja potreba po kakovostnem vzdrževanju mehanskih časomerov je bila eden od razlogov, da se je za urarsko obrt navdušil njun najstarejši sin Darko. S šolanjem na švicarski šoli v mestu Le Locle se je vzpostavil kot najbolj izkušen urar na Tržaškem in delavnica Malalan je postala uradni serviser za različne švicarske proizvajalce mehanskih časomerov. Dela ni primanjkovalo, vedno več pozornosti so namenjali tudi prodaji nakita.

Tretje desetletje, kriza klasičnega urarstva

1970

Ob predstavitvi prvih baterijskih mehanizmov so v svojo dejavnost vključili tudi vzdrževanje le-teh in medtem ko se je kolesje švicarske urarske industrije skoraj ustavilo, zanimanje za kakovostno vzdrževanje mehanskih časomerov, presenetljivo, ni upadlo.

Najmlajši od sinov, Peter, se je v Piemontu izučil za zlatarja in občasno skrbel za nabavo ter dostavo nadomestnih urarskih delov v domače podjetje. Zgodba Antona in Angelce je začela dobivati razsežnosti družinskega podjetja.



Četrto desetletje, razvoj optike

1980

Precizno delo urarskega mojstra pa je v delavnico privabilo tudi sovaščane, ki so potrebovali pomoč pri vzdrževanju očal: ker je urarska delavnica premogla dovolj majhne izvijače za osnovna popravila, so jim seveda z veseljem ustregli.

Potencial je prepoznal sin Milko in se v kraju Vinci izučil za optika ter v osemdesetih letih na Opčinah odprl svojo prodajalno očal, ki še danes velja za eno od najboljših na Tržaškem. Draguljarna Malalan se je preselila v nove prostore blizu postaje tramvaja.

Peto desetletje, širitev v Ljubljano

1990

Devetdeseta leta je družina Malalan zaznamovala z odprtjem majhne poslovalnice v Ljubljani, ki je služila kot izložbeno okno tisti na Opčinah. Za razvoj je skrbel Peter Malalan, opravljali so manjša urarska popravila, zahtevnejši posegi pa so se izvajali v delavnici na Tržaškem. Nekaj let za tem so v Ljubljani zaposlili prvega urarja in delavnici namenili ločene prostore v centru Ljubljane. Ker so v svoj prodajni portfelj dodajali znamke višjega cenovnega razreda, je tudi delavnica v Ljubljani začela pridobivati naziv pooblaščenega servisa za zveneča urarska imena.



Šesto desetletje, nov korak urarske delavnice

2000

Prelom tisočletja se je izkazal kot izjemno pomemben, saj se je zgodbi družine Malalan pridružilo vodilno ime švicarskega urarstva, Rolex. Eden od pogojev sodelovanja so bili ustrezno opremljeni prostori urarskega servisa in vsaj en odlično usposobljen urar. Draguljarna Malalan se je preselila na današnjo lokacijo in znatno razširila svoje prostore.

Sedmo desetletje, širitev v Zagreb in zaupanje novih znamk

2010

Iz majhne urarske delavnice v Ljubljani se je razvil eden od najbolj opremljenih urarskih laboratorijev v Evropi, kjer za mehanske časomere danes skrbijo štirje vrhunsko usposobljeni urarji, pridružuje pa se jim tudi delavnica v Zagrebu, kjer kakovosten servis zagotavlja Jure Malalan, certificiran serviser za časomere Rolex. Ekipa urarjev ponosno pove, da so danes uradni servis za znamke Rolex, Tudor, Bvlgari, Breitling, Audemars Piguet, Zenith, Chanel, Tag Heuer in Maurice Lacroix.



Nova desetletja, novi izzivi

2020

V novo poglavje družina Malalan vstopa s pomlajeno zasedbo, ki skrbi za nadaljevanje najvišje ravni kakovosti urarskega servisa, izdelave in vzdrževanja nakita ter svetovanja pri izbiri zaplestnih ur ali nakita. Z novimi urarskimi in draguljarskimi partnerstvi ter brezčasnimi lastnimi kolekcijami nakita skrbijo, da so vaše sanje vkovane v večnost.



INTERVJU IVAN FORNAZARIČ

“Doletela me je izjemna čast”



Tekst: Boštjan Belčič

Tiger Woods, Rory McIlroy, Colin Montgomerie, Severiano Ballesteros, Ernie Els, Bryson DeChambeau... Seznam imen, ki so dali pečat prvemu profesionalnemu dogodku na Bližnjem vzhodu – turnirju “Dubai Desert Classic”, se bere kot zgodba o tem, kdo je kdo v svetu golfa. Razumljivo, saj je v skorajda treh desetletjih ta turnir postal eden izmed draguljev v kroni Evropske profesionalne turneje. Verjetno pa marsikdo v Sloveniji ne ve, da lahko med znamenitimi imeni, ki so imeli pomembno vlogo pri organizaciji tega turnirja najdemo tudi Slovence. To je Ivan Fornazarič, najuspešnejši slovenski podjetnik v Zalivu, ki dandanes zaposluje skorajda tisoč ljudi. Njegova zgodba spominja na filmsko. Rodil se je v Vipavski dolini, življenjska in poslovna pot pa sta ga kasneje ponesli v arabski svet. Tam je praktično iz nič v devetdesetih letih prejšnjega stoletja začel razvijati podjetje, ki izdeluje priključna vozila za tovornjake. Danes je Gorica group največji in najpomembnejši igralec v svoji panogi na Bližnjem vzhodu. Moto podjetja se glasi: “Priključna vozila so naša strast.” Naš sogovornik dodaja, da zanj skorajda enako strast predstavlja golf. Ivan Fornazarič je mejnike premikal tudi v tem pogledu. Lani je namreč postal kapetan enega izmed najpomembnejših golfskih klubov na svetu. Tudi v tej vlogi ni pozabil na svojo domovino. Še več! Gotovo je eden izmed Slovencev, ki so naredili največ za promocijo naše države v svetu.

Kako vas je poslovna pot pripeljala v Dubaj?

Iz Slovenije sem odšel leta 1987. Takrat je bila naša država še del Jugoslavije. Pot me je najprej ponesla v Kuvajt. Tja sem odšel z družino. Z ženo in dvema mladima otrokoma. Brez znanja angleščine. Prav na moj rojstni dan, 2. avgusta leta 1990 se je iraški predsednik Saddam Hussein odločil napasti Kuvajt. V tistem času smo bili doma v Sloveniji na dopustu. Že konec istega meseca sem odpotoval v Dubaj. Družina se mi je nato pridružila na začetku šolskega leta, torej septembra. V juniju leta 1990 smo spet prišli domov na dopust. Slovenija je razglasila neodvisnost. Znašli smo se sredi vojne. Na cestah so bili tanki.

Ko ste ustanavljali svoje podjetje, ste v bistvu začenjali z ničle?

Ja, res smo začeli z ničle. Moja prednost je bila, da sem poznal ta trg. Dragocene izkušnje sem pridobil, ko sem delal



za firmo Vozila Gorica. Ta je v tistem času zašla v finančne težave. Zaradi sprememb v Sloveniji to podjetje ni preživel tranzicije. Ja, na začetku poslovne poti sem pogosto razmišljal o tem, kako bom plačal najemnino za stanovanje, položnice in šolnino za otroka.

Že kmalu pa ste uspeli potegniti pravilne poslovne poteze?

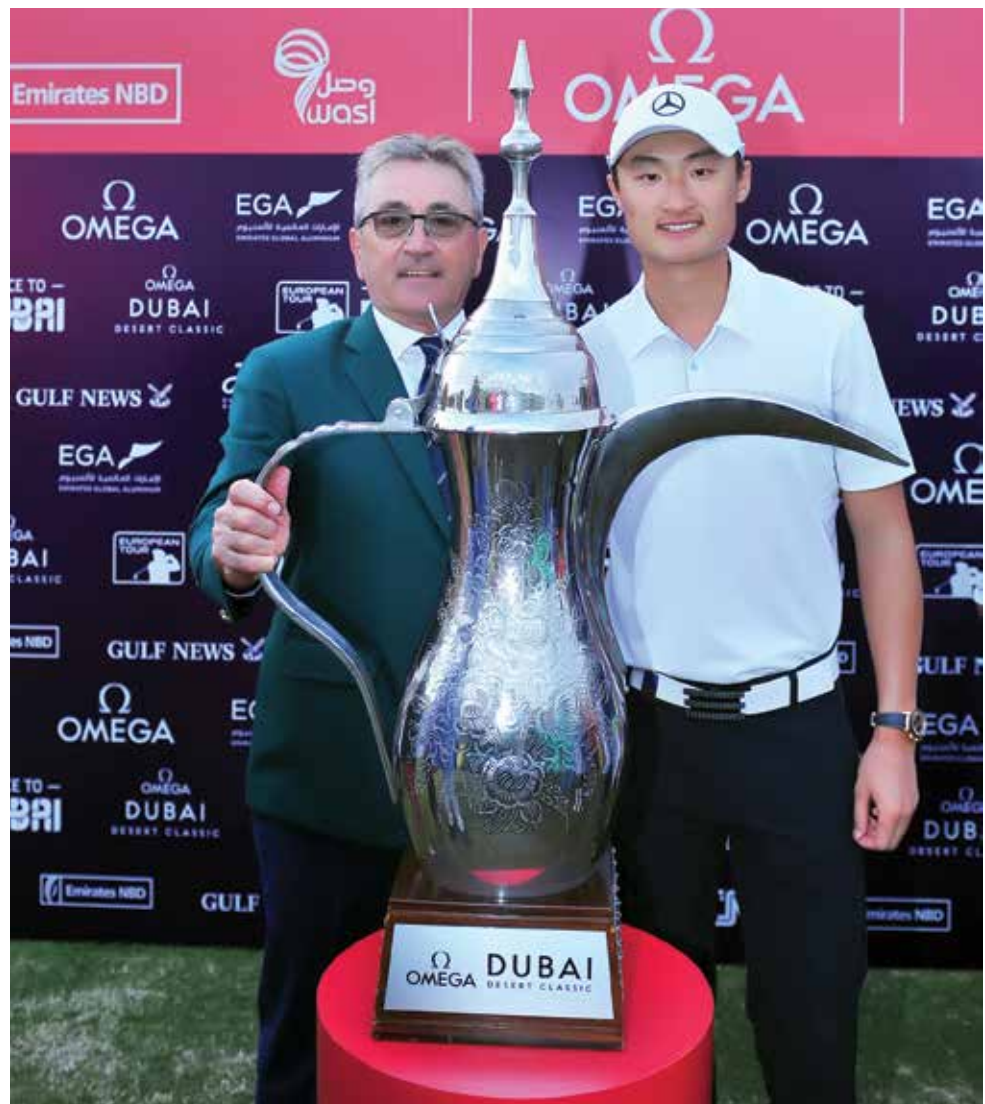
Pred tridesetimi leti je bil Dubaj na začetku svojega razvoja. Takrat so se začeli veliki gradbeni projekti. Mesto je raslo, z njim pa tudi naše podjetje. Bili smo v pravem trenutku na pravem mestu.

Poslujete v precej drugačnem svetu, kot smo ga vajeni Slovenci. Ali vas posamezna (nepisana) pravila poslovanja v arabskem svetu še kdaj presenetijo?

Ne. V bistvu je poslovanje enako kot drugje v razvitem svetu in v ostalih odprtih ekonomijah. Pomembno je, da ponujaš kvalitetne storitve. Biti moraš konkurenčen.

Večina Slovencev nima izkušenj na področju poslovanja v arabskih državah. Po eni strani poslušamo zgodbe o izjemnem bogastvu in darilih, ki so jih strokovnjaki (recimo zdravniki) deležni s strani bogatih šejkov, po drugem pa o delu ne kvalificiranih delavcev v malodane suženjskih pogojih. Kakšna je prava resnica? Kako sami izbirate svoje zaposlene?

Zgodbe povezane z darili nekaterih bogatih šejkov v primeru posebnih, največkrat zdravstvenih uslug so včasih



resnične. Ampak zavedati se morate, da "lokalci" niso vsi bogati. Delovna sila je skoraj v celoti "uvožena". Večinoma prihaja iz Azije. Ti delavci sem niso prišli pod prisilo, niso bili kupljeni kot sužnji. Delovne razmere v katerih delajo so včasih resnično zelo slabe, ampak ne

glede na to, živijo tukaj bolje kot doma. Sam vodilne kadre izbiram osebno, proizvodne delavce pa s pomočjo agencij. Toda tudi v tem primeru na pogovor pred zaposlitvijo vedno pošljemo našega človeka.

Omenili ste, da vodilne kadre osebno izbirate. Ali se je že kdaj zgodilo, da ste katerega izmed kandidatov popeljali na igrišče za golf in ga nato ocenili tudi na podlagi njegovega obnašanja na igrišču. Taktika v določenem položaju, temperament ob zgrešenih potezah, "morebitni pozabljeni udarci"...? Malce v šali. Bi imel igralec golfa kot kandidat pri vas prednost pri izboru za zaposlitev?

nasvet, ki vam je v zadnjem času pomagal pri doseganju nižjih seštevkov?

Eno je tehnika, drugo pa psihično stanje in zaupanje vase. Sam se vedno skušam držati enega pravila. Odigrana slaba luknja tako še ne pomeni, da si zaradi tega zgubil dvoboj oziroma dobro uvrstitev na turnirju.

Med njimi je bil tudi Tiger Woods. Severiana Ballesterosa pa je zastopal njegov sin.

Imeli ste se priložnost družiti s številnimi slavnimi igralci golfa. Kakšni so ti ljudje zasebno? Se po koncu runde sprostijo ali razmišljajo zgolj o nastopu? Ali obstajajo velike razlike glede pristopa med člani mlajše in starejše generacije tekmovalcev?

Slavni, dobri profesionalni igralci golfa so med seboj zelo različni, tako kot to velja za vse ostale ljudi. Nekateri so sproščeni in po končani rundi popijejo pivo, nekateri takoj tečejo v telovadnico. Spet drugi takoj odidejo na vadišče. Za mlado generacijo na splošno velja, da gre za igralce, ki so bolj fizično pripravljene. Televizija nam včasih poda napačno sliko tekmovalcev. Morda nekateri med njimi niso najbolj fotogenični in so slabši govorci, toda v resnici so lahko zelo prijetni ljudje.

Golf ste igrali z zelo zanimivimi ljudmi. Vam je morda ostal v spominu kakšen nasvet, ki ga pri igri še vedno upoštevate?

Colin Montgomerie je na eni izmed svojih "golfskih klinik" govoril o udarcih iz bunkerja. Navadnim smrtnikom je predlagal, da žogico vedno skušamo udariti zgolj na zelenico in nato računamo na dva pata. Profesionalci seveda razmišljajo drugače. Če žoge po udarcu iz peska ne uspejo približati zastavici, niso zadovoljni. Amaterji imamo hendikep. Vedno, ko smo na igrišču, predvsem ko nastopamo na turnirjih, moramo to upoštevati. Igralci, ki žoge ne udarjamo ekstremno daleč, se ne smemo zgledovati po "long hiterjih". Posnemanje in prevelika želja po dolžini največkrat pripeljeta do slabega zaključka.

Ne, kandidatov ne iščem na golf igriščih. Tudi zelenice se mi ne zdijo primeren kraj za intervju. Vsaj ne v primeru naše dejavnosti. Malček v šali - v kolikor kandidat igra golf, ga seveda vprašam, kakšen je njegov hendikep. V kolikor je ta nizek, recimo nižji kot deset, se mi takšen človek ne zdi primeren za delovno mesto pri nas. Predvsem zato, ker več časa kot v pisarni preživi na igrišču. To pa v našem podjetju ni zaželeno.

Kdaj ste sami vzljubili golf? Kaj vam je pri tem športu najbolj všeč?

Golf sem vzljubil pred približno petindvajsetimi leti. Igrati pa sem se ga naučil ravno tu v Dubaju. Kmalu sem spoznal, da lahko v štirih urah, kolikor jih v času ene igre prebiješ na igrišču, zelo dobro spoznaš soigralca. Hitro si o njem ustvariš precej dobro podobo. Spoznaš ali mu lahko zaupaš ali pa moraš biti pazljiv. Slab vtis naredijo ljudje, ki na igrišču pozabijo šteti svoje udarce oziroma iščejo določene luknje v pravilih. Mislim, da je golf igra, ki jo lahko igramo tudi do pozne starosti. S prijatelji, z ženo oziroma z otroci. Golf mi je všeč tudi zato, ker je to odlična priložnost, da srečaš nove in zanimive ljudi.

Slišal sem, da ste sami strasten ljubiteljski igralec golfa. Veliko se posvečate tudi svoji tehniki. Ali bi lahko z našimi bralci delili kakšen

Zelo radi obiskujete največja golfska tekmovanja širom sveta. Katerega med njimi se najraje spominjate?

Zame je bil gotovo nepozaben obisk Ryderjevega pokala v Parizu. V zelo lepem spominu mi je ostal tudi "The Open" oziroma Odprto prvenstvo Velike Britanije na igrišču Royal Saint Georges v Angliji pred nekaj leti, ko si je tam zmago priboril Darren Clark. Seveda imamo nekaj dobrih turnirjev tudi v Združenih arabskih emiratih. Eden izmed najbolj pomembnih, to je Desert Classic, vsako leto poteka na zelenicah našega kluba, "Emirates Golf Club". Ob petindvajseti obletnici tega dogodka, so dan pred turnirjem nastopili vsi bivši zmagovalci.





Če se spet malce vrneva na poslovno področje. Ste eden izmed zelo redkih ljudi, ki jih je doletela čast, da so opravljali vlogo kapetana v enem izmed najbolj znanih klubov na svetu, Emirates golf klubu. Ali nam lahko poveste malce več o tem? Kaj mora pravzaprav storiti človek, da ga lahko doleti takšna čast? Kako se spominjate te svoje športne vloge? Kaj vam je pri tem ostalo v najlepšem spominu?

Biti kapetan Emirates golf kluba, najstarejšega golfskega kluba v Zlati, je posebna čast. Pri tem se zavedaš, da nastopaš v vlogi, ki so jo pred teboj opravljali številni zelo znani in pomembni poslovneži. Pri tem ni nujno, da si sam najboljši igralec. V bistvu potrebuješ povsem drugačne vrline. Te moje športne vloge se bom vedno z veseljem spominjal. Na tem mestu bi morda omenil praznovanje tridesete obletnice kluba. Takrat sem moral pripraviti govor, kar ni ravno moja najboljša kvaliteta. Sledil je moj "Captain's Day", ki je v klubu velik dogodek. Ob tej priložnosti nam je kuhal Tomaž Kavčič. Potrudili smo se, da je imel "dan" slovenski pridih. Zelo velika čast je tudi, da kot častni predstavnik kluba izročiš lovoriko zmagovalcu turnirja Desert Classic. Nekako samoumevno pa je, da si kot "Captain" vseskozi zelo dejaven v klubskem življenju. To pomeni, da podeljuješ nagrade in pokale zmagovalcem raznih turnirjev, ki jih organizira klub.

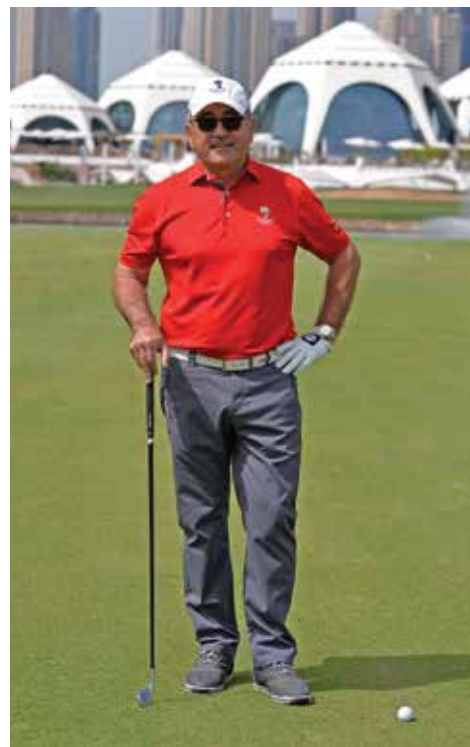
Ljubiteljski igralci golfa si pravzaprav ne moremo predstavljati, kako deluje eden izmed najbogatejših golfskih klubov na svetu. Ali nam lahko malce orišete klubsko življenje?

Naš klub ima dve golfski igrišči z osemnajstimi luknjami. Potem je tukaj še krajše igrišče z devetimi luknjami. Imamo tudi številne ostale športne objekte kot na primer bazen, teniška igrišča, igrišča za squash, telovadnico, fitnes, spa... V času, ko sem opravljal vlogo kapetana kluba smo obnovili vse tri klubske restavracije, ki so zdaj zelo dobro obiskane. Obiskujejo jih tako člani, kot tudi drugi gostje. Lani pa smo se razveselili nove pridobitve. Gre za novo investicijo na drugem vadišču. To je "Top Golf".

Gre za novost, ki je v ZDA že precej razširjena in priljubljena. Kako pa vi doživljate to pridobitev? Vam je všeč? Se vam zdi primerno orodje za večjo popularizacijo golfa, predvsem med mladimi?

Top golf je v Dubaju nova stvar. Vse skupaj še ni dokončano, tako da torej težko sodim, kako se bo novost prijela. Kolikor sem lahko zasledil, so tovrstna vadišča priljubljena in uspešna v velikih mestih. Bolj kot za golf pa gre pri vsem skupaj za sproščeno druženje in zabavo.

V Dubaju se zaradi majhnega števila igrišč srečujete tudi s pomanjkanjem



štartnih časov. Kako se klubi soočajo s temi izzivi?

V bistvu je pomanjkanje štartnih časov prisotno samo na nekaterih igriščih. To velja tudi za naše. Tovrstne težave največkrat rešujemo s skupinskimi štarti na turnirjih. Sicer imamo, če se ne motim, v Dubaju trenutno na voljo 11 igrišč.

Pri tem je večina igralcev v glavnem tujcev, ki živijo in delajo v Dubaju? Domačinov golf ne zanima preveč?

Ja, res je. Večina igralcev je tujcev. Ampak tudi drugače smo tujci tukaj v večini. Domačinov je v primerjavi s priseljenci manj. Slednji se morda bolj kot za golf zanimajo za konjske dirke.

redno srečujejo. Prizorišče kamor radi prihajajo in tja s ponosom na kosilo ali večerjo pripeljejo tudi svoje poslovne prijatelje. Pri tem sploh ni nujno, da gre za rundo golfa. Klub mora biti središče družabnega dogajanja, kjer se druženje odvija tudi po končanih turnirjih. Poudaril bi tudi pomen pravilnega vodenja hendikepov. To je zelo pomembno, če

Dubaj je mesto, kjer je mogoče na cestah srečati številne eksotične avtomobile. V zadnjem času v ospredje vse bolj prihajajo električni. Ali so tudi Arabci začeli zasledovati tovrsten trend ali imajo še vedno raje hrupne klasične motorje?

Ja, rad imam dobre, tudi hitre avtomobile, čeprav imamo na cestah



V zadnjih letih je bilo precej razprav, ki so se vrtele okrog žensk in njihove pravice do obiska določenih ekskluzivnih igrišč. Ali so v Dubaju prisotne kakšne tovrstne omejitve?

Ne, za ženske v Združenih arabskih emiratih na igriščih ne veljajo nobene omejitve.

Če se vrneva k nekaterim največjim turnirjem, ki ste jih pomagali organizirati. Kaj se vam zdi ključno? Kaj mora v prvi vrsti narediti gostitelj, da bodo gostje zadovoljni? Kaj bi recimo predlagali vi, da bi na slovenskih igriščih klubsko življenje bolj zaživelo?

Za največje – profesionalne turnirje je potreben denar, pokrovitelji. Tudi igralci golfa smo v bistvu podobni otrokom. Radi dobimo kakšno lepo darilo oziroma nagrado za uspešen nastop. Pogosto je dovolj že lepa kvalitetna majica. Vsak športni klub, to še posebno velja v svetu golfa, naj bi bil tisti kraj, kjer se člani

želimo na klubske turnirje redno privabiti večino članov kluba.

Kljub temu, da že vrsto let živite v tujini, ste eden izmed gorečih ambasadur Slovenije v svetu. Organizirali ste že veliko dogodkov, kjer ste pomagali pri promociji naše države. Kako dobro je Slovenija znana v svetu, kjer živite in delujete?

Slovenija je v teh krajih slabo poznana. Upam, da sem tudi sam vsaj malce prispeval k boljšemu poznavanju naše države. Je pa res, da se stvari izboljšujejo. Konec lanskega leta je Slovenija tu v Abu Dhabiju odprla svoje veleposlaništvo, ki ga prej nismo imeli. Poudaril bi velike možnosti, ki jih na področju promocije predstavlja Dubai Expo 2020. Tam bi z dobrim nastopom lahko veliko doprinesli k boljšemu prepoznavanju Slovenije v tem delu sveta.

V prostem času niste le ljubitelj golfa, temveč so vam všeč tudi avtomobili.

toliko radarjev, da znajo biti prekoračitve hitrosti zelo drage. Mogoče bo moj naslednji avtomobil tudi električen. Podjetje Tesla ima tukaj že nekaj časa svoj razstavní salon. Tudi v večini golf klubov imamo na voljo hitre električne polnilnice. Ne, tudi v teh krajih bencin in nafta ne poganjata več vseh vozil.

Spremembe so stalnica tudi v vaši industriji. Se boste tudi sami s svojimi izdelki v prihodnosti morda preizkusili na novih trgih? Si morda želite poiskati kakšen nov izziv na golfskem področju?

Naš trg je že zdaj precej širok. Upajmo, da se bodo v bližnji prihodnosti umirile razmere v Iraku. To je država, ki ima po mojem mnenju zelo velik potencial. Potem so tukaj še nekatere afriške države. Osebo pa si želim, da bi svojo igro izboljšal do mere, da bi se lahko spet pohvalil z eno številčnim hendikepom. Obenem si želim, da bi se s prijatelji vsaj enkrat na leto lahko odpravil na golfsko obarvano potovanje.

TEKMOVANJA REPREZENTANC V 2019

Po zimskem pripravljalnem obdobju se z mesecem marcem začne tekmovalna sezona za večino članov in članic naše amaterske reprezentance. Letošnja največja tekmovanja bodo v mesecu juliju, ko so na sporedu ekipna in individualna evropska prvenstva.

Zimsko pripravljalo obdobje

Na prvi pogled je zima del sezone, ko se golf ne igra. Za člane selekcij je to daleč od resnice. Ravno zimsko obdobje je čas, ko tekmovalci in tekmovalke opravijo največjo količino tehničnih treningov in naredijo korak naprej v tehniki udarcev, kratki in dolgi igri.

Dejstvo, da ni tekmovanj da mladim dovolj časa za utrjevanje nove tehnike. Drugo področje, ki dobiva v zadnjih letih vedno večjo veljavo, je telesna priprava. Na eni strani je trening koordinacije ter ravnotežja ter seveda tudi moči in hitrosti. Dolžine igrišč, ki jih igrajo danes, količina golf žogic in število tekmovanj, zahtevajo odlično telesno pripravljenost. Le-to si igralci in igralkke pridobijo v zimskem obdobju.



V mesecu novembru smo opravili telesna in golfska testiranja v sodelovanju s Fakulteto za šport. Na podlagi dobljenih rezultatov vsakemu igralcu in igralki izdelamo individualni načrt treninga v zimskem obdobju na področju telesne in tehnične priprave. Tako opravijo člani selekcij treninge v zimskem obdobju večinoma v notranjih, pokritih vadiščih in telovadnicah. V okviru skupnih priprav smo opravili štiri večdnevne treninge kampe na golf igriščih Lignano in Grado, ki sta s svojo bližino in urejenostjo v zimskem obdobju odlična izbira. Poudarek smo dajali na vadbi kratke igre in preko vaj utrjevali tudi tehniko udarcev. Z različnimi tekmovanji na vadišču in igrišču smo tako pripravili igralce in igralkke za začetek tekmovalne sezone.

Za zaključek priprav smo opravili 7-dnevni predtekmovalni trening kamp na golf igrišču Paradiso, ki smo ga v celoti izkoristili za pripravo na prva tekmovanja. Igrali smo na različnih golf igriščih in hkrati dodali še intenziven trening na vadišču. Piko na i je dodal vsakodnevni trening telesne priprave.

Tekmovalna sezona

Za igralce in igralkke, ki študirajo v ZDA, se je tekmovalna sezona začela že z mesecem februarjem. Trenutno so na ameriških univerzah Žan Luka Štirn, Luka Naglič, Jure Vasle, Jan Zupančič med moškimi in Ana Belac



ter Hana Mirnik med ženskami. Vsi uspešno kombinirajo svoje akademske obveznosti z golfsko igro. Žan Luka Štirn je v tem letu že osvojil 1. mesto na tekmovanju Border Olympics in Ana Belac je nastopila na enem največjih tekmovanj v ženskem golfu, Augusta National Women's Amateur, ki se igra samo teden dni pred začetkom prvega major turnirja za profesionalce. Igralci in igralkke, ki trenirajo v Sloveniji, so začeli s tekmovanjih v mesecu marcu s prvim Slo Am tourom, nekateri pa z Mednarodnim prvenstvom Španije in Italije.

Vrhunec tekmovalne sezone nas čaka v poletnih mesecih, ko potekajo vsa individualna in ekipna evropska prvenstva. Konec meseca junija je prvo

veliko tekmovanje Evropsko prvenstvo za moške. Letošnji gostitelj je golf igrišče Diamond v sosednji Avstriji, ki je že stari znanec tekmovanj pod okriljem EGA.

Drugi teden v juliju je rezerviran za Evropska ekipna prvenstva. Prvič po letu 2004 si je Slovenija, z odličnim nastopom lanske leto na kvalifikacijah, priborila pravico nastopa na Evropskem ekipnem prvenstvu za člane. Tekmovanje poteka na čudovitem links igrišču Ljunghusen na Švedskem in je z veliko vetra prava izbira za tako pomembno tekmovanje.

Ženska ekipa bo v istem času nastopila na Evropskem ekipnem prvenstvu za

ženske v Italiji na golf igrišču Is Molas. Hkrati bo mladinska reprezentanca nastopila na Evropskem prvenstvu divizije II. na Poljskem in se ponovno potegovala za prehod nazaj v prvo divizijo.

Konec meseca julija poteka še Evropsko prvenstvo za ženske v Veliki Britaniji in European Young Masters mladinsko prvenstvo U16

na golf igrišču Kunetička Hora.

Poleg evropskih prvenstev čaka naše mlajše selekcije U16 že v aprilu tekmovanje European Olympic Hopes Trophy, ki ga letos gosti Slovenija na golf igrišču Livada. Udeležilo se ga bo 6 mladincev in 6 mladink. V preteklosti so naše reprezentance na tem tekmovanju že zasedale najvišja mesta in tudi letos bomo imeli dve dobri ekipi, ki se bosta spopadli z »izzivom domačega igrišča«.

Člani in članice selekcij bodo v sezoni 2019 nastopili še na mnogih drugih mednarodnih tekmovanjih in vsem želimo odlično sezono!



BARBARA CAR

14 LET

KLUB: RACMAN GOLF KLUB
HCP: 3.8

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Z golfom sem se začela ukvarjati, ker me je ati vzel zraven, ko je učil druge. Z leti mi je golf postal zelo všeč.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Najbolj mi je všeč to, da moraš biti potrpežljiv, ne smeš obupati in da se za vsak udarec posebej zbereš, ter nanj gledaš s pozitivne plati.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosna na drugo mesto Venice Open 2018 v kategoriji U14.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Moj cilj je priti na LPGA.

Vaš najljubši udarec?

Trenutno najbolj uživam, ko pičam na 30-40m.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Prostega časa ni veliko, vendar ko ga imam, grem rada s prijateljicami v kino ali pa se ukvarjam z drugimi športi.

Športni vzornik?

Moj športni vzornik je Tiger Woods

PREDSTAVITVE ČLANOV SELEKCIJ GZS



JAKOB BALKOVEC

15 LET

KLUB: DINERS G&CC LJUBLJANA
HCP: 2.1

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

V golf me je vpeljal oče. In ker mi je bil golf kot 5-letniku takoj zelo zanimiv, sem ga začel trenirati v sklopu treningov G&CC Kranj.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Pri golfu mi je najbolj zanimiv vpliv načina razmišljanja na igro.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosen na svojo zmago na turnirju Trnovo Masters v lanskem letu, saj sem se zaradi te zmage uvrstil na svetovno golfsko jakostno lestvico (WAGR).

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Želel si še naprej dobro trenirati in napredovati v igri golfa.

Vaš najljubši udarec?

Moji najljubši udarci so čipi okrog zelenice.

Kaj najraje počnete v prostem času?

V prostem času se rad družim s prijatelji, gledam golf ali druge televizijske oddaje.

Športni vzornik?

Rickie Fowler.

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

S tekmovalnim golfom sem se aktivno začel ukvarjati pred šestimi leti. Eden od ključnih razlogov, da sem se navdušil za golf, pa je bil moj brat Žiga, ki začel trenirati pred mano.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Všeč mi je sam način igre, da dejansko igraš in tekmuješ najprej sam s sabo in šele nato z ostalimi. To je prava umetnost te igre. In ravno v tem vidim največji izziv - da zmoreš odigrati rundo od začetka do konca z mirno glavo in dobro tehniko, ne glede na to kar se dogaja okrog tebe.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosen na svojo prvo zmago na tekmovanju Slo Am tur v Moravskih Toplicah leta 2018.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Moj cilj v golfu je najprej nadaljevanje šolanja in treniranje golfa v Ameriki, nato pa nastop med profesionalci.

Vaš najljubši udarec?

Moj najljubši udarec je »hook«. Kot me že ostali soigralci poznajo, vedo da moja žoga na zelenico nikoli ne leti ravno, vendar na koncu vedno konča v luknji.

Kaj najraje počnete v prostem času?

V prostem času rad smučam, jadram, igram golf s prijatelji, se družim s prijatelji, pomagam staršem in starim staršem.

Športni vzornik?

Moj vzornik je vrhunski smučar Ivica Kostelič, ker je iz čiste ničle zgradil uspešno športno kariero in je pravi dokaz za to, da se s trdim delom, vztrajnostjo in vero vase, da doseči nemogoče.

**LUKA STRAŠEK****18 LET**

KLUB: GOLF KLUB ARBORETUM

HCP: 0.5

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Ko sem bil na počitnicah z družinskimi prijatelji, sem dobil priložnost in se tako prvič srečal z golfom. Takrat sem ugotovil, da je to šport s katerim bi se rad ukvarjal.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Golf mi nudi veliko izzivov in užitkov.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Trenutno nimam nobenega dosežka na katerega bi bil ponosen, verjamem pa, da bodo tudi ti prišli.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Postati profesionalni igravec.

Vaš najljubši udarec?

Moj najljubši udarec je visok čip.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Svoj prosti čas najraje preživljam v družbi prijateljev.

Športni vzornik?

Justin Thomas.

**MARTIN ČURIĆ****16 LET**

KLUB: GOLF KLUB BLED

HCP: 3.9

ABAMA *Tenerife*

Kanarski otoki ponujajo raznovrstna igrišča na katerih ljubiteljski golfist ne more ostati ravnodušen. Visok standard vzdrževanja katerega zaščitni znak so nizko košeni fairwayi in zelo hitre zelenice, ki zahtevajo ob igranju veliko zbranosti in izkušenj so pravi test za vsakega igralca.

Tenerife so zimski golfski raj, saj imajo odlično klimo, z osrednje Evrope pa so oddaljeni manj kot pet ur leta. Moderna infrastruktura, ugodni najemi avtomobilov, vse vrste turističnih namestitev in ležerni španski način življenja očarajo prav vsakega obiskovalca, zato se večina vrača sem leto za letom. Tudi sam spadam mednje, saj lahko v času počitnikovanja poleg golfa tudi kolesarim, plavam v Atlantiku in uživam v panoramskih izletih na vulkan Pico del Teide ali vožnji po ovinkasti cesti v Masco ter na severni del otoka, kjer živijo pretežno domačini.

Biser v golfski ponudbi

Najbolj prestižno igrišče na otoku je Abama, ki je del kompleksa Ritz-Carlton, ki se razteza na 160 hektarjih. Opečnata stavba hotela, zgrajena v berberskem stilu, je dobro vidna z večine lukenj, saj je igrišče speljano po strmih hribu nad njo. Nekoč plantaža banan, ki so na otoku eden od pomembnejših virov zaslužka lokalnih kmetov, je bila spremenjena

v terasasto igrišče, ki ga zaradi velike višinske razlike ne morete odigrati drugače kot z električnim avtom. V zadnjem letu je Abama postala članica skupine elitnih igrišč kot sta Valderrama in San Roque, zato je temu primerna tudi cena, ki je močno zasoljena za običajne smrtnike, ki ne bivajo v njihovem hotelskem kompleksu ali pa kupijo igralne karte v paketu z drugimi igrišči. Green fee namreč stane kar 280 evrov, a kljub temu prostih štartnih časov ni veliko, saj imajo prednost hotelski gostje.

Če odmislimo ceno je igranje na Abami en sam užitek, saj je vse urejeno do najmanjše

podrobnosti. Arhitekt Dave Thomas je imel proste roke in je narisal igrišče, ki od igralca zahteva veliko znanja, saj ima večina lukenj veliko višinsko razliko ali pa vsaj vodne ovire in bunkerje, ki zahtevajo natančne udarce, da se jim izognete. Če k temu prištejemo še hitre zelenice brez robu ob katerem bi se ustavila žogica vam je jasno, da morate za dober rezultat prav vsak udarec odigrati pravilno. Na igrišču je posajenih več kot dvajset tisoč palm, ki obkrožajo fairwaye in zelenice posameznih lukenj in le malokdo odigra rundo brez da bi z žogico zadel vsaj eno izmed njih.





par 5, 445 metrov) zame najlepše luknje na prvem delu igrišča s pogledom na otok La Gomera v ozadju zelenice. Po kratkem paru 3 katerega zelenica leži tik pred luksuznimi privatnimi vilami sledijo štiri dolge luknje katere vas z vrha hriba popeljejo skoraj povsem do morja. Osmo luknja (par 4, 413 metrov) je najtežja na igrišču in ima tudi največjo višinsko razliko od udarjališča do zelenice. Pri deveti žogica pri drugem udarcu leti preko kamnite stene, ki jo s fairwaya niti ne vidite, a vas lesena ograja in GPS v avtu seveda ne spustita blizu.

Izjemni razgledi na vsakem koraku

Igrišče je bilo zgrajeno leta 2005 in je dolgo 6281 metrov z belih, 5769 metrov z rumenih in 4949 metrov z rdečih oznak s parom 72. Že prva luknja (par 4, 319 metrov iz belih udarjališč) z impresivnim razgledom na igrišče daje slutiti kakšen dan vas čaka, saj teren teče postrani po hribu in ves čas visi v desno. Zato je potrebno udarjati zelo natančno. Nadaljevanje na naslednjih tri luknjah vas pelje strmo v hrib in ves čas igrate proti zelenicam, ki so zaradi tega še bolj oddaljene kot se zdi. Po prvem paru tri na četrti luknji, ko je preko jezera treba udariti 210 metrov na dvignjeno zelenico, ki jo spredaj varujejo bunkerji, pridete na najvišjo točko igrišča. Sledi kratek par 4 s 307 metri po hribu navzdol, takoj za njo udarjališče šeste (



Drugi del igrišča se začne z najbolj fotografirano luknjo na celotnem igrišču, saj par 5 z 483 metri dolžine teče po hribu navzdol in s tremi velikimi jezери ob levi strani ter hotelom v dolini pričara nepozabno kuliso vredno vsakega posnetka. Po odigrani enajsti luknji, ki je

skoraj tik ob morju se začne vzpon nazaj proti klubiški hiši z nekaj luknjami speljanimi po terasah nekdanje plantaže. Bermuda trava na celotnem igrišču otežuje udarce izven fairwayev, razgibane zelenice pa so pravi psihološki test, saj je njihova hitrost več kot deset, kar je za večino turistov

precej prehitro. Zadnje štiri luknje so precej zahtevne in pravi tekmovalni izziv, saj je zadnji par 3 že na 14. luknji. Nasploh zadnja luknja, ki je druga najtežja na igrišču vas po hribu navzgor pripelje do klubske hiše, kjer lahko na sončni terasi s kozarcem v rokah še enkrat podoživite celo rundo.



Revolucionarna rešitev, ki bo za vselej odpravila težave s katerimi se srečujejo vsi igralci golfa!



Ne marate gneče in bi golf raje igrali takrat, ko je na igrišču najmanj igralcev? Vas zanima, kako lahko za igralno karto odštejete tudi do 50% manj denarja kot ostali golfisti? Si želite na najboljših igriščih v Sloveniji in okolici igrati celo brezplačno? Vse to in še več bo od letošnjega aprila naprej omogočala revolucionarna novost, **ibookGOLF**.

Zakaj bi se kot igralec golfa vključil v **ibookGOLF**?

S pomočjo sistema **ibookGOLF** si lahko v nekaj sekundah zagotovite startne čase in golf avte praktično na vseh slovenskih golf igriščih. Med njimi so vsa z 18 ali več luknjami; Bled, Arboretum, Cubo, Livada, Mokrice, Otočec in Ptuj. **ibookGOLF** omogoča tudi rezervacijo štartnih časov na igriščih v tujini – v Avstriji, Italiji, na Madžarskem in na Hrvaškem.

Aplikacija iBookGOLF je popolnoma edinstven pristop na svetu k ustvarjanju boljšega in igralcem prijaznejšega načina povezovanja, sodelovanja in igranja golfa. **ibookGOLF** postavlja nove digitalne smernice za prihodnost golfa tako v Sloveniji kot v tujini.

Kakšnih prednosti bom deležen v primerjavi s klasično rezervacijo?

Rezervacija je hitrejša in enostavnejša. Poleg tega **ibookGOLF** vsem svojim uporabnikom zagotavlja nižjo ceno igralne karte. Vsi uporabniki bodo lahko izkoristili številne popuste tudi do 50% na igralno karto, akcije, vabili prijatelje, se prijavljali na turnirje, podajali mnenja in ocene golf igrišč ter vodili lastne evidence in statistike

igranja. V aplikaciji bodo na voljo tudi vsi osnovni podatki vseh partnerskih golf igrišč.

Kako poteka sistem rezervacij – nakupa karto? Koliko vnaprej lahko kupim karto?

Rezervacija poteka zelo preprosto in uporabniku prijazno. Izberete željeno igrišče, termin, število igralcev, golf avtov in naloga je opravljena. Rezervacije se lahko izvedejo za katerikoli dan v igralni sezoni.

Za koliko oseb lahko rezerviram karto?

Ena izmed prednosti **ibookGOLFa** so tudi skupinske rezervacije. Termin lahko rezervirate tudi za 2 flighta (do 8 igralcev in 4 golf avte). Prijatelji, za katere izvedete rezervacijo, bodo avtomatično prejeli obvestilo o vabilu ter terminu igranja.

Boste za redne uporabnike ponujali kakšne ugodnosti?

Med redne uporabnike bomo redno delili številne brezplačne igralne karte in praktična darila. Recimo, uporabnik, ki v mesecu dni odigra največ različnih golf igrišč, bo prejel **brezplačno igralno karto za 18 lukenj**.



ŽELITE IZVEDETI VEČ O OSTALIH PREDNOSTIH SISTEMA, KI JIH PONUJA REVOLUCIONARNA NOVOST V SVETU GOLFA?

ibook GOLF

OBIŠČITE

www.ibookgolf.com

IN SI BREZPLAČNO ZAGOTOVITE UGODNOSTI, KI JIH NE BOSTE NAŠLI NIKJER DRUGJE!

KRALJEVSKA LIMUZINA NA SLOVENSKIH CESTAH

Vozilo za princeso

Leta 1971 je princesa Aleksandra, sestrlična britanske kraljice Elizabete II., naročila limuzino za svojo službeno uporabo. Avto, ki ga je naročila, je bil vrhunec luksuznih vozil tistega časa in zadnja generacija klasičnih limuzin: **Rolls Royce Phantom VI**.



Kot članica kraljeve rodbine je namreč imela veliko častnih in delovnih zadolžitve. Bila je celo med najbolj aktivnimi in priljubljenimi, saj je do svoje upokojitve leta 2013 opravila po 120 obiskov letno. Tudi v tujini je pogosto zastopala kraljico Elizabeto, s katero si je po pisanju časnikov zelo blizu.

Ročno izdelana limuzina

Izdelava vozila je trajala dve leti, saj so bile take limuzine ročno izdelane po specifikacijah naročnika. Tovarna Rolls Royce je šasijo vozila dobavila leta 1971, potem pa je podjetje H.J. Mulliner - Park Ward izdelalo karoserijo in notranjost vozila, kot si jo je zaželela njegova lastnica. Ročna izdelava karoserije je trajala kar dve leti, tako da je bil avto prvič registriran leta 1973. Zanimiva posebnost je, da je tam, kjer je navadno v potniški kabini vgrajen bar, princesa Aleksandra dala vgraditi radio in kasetofon z diktafonom, tako da je lahko delala tudi med vožnjo. Avto ima še eno posebnost: ker je bil dobavljen članici kraljeve rodbine

za njene uradne zadolžitve, spada med zelo redke Rolls Royce, ki imajo vgrajeno modro lučko in na strehi sistem za namestitev grba ali zastave. Rolls Royce Phantom VI tudi sicer ni prav pogost avto: vsega skupaj je bilo med leti 1968 in 1992 narejenih le 374. Med njimi sta dva v lasti in uporabi kraljice Elizabete. Gre za veliko limuzino, katere dolžina presega 6 metrov. Poganja jo osemvaljni motor s 6.230 kubičnimi centimetri prostornine. Znamenit je uradni odgovor proizvajalca na vprašanje, koliko konjskih moči ima motor: »Dovolj.«

Le trije lastniki v 45 letih

Princesa Aleksandra je Rolls Royce uporabljala do leta 1996. Njeni vozniki so v tem času prevozili okrog 100.000 kilometrov – pravilo pri takih limuzinah je seveda, da lastnik nikoli ne sede za volan. Vozilo je bilo tedaj opisano kot »odlično vzdrževan Rolls Royce z enim lastnikom, ki so ga ves čas vozili profesionalni šoferji«. Naslednjih 20 let je bila limuzina

je bil povsem vozen; imel je originalne registrske tablice iz leta 1973 in pravkar opravljen tehnični pregled. Na tej dražbi ga je kupil lastnik Ruske dače.

Ruska dača v Gameljnah je nenavadna primestna vila z začetka 20. stoletja in kulturni spomenik, katerega dveletna celovita obnova se bliža koncu. Še pred poletjem bo svojim gostom začela nuditi zanimiva doživetja in med njih spada tudi možnost vožnje z edinstveno kraljevsko limuzino.

V rokah najboljših mojstrov

Rolls Royce pa leta 2017 vendarle ni šel naravnost v Slovenijo. Prepeljan je bil v Salzburg, kjer je eden izmed najboljših servisov za angleške starodobnike. Vodi ga Johannes Vonier iz družine, ki je povsem posvečena avtomobilom. Njegov oče Franz Vonier je namreč ustvaril največjo zbirko vozil Rolls Royce na svetu, ki je predstavljena v družinskem muzeju v Dornbirnu.



redno in dobro vzdrževana, a le redko vožena: prevozila je le kakih 2000 km. Leta 2017 pa jo je drugi lastnik ponudil na dražbi v Goodwoodu, kraju, kjer ima Rolls Royce svojo novo tovarno in kjer se na bližnjem posestvu zvrsti nekaj ekskluzivnih avtomobilskih dogodkov na leto. Avto

Poleti bo tam postala dostopna javnosti še druga zbirka družine Vonier: letala z Rolls Royce motorji. Muzeje in servise po smrti očeta skupaj vodita njegov sinova Bernhard in Johannes.



Salzburška delavnica je opremljena za celovito prenovu starih vozil. Ima celo svojo tradicionalno sedlarno, v kateri ročno naredijo usnjene obloge sedežev in vrat klasičnih limuzin. Rolls Royce Ruske dače se je izkazal za izjemno dobro ohranjenega, tako da v bogati, z orehovo korenino obloženi notranjosti, niso bile potrebno nobene zamenjave, le skrbno čiščenje in poliranje. Motor je bil podrobno pregledan, zamenjani pa so bili le cevovodi, ker guma z leti izgubi svojo prožnost. Originalen ostaja tudi lak, ki je v dvanajstih plasteh naložen na karoserijo iz aluminija. Le sem in tja je bila potrebna kakšna retuša. Tako je Phantom VI dobro spoliran in osvežen, a še vedno povsem originalen, v aprilu prvič zapeljal na slovenske ceste.

Zanimivost

Princesa Aleksandra se je zelo posvečala eni funkciji, ki jo je opravljala kar 40 let. Od leta 1964 do 2004 je bila rektorica Univerze Lancaster. Lastnik Ruske dače dr. Aleš Musar je študiral prav na tej univerzi in leta 2000 iz rok princeze Aleksandre prejel svoj doktorat.



Rolls Royce

Najemite in doživite!
Čaka vas pri Ruski dači d.o.o.

www.ruska-daca.si/limuzine, limuzine@ruska-daca.si, tel. 0590 747 90



RUSKA DAČA

PATANJE

trening reprezentance na zelenici

Patanje je zelo pomembno za dober rezultat in zato ga je potrebno veliko vaditi. Povprečen tekmovalec vadi patanje vsaj 5 ur tedensko. Trening je sestavljen iz treh področij. Prvo področje je tehnika udarca, ki nam omogoči, da lahko konstantno udarimo žogico v želeno smer. Drugo področje je branje zelenice in določanje smeri udarca. Tretje področje je povezano z občutkom za dolžino udarca, da se naučimo udariti žogico želeno razdaljo.

Tehnika udarca

Vaja med dvema palicama vam pomaga pri ciljanju in učenju pravilne poti glave palice. Najbolje je z vajo začeti trening na zelenici. Bodite pozorni, da bo žogica svojo pot začela naravnost med palicama.



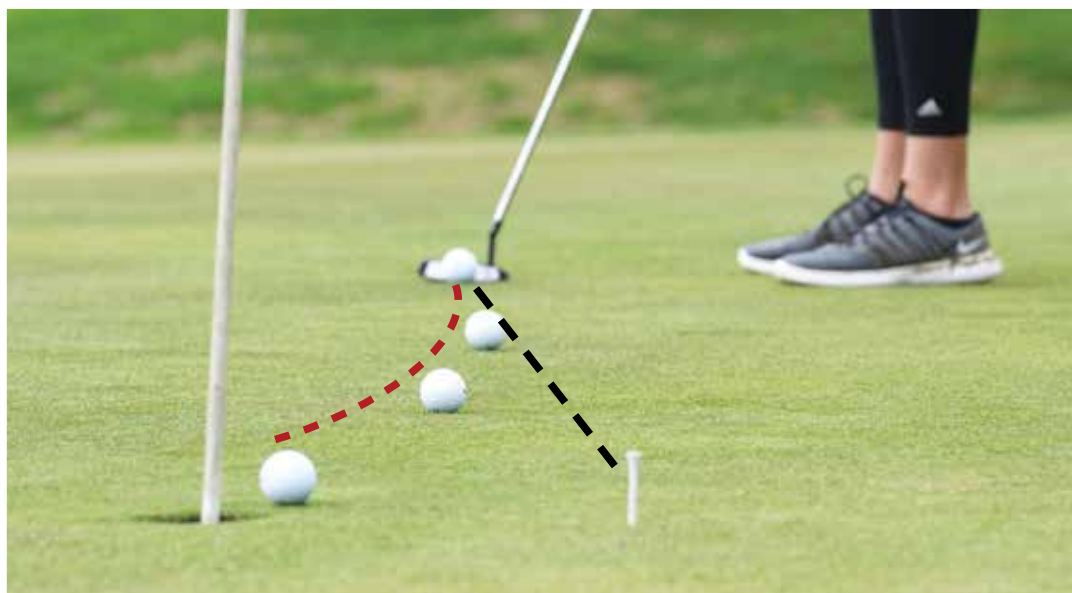
Vaja skozi vratca

Z vajo vadimo natančnost udarca, saj imamo na razpolago manjši cilj. Prostor med klinčkoma prilagodite svojim trenutnim sposobnostim.



Branje zelenice

Postavite klinček na startno smer in nato opazujte, kako se žogica kotali. Pri tem gre poudariti, da bolj močna žogica zavije manj in obratno.



Vaje za dolžino udarca



Vaja 2 – srednji pati

Zadenite 5 patov z razdalje 2m, 3m in 4m. Pri tem patnite vsakič z drugega položaja.



Vaja 1 – kratki pati

Zadenite zaporedno 10 patov z razdalje 1m. Pri tem patnite vsakič z drugega položaja.



Vaja 3 – dolgi pati

Izberite 9 različnih položajev na robu zelenice in vedno igrajte na isto luknjo. Cilj je odigrati devet lukenj brez treh patov.

UŽITEK V GOLFU.

BMW - GLAVNI PARTNER
GOLF ZVEZE SLOVENIJE.



BMW xDRIVE ZIMSKA ARENA

Užitek v vožnji sredi idilične zimske pravljice na Pokljuki.





Kaj imajo skupnega idilična zimska pravljica sredi Pokljuk, adrenalinski užitki, vrhunska tehnologija in srečanje s predsednikom? Doživetje, ki vzame dih. V februarju in marcu je v okviru BMW xDrive zimske arene na Pokljuki potekalo adrenalinsko obarvano druženje s vsemi predstavniki družine BMW X, za vrhunec doživetij pa je poskrbel novinec in najvišji predstavnik družine BMW X – predsednik, novi BMW X7.

Obiskovalci zimske arene so doživeli neomejeno svobodo tehnologije BMW xDrive, pognali adrenalin po žilah na gorskem poligonu z vozili BMW X3 in X4, si drznili več na snežnem poligonu z BMW X1 in BMW X2, preizkusili meje mogočega v vožnji v ekstremnih razmerah z novim BMW X5 ter se popeljali po idilični zimski pokrajini s celotno floto vozil BMW X. Premierno so v Sloveniji spoznali najvišjega predstavnika družine X, popolnoma novega BMW X7. Sledila je tudi šola biatlona ter preizkus natančnosti v biatlonskem streljanju ter seveda užitek v odličnih kulinarčnih dobrotah.



Restavracija Devetka na Golf igrišču Royal Bled



Golf igrišče Royal Bled je vedno bolj prepoznavno po svoji odlični kulinariki. Kraljeva hiša, ki je od leta 1938 ikona golf igrišča, je z letošnjem letom svoji restavraciji dala svoje ime Restavracija Devetka.

V Restavraciji Devetka, eni izmed najboljših slovenskih restavracij, je razkošje in hedonizem čutiti na vsakem koraku. Ta kulinarčni prostor bogati prestižna evropska kuhinja, ki je predvsem sodobna mešanica slovenske in srbske, s francoskim in italijanskim prizvokom.

V restavraciji lahko tako pripravijo svojim gostom vse od domačega tatarskega bifftka prek goveje juhe pa vse do »home made« čevapčičev, hamburgerjev, klobas ali gosje terine.

Restavracijo povezuje bar, kjer gostje uživajo med najboljšimi rumi, konjaki in pripravljenimi koktajli. Vinsko karto bogatijo slovenska, italijanska, francoska, pa tudi avstrijska vina.

Obisk v Restavraciji Devetka ni namenjen zgolj golfistom temveč tudi vsem, ki radi dobro jedo in uživajo življenje. Sprejemajo rezervacije za poslovna kosila, večerje, nedeljska kosila, obletnice, poroke in cateringe. Restavracija Devetka je v času golf sezone odprta vsak dan od 8 – 22 ure

Glavni Chef Mirko Stojić, ki stoji za kulinarčnimi kreacijami in okusi v kombinaciji naravnih danosti ob pogledu na Triglav, Blejski grad in Julijske alpe v mirnem okolju golf igrišča, se boste zagotovo počutili kraljevsko.

Mirko Stojić, »kraljevi« kuhar na Bledu



Glavni moto Mirka Stojića, chefa Restavracije Devetka, katera je del golf igrišča Royal Bled, je, da dejanja govorijo glasneje kot besede. Zato nerad govori o svojem delu in hrani, veliko raje jo pripravlja. V kuhinji, v pari, zraven nožev, ob kupu posode ter njegovem najljubšem vonju – vonju bazilike, z veseljem pokaže svoj dar. Rojeni Beograjčan se po končani kuharski šoli najprej izpopolni v pripravi bogate srbske nacionalne kuhinje, potem ga pot odnese v svet. Prvi postanek, ki ga naredi na

gastronomskem zemljevidu sveta, je Kopenhagen, kjer je delal v znameniti Nomi pod vodstvom razvpitega kuharja Renéja Redzepija. Zatem Mirko zasadi kulinarčno zastavico v Sankt Peterburgu, nato še v Bostonu, od lanskega leta pa razvaja goste v »Raju na zemlji«, najlepšem golf igrišču v Sloveniji. Mirko ne skriva navdušenja nad Slovenijo. Kot pravi, sta ga že med prvim obiskom očarala tako dežela kot slovenska kulinarika. Pozneje se je to prepričanje samo še utrdilo.

Posebnost »kraljevega« kuharja je, da prisega na kuhanje s čim manj odpada

najpomembnejše za pripravo popolne jedi, v katero mora sam trdno verjeti, poskuša dobiti v lokalnem okolju, od domačih kmetov. Sam tako pripravlja marmelado, različne omake, ajvar, klobase, stisnjeno šunko, čevapčiče, sladoled in še marsikaj drugega. Čeprav skrbi za najelitnejše goste iz različnih delov sveta, Mirko Stojić ostaja skromen. Od posameznega gosta ta 36-letni, po horoskopu hedonistični bik, ki tudi sam uživa v dobri hrani, »zahteva« zgolj eno stvar: da je dober jedec. Njegov idol že vrsto let ostaja ameriška ikona v svetu kuhanja, Thomas Keller. Mirko se drži njegove maksime: »Recept nima duše, ti, kot kuhar, mu jo moraš dodati.« Zato je prepričan, da je iz vsake jedi mogoče narediti čudež. To je tudi bistvo kraljevega kuharja, ki razveseljuje goste restavracije Kraljeva hiša.

Restavracija Devetka

Vrba 37a, 4248 Lesce
T: +386 1 200 99 11
E: R9@royalbled.com
W: www.royalbled.com

(zero waste cuisine). V tem smislu se trudi uporabiti kar največji del »surovin«, na kreativen način postreže tudi tiste užitne dele rastlin in mesa, ki jih drugi kuharji zavržejo.

Sicer pa chef Mirko najbolj slovi po svojih mesnih jedeh. Da je zagotovljena prava simfonija okusov, s katerimi pridobi pozornost tudi najbolj zahtevnega gosta, meso, ki ga nabavlja lokalno, sam suši, fermentira in pripravlja. Tudi ostale sestavine, ki jih smatra za





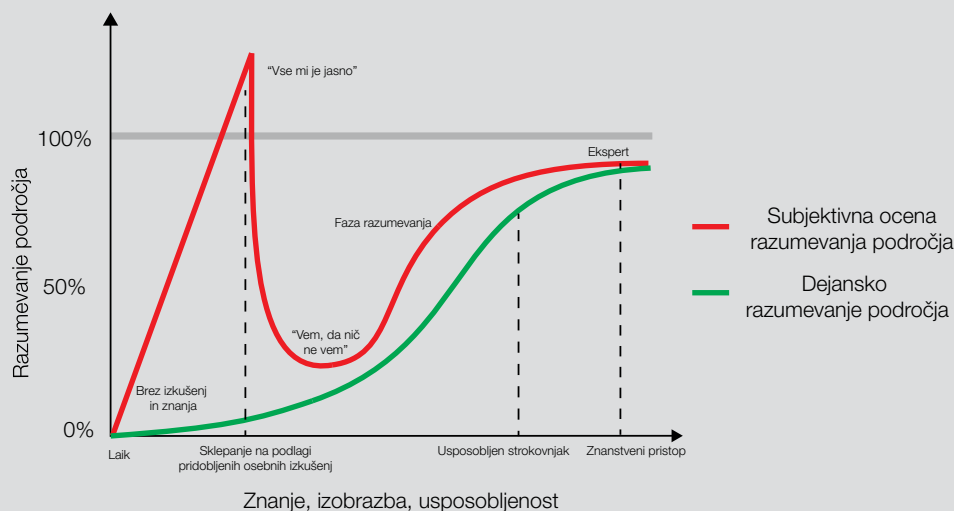
Zakaj je pomembno, da nas učijo tisti, ki so za to usposobljeni

Videti je, da v golfu prav vsak lahko skoraj čez noč postane strokovnjak in ljudem prodaja/podaja svoje znanje. Še več, skoraj vsakdo se že po nekaj letih igranja golfa čuti sposobnega ljudem svetovati o golfski tehniki, nakupu opreme itd... Problem nastane, ko se zabriše meja med profesionalnostjo in strokovnostjo ter vsem ostalim, kar k temu ne sodi. Tudi v golfu se srečujemo z različnimi učitelji, ki to seveda niso in so z delom začeli zato, ker nekaj let sami igrajo golf in menijo, da so s tem že dovolj usposobljeni na poučevanje drugih.

DUNNING-KRUGERJEV SINDROM NEVEDNOSTI

Dunning-Kruger effect

Kruger, J., & Dunning, D. (1999)



Pojav ko si posameznik domišlja, da ve veliko oz. vse, sta opisala ameriška psihologa Dunning in Kruger, ko sta leta 1999 objavila t.i. Dunning-Krugerjevo teorijo (ne)znanja, ki pravi, da se neusposobljeni posamezniki ne zavedajo lastnega neznanja in hkrati mislijo, da vedo vse. Posameznikom lastna nesposobnost preprečuje, da bi spoznali svoje napake. Posamezniki šele po določenem času pridejo do ugotovitve, da so se motili in da pravzaprav vedo zelo malo. To se zgodi takrat, ko se sami pričnejo usposablјati in izobraževati za določeno spretnost oz. področje. Značilno za ta pojav je, da začne posameznik visoko vrednotiti svoje

znanje takrat, ko ima za sabo veliko količino osebnih izkušenj, potrebnega teoretskega znanja, ki bolj natančno razlaga področje pa še ne.

KDO IN KAJ JE UČITELJ GOLFA

Po pravilih MŠŠ in GZS, lahko golf poučuje oseba, ki je za to formalno usposobljena, po veljavnih in priznanih izobraževalnih programih. To izkazuje, da je oseba osvojila in razume osnovna znanja športnega poučevanja ter obvlada specifična znanja s področja poučevanja golfa. Formalna usposobljenost je pomembna, saj učitelj s tem izkaže osebno odgovornost do sebe, kot strokovnjaka in do osebe/golfista, ki ga poučuje.

znanju in poznavanju številnih komplementarnih področij kot so: funkcionalna anatomija, biomehanika, psihologija, pedagogika, kondicijska priprava, poznavanje opreme, medicina športa, motorično učenje, športna prehrana...

KRITERIJI ZA IZBIRO UČITELJA

Igralci golfa, ki se z igro šele spoznavajo in še nimajo dovolj izkušenj, težko ločijo med "strokovnjaki" in strokovnjaki. Zato po navadi nasledijo raznim hitrim rešitvam, ki jim jih pokroviteljsko ponujajo njihovi prijatelji, ki golf igrajo že dlje časa. Vsi si namreč želimo čudežev, ki lahko takoj popravijo naš udarec. A teh enostavno ni. Na žalost...

Da bi se lažje odločili in razumeli, komu zaupati svojo golfsko igro "v popravilo", bodite pozorni na naslednje stvari:

- Najprej preverite učiteljevo usposobljenost in ostale reference ter znanja.
- Opazujte ali vas učitelj ob vaših mnogih vprašanjih (tu se morate potruditi in za obisk učitelja pripraviti čim več vprašanj o vaši težavi ali vaših ciljih) posluša in želi od vas izvedeti karseda veliko?
- Ima vaš učitelj znanja, ki so sorodna ali povezana z golfom (telesna priprava, kineziologija, poznavanje opreme, športna psihologija, nutricionistika, golfske poškodbe...)? Če jih nima ali ima vaš učitelj mrežo (četudi majhno) ostalih specialistov in strokovnjakov s teh področij in je pripravljen priporočiti kakšnega kolega, v kolikor se sam ne čuti kompetentnega za reševanje vaših težav?
- Kako dobro igra golf vaš učitelj? Uspešne tekmovalne izkušnje so vsekakor dobrodošla referenca vašega učitelja. Vendar naj vas to ne zavede pri izbiri učitelja. Bolj pomembno kot to je, da je učitelj to znanje sposoben prenesti na učenca.

Igralci golfa naj se pozanimajo o učiteljevih strokovnih referencah. Torej, kakšna je njihova strokovna usposobljenost, kakšno izobrazbo imajo in kakšne reference so si pridobili tekom svojega dela. Med pomembnejše lahko štejemo: delovni staž, objava člankov in knjig, udeležba in uspešnost na tekmovanjih, udeležba na seminarjih in izobraževanjih, poznavanje najnovejših tehnologij in smernic pri poučevanju, rezultati dosedanjega dela... Pomembno je tudi, da ima učitelj širok nabor znanj izven golfskega področja. Poučevanje golfa z leti postaja vse bolj kompleksno in interdisciplinarno. Kvaliteta dobrih učiteljev golfa, se odraža v širokem

- Vam učitelj potem, ko vas pozna celih 15 minut, že ponuja 100% zanesljive rešitve in strategije za vaše težave ali cilje? Vsak dober učitelj bo potreboval nekaj časa, da se seznani z vami, vas spozna in vam tako pomaga pri iskanju najbolj optimalnih rešitev.

- Ali učitelj deluje nesamozavestno? To nikakor ni nujno slab znak. Verjetno ima v svojem naboru znanj in "orodij" veliko število metod in sredstev, le ugotoviti mora, katero pot bo ubral in katero "orodje" bo uporabil. Rešitve so navadno kompleksnejše, kot se zdijo na prvi pogled. Učitelj si bo lahko vzel čas in do naslednje ure pregledal literaturo itd. To ni znak neznanja, temveč znak iskanja najboljših rešitev za vas. Bojte se tistih, ki delujejo pretirano samozavestno in rešitve za vse napake v vašem zamahu stresajo iz rokava.

- Vas učitelj želi kljub svoji storitvi čim bolj izobraziti in vas naredi čim bolj samostojne? Pravi učitelj vas ne želi privezati nase, da mu slepo sledite in ste za rezultat popolnoma odvisni od njegove storitve. Učitelj vas lahko izobrazí tako, da si boste sčasoma v nekaterih segmentih igre pomagali tudi sami.

- Ali učitelj uporablja tehnološke in didaktične pripomočke? Uporaba video analize in didaktičnih pripomočkov je danes nepogrešljiva pri kvalitetni izvedbi učne ure. S pomočjo vizualnih in kinestetičnih pomagal, je učenje za učenca bolj razumljivo in lažje dojemljivo, hkrati pa hitreje napreduje. Bodite pozorni, da vas učitelj ne zasipava z množico fizikalnih podatkov, ki so morda za vas v določeni fazi nepotrebni in vas lahko le zmedejo.

- Ali vaš učitelj ohranja "follow up - komunikacijo"? Proces učenja golfa se ne konča takoj po zaključku ure. Dobri učitelji skrbijo, da se komunikacija s tečajnikom ohranja tudi po končani uri in da je učitelj kasneje na voljo za strokovna vprašanja in drugo pomoč. Poleg tega so moderne komunikacije in aplikacije odlično orodje, kjer lahko z učiteljem izmenjujete vaše video posnetke in ostale informacije z učne ure.

- Za poučevanje začetnikov je dovolj dober vsak, ki nekaj ve o golfu. Nikakor ne. Prve informacije in vtisi so najpomembnejši. Ker začetniki nimajo izkušenj in golfskega znanja, bodo informacije učitelja golfa edino česar se bodo oklepali. Prve informacije o tehniki udarcev so izredno pomembne. Vsakršno napačno učenje v začetni fazi

igranja zahteva v kasnejši fazi neprimerno več truda za odpravo teh napak in nudi manj užitka pri igranju. Vloga učitelja golfa pa ni samo naučiti igralce pravilne tehnike udarjanja, pač pa tudi učencem na ustrezen način predstaviti golf kot šport in kot družabno aktivnost z določenimi pravili. Ta pravila pa morate kot golfist obvezno poznati.

SMISEL ZA DELO Z LJUDMI

Vsak športni učitelj, tudi golfski, mora imeti pri poučevanju čut za človeka. Vsaka oseba/stranka je namreč drugačna. Zavedati se moramo, da vsi nimajo enakih ciljev, da vsi vadbenega procesa ne doživljajo na enak način, da vsi nimajo enake motivacije in da vsi nimajo enakih telesnih in motoričnih zmožnosti. Zato mora učitelj tako psihološka kot telesna spoznanja o človeku vključiti v program dela in način poučevanja.

Ključno pri doseganju rezultata in napredka je, da učitelj prepozna faktorje ali omejitvene dejavnike, ki so igralca privedli, do trenutnega nezaželenega stanja. Ta spretnost je tesno povezana s čutom za človeka in zahteva tesno sodelovanje med učiteljem in igralcem, predvsem pa zahteva njuno medsebojno zaupanje.

Učitelj mora poleg strokovnega znanja imeti tudi primerne osebnostne kvalitete. Te namreč lahko precej povedo o načinu njegovega dela. Opazujte ali se učitelj obnaša profesionalno, kako je urejen, ali zamuja na ure, ali je empatičen, je vljuden, ima primeren nivo komunikacije, vas motivira, je objektivni, je zaupanja vreden, ...?

DELO Z OTROCI

Poučevanje golfa in tudi siceršnje športno poučevanje otrok, v nasprotju z splošnim prepričanjem zahteva še posebno pazljivost in znanje. Mnogi so namreč prepričani, da za pedagoško delo z otroki ni potrebno posebno znanje in da so za to delo dovolj dobri tudi tisti, ki nimajo strokovne usposobljenosti. To seveda nikakor ne drži.

Otroci so najbolj ranljiva skupina učencev. Nepravilni pristopi pri učenju lahko nepovratno vplivajo tako na njihov telesni kot duševni razvoj v športu. Zavedati se je namreč potrebno, da je otroštvo z vidika telesnega razvoja, v določenih pogledih obdobje, ki pomembno vpliva na zmožnost doseganja nekaterih športnih

ciljev v kasnejših obdobjih življenja. Povedano drugače, z napačnimi pristopi in nestrokovnim delom, lahko pri otroku zamudimo razvoj nekaterih psihomotoričnih lastnosti, ki jih v nadaljevanju ne bo več možno nadoknaditi. Po drugi strani lahko s pravilnim pristopom poskrbimo, da bodo imeli pozitivni učinki ukvarjanja s športom dolgoročen vpliv tudi v vse kasnejših starostnih obdobjih.

Športni pedagog, ki se ukvarja s poučevanjem otrok mora zasledovati in upoštevati naslednje stvari:

- otrokov kognitivni razvoj
- otrokovo motivacijo
- otrokove karakterne in telesne značilnosti
- otrokov čustveni razvoj
- otrokov socialni razvoj
- v otroku naj spodbuja občutek za odgovornost
- otroku naj podaja ustrezne povratne informacije
- zasleduje naj objektivne in realne cilje otroka
- imeti mora ustrezno in otroku razumljivo komunikacijo
- biti mora vzgled
- vzdržuje naj avtoriteto, kar pomeni, da treninga ne vodi otrok, starš ali kdo drug
- razumeti mora, da otrok ni pomanjšan odrasel človek

ZAKLJUČEK

Izbira učitelja je seveda svobodna izbira vsakega posameznika in hkrati tudi odgovornost. Učitelja zase, še posebej pa za otroke, izberite premišljeno, ob tem pa upoštevajte, da so bližnjice ponavadi najdaljše poti med dvema točkama.

Viri:

Čoh, J., (2017). Golf.

Huges, J., (2010). How to choose a golf instructor? www.pga.com

Ledinek, R., (2016). Kdo je in kakšen mora biti strokovnjak na področju športa?« www.fitcenter.si

Podlogar, T., (2019). Izobrazba, usposobljenost ali izkušnje? www.kineziolog.si

Radivo, A., (2015). Usposobljenost vadiateljev: Izbira ali nuja? Športna unija Slovenije.

Škof, B., (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Fakulteta za šport

Avtor: Jure Čoh, PGA Slovenija

5. del: "Malo manj resno..."



Štirje starejši gospodje so vsak dan redno odigrali 18 lukenj na svojem domačem igrišču. Njihova redna srečanja so imela že skoraj 20 letno tradicijo. Nekega dne se je mimo šeste zelenice počasi vil sprevid ljudi, ki so nekoga spremljali na zadnjo pot. Najvišji član igralne skupine je prekinil igro in pozval soigralce: "Gospodje, snemimo prosim pokrivala, prenehajmo z igro in za trenutek izkažimo nekaj malega spoštovanja!"

Soigralci so ubogali prijateljevo prošnjo, vendar so bili začuteni: "Karlo, lepa gesta... Ampak malce nenavadna. Nikoli prej namreč še nisi na takšen način izkazal svojega spoštovanja ob pogrebu?"

"Gospodje, mislim, da se to vendarle spodobi. S Štefano sem bil navsezadnje poročen 49 let!"



Fonza si je po dolgem napornem dnevu v družbi soproge privoščil skodelico čaja. Gospod je bil vidno slabe volje, zato ga je žena vprašala: "Zakaj pa si tako čemeran? Ti danes na golfu ni šlo vse bo načrtih?"

"Ja, tako slabo pa res že dolgo ni bilo. Pepi je namreč

na sedmi luknji doživel infarkt!"

"Uf," je bila šokirana žena, "to je pa res huda novica!"

"Vsekakor! Si misliš, kako je šlo naprej. Udaril sem žogo, nato za seboj od vlekel Pepija in tako vse do 18 zelenice..."



Zreli možakarji so v garderobi po končani rundi obujali spomine na pravkar zaključeno igro.

Prvi je dejal: "Danes sem dosegel štiri "vožnje"."

Drugi je bil boljše volje: "Danes sem bil bistveno boljši. Odigral sem sedem "voženj."

Zadnji član skupine pa je naravnost žarel od veselja: "Sam sem danes dosegel osebni rekord. Trinajst "voženj!"

Pogovor je nehoti spremljal član domačega kluba, ki ni poznal teh izrazov: "Gospoda, se opravičujem. Nehote sem poslušal vaš pogovor. Ali mi lahko poveste, kakšna je enota, s katero ste ocenili vašo igro? Poznam namreč birdieje in eagle, toda za "vožnje" še nisem slišal?"

Nič lažjega, prijazno odgovori možakar, ki je imel za seboj najuspešnejši dan: "Vožnja" pomeni, da žogo udariš tako daleč, da se ti do naslednjega udarca splača odpeljati z avtomobilčkom."



Golfista s hendikepoma nižjima od deset sta zjutraj pred službo želela na hitro odigrati 9 lukenj. Igrala sta izjemno hitro. Vse do trenutka, ko sta na peti luknji dohitela dve golfistki.

Seveda sta hitro prišla na idejo. Prvi je namreč rekel drugemu: "Daj, pojdi naprej do obeh dam in ju prosi, da naju spustita naprej!"

Drugi igralec je izpolnil prošnjo, vendar se je kmalu poklapan vrnil nazaj: "Žal ne morem storiti ničesar. Spredaj je namreč moja žena, ki igra v družbi moje ljubice. Obe skupaj me nikakor ne smeta videti. Daj, stopi do njiju raje ti."

Nato je šel v akcijo drugi, ki se je, ko je videl, kdo sta igralki pred njima vrnil še hitreje: "Ne moreš verjeti, kako majhen je ta svet. Sam imam isto težavo kot ti..."



Navdušeni amaterski golfist je ravnokar odigral najslabšo rundo v svojem življenju. Povsem potrj je rekel svojemu keditu: "To je bilo popolno razočaranje. Zdaj sem tako slabe volje, da bi najraje odšel v jezero in se utopil!"

Slednji pa je hladnokrvno odvrnil: "Mislim, da vam ne bo uspelo, saj glave ne boste uspeli držati toliko časa dovolj nizko."



Kakšna je razlika med igralcem golfa in ribičem? Golfist ima pri laganju lažje delo, saj mu laži ni treba podkrepiti s "fizičnim dokazom".



Štirje prijatelji so igrali golf, ko so opazili, da se jim hitro približuje igralec, ki je igral sam. Njegovo početje je bilo nenavadno, saj je takoj, ko je udaril žogo stekel za njo. Ko se jim dovolj približal, jih je vljudno prosil: "Oprostite, mi date prednost in me spustite naprej? Ravnokar sem izvedel, da je žena doživela prometno nesrečo.

Saj me razumete. Čim prej jo želim obiskati v bolnici."



Sodelavci so se odločili, da bodo kolegu, ki se je odpravil v pokoj podarili komplet palic za golf in učne ure pri lokalnem učitelju. Ta je novemu učencu najprej razložil osnove tehnike in zamaha, nato pa sta se odpravila na igrišče, kjer je novopečeni golfist dobil nasvet: "Tako, vidite tisto zastavico na zelenici? Žogo morate udariti v njeno bližino."

Novinec uboga učitelja in brezhibno udari žogo. Ta se zaustavi nekaj centimetrov od zastavice. Pro ostane brez besed. Oba prikorakata na zelenico, kjer upokojenec vpraša učitelja: "Kaj pa zdaj?"

"Ja žogo udarite v luknjo!" Slednji opravi formalnost, pri tem pa malce jezno skomigne z rameni: "Zakaj pa mi tega niste povedali že pred mojim prvim udarcem?"



Dobra prijatelja sta igrala golf na igrišču, ki se je vilo nad deročo reko. Prikorakala sta na tretje udarjališče, kjer je prvi dejal drugemu: "Poglej tja dol k vodi. Ali vidiš tista dva bedaka, ki lovita ribe v takšnem deževnem vremenu?"



Igralec golfa svojemu caddieju: "Oprosti, ampak ali lahko že nehaš vseskozi gledati na uro? To me zelo moti!"

Se oproščam gospod, toda to ni ura, temveč kompas!"



**Vključen
green fee**

Paket Birdie Livada

📅 1. 3. 2019 do 30. 12. 2019

Hotel Livada Prestige★★★★★

2 noči in 2 GF

Enoposteljna soba

Dvoposteljna soba Prestige

3 noči in 3 GF

Enoposteljna soba

Dvoposteljna soba Prestige

Cena na osebo

274 €

242 €

386 €

338 €

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

Golf ob termalnih vrelih

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 termo-mineralno vodo.

Dodatne možnosti: dodatna noč s polpenzionom v dvoposteljni sobi 76 €, enoposteljna soba 94 €, igralna karta za 18 lukenj 36 € (ponedeljek- petek) ali 44 € sobota, nedelja, prazniki)

Cene veljajo po osebi. Turistična taksa in prijavnina nista vključeni v ceno. Obvezna predhodna rezervacija. Paket velja, ko je igrišče odprto.

+386 2 512 50 66 | golfshop@terme3000.si | www.golf-livada.si

**TERME 3000 –
MORAVSKE TOPLICE**

SAVA HOTELS & RESORTS



Užitek v vožnji



VEDNO V OSPREDJU.

NOVI BMW SERIJE 3.

Izvedite več: bmw.si

Kombinirana poraba goriva za vozila BMW serije 3 Limuzina: od 4,7 do 6,6 l/100 km. Emisije CO₂: od 123 do 150 g/km. Emisijska stopnja: Euro6. Emisije NO_x: 0,0145 do 0,0559 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. Slike so simbolne. Več na BMW.si.