

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TELESNA PRIPRAVA IGRALCA V GOLFU

Bojan Skok

Ljubljana, 2007

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Zdravstvena vzgoja

TELESNA PRIPRAVA IGRALCA V GOLFU

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Miran Kondrič

RECENZENT

izr. prof. dr. Milan Žvan

KONZULTANTKA

asist. dr. Katja Tomažin

AVTOR

Bojan Skok

Ljubljana, 2007

ZAHVALA

Zahvaljujem se svojim staršem, ki so mi omogočili študij na Fakulteti za šport in mi bili vsa leta v veliko oporo.

Zahvaljujem se mentorju, dr. Miranu Kondriču, za pomoč pri nastajanju naloge.

Zahvala gre tudi vsem prijateljem, ki so mi kakorkoli pomagali na študijski poti posebej Matjažu Gojčiču, profesionalnemu igralcu golfa, ki je s svojim znanjem in svojimi izkušnjami, pomagal pri nastajanju diplomskega dela.

Ključne besede: golf, telesna priprava, moč, gibljivost, koordinacija, ravnotežje, vzdržljivost.

TELESNA PRIPRAVA IGRALCA V GOLFU

Bojan Skok

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007

Specialna športna vzgoja, Zdravstvena vzgoja

Št. strani:65

Št. slik: 153

IZVLEČEK

V diplomskem delu je golf predstavljen kot šport, kjer mora telesna priprava dobivati vse večji pomen, saj se kakovost golfa in tudi telesna pripravljenost igralcev povečuje.

Skozi vsebine sem želel opozoriti, da mora biti dobra telesna priprava prilagojena specifičnim potrebam golfista, saj z njo razvijamo povezano in usklajeno delovanje vseh pomembnih funkcij igralca.

Predvsem v golfu, kjer so gibanja zelo specifična in kjer igralci dosegajo zelo velike amplitude določenih gibov, mora imeti telesna priprava velik pomen.

Izbiro vaj je treba prilagoditi sposobnostim in lastnostim vsakega igralca posebej, saj je le na tak način možno doseči željen učinek in pričakovati, da bodo izbrane vaje popravile pomanjkljivosti in izboljšale napredek posameznika, ter zmanjšale možnost poškodb in vnetja mišic.

Key words: golf, physical preparation, strength, flexibility, coordination, balance, endurance.

PHYSICAL PREPARATION OF GOLF PLAYER

Bojan Skok

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2007

Special sport education, Medical education

Pages: 65 Pictures: 153

ABSTRACT

In my thesis golf is introduced as a type of sport in which physical preparation should be given greater importance, since physical condition of players and the quality of golf are increasing.

I have tried to point out that good physical preparation is to be adapted to the specific needs of a golf player, as it helps to develop linked and harmonised performance of all important functions of the player.

Especially in golf, where movements are very specific and players achieve very high amplitudes of certain movements, physical preparation is essential.

Exercises should be adapted to the abilities and characteristics of each individual player, as it is the only way to achieve the required effect and it should be anticipated that the selected exercises will eliminate deficiencies and improve the progress of individual players as well as prevent the possibility of injuries and muscle inflammation.

VSEBINA:

| | |
|---|----|
| IZVLEČEK..... | 4 |
| ABSTRACT | 5 |
| 1. UVOD | 7 |
| 1.1 ZGODOVINA GOLFA V SVETU | 9 |
| 1.2 RAZVOJ GOLFA V SLOVENIJI..... | 10 |
| 2. PREDMET IN PROBLEM..... | 12 |
| 2.1 STRUKTURA GOLF IGRE | 13 |
| 2.2 BIOMEHANSKE KARAKTERISTIKE GOLF UDARCA | 15 |
| 2.2.1 ANALIZA GIBANJA GOLFISTA | 18 |
| 3. VPLIV GIBALNIH SPOSOBNOSTI NA TELESNO PRIPRAVO GOLFISTA..... | 20 |
| 3.1 OGREVANJE..... | 21 |
| 3.2 GIBLJIVOST | 22 |
| 3.2.1 VAJE ZA RAZTEZANJE IN RAZVOJ GIBLJIVOSTI | 23 |
| 3.3 MOČ | 32 |
| 3.3.1 VAJE ZA RAZVOJ MOČI TRUPA | 33 |
| 3.3.2 VAJE ZA RAZVOJ MOČI ROK IN RAMENSKEGA OBROČA | 48 |
| 3.3.3 VAJE ZA RAZVOJ MOČI NOG | 53 |
| 3.4 KOORDINACIJA IN RAVNOTEŽJE..... | 56 |
| 3.4.1 VAJE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE IN RAVNOTEŽJA..... | 57 |
| 3.5 VZDRŽLJIVOST | 62 |
| 4. ZAKLJUČEK..... | 63 |
| 5. LITERATURA | 65 |

1. UVOD

Poleg tehnike in psihološke pripravljenosti, vedno bolj o uspehu v golfu, odloča telesna pripravljenost igralca. Sodoben golf vpliva na večje obremenitve golfistov zaradi igrišč, ki so vedno daljša in zahtevnejša. Številni udarci močno vplivajo na obrabo sklepov, telesa in terjajo vrhunsko telesno pripravljenost. Tega se vedno bolj zavedajo tudi trenerji, zato telesni pripravljenosti v procesu treninga namenjajo vse večji pomen. Pomembno je, da telesna priprava v golfu postane del procesa treniranja, s katerim razvijamo osnovne funkcionalne in motorične sposobnosti.

Kot pri vseh ostalih športih, je tudi v golfu potrebno razvijati telesne sposobnosti, kot so: moč, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in vzdržljivost.

V letih 2005/2006 in 2006/2007 sem sodeloval z golf zvezo Slovenije, in sicer kot pomočnik trenerja za telesno pripravo golf reprezentance, kjer je za telesno pripravo skrbel Jorgen Kastensson, strokovnjak za fizioterapijo in telesno pripravo v golfu s Švedske, ki je s svojimi testiranjem in programi za vsakega igralca posebej, močno spremenil potek treningov naših igralcev. Kot njegov pomočnik sem nadziral izvajanje programov, napredek in nato tudi spremembo ter prilagoditev programov. Spoznal sem mnogo novih, zanimivih in koristnih informacij. To je bil povod za nastanek diplomskega dela s slikovnim gradivom vaj za golfiste. Vaje so namenjene splošni in specialni kondicijski pripravi.

Golf zveza Slovenije s sodelovanjem različnih trenerjev z različnih področij omogoča igralcem celovit napredek, saj le-ti s temeljitimi testiranjem ugotavljajo telesno pripravljenost igralcev, ter njihove pomanjkljivosti in slabosti. Golf zveza Slovenije deluje na vseh področjih tekmovalnega golfa in tako igralcem omogoča napredek v njihovi igri in telesnem razvoju.

Velikokrat se zgodi, da je slaba telesna pripravljenost vzrok slabši tehniki udarca. Padeč koncentracije je navadno posledica utrujenosti, ki se pojavi pri dolgotrajni igri.

V mnogo primerih se zgodi, da je slaba telesna pripravljenost kljub dobri tehniki vzrok za nastanek poškodb in tako se pri mnogo igralcih dogaja, da zaradi slabo načrtovanih vaj občutijo bolečine v določenih predelih telesa.

Golf je igra, ki v očeh mnogih nepoznavalcev velja za statično sprehajanje po lepo urejenih travnatih površinah. V bistvu pa je golf zelo kompleksna igra, predvsem z vidika tehnike udarjanja. Gibanje igralca pri izvedbi udarca je dokaj nenaravno, saj igralec izvaja rotacijo trupa, kjer je prisotna maksimalna sila. Vrhunski igralec mora že na treningu udariti veliko število žogic. Če je njegova muskulatura ali tehnika udarjanja slaba, se poveča možnost poškodb.

Pomembno je, da v golfu, kjer prevladujejo specifični gibi, razvijamo tiste osnovne funkcionalne in motorične sposobnosti, ki pomembno definirajo uspeh v golfu. Čeprav je golf individualen šport, športnik danes zelo težko sam napreduje v njem, zato večina igralcev že sodeluje s strokovnjaki z različnih športnih področij, pa naj bo to trener za tehniko, kondicijsko ali psihološko pripravo. Danes športnik zelo težko zmore sam, kar zmore strokovni team in tako je tudi v golfu uspeh odvisen od več dejavnikov, ki morajo biti med seboj povezani.

Vrhunski golf je igra, kjer mora tehnika udarcev, koncentracija in preciznost na vseh luknjah, večkrat na dan, več dni zapored, ostati stabilna oz. se za vrhunski dosežek dvigovati na višji nivo. To pa ob večurnem igranju nekaj dni zapored lahko zagotavlja le dobra telesna pripravljenost posameznika.

Pri nastanku diplomskega dela so veliko pripomogle izkušnje in znanje fizioterapevta in strokovnjaka za telesno pripravo golfistov s Švedske, Jorgena Kastenssona, ter znanje, nasveti in demonstracija posameznih vaj na slikah, slovenskega profesionalnega igralca golfa, Matjaža Gojčiča.

Diplomsko delo predstavlja resnično majhen del tistega, kar je možno uporabiti pri telesni pripravi igralca v golfu.

1.1 ZGODOVINA GOLFA V SVETU

O izvoru igre, imenovane golf, obstajajo različna ugibanja in ena teh je, da se je golf pojavil v srednjem veku med pastirji, ki so s svojimi zakrivljenimi palicami udarjali vejice in manjšo kamenje po pobočjih. Igro, ki spominja na golf, so v 13. in 14. stoletju igrali že v Angliji, na Nizozemskem, Japonskem in celo na Kitajskem. Edina uradna verzija o začetkih golfa je zapis iz Škotske iz leta 1457, ko je James II. z zakonom prepovedal golf, saj je le-ta postal tako priljubljen, da je upadlo zanimanje za lokostrelstvo, ki pa je bilo bistvenega pomena za vojaško bojevanje. Prva igrišča, so bila večinoma javna zemljišča, nepokošena, z naravnimi ovirami in preprekami. Golfisti so že takrat poznali in najemali caddieje, katerih naloga ni bila le nošenje palic, temveč tudi utiranje poti in varovanje žogice. Pojavljati so se začeli tudi prvi klubi in prva pravila, ki se niso veliko spreminjala, temveč le dograjevala in oblikovala. Igrišča so imela od šest do šestindvajset lukenj, vse do leta 1858, ko je društvo St. Andrews Golfers odločilo, da mora igra golfa imeti osemnajst lukenj, kar je obveljalo vse do danes. (Štirn, 1996).

Golf se je izjemno hitro širil in razvijal in vse bolj dobival današnjo podobo. Prav Škotska je s svojimi travnatimi površinami, redkimi drevesi, grmičevjem in peščenimi plažami, postavila temeljne okvire sodobnega golf igrišča.

Največji razvoj je golf doživel v Angliji in na Škotskem, kasneje tudi v Ameriki, Avstraliji, Novi Zelandiji, v Evropi in na Japonskem. V svetu je hitro postal eden najpopularnejših in hkrati najbolj plačanih športov. O popularnosti golfa v svetu priča tudi dogodek leta 2000, ko se je odvijal največji golf turnir vseh časov. Na vseh igriščih na svetu se je točno ob dvanajsti uri začela igra golfa, s katero so počastili 600 let igranja golfa.



European Tour – BA-CA GOLF OPEN, Fontana, Avstrija, junij 2007 (Foto: Andrej Bauman).

1.2 RAZVOJ GOLFA V SLOVENIJI

V Sloveniji se je golf pričel počasi razvijati šele z izgradnjo prvega igrišča na Bledu leta 1938, ki so ga leta 1972 po načrtih angleškega arhitekta Donalda Harradina prenovili. Igrišče je bilo dostopno tudi širšemu krogu ljudi, saj je bilo zgrajeno predvsem v turistične in komercialne namene. Od takrat, lahko govorimo, da se je golf v Sloveniji začel širiti in razvijati in kmalu so se pojavile potrebe po novih igriščih. Leta 1989 je arhitekt Harradin, izdelal načrt za drugo slovensko igrišče v Lipici. Razvoj golfa v Sloveniji je v primerjavi z ostalim svetom napredoval zelo počasi, o tem priča podatek, da so leta 1995 v Sloveniji bila še vedno le tri golfska igrišča (Bled, Lipica in Mokrice). To pomeni, da je bila Slovenija z enim igriščem na 6751 km² prepričljivo predzadnja med takratnimi državami, članicami Evropske unije. Za Slovenijo je bila le Grčija z enim igriščem na vsakih 26.398 km². Vse druge države pa so bile daleč pred Slovenijo, najbolj prepričljivo seveda Velika Britanija z enim igriščem na vsakih 108 km².

Istega leta je bilo v Sloveniji registriranih le 1300 igralcev, to statistično pomeni 651 igralcev na milijon prebivalcev. Po tem kazalcu je bila Slovenija na predzadnjem mestu, s 119 igralci na milijon prebivalcev je bila slabša le Grčija, prepričljivo prva pa je bila Irska s 45.570 igralci na milijon prebivalcev.

Leta 2006 je bilo v Sloveniji registriranih 6.500 igralcev, to pomeni 3.256 igralcev na milijon prebivalcev. S tem je bila Slovenija tam, kjer je bila leta 1995 Avstrija (3.626 igralcev na milijon prebivalcev). (Revija za golf, julij 2006).

Leta 2007 lahko v Sloveniji naštejemo 10 igrišč, poleg omenjenih treh še Arboretum, Slovenske Konjice, Ptuj, Otočec, Olimje, Moravci in Trnovo.

Iz teh podatkov je razvidno, da je razvoj golfa v Sloveniji očiten in da obstaja težnja, da se Slovenija državam Evropske unije vsaj nekoliko približa tudi v tem segmentu.

Ti podatki kažejo, da se z golfom v Sloveniji ukvarja vse več ljudi.



Državno internacionalno prvenstvo Slovenije, Moravci, september 2006 (Foto: Gorazd Kogoj).

2. PREDMET IN PROBLEM

Še vedno je preveč ljudi, ki golfa ne jemljejo resno, nekateri ga sploh ne uvrščajo med športe, nepoznavalci so celo mnenja, da v golfu telesni napor in s tem tudi telesna priprava, nista potrebna. K takšnemu mnenju je verjetno pripomogla tudi zgodovina golfa, saj je golf zaradi denarja in nedostopnosti veljal izključno le za kraljevski, plemiški šport. Tako je bil v očeh mnogih opazovalcev golf le gosposka igra prestiža v lepo urejenem okolju. V mnogo državah velja igranje golfa še danes za zelo drag in nedostopen šport, in prav nedostopnost je vzrok nepoznavanja. Tako prihaja do napačne interpretacije golfa kot športne igre.

Večina tekmovalcev in tudi rekreativci z dolgoletnimi izkušnjami priznavajo, da se igralci golfa v preteklosti niso nujno posvečali telesni pripravi. Danes prevladuje mnenje, da je brez tega nemogoče biti uspešen.

Tako v tekmovalnem in rekreativnem golfu, dobra telesna priprava pomeni, boljši napredek v rezultatih, hkrati pa deluje kot preventiva pred poškodbami.

Kako pomembna je dobra telesna priprava, bom poudaril ob primeru Davida Howella, vodilnega igralca golfa evropskega prvenstva 2006. Na HSBC turnirju zmagovalcev je s tremi udarci prednosti premagal prvega igralca sveta Tigerja Woodsa, enega najodmevnejših igralcev, ki veliko pozornost posvečajo telesni pripravi. David Howell je v svoji karieri imel mnogo poškodb: zlom roke, pretrgano trebušno mišico, bolečine v hrbtu in ramenih. Zato se je pridružil veliki večini igralcev in začel načrtno skrbeti za telesno pripravljenost, seveda s pomočjo kondicijskega trenerja in fizioterapevta. Napredek se je takoj pokazal v dobrih rezultatih in kar je bilo zanj še pomembnejše je, da je imel manj poškodb. (Revija za golf, julij 2006).

Podobno bi morali razmišljati tudi rekreativni igralci golfa, kar bi lahko preprečilo marsikatero poškodbo, hkrati pa bi jim dobra telesna priprava nudila boljše izhodišče za doseg boljših osebnih rezultatov.

2.1 STRUKTURA GOLF IGRE

Pravila v golfu delimo v dve večji skupini, in sicer na pravila obnašanja ter igralna pravila. Pravila v golfu so dokaj preprosta, saj zmaga tisti, ki z najmanj udarci spravi žogico v jamico. Danes ima večina igrišč za golf na svetu par 72, kar pomeni, če igralec odigra igrišče z 72 udarci, da je odigral igrišče s težavnostjo hendikepa 0. Par 72 dobimo, če seštejemo posamezne pare vseh 18 lukenj. Število par, pomeni število udarcev, ki so predvideni na posamezni luknji. Poznamo tri različne pare lukenj, in sicer 3, 4 ter 5. Če igralec odigra igralno polje s parom tri v dveh udarcih, pomeni, da je odigral igralno polje pod parom. Za udarec pod parom uporabljamo izraz birdie, za odigrana dva udarca pod parom uporabljamo izraz eagle, za odigrane tri udarce pod parom, uporabljamo izraz albatros. Igralec ga lahko doseže le na paru pet, ko potopi žogico v jamico le z dvema udarcema. Če igralec porabi za posamezno polje enega ali več udarcev nad parom, za ta udarec uporabljamo izraz bogey. Vsak igralec ima tudi svoj hendikep, to pomeni, če ima nekdo hendikep 28, da normalno odigra igrišče s 100 udarci.

Število igralcev na posameznem turnirju je različno in je odvisno od organizatorjev turnirja. V veliki večini ne presega 150 igralcev, saj zaradi samega trajanja enega odigranega kroga nekaj igralcev ne bi moglo odigrati vseh 18 lukenj pri zadovoljivi dnevni svetlobi. Igralci na turnirjih nastopajo v skupinah po 3 ali 4 in startajo postopno vsi na 1. luknji postopno drug za drugim ali vsaka skupina na svoji luknji ter s skupinskim startom vsi na enkrat ob določeni uri, kar se izvaja le na amaterskih komercialnih turnirjih.

Krog 18-ih lukenj traja približno 3,5 ur do 5,5 ur. Vse je odvisno od igrišča, razdalj med luknjami, težavnostjo igrišča, ki upočasnjuje igro, vremenom itd. Posamezen profesionalni turnir traja 4 dni, kar pomeni, da igralci, ki se uvrstijo v rez (zaključni del tekmovanja), odigrajo 72 lukenj. V zaključni del tekmovanja se uvrsti od 40-70 najboljših igralcev, odvisno od turnirja in števila igralcev. Dnevno igralec na turnirju prehodi od 8 – 10 km, to je odvisno od igrišča. Za pripravo na udarec ima tekmovalec na voljo od 30 sekund, do 1 minute.

Set palic, ki jih lahko igralec uporablja med igro, je omejen na 14 palic, vključno s putterjem. Set povprečnega igralca golfa v večini primerov vsebuje: driver (les 1), les 3 in 4, železa 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 in 9, pitching wedge (palica za igranje kratke igre), sand wedge (palica za igranje iz bunkerja) in na koncu še putter. (Saunders, 1997).

Načeloma se lahko uporabi vsaka palica za čisto vsak udarec, to je odvisno od igralca, ki se odloči za določen udarec in palico, s katero bo udaril.

Dolžina igrišč se giblje od 5500 m in vse do 7000 m, v to se sešteje dolžina vseh 18 lukenj. Dolžina igrišča je povezana s površino ozemlja, ki pa mora biti večja od 40-45 ha, da ima igrišče ustrezno dolžino. To je odvisno od samega terena, velikosti ozemlja, na katerem se nahaja igrišče, ter od arhitekta, ki je načrtoval igrišče. Vsako igrišče mora obsegati 18 lukenj, da lahko izvaja tekmovanja, ki ustrezajo mednarodnim merilom.



Challenge Tour – MAN - NÖ Open, GC Adamstal, julij 2007 (Foto: Andrej Bauman).

Igrišča ločimo na celinska, obmorska ali links igrišča. Obmorska igrišča izvirajo iz Škotske in Irske, največ jih ima Velika Britanija. Za ta igrišča so značilne številne globoke in majhne peščene ovire, ki so načeloma skrite igralčevemu pogledu.

2.2 BIOMEHANSKE KARAKTERISTIKE GOLF UDARCA

Eden najpomembnejših dejavnikov uspešnosti udarca v golfu je tehnika samega udarca.

Zelo pomembno vlogo pri napredku razvoja tehnike udarca je igrala napredna tehnologija (sodobne kamere, računalniki, fotoaparati), s katerimi je bilo mogoče gibanje posneti in ga ob počasnem posnetku tudi analizirati. Hitrost udarca v golfu je tako velika, da s prostim očesom ne utegnemo slediti celotnemu gibanju. Sodobna tehnologija omogoča proučevanje faz udarca, kjer hitrost palice prekorači tudi 140 km na uro.

Danes lahko trenerji s sodobno računalniško opremo analizirajo najpomembnejše biomehanske parametre udarca. Prenos slike iz kamere na računalnik omogoča trenerju, da z določenim programom prouči model igralca iz vseh vzornih kotov v tridimenzionalnem prostoru.

Uporabljajo metodo kinematične analize, ki zagotovi natančno oceno najpomembnejših parametrov golf udarca, kot so: tirnica-pot udarca, ocena kotov, hitrost, gibanje določenih delov telesa ter parametre gibanja golf palice in žogice. S tem, ko so igralčevi podatki zapisani v tridimenzionalnem prostoru na računalniku, je možno proučiti katerokoli fazo udarca in s tem izboljšati tehniko.

V zgodovini golfa se je tehnika udarca opazno spremenila. Danes kljub temu obstajajo nekatere razlike v tehniki udarca pri najboljših profesionalnih igralcih, čeprav to ni presenetljivo, saj vemo, da so te razlike posledica njihovih različnih motoričnih sposobnosti in antropometrijskih karakteristik.

Udarec v golfu direktno vpliva na rezultat igre, zato ni presenetljivo, da vedno znova iščejo nove pristope in nove metode za izboljšanje tega elementa.

Tako lahko ugotovimo, da je tehnika golf udarca eden najpomembnejših dejavnikov v golfu. To priča o tem, da najvišja hitrost žogice ni nujno dosežena pri igralcu, ki doseže tudi najvišjo hitrost s palico, ko ta zadene žogico, saj je lahko udarec izveden ekscentrično (izven tirnic) in se tako del hitrosti palice lahko prenese na rotacijo žogice. (Čoh, 2000).

Slike od 1 do 8 prikazujejo gibanje igralca (Ernie Els), pri udarcu z driverjem.



Slike: Ernie Els (<http> 10), (Foto: Stephen Szurlei).

V začetni fazi (slika 1), igralec zavzame atletskega položaja, ki mu omogoča stabilnost, lažjo kontrolo zamaha ter omogoči ustvarjanje napetosti v kolčnem in ramenskem obroču. V drugi fazi (slika 2), igralec začne zamah le z rahlo nihajno rotacijo ramen ter »nalaganjem« palice v zapestju. Ramenska in bočna os ostajata skoraj

paralelni, nato pa kot med njima vedno bolj narašča, dokler ne doseže polovice faze backswinga (slika 3). Tukaj je palica polno naložena, igralec se nahaja na polovici zamaha, kjer se začne ustvarjati največja napetost in energija z rotacijo v ramenih in bokih. Že napake v tem delu so lahko vzrok za slab udarec. V drugi fazi backswinga (slika 4), igralec izvede poln zamah, kjer je 60% teže v notranjosti desnega stopala, preostala teža je v notranjosti levega stopala. Ramena so zarotirana za 90 stopinj, boki za 45 stopinj. To je faza napada na žogo, kjer se začne transformacija iz backswinga v downswing. V fazi downswinga se kot začne ponovno postopno manjšati (slika 5), to je posledica odvijanja (rotacije), glavnih rotatorjev. V tej fazi se teža prenese na igralčevo levo stran – » v žogo«, a glava še ostaja za žogo, to omogoča dvig žoge po udarcu. Čeprav se boki premaknejo na levo, je igralec še vedno v močni atletske poziciji, kjer so napete skoraj vse mišice telesa. Pomembno je, da je ta gib tekoč. Položaj ob trku, t.i. impactu (slika 6), je zelo podoben položaju v nagovoru (slika 1), le da se teža prenese na levo stran. Palica pri idealnem udarcu predstavlja podaljšek leve roke, kjer se vsa energija glave palice prenese na žogo. Igralec skuša ostati kar se da v stiku s tlemi. Tukaj se začne odvijanje v izmah. V zaključku udarca (slika 7), sledi naravna rotacija rok in palice. Od tu naprej je vse gibanje le posledica vsega storjenega v prejšnjih fazah. Ob slabo izvedenem udarcu so vse napake vidne v tej in zadnji fazi. Zaključek zamaha (slika 8), pomeni prenos teže na levo stran in dvig desne noge ter polno rotacijo ramen in bokov »skozi« žogo. Brez dviga desnega stopala na prste bi bil zamah nezaključen in teža ne bi bila polno ter pravilno prenesena.

Pri udarcu je potrebno upoštevati individualne karakteristike in sposobnosti posameznih igralcev.

Pri vsakem, tehnično dobro izvedenem udarcu, igralec potrebuje moč, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje in preciznost.

2.2.1 ANALIZA GIBANJA GOLFISTA

Golf in njegova zapletena motorična osnova povzročata veliko težav, predvsem začetnikom, saj je tehnika izvedbe udarca zelo kompleksna. Pomembno je, da začetnik izpopolni tehniko in koordinacijo gibanja, za kar je potrebno veliko število ponavljanj. Takšen trening lahko ob slabi telesni pripravljenosti privede do utrujenosti, katera velikokrat povzroči napake pri tehniki udarjanja. Napačno naučeno gibanje se tako vgrajuje v motorični spomin in ga je kasneje težko odpraviti.

Pri golfu je obremenjeno celo telo, ki ga delimo na zgornji, srednji in spodnji del.

a) Zgornji del telesa zajema glavo, ramenski obroč in roke.

Vsi ti segmenti morajo zagotavljati dobro stabilnost zgornjega dela telesa, dobro rotacijo in stabilnost zgornjega dela hrbta ter dobro koordinacijo gibanja rok in ramen.

Mišice zgornjega dela telesa in njihova povezanost vplivajo na moč in točno geometrijo udarca.

b) Mišice srednjega dela telesa, ki so pri golfu najbolj obremenjene so: mišice trupa (trebušne mišice, hrbtne mišice, mišice spodnjega dela hrbta, ter hrbtenica) in opravljajo vlogo stabilizatorjev trupa.

Dobra mišična kontrola v srednjem delu telesa, zagotavlja dobro stabilnost trupa, dobro rotacijo hrbta in medenice (zasuk in odsuk), dobro stabilizacijo hrbtenice, hkrati pa te mišice preprečujejo nezaželeno gibanje bokov, zagotavljajo dobro držo in so pomemben člen pri manifestaciji moči golf zamaha.

c) Najbolj obremenjene mišice spodnjega dela telesa so mišične skupine medeničnega obroča, nog in stopal.

Predvsem mora dobro delovati povezava boki-kolena-skočni sklep, ki omogoča stabilnost in kontrolo v kolenu in dobro rotacijo v bokih.

Dobra mišična pripravljenost spodnjega dela telesa varuje kolenski sklep pred poškodbami in s tem omogoča dobro stabilizacijo nog in kolena. Prav tako je spodnji del telesa pomemben dejavnik pri produkciji moči udarca.

Slaba povezanost vseh segmentov vpliva na povečanje možnosti poškodb. Golfisti se dostikrat lažje odločajo za kompenzacijske gibe in s tem tvegajo preobremenjenost slabših delov telesa in tako povečajo možnost za nastanek poškodb.

Dobra koordinacija in povezava zgornjega, srednjega in spodnjega dela telesa omogočata, da vsi segmenti delujejo usklajeno in harmonično, to pri udarcu pomeni: dober zamah, dobro hitrost glave palice in natančnost.

3. VPLIV GIBALNIH SPOSOBNOSTI NA TELESNO PRIPRAVO GOLFISTA

Golf vsebuje prav vse elemente športne igre, poleg tega je še kako pomemben za zdrav način življenja, saj igra poteka v naravi, večinoma v neurbanih predelih.

Gibanje pri tem športu je zelo zapleteno in se ga je težko naučiti. Učenje tehnike postane še toliko bolj zapleteno, če ima posameznik slabo razvite gibalne sposobnosti, saj dobra gibljivost, koordinacija, moč, ravnotežje in vzdržljivost predstavljajo osnovne parametre za usvajanje pravih gibov in osnovne tehnike udarca v golfu.

Pomembno je, da vadba vključuje vaje, ki vplivajo na vsestranski razvoj posameznika, saj se velikokrat zgodi, da se odličen športnik razlikuje od vrhunškega, prav v teh, mogoče le navidezno nepomembnih stvareh za ta šport.

Vaje morajo biti smiselno načrtovane, posebno pozornost je potrebno posvetiti individualnemu pristopu k vsakemu posamezniku. Ker so vaje za telesno pripravo z vidika koordinacije, gibljivosti, moči in ravnotežja precej zahtevne, je treba pozornost posvetiti zaporedju vaj in pri tem biti pozoren, da so nove vaje logično nadaljevanje že znanih vaj in da je izvedba zapletene vaje nadaljevanje pripravljanih vaj. Pri tem je potrebno upoštevati stopnjo psihomotoričnih sposobnosti in fizioloških značilnosti športnika.

Izbiro vaj je treba prilagoditi sposobnostim in lastnostim vsakega igralca posebej, saj je le na tak način možno doseči željen učinek. Zato je pomembno, da trener spremlja igralca skozi pripravljalno in tekmovalno obdobje in mu na podlagi dobljenih rezultatov iz opravljenih meritev in testov, ki potekajo tudi med sezono, izbere vaje, ki bodo popravile pomanjkljivosti in izboljšale napredek.

3.1 OGREVANJE

Pred vsako intenzivnejšo gibalno dejavnostjo je pomembno, da se igralec ustrezno ogreje. Od ogrevanja je velikokrat odvisna učinkovitost glavnega dela. Predvsem v golfu, kjer so gibanja zelo specifična in kjer igralci dosegajo zelo velike amplitude določenih gibov, mora imeti ogrevanje velik pomen. S smotrno izbiro vaj za ogrevanje aktiviramo pglavitne mišične skupine in sklepe, jih hkrati razgibamo in s tem zmanjšamo možnost poškodb in vnetja mišic. Z dobrim ogrevanjem izboljšamo krvni obtok in s tem pripravimo telo na večje telesne napore.

Z ogrevanjem dosežemo:

- aktivacijo mišic, ki poveča notranjo temperaturo,
- skozi mišice se poveča pretok krvi,
- zmanjša se viskoznost mišic,
- poveča se elastičnost mišic,
- če je mišica ogreta, je možnost poškodb manjša.

Namen ogrevanja ni le večja prekrvavitev mišic, ki hkrati vpliva na boljšo prožnost in odzivnost mišic, temveč tudi psihična priprava na trening, saj med ogrevanjem dvigujemo raven aktivacije mišic in hkrati motivacije za trening.

Primer splošnega ogrevanja:

| | |
|-----------|--|
| 3-5 min | Gibanje, s katerim ogrejemo mišice: <ul style="list-style-type: none">➤ dinamična hoja➤ poskoki s kolebnico➤ prehod iz nizkega v visoki skiping na mestu➤ jogging poskoki na mestu |
| 10-12 min | Kompleks statičnih in dinamičnih razteznih vaj za trup, roke, ramenski obroč, noge in medenični obroč. |
| 4-6 min | Gibanje, prilagojeno posameznemu igralcu in glavnemu delu treninga: <ul style="list-style-type: none">➤ krepilne vaje za roke, ramenski obroč, trup (trebušne in hrbtne mišice) in noge.➤ Imitacija gibov, ki se izvajajo v golfu (lahko tudi s pripomočki, ki ustvarjajo odpor). |

Ogrevanje pričnemo z aerobno aktivnostjo, s katero dvignemo telesno temperaturo in prekrvavimo mišice. Pomembno je izbrati tako aktivnost, ki ustreza trenutnim zmožnostim, ter stanju aktivnosti v nadaljevanju. Mnogokrat igramo golf tudi pri nizkih temperaturah, zato je dodatno oblačilo, ki ga lahko v nadaljevanju vadbe slečemo, zelo priporočljivo. Glede na temperaturo okolice lahko zmanjšamo ali povečamo čas ogrevanja. Drugi del ogrevanja zajema pripravo vseh sklepov, ki bodo v nadaljevanju obremenjeni in lokalno raztezanje vseh glavnih mišic. Dinamično ogrevanje je potrebno izvajati počasi in postopno. Tretji del ogrevanja vsebuje vaje, ki morajo biti primerne vrsti glavnega dela treninga. Namen ogrevanja ni utruditi mišico, ampak jo ogreti. Z ogrevanjem moramo doseči elastičnost in večjo gibljivost v tistih mišicah in sklepih, ki so pri igranju golfa najbolj obremenjene. Tudi ogrevanje je potrebno prilagoditi posameznemu igralcu. Šele ko je telo primerno ogreto, lahko nadaljujemo intenzivnejši del treninga.

3.2 GIBLJIVOST

Gibljivost je motorična sposobnost, ki omogoča izvedbo gibov z veliko amplitudo. Izbira vaj za povečanje gibljivosti mora biti prilagojena zahtevam tekmovalne discipline, drugim vajam in treniranosti športnika. Gibljivost povečujemo sistematično in načrtno: vaje je treba ponoviti 10-do 15- krat, v več serijah. (Ušaj, 1996).

Dobra gibljivost igralcu golfa omogoča večjo učinkovitost in lahkotnost samega udarca, zmanjšuje možnost poškodb, olajšuje koordinacijo udarca, katera vpliva tudi na moč in hitrost udarca. Če je igralec dovolj gibljiv, se lažje približa želeni tehniki udarca in mu ni potrebno kompenzirati določenih gibov, ki lahko igralca pogosteje izpostavijo nevarnosti poškodb.

Pri vadbi za razvoj gibljivosti lahko uporabimo metodo statičnega raztezanja ali metodo dinamičnega raztezanja. Za obe metodi raztezanja velja, da je telo potrebno predhodno dobro splošno ogreti, saj lahko v nasprotnem primeru naredimo več škode kot koristi. Raztezanje se izvaja počasi do točke rahle

napetosti, kjer se položaj zadrži vsaj nekaj sekund, nato sledi sprostitvev. Pomembno je, da med raztezanjem dihamo enakomerno in da smo osredotočeni na mišice, ki jih raztezamo.

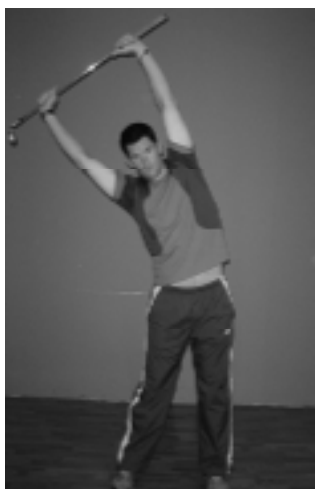
Na slikah od 1-16 je predstavljenih nekaj osnovnih dinamičnih in statičnih razteznih vaj, ki se uporabljajo v golfu.

3.2.1 VAJE ZA RAZTEZANJE IN RAZVOJ GIBLJIVOSTI

Sliki 1 a) in b)

Namen: dinamično raztezanje stranskih mišic trupa, zunanje in notranje poševne mišice in široke hrbtne mišice.

Opomba: stopala so trdno na tleh, roke so čim bolj iztegnjene. Spodnja roka vleče palico navzdol tako, da igralec naredi odklon. Z vajo raztezamo in obremenjujemo mišice.



Slika 1a)

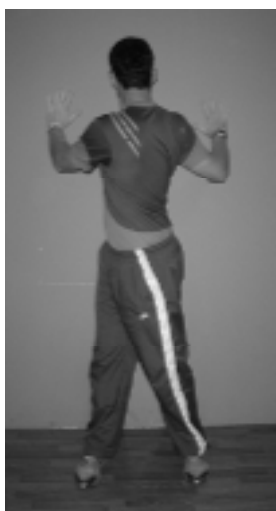


Slika 1b)

Sliki 2 a) in b)

Namen: statično raztezanje mišic ramenskega obroča in trupa ter razgibavanje hrbtenice.

Opomba: stopala so usmerjena naravnost naprej, medenica je čimbolj fiksirana. Kolena so rahlo pokrčena, tako da ne obremenjujemo križnih vezi.



Slika 2a)



Slika 2b)

Sliki 3 a) in b)

Namen: dinamično raztezanje mišic trupa, ter razgibavanje hrbtenice.

Opomba: stopala ostajajo stabilna na tleh, glava sledi smeri gibanja.



Slika 3a)

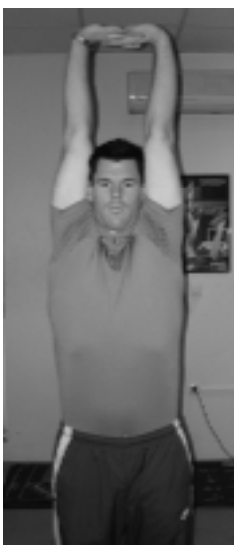


Slika 3b)

Slika 4

Namen: statično raztezanje prsnih mišic in ramenskega obroča ter dvoglave nadlahtnične mišice.

Opomba: roke so čimbolj iztegnjene.



Slika 4

Slika 5

Namen: statično raztezanje prednjih ramenskih mišic, prsnih mišic, ter dvoglave nadlahtnične mišice.

Opomba: roke so iztegnjene, trup zravnan.



Slika 5

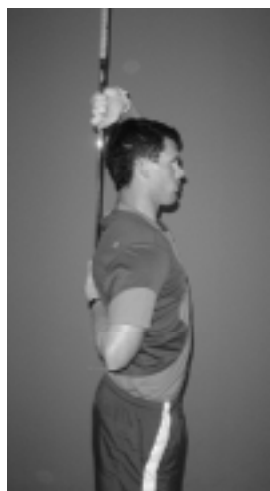
Sliki 6 a) in b)

Namen: statično raztezanje prsnih mišic, zgornjih hrbtnih mišic, mišic ramenskega obroča in troglave nadlahtnične mišice.

Opomba: trup je zravnán.



Slika 6a)



Slika 6b)

Slika 7

Namen: statično raztezanje trebušnih mišic.

Opomba: boki ostanejo na tleh.



Slika 7

Slika 8

Namen: statično raztezanje mišic vratu in zgornjih hrbtnih mišic.

Opomba: noge in hrbet ostanejo na tleh.



Slika 8

Slike 9 a), b), c)

Namen: statično raztezanje mišic podlahtnice in zapestja.

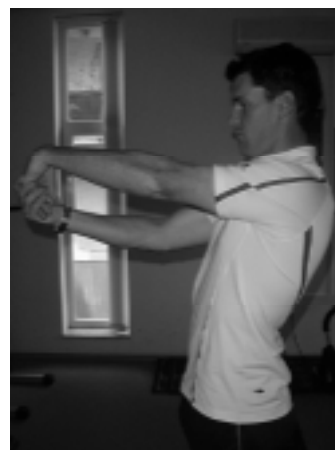
Opomba: zapestje potisnemo navzdol in navzgor.



Slika a)



Slika b)



Slika c)

Slika 10

Namen: statično raztezanje štiriglave stegenske mišice.

Opomba: koleno primaknemo in pazimo, da ne upogibamo hrbta.

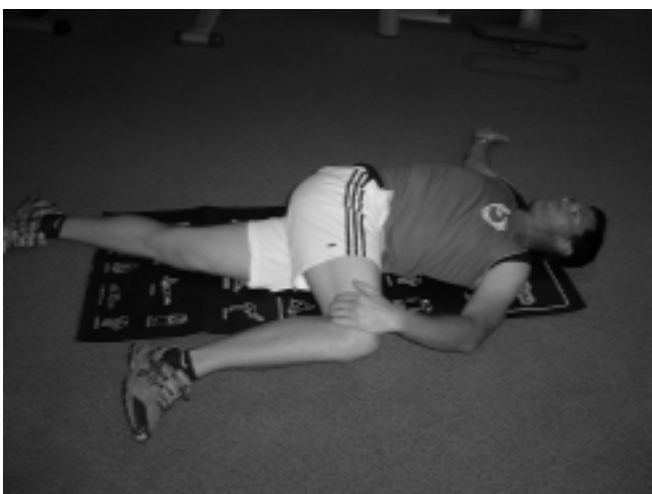


Slika 10

Slika 11

Namen: statično raztezanje zunanje poševne mišice, spodnjih hrbtnih mišic.

Opomba: lopatice naj bodo na tleh.



Slika 11

Slika 12

Namen: statično raztezanje dvoglave stegenske mišice, dvoglave mečne mišice, zadnjičnih mišic.

Opomba: nogi sta iztegnjeni.



Slika 12

Sliki 13 a) in b)

Namen: dinamično raztezanje- torzija trupa.

Opomba: trup je ves čas zravnán, glava sledi smeri gibanja. Pri vaji ne uporabljamo bremen.



Slika a)



Slika b)

Sliki 14 a) in b)

Namen: dinamično raztezanje- torzija trupa, z zadrževanjem končnega položaja in ohranjanjem ravnotežnega položaja.

Opomba: rotacija v desno z desnim kolonom na tleh, rotacija v levo z desnim kolonom na tleh, rotacija v desno z levim kolonom na tleh in rotacija v levo z levim kolonom na tleh. Pri vaji ne uporabljamo bremen.



Slika a)



Slika b)

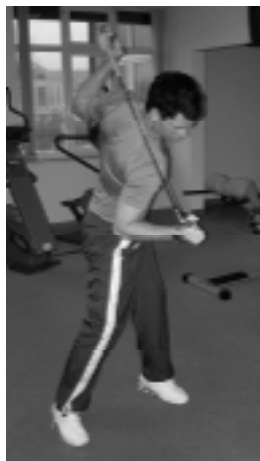
Sliki 15 a) in b)

Namen: dinamično raztezanje- torzija trupa.

Opomba: igralec stoji v nagovoru in nato obrne ramena za 90 stopinj in boke za 45 stopinj z zadrževanjem položaja. Namen vaje je simulacija gibanja, izvaja se rotacija hrbtenice in hkratna fleksija, zato pri izvedbi ne uporabljamo bremen.



Slika a)



Slika b)

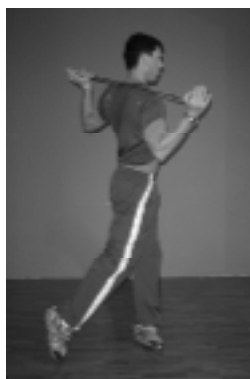
Sliki 16 a) in b)

Namen: dinamično raztezanje- rotacija trupa s simulacijo gibanja golf udarca.

Opomba: gibanje izvajamo kontrolirano. V fazi simulacije zamaha (slika a) igralec poskuša ohranjati miren spodnji del telesa. Iz tega položaja se vrne do položaja udarca (še vedno z minimalnim gibanjem spodnjega dela telesa). Ob koncu udarca igralec rotira celo telo (slika b) in zaključi udarec v stabilnem položaju.



Slika a)



Slika b)

3.3 MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Je produkt sile in hitrosti. (Pistotnik, 1997).

Vsa kompleksna dinamična gibanja, s katerimi želimo doseči maksimalni rezultat, morajo biti izvedena najučinkoviteje, z največjo močjo. V golfu pri večini udarcev morajo mišice delovati s čim večjo silo, na čim daljši poti, v čim krajšem času.

Moč ima poleg tehnike udarca velik vpliv na uspešnost igre in jo lahko razvijemo v veliki meri. Do izraza pride skoraj pri vseh udarcih, še posebej pri dolgi igri, ko žogica preleti razdaljo 250 metrov in več. Igralec z dobro razvito močjo je sposoben uspešneje izvesti dobro tehniko udarcev, s katero tudi zmanjša možnost, da bi se poškodoval.

Za povečanje moči mora igralec premagovati obremenitev, ki je večja od tiste, ki jo premaguje v normalnih aktivnostih. Potrebno je biti pozoren, saj večina poškodb pri treningu moči nastane prav zaradi neprimerne obremenitve in nepravilne tehnike izvedbe vaj, ki povzročata nenaravni pritisk na sklepe in medvretenčne ploščice. Zato mora trener neprestano spremljati, nadzirati in testirati igralca, saj je le tako možno da oceni trenutno pripravljenost igralca, s katero bo sposoben opraviti vadbo s primerno obremenitvijo.

Bojazen, da bi vadba moči vplivala na slabšo gibljivost ali tehniko udarca, je ob pravilni tehniki izvedbe nepotrebna, saj pravilna vadba moči pripomore k boljši gibljivosti in s tem posredno k boljši tehniki udarca.

Pri vadbi moči lahko obremenitev povečamo šele, ko je izvedba vaj pravilna in nam obremenitev ne predstavlja več zelenega napora. Takrat lahko intenzivnost vadbe povečamo s skrajšanjem časa odmora med ponovitvami, lahko povečamo število ponovitev ali povečamo breme, ki ga premagujemo.

Pri vadbi moči lahko kot breme premagujemo težo lastnega telesa, uporabljamo lahko pomagala, kot so: žoge, vadbeno palico (gymstick), medicine, trenažerje, ročke, utežne drogove...

Igralci golfa se morajo zavedati, da trening moči deluje tudi kot preventiva pred poškodbami. Zelo pomembno funkcijo pri gibih z rotacijo trupa predstavlja prav srednji del telesa, ki ga predstavlja trup. Predvsem trebušne mišice in mišice spodnjega dela hrbta vplivajo na koordinacijo in ravnotežje. Pri večini igralcev, ki imajo slabo razvite trebušne mišice in mišice spodnjega dela hrbta, se pojavljajo bolečine v hrbtu. Dolgotrajni treningi, turnirji in drža v rahlem predklonu pri vsakem udarcu, zahtevajo od igralca dobro razvite mišice v ledvenem predelu hrbta, ki v veliki meri preprečujejo nastanek poškodb.

3.3.1 VAJE ZA RAZVOJ MOČI TRUPA

Vaja 1, sliki a) in b) krepilna vaja za upogibalke trupa.

Opis: iz osnovnega položaja leža na hrbtu s pokrčenimi nogami na žogi in rokami za glavo, dvignemo zgornji del telesa in žogo od tal.

Opomba: žoga mora biti primerne velikosti. S položajem rok spreminjamo težavnost izvedbe vaje (roke so lahko ob telesu, prekrižane na prsih, za glavo, iztegnjene za glavo).



Slika a)



Slika b)

Vaja 2, sliki a) in b) krepilna vaja za upogibalke trupa.

Opis: iz leže na hrbtu se dvignemo in zarotiramo trup k nasprotnemu kolenu.

Opomba: elastika na vsaki strani ustvarja dodaten odpor. Vaja za krepitev upogibalk ima večji učinek, če noge niso fiksirane.



Slika a)



Slika b)

Vaja 3, sliki a) in b) krepilna vaja za iztegovalke trupa.

Opis: osnovni položaj je leža na prsih, telo je iztegnjeno z glavo v podaljšku hrbtenice. Dvignemo gornji del telesa in roke od tal.

Opomba: nog ne dvigujemo od tal in ves čas izvajanja vaje je obraz obrnjen proti tlu. S položajem rok spreminjamo težavnost izvedbe vaje (roke so lahko ob trupu, ob glavi, iztegnjene).



Slika a)



Slika b)

Vaja 4, sliki a) in b) krepilna vaja za iztegovalke trupa in kolka.

Opis: iz začetnega položaja počasi dvignemo trup navzgor in ga nato spustimo v začetni položaj.

Opomba: amplituda giba pri dviganju in spuščanju trupa naj ne bo prevelika.



Slika a)



Slika b)

Vaja 5, sliki a) in b) krepilna vaja za iztegovalke trupa.

Opis : izteg trupa na žogi. Uležemo se na žogo tako, da se z nogami dotikamo tal in opiramo na roke. Nato hkrati iztegnemo noge in zravnamo hrbet.

Opomba: dvig trupa in nog mora biti izvedena istočasno.



Slika a)



Slika b)

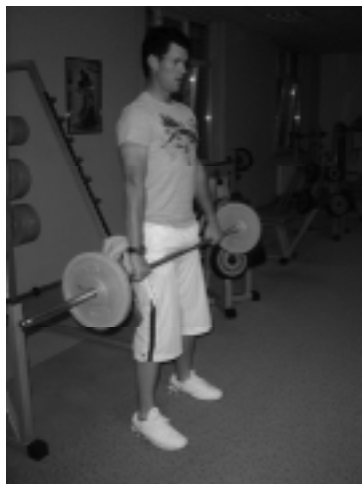
Vaja 6, sliki a) in b) krepilna vaja za iztegovalke trupa, upogibalke kolena, zadnjične mišice in iztegovalke kolena.

Opis: stopala so v širini ramen, ročko držimo nekoliko širše od stopal, iz predklona dvignemo breme do iztegnjenega položaja, noge ostanejo rahlo pokrčene, nato počasi spustimo drog ob telesu proti tlom.

Opomba: hrbet ves čas ostaja zravnán, kolena ne smejo čez linijo prstov.



Slika a)



Slika b)

Vaja 7, sliki a) in b) vaja za krepitev široke hrbtne in dvoglave nadlahtnične mišice.

Opis: iz vese se dvignemo do brade, nato se počasi spustimo v začetni položaj.

Opomba: dvig in spust izvajamo počasi in kontrolirano.



Slika a)



Slika b)

Vaja 8, sliki a) in b) vaja za krepitev hrbta (trikotne, kapucaste, široke hrbtne) in dvoglave nadlahtnične mišice.

Opis: zgibi v vodoravni vesi. Iz začetnega položaja se dvignemo do prsi in se nato počasi spustimo nazaj.

Opomba: trup je iztegnjen. Vajo lahko otežimo z dvigom ene noge, to zmanjša ravnotežni položaj in dodatno obremeni bočne mišice trupa.



Slika a)



Slika b)

Vaja 9, sliki a) in b) vaja za krepitev mišic hrbta (trikotne, kapucaste, široke hrbtne) in dvoglave nadlahtnične mišice.

Opis: sed na žogi. Iz predročnja, roke pokrčimo k telesu, nato se počasi vrnemo v začetni položaj. Pri tem je trup ves čas zravn.

Opomba: vajo izvajamo na žogi z dvigom ene noge, tako da moramo za dober ravnotežni položaj dodatno vključiti mišice trupa in mišice nog.



Slika a)



Slika b)

Vaja 10, sliki a) in b) vaja za krepitev mišic hrbta (trikotne in kapucaste mišice).

Opis: v predklonu, horizontalna lega hrbta, izvedemo dvig lateralno.

Opomba: pazimo, da je hrbet ves čas popolnoma zravnán.



Slika a)



Slika b)

Vaja 11, sliki a) in b) krepilna vaja predvsem za veliko in malo prsno mišico.

Opis: vaja je zahtevnejša z vidika ravnotežja, če stojimo na eni nogi. Iz začetnega položaja z obema rokama povlečemo breme navzdol. Za večjo amplitudo giba se roki lahko dotakneta ali prekrížata, pri tem ju rahlo pokrčimo v komolcu. Nato se počasi vrnemo v začetni položaj.

Opomba: s stojo na eni nogi dodatno aktiviramo mišice trupa in nog, ki nam zagotavljajo dober ravnotežni položaj.



Slika a)



Slika b)

Vaja 12, sliki a) in b) vaja za krepitev troglave nadlahtnične, velike in male prsne ter trikotne mišice.

Opis: sklece v opori na rokah, noge so rahlo pokrčene nazaj.

Opomba: hrbet ostaja ves čas zravnán, pogled je usmerjen naprej. Vaja razteza sprednji del ovojnice ramenskega sklepa, zato za začetnike ni primerna.



Slika a)



Slika b)

Vaja 13, sliki a) in b) krepilna vaja za prečne mišice trupa in ramenski obroč.

Opis: pokleknejo na koleno, ki je oddaljeno od trenažerja. Trup je zravnán, glava je v podaljšku hrbtenice s pogledom usmerjenim naprej.

Opomba: stopalo sprednje noge in koleno zadnje noge sta v ravni liniji. Vajo lahko izvajamo z rotacije trupa ali brez nje.



Slika a)



Slika b)

Vaja 14, sliki a) in b) krepilna vaja za sukalke trupa in ramenski obroč.

Opis: pokleknemo na eno nogo. Trup je vzravnani, glava je v podaljšku hrbtenice.

Sledi rotacija trupa s hkratnim iztegom rok.

Opomba: stopalo sprednje noge in koleno zadnje noge sta v ravni liniji.



Slika a)



Slika b)

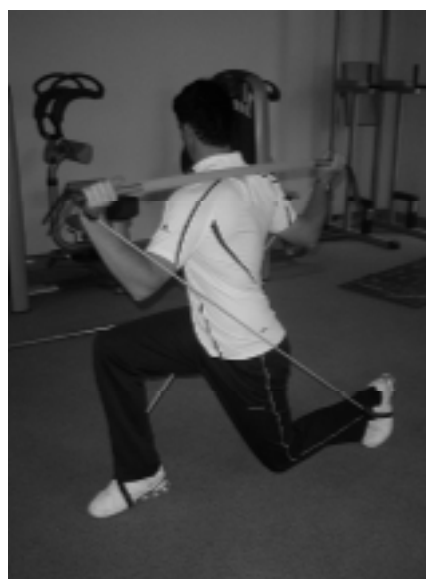
Vaja 15, sliki a) in b) krepilna vaja za sukalke trupa in mišice nog.

Opis: hoja v izpadnem koraku. Na vsaki korak naredimo rotacijo trupa.

Opomba: elastika nudi odpor in naredi vajo zahtevnejšo tudi z vidika koordinacije.



Slika a)

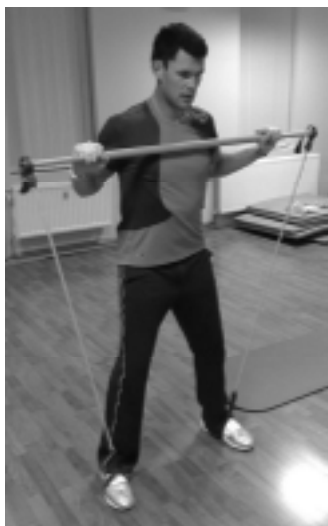


Slika b)

Vaja 16, sliki a) in b) krepilna vaja za sukalke trupa in ramenski obroč.

Opis: iz stoje razkoračno naredimo rotacijo trupa, ki jo zaključimo z iztegom roke in dvigom ter rotacijo noge na prstih.

Opomba: vajo izvajamo izmenično v obe smeri.



Slika a)



Slika b)

Vaja 17, sliki a) in b) krepilna vaja za sukalke trupa.

Opis: v stoji razkoračno z vzročeni rokama, izvajamo sukanje trupa levo-desno.

Opomba: breme premagujemo ob čim manjši pomoči rok.



Slika a)



Slika b)

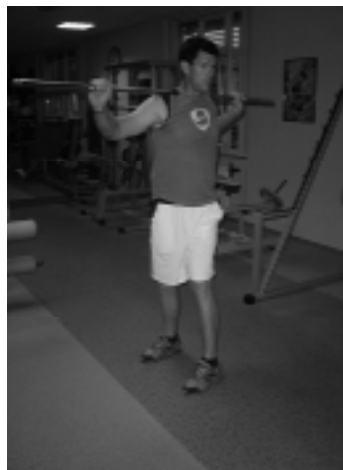
Vaja 18, sliki a) in b) krepilna vaja za sukalke trupa.

Opis: v stoji razkoračno izvajamo sukanje trupa levo-desno.

Opomba: glava sledi smeri sukanja.



Slika a)



Slika b)

Vaja 19, slika a) krepilna vaja za sukalke trupa in mišice nog.

Opis: iz stoji razkoračno, sledi izmenični dvig kolena in rotacija trupa.

Opomba: zaradi odpora elastike je vaja zahtevnejša tudi z vidika koordinacije in ravnotežja.



Slika a)

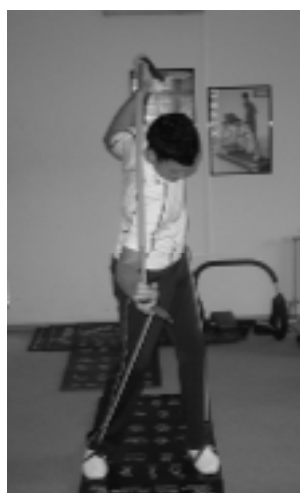
Vaja 20, sliki a) in b) krepilna vaja za sukalko trupa.

Opis: rotacija trupa z bremenom elastike. Igralec se postavi v nagovor, nato obrne ramena za 90 stopinj in boke za 45 stopinj.

Opomba: elastika je breme, ki ga mora igralec premagovati.



Slika a)

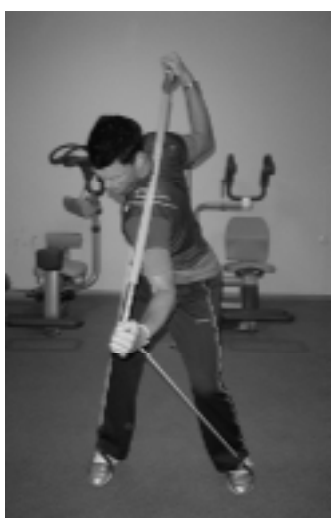


Slika b)

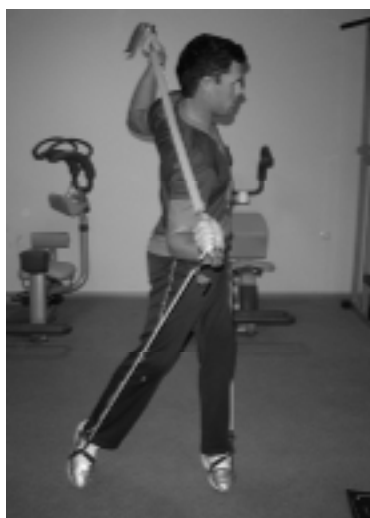
Vaja 21, sliki a) in b) krepilna vaja za sukalko trupa.

Opis: rotacija trupa z bremenom elastike. Igralec se postavi v nagovor in nato izvede simulacijo zamaha.

Opomba: gibanje se izvaja kontrolirano in v obe smeri.



Slika a)



Slika b)

Vaja 22, slike a), b) in c) krepilna vaja za sukalko trupa in ramenski obroč.

Opis: igralec v položaju za golf z medicinko naredi pol obrata nazaj ter nato izmet medicinke naprej.

Opomba: gibanje se izvaja v obe smeri.



Slika a)



Slika b)



Slika c)

Vaja 23, sliki a) in b) krepilna vaja predvsem za sukalko trupa in stabilizatorje ramena.

Opis: pokrčena kolena na žogi, premikamo levo-desno.

Opomba: gibanje je dinamično. Vaja, kjer je potrebno neodvisno gibanje spodnjega dela telesa od zgornjega, omogoča boljšo rotacijo bokov.



Slika a)



Slika b)

Vaja 24, sliki a) in b) krepilna vaja za razvoj sukalk trupa.

Opis: iz začetnega položaja leža na hrbtu z dvignjenimi in pokrčenimi nogami (žoga ali medicinka med kolena), prenašamo noge iz ene strani na drugo stran.

Opomba: roke in lopatice so ves čas v stiku s tlemi, noge spustimo največ 10 cm do tal.



Slika a)



Slika b)

Vaja 25: sliki a) in b) krepilna vaja za razvoj sukalk trupa.

Opis: iz začetnega položaja leža na hrbtu dvignemo stegnjene noge in jih prenašamo iz ene strani na drugo stran.

Opomba: vaja je nadgradnja predhodne vaje in je tudi zahtevnejša. Roke in lopatice so ves čas v stiku s tlemi. Noge se ne smejo dotakniti tal.



Slika a)



Slika b)

Vaja 26, slika a): krepilna vaja za razvoj statične moči rok in trupa, ter za povečanje stabilnosti v ramenskem obroču.

Opis: zadrževanje položaja v opori na podlahteh, telo je iztegnjeno z glavo v podaljšku hrbtenice, trebuh je napet.

Opomba: obraz je obrnjen proti tlor, hrbet ostaja raven.



Slika a)

Vaja 27, sliki a) in b): krepilna vaja za razvoj statične moči stranskih (bočnih) mišic trupa ter stranske stegenske mišice.

Opis: zadrževanje položaja v opori na podlahteh bočno. V b) primeru položaj otežimo z dvigom noge, pri čemer je potrebno obdržati ravnotežje.

Opomba: pri zadrževanju položaja je glava v podaljšku hrbtenice, hrbet ostaja v ravni liniji.



Slika a)

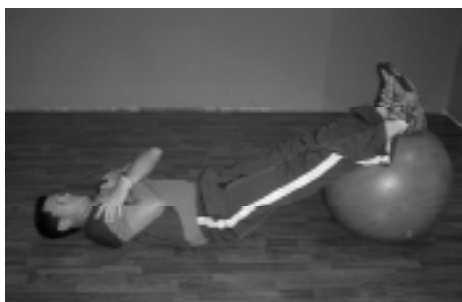


Slika b)

Vaja 28, sliki a) in b) krepilna vaja za razvoj statične moči zadnje stegenske mišice nog, spodnjega dela hrbta ter stabilizatorjev trupa.

Opis: leža na hrbtu z iztegnjenimi nogami na žogi, roke so lahko na tleh ali prekrižane na prsih. Dvignemo boke in zadržimo položaj.

Opomba: če je vaja prezahtevna, lahko roke položimo na tla, če pa želimo vajo otežiti, jo lahko izvajamo z eno dvignjeno nogo.



Slika a)



Slika b)

Vaja 29, slika a) krepilna vaja za razvoj statične moči stabilizatorjev trupa.

Opis: z lopaticami naslonjeni na žogo, dvignemo boke in iztegnemo eno nogo, ter zadržimo položaj.

Opomba: telo je v čim bolj ravni liniji. Vaja je zahtevna tudi z vidika ravnotežja.



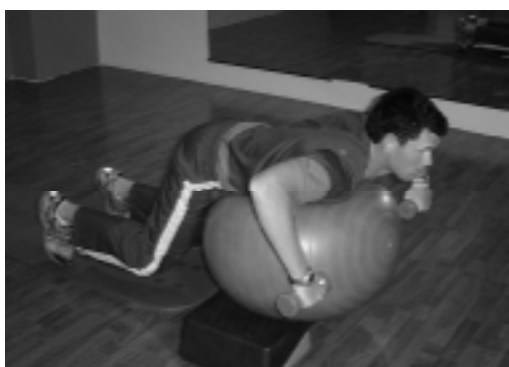
Slika a)

3.3.2 VAJE ZA RAZVOJ MOČI ROK IN RAMENSKEGA OBROČA

Vaja 1, slike a), b), c), d), krepilna vaja za ramenski obroč in hrbet.

Opis: v pokleku se s trupom opremo na žogo, glava je v podaljšku hrbtenice, nato roke dvignemo od tal tako, da so komolci vzporedni s podlago, ročke so obrnjene v tla (slika a), nato dvignemo ročke (slika b), jih zarotiramo (slika c), na koncu iztegnemo roke (slika d) in se po isti poti vrnemo v začetni položaj.

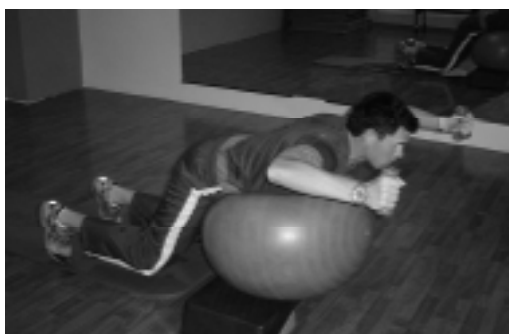
Opomba: v fazah, ki jih prikazujejo slike a), b) in c), ohranjamo v komolcu kot 90 stopinj. Vaja se izvaja z lahkimi utežmi.



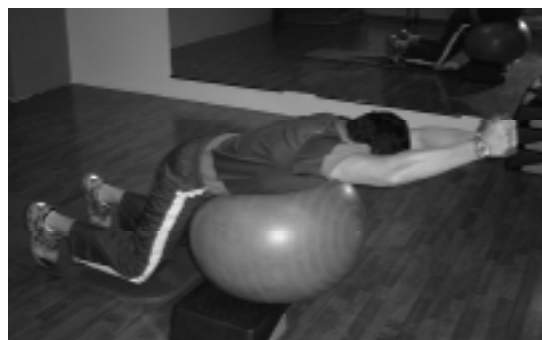
Slika a)



Slika b)



Slika c)



Slika d)

Vaja 2, sliki a) in b) krepilna vaja za ramenski obroč in troglavo nadlahtnično mišico.

Opis: igralec se postavi v golf položaj, z eno roko za hrbtom, drugo roko pa kontrolirano potegne navzdol mimo telesa.

Opomba: potrebno je stabilizirati boke, pri tem ne rotiramo spodnjega dela telesa.



Slika a)



Slika b)

Vaja 3, sliki a) in b) krepilna vaja za ramenski obroč in mišice trupa.

Opis: igralec se postavi v rahel osnovni golf položaj. S čim bolj iztegnjenimi rokami izvaja premikanje bremena levo-desno.

Opomba: rotacija sledi iz kolen, bokov in ramen.



Slika a)



Slika b)

Vaja 4, slike a), b), c) in d) krepilna vaja za razvoj moči rok, ramenskega obroča in mišic trupa.

Opis: v opori za rokami na ročkah (slika a), počasi dvignemo eno roko za 180 stopinj, katero spremljamo s pogledom (slika b). Ista vaja sledi v drugo stran (slika c). Ko se vrnemo v začetni položaj, naredimo skleco (slika d).

Opomba: vajo izvajamo počasi in kontrolirano, saj je z vidika ravnotežja zahtevna.



Slika a)



Slika b)



Slika c)

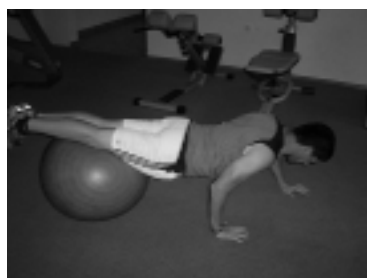


Slika d)

Vaja 5, sliki a) in b) krepilna vaja za mišice trupa in ramenskega obroča.

Opis: hoja po rokah, v opori ležno za rokami, noge na žogi.

Opomba: trup je zravnán. Vajo otežimo z dvigom ene noge.



Slika a)

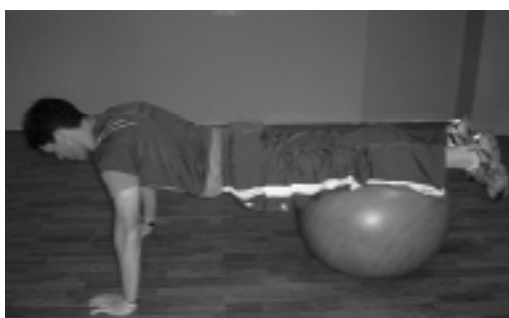


Slika b)

Vaja 6, sliki a) in b) krepilna vaja za troglavo nadlahtnično mišico, ramenski obroč in prsne mišice.

Opis: v opori za rokami in z nogami na žogi se z brado počasi približamo k tlom, za trenutek počakamo in se dvignemo v začetni položaj.

Opomba: trup je ves čas zravnani in napet.



Slika a)



Slika b)

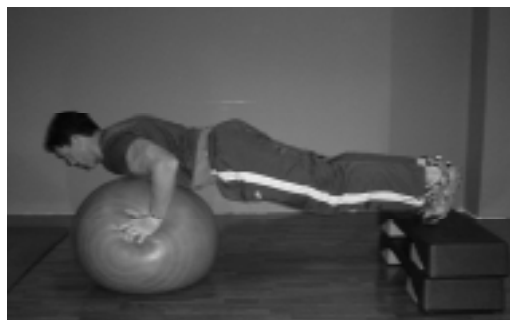
Vaja 7, sliki a) in b) krepilna vaja za troglavo nadlahtnično mišico, ramenski obroč in prsne mišice.

Opis: v opori na žogi za rokami se spustimo do žoge in se dvignemo v začetni položaj.

Opomba: vajo naredimo zahtevnejšo, če dvignemo noge na višji položaj, kot prikazujeta sliki a in b.



Slika b)



Slika b)

Vaja 8, sliki a) in b) krepilna vaja za dvoglavo in troglavo nadlahtnično mišico

Opis: upogib in izteg v komolcu stoje.

Opomba: vajo je potrebno uskladiti z vidika koordinacije tako, da upogib in izteg komolca delujeta sinhrono.



Slika a)



Slika b)

Vaja 9, slika a) krepilna vaja za nadlahtnične in podlahtnične mišice.

Opis: v predročenu z iztegnjenimi rokami navijamo vrv z bremenom.

Opomba: trup je ves čas napet in zravn.



Slika a)

3.3.3 VAJE ZA RAZVOJ MOČI NOG

Vaja 1, sliki a) in b) krepilna vaja za štiriglavo stegensko, veliko zadnjično in dvoglavo stegensko mišico.

Opis: stopala v širini ramen, palico primemo široko narazen in roke iztegnemo nad glavo. Nato naredimo globok čep, pri čemer palico potiskamo visoko v zrak. Sledi dvig v začetni položaj.

Opomba: ta vaja nam hkrati pokaže, kakšna je stabilnost trupa, gibljivost trupa, medenice, ramenskega obroča in nog, ki so pomembni dejavniki pri golf udarcu.



Slika a)



Slika b)

Vaja 2, sliki a) in b) krepilna vaja predvsem za štiriglavo stegensko in dvoglavo stegensko mišico.

Opis: dviganje iz polčepa.

Opomba: kolena naj ne pridejo preko stopal, hrbet je ves čas zravnán, pogled je usmerjen naprej.



Slika a)



Slika b)

Vaja 3, sliki a) in b) krepilna vaja predvsem za zadnje stegenske in zadnjične mišice.

Opis: igralec naredi izpadni korak naprej. Za pravilno držo telesa z rokami za hrbtom drži palico in s tem sam nadzira zravnánost trupa, glava je v podaljšku hrbtenice s pogledom usmerjenim naprej.

Opomba: vaja je zaradi položaja rok z vidika ravnotežja zahtevnejša.



Slika a)



Slika b)

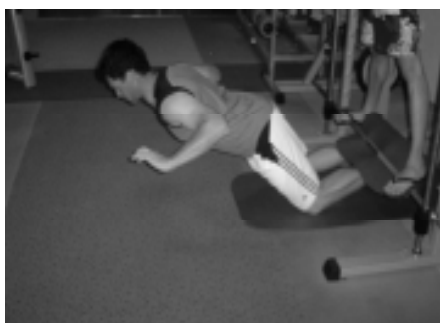
Vaja 4, sliki a) in b) vaja za krepitev predvsem dvoglave stegenske mišice.

Opis: v kleku se s petami zatakne za letvenik ali drog. Vajo lahko izvedemo tudi s pomočjo partnerja in se počasi spustimo proti tlu. Sledi dotik z rokami in dvig v začetni položaj.

Opomba: pri izvedbi se poizkušamo čim manj lomiti v kolkih.



Slika a)



Slika b)

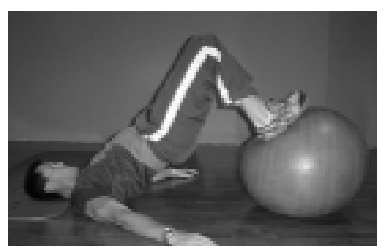
Vaja 5, slike a), b), c) in d) krepilna vaja predvsem za dvoglavo stegensko mišico.

Opis: ležeči položaj na hrbtu z iztegnjenimi nogami na žogi. Hkrati dvignemo boke in žogo z nogami potegnemo k zadnjici.

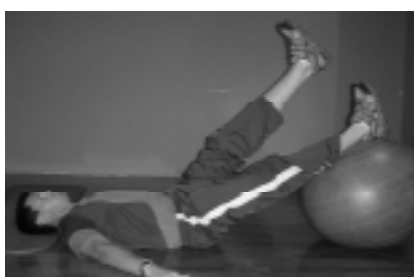
Opomba: vajo lahko otežimo s spreminjanjem položaja rok, kot kažeta sliki a) in b) ali z dvigom ene noge, kot prikazujeta sliki c) in d).



Slika a)



Slika b)



Slika c)



Slika d)

3.4 KOORDINACIJA IN RAVNOTEŽJE

Koordinacija je sposobnost usklajenega gibanja, še posebej pri zahtevnih, ne naučenih in nepredvidljivih motoričnih nalogah. Zato je pri golfu zelo pomembna dobra naučenost tehnike, ki se ne sme porušiti ob določenih motnjah, kot so na primer: trema, utrujenost, gledalci.

Trup, zgornje in spodnje okončine, morajo pri izvedbi udarca delovati usklajeno. Le tako bo igralec sposoben natančno voditi palico od začetnega položaja do udarca žogice in izmaha.

Ključnega pomena z vidika koordinacije pri golfu je, da igralec natančno, ritmično in usklajeno premika trup in ude, kot zahteva motorična naloga posameznega udarca. Za izboljšanje koordinacije je potrebno čim več ponavljanj določenih gibov, pri čemer si moramo prizadevati za kar največjo zapletenost in spreminjanje motoričnih nalog. Na tak način lahko z vajami, kot so: udarjanje z nenavadnih položajev, udarjanje z nedominantno roko, udarjanje s spremenjeno hitrostjo gibanja, z vadbo v različnih razmerah (slabo vreme, veter, različni tereni), z uporabo različnih rekvizitov ter z ukvarjanjem z različnimi športi, lahko preprečimo stabilizacijo motoričnega programa in vplivamo na izboljšanje koordinacije.

Dodatno izpopolnjevanje tehnike v normalnih ali oteženih okoliščinah se po mnenju strokovnjakov golfa nikoli ne konča, saj tehnika ni nikoli tako dobra, da ne bi bila lahko še boljša.

Poleg koordinacije, igra v golfu pomembno vlogo ravnotežje, saj pri udarcu ohranja stabilen položaj telesa. Pri zamahu namreč na igralca delujejo sile, ki rušijo njegov ravnotežni položaj, zato mora nenehno oblikovati ustrezne kompenzacijske gibalne programe, da prepreči izgubo ravnotežja. Zato je pomembno, da v proces vadbe igralec vključi vaje, ki temeljijo na rušenju ravnotežja z zmanjševanjem podporne ploskve in izključevanju čutil. Te vaje je potrebno večkrat ponavljati.

3.4.1 VAJE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE IN RAVNOTEŽJA

Vaja 1, slike a), b) in c) vaja za razvoj koordinacije.

Opis: igralec poizkuša udariti žogico v ne dominantno, slabšo stran.

Opomba: gibanje ostaja enako, igralec se poizkuša približat tehniki boljše strani.



Slika a)



Slika b)



Slika c)

Vaja 2, slike a), b), c), d), e) in f) vaja za razvoj koordinacije.

Opis: igralec drži palico le z eno roko in izvaja udarec, druga roka je za hrbtom.

Isto nalogo ponovi z drugo roko.

Opomba: vsaka roka posebej, poizkuša opisati gibanje udarca.



Slika a)



Slika b)



Slika c)



Slika d)



Slika e)



Slika f)

Vaja 3, slike a), b), c), d) in e) vaja za razvoj koordinacije.

Opis: igralec izvede udarec iz dveh korakov, pri čemer je pozoren na gibanje bokov.

Opomba: vajo lahko igralec izvaja iz enega ali dveh korakov.



Slika a)

Slika b)

Slika c)

Slika d)

Slika e)

Vaja 4, slike a) in b) vaja za ravnotežje in stabilnost.

Opis: sed na žogi s prekržanimi rokami in iztegnjeno eno nogo.

Opomba: če je vaja prelahka, jo lahko otežimo tako, da pod nogo podložimo manjšo žogo. Spreminjamo lahko tudi položaj rok.



Slika a)



Slika b)

Vaja 5, sliki a) in b) vaja za ravnotežje in stabilnost.

Opis: igralec na žogi poizkuša zavzeti različne položaje, kot prikazujeta sliki a) in b). Ko se v položaju na vseh štirih počutimo stabilno, dvignemo eno roko ali eno nogo in zadržimo položaj.

Opomba: v začetni fazi je pomembno pridobivanje stabilnosti na žogi in zadrževanje osnovnega položaja vsaj 30 sekund.



Slika a)

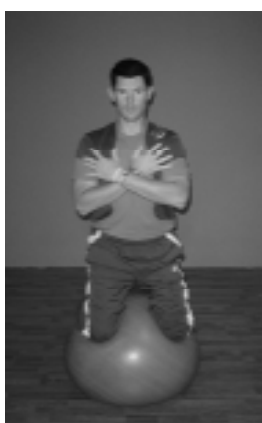


Slika b)

Vaja 6, slike a), b) in c) vaja za ravnotežje in stabilnost

Opis: poklek na žogi in stoja na žogi.

Opomba: vaja je v začetni fazi zelo zahtevna, zato je priporočljivo, da se izvaja ob pomoči partnerja.



Slika a)



Slika b)



Slika c)

Pri izvajanju vseh vaj na žogi je potrebna previdnost, saj lahko izguba ravnotežnega položaja privede do nerodnega padca in poškodbe.

Vaja 7, slike a), b) in c) vaja za razvoj ravnotežja in koordinacije.

Opis: izvedba golf udarca v stoji snožno, s čimer zmanjšamo stabilnost in ravnotežni položaj.

Opomba: faze zamaha ostajajo iste, kot so v normalnih okoliščinah.



Slika a)



Slika b)



Slika c)

Vaja 8, slike a), b) in c) vaja za razvoj ravnotežja in koordinacije.

Opis: igralec z vsako nogo stoji na mehki ploskvi, ki mu ruši ravnotežni položaj.

Opomba: vajo lahko izvaja v obe smeri.



Slika a)



Slika b)



Slika c)

3.5 VZDRŽLJIVOST

Golf je šport, kjer igralec ob odigranih 18 luknjah, povprečno prehodi od 7 do 10 kilometrov, odvisno od tipa igrišča. Še posebej pomembna je vzdržljivost igralca v vrhunskem golfu, saj posamezni turnirju trajajo od tri do štiri dni, kar pomeni tudi do 40 in več prehojenih kilometrov, včasih v zelo težkih vremenskih pogojih. Telesno slabo pripravljenega igralca lahko takšen napor privede do utrujenosti, ki lahko povzroči rušenje koordinacije in znižanje koncentracije. Da bi igralec čim bolje ohranil koncentracijo, mirnost in natančnost udarcev, mora biti dobro telesno pripravljen.

Za napredek v tekmovalnem golfu je potrebna vadba z nižjo intenzivnostjo, ki vpliva na prilagoditve organizma, s tem pa na vzdržljivost oz. »golfsko kondicijo«. Le-ta, je zelo pomembna z vidika koncentracije in umirjenosti pri zaključnih udarcih.

Aerobno vadbo za igralca golfa lahko predstavljajo različne aerobne športne panoge. To je lahko tudi vadba na kardio napravah, katera je še posebej zaželena za igralce, ki imajo težave s prekomerno telesno težo. Pomembno je, da se takšna vadba izvaja neprekinjeno in z enakomerno hitrostjo vsaj od 15 do 60 minut. S takšno vadbo izboljšamo splošno kondicijo, ki je osnovni pogoj za kakršnokoli nadaljnjo vadbo.

Med obremenitvijo lahko srčni utrip merimo z merilniki srčnega utripa, s katerimi lahko natančno določimo intenzivnost vadbe in s tem povečamo njeno učinkovitost.

Z aerobno vadbo se okrepi srčno-žilni in dihalni sistem, ki v fazi napora odločilno vplivata na zbranost, ter hkrati vplivata na znižanje frekvence srčnega utripa, tako pri obremenitvi, kot v mirovanju. Dobra pripravljenost igralca, pomeni tudi lažje premagovanje napora, tako fizičnega, kot psihičnega, kar je lahko v golfu odločilnega pomena.

4. ZAKLJUČEK

Sodoben golf je šport, ki zahteva od igralcev golfa dobro telesno pripravljenost. Pojavlja se vedno več profesionalnih igralcev golfa, ki so atletske postave, saj telesna priprava postaja nepogrešljiv del njihovega vsakdanjega treninga.

Napredek in kompleksnost golfa zahtevata od igralcev in trenerjev vse večjo izobraženost in informiranost na tem področju, saj le strokovna usposobljenost zagotavlja kakovostno načrtovanje procesa vadbe. To je odvisno tudi od kakovostnih in dovolj pogostih povratnih informacij, s pomočjo katerih trener izbira ustrezna sredstva, vsebine in metode dela, ki vplivajo na posameznikov napredek.

V diplomski nalogi sem predstavil pomembnost telesne pripravljenosti v golfu. Iz slik in opisov vaj je razvidno, da lahko dobra telesna priprava pomaga igralcu izboljšati tehniko in preprečevati poškodbe. Cilj telesne priprave mora stremeti k boljši tehniki golf zamaha in zmanjšanju možnosti poškodb med igro.

Pri golf zamahu je obremenjeno celo telo, zato je toliko bolj pomembno dobro ogrevanje pred vadbo, pravilna tehnika udarca in dobra telesna pripravljenost. Najbolj izpostavljen del telesa pri golf zamahu je hrbet, predvsem spodnji, ledveni predel hrbta. Prav zato sem v nalogi namenil največ pozornosti vajam za povečanje moči trupa, ki predstavlja srednji del telesa in je odgovoren za dobro držo in manifestacijo moči pri golf zamahu. Dobra trebušna muskulatura in muskulatura spodnjega dela hrbta v veliki meri vplivata na ravnotežje in koordinacijo pri golf zamahu, hkrati pa zmanjšujeta možnost poškodb spodnjega dela hrbta. Drža v rahlem predklonu in rotacija trupa pri zamahu zahtevata od igralca dobro muskulaturo v ledvenem predelu hrbta. Le-ta zmanjša možnost poškodb.

Na slikah v nalogi sem prav tako predstavil tudi vaje za razvoj moči rok in ramenskega obroča, s katerimi lahko vplivamo predvsem na boljšo stabilnost zgornjega dela telesa ter dobro koordinacijo gibanja rok in ramen pri zamahu.

Predstavil sem tudi vaje za razvoj moči nog. Dobra muskulatura zagotavlja predvsem dobro stabilnost spodnjega dela telesa pri golf zamahu, omogoča predvsem dobro stabilnost in kontrolo v kolenu, ter dobro rotacijo v bokih.

V nalogi sem skozi slikovno gradivo predstavil tudi nekatere vaje za razvoj gibljivosti ter razvoj koordinacije in ravnotežja. Vse te dobro razvite motorične sposobnosti so pogoj za izvedbo dobrega zamaha.

Del telesne priprave golf igralca mora biti namenjen tudi treningu vzdržljivosti, saj je za uspešno profesionalno nastopanje več tednov zapored potrebno imeti dovolj telesne kondicije. Le-ta vpliva tudi na psihično kondicijo in koncentracijo.

Golf je šport z bogato zgodovino in tradicijo. S svojo množičnostjo in popularnostjo sega v sam svetovni vrh. Eden prvih igralcev, ki se je začel ukvarjati s telesno pripravo v golfu, je bil Gary Player.

Vsak igralec golfa, tako profesionalni, kot rekreativni, bi moral za izboljšanje tehnike in rezultatov in kot preventivo pred poškodbami, velik del svojega treninga nameniti telesni pripravi.

5. LITERATURA

1. Campbel, M. (1997). Najnovejše tehnike v golfu. Ljubljana: Slovenska knjiga d.o.o.
2. Chek, P. (2001). The Golf Biomechanic's Manual. USA: C.H.E.K Institute.
3. Čoh, M., Jošt, B. (2000). Biomechanical characteristics of technique in certain chosen sports. Ljubljana: Faculty of Sport, Institute of Kinesiology.
4. Gregorič, U. (2006). Vaditelj golfa v šolah, Fizična priprava. Ljubljana: Golf zveza Slovenije. Neobjavljeno delo.
5. Pistotnik, B. (1997). Osnovna motorika. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Radanov, M. (2006). Revija za golf. Bled: Pro golf d.o.o.
7. Saunders, V. (1997). Priročnik in vodič za učenje igranja po najmenitnejši igri. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
8. Štirn, M. (1996). Analiza stanja, razvoj ter perspektive golfa v Sloveniji. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
9. Ušaj, A. (1996). Kratak pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Internet:

10. Golf Digest. Pridobljeno 4. 11. 2007 s svetovnega spleta:
http://www.golfdigest.com/instruction/swing/2007/11/photos_els