

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JERNEJ SEMOLIČ

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna rekreacija

ŠOLA GOLFA ZA OTROKE, STARE ŠTIRI DO SEDEM LET

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Borut Pistotnik

SOMENTORICA

asist. dr. Darja Ažman

RECENZENTKA

izr. prof. dr. Maja Pori

KONZULTANT

Mojmir Flisek

Avtor dela

JERNEJ SEMOLIČ

Ljubljana, 2013

Nyoshul Khenpo: Avtobiografija v petih poglavjih

1. Hodim zdolž ulice.
In padem v globoko luknjo,
ki zija v pločniku.
Zgubljen sem ... brez upanja.
Saj nisem sam kriv.
In celo večnost traja, preden najdem pot ven.

2. Spet grem po isti ulici.
V pločniku zija globoka luknja.
Delam se, da je ne vidim.
In spet padem vanjo.
Ne morem verjeti, da sem spet tam.
Ampak saj nisem sam kriv.
In zopet traja celo večnost, da pridem ven.

3. Spet grem po isti ulici.
V pločniku zija globoka luknja,
vidim jo.
In spet padem vanjo ... kar iz navade.
Tokrat imam oči odprte,
vem, kje sem,
zdaj vem, da sem sam kriv.
Nemudoma pridem iz nje.

4. Spet grem po tisti ulici.
V pločniku zija globoka luknja
in jaz se ji izognem.

5. Zdaj hodim po drugi ulici.

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju izr. prof. dr. Borutu Pistotniku in somentorici asist. dr. Darji Ažman za strokovne nasvete, napotke in pomoč, ki sta mi jo nudila pri pripravi diplomskega dela.

Posebej se zahvaljujem tudi svoji družini in prijateljem, ki so me spodbujali med študijem in na športni poti, Eli in Jakobu Zaplotniku za pomoč pri foto gradivu ter staršem otrok, ki mi zaupajo to pomembno nalogo na njihovi športni poti.

Ključne besede: šola golfa, otroci, stari štiri do sedem let

ŠOLA GOLFA ZA OTROKE, STARE ŠTIRI DO SEDEM LET

Jernej Semolič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športna rekreacija

Število strani: 61; število virov: 31; število slik: 39.

IZVLEČEK

Šola golfa za otroke je učni postopek, ki poteka v naravi in v dvorani. Program vadbe je prilagojen otroškim sposobnostim, lastnostim in znanju. Otroci se v celem letu preko različnih igralnih oblik in gibalnih nalog spoznavajo z osnovami tehnike in golfske igre ter s pravili in etiketo golfa. Seznanjajo se tudi z različnimi gibalnimi dejavnostmi, s katerimi razvijajo osnovne gibalne sposobnosti, ki omogočajo uspešno udejstvovanje tako v golfu kot tudi pri ostalih športih.

Diplomsko delo je monografskega tipa in je sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu je teoretično obravnavan otrokov telesni, gibalni, čustveni, intelektualni in socialni razvoj. Predstavljeni so tudi dejavniki otrokovega razvoja, model dolgoročnega športnega razvoja otrok in njihova pričakovanja ter vloga staršev na poti mladega športnika. V drugem delu pa je preko osnovne zamisli, kako naj bi potekala otroška šola golfa, golf predstavljen kot šport, primeren tudi za otroke. V otroški šoli golfa so tako predstavljeni metodični postopki ter posebnosti pri poučevanju otrok, starih štiri do sedem let. Pri vsakem osnovnem elementu golfske igre so opisane po tri gibalne naloge, s katerimi se lažje in učinkoviteje uči izvedbe pravilne tehnike.

Menimo, da mora biti vadba golfa organizirana pestro, igrivo in polna izzivov. Takšna vadba naj bi vsebovala igro, zabavo in druženje. Tako bodo otroci golf vzljubili in bo zanje ostal priljubljena športna dejavnost za vedno. Nobena stvar se v danem trenutku na igrišču za golf ne more primerjati z občutki zadovoljstva, ki jih doživi otrok, ko žogico vsakič udari dlje, natančneje in bliže luknji.

Key words: golf school, children age four to seven

GOLF SCHOOL FOR CHILDREN AGE FOUR TO SEVEN YEARS

Jernej Semolič

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2013

Športna rekreacija

Number of pages: 61; number of references: 31; number of pictures: 39.

ABSTRACT

Golf school for children is a teaching method, which can be used in a nature and in sport halls as well. The exercise program is adjusted to their developmental abilities, characteristics and knowledge. Over the year, through various forms of games and motor tasks, they learn the basic technique, the golf game and rules, as well as golf etiquette. Children also get acquainted with various other motoric activities, which develop their basic motor skills that enables them a successful participation in both the game of golf, as well as in other sports.

The thesis is a monographic type and consists of two parts. The first part addresses children physical, motor, emotional, intellectual and social development. It also presents factors in children's development, long term athletic development, their expectations and parent's part on the young athlete's path. Through the basic ideas of how children's golf school should function, in the second part golf is presented as a sport suitable for children. Methods and specialties in teaching golf, particularly teaching children age four to seven years are presented. Each basic element of golf is described with three exercises for easier and effective way of learning the right technique.

Our opinion is that golf practice should be diverse, playful and full of challenges. Exercise should contain a play, amusement and social gathering. Most likely this way, children will fancy golf and play it forever. There is nothing to compare with children's satisfaction while playing golf, when they hit a ball farther and with more accuracy near the hole.

KAZALO

1. UVOD	9
2. PREDMET IN PROBLEM	11
2.1 Razvoj otroka	11
2.1.1 Telesni razvoj	11
2.1.2 Gibalni razvoj	12
2.1.3 Čustveni razvoj	13
2.1.4 Socialni razvoj	13
2.1.5 Intelektualni razvoj	13
2.1.6 Osebnostni razvoj otroka	14
2.1.7 Odnosi z drugimi otroki	14
2.2 Dejavniki otrokovega razvoja	15
2.2.1 Dednost	16
2.2.2 Okolje	16
2.2.3 Lastna aktivnost	16
2.3 Model dolgoročnega razvoja mladega športnika	16
2.4 Kaj otroci pričakujejo od športa in zakaj ga opuščajo?	19
2.5 Vloga staršev	20
3. CILJI	21
4. METODE DE LA	22
5. ŠOLA GOLFA ZA OTROKE	23
5.1 Osnove golfa	23
5.1.1 Palice za golf	24
5.1.2 Prijem	26
5.1.3 Nagovor, položaj žogice in ciljanje	29
5.1.4 Udarec na zelenici (angl. putt)	30
5.1.5 Kratek udarec (angl. chip)	33
5.1.6 Srednje dolg udarec (angl. pitch)	36
5.1.7 Udarci z železi	38
5.1.8 Udarci z lesovi	41
5.1.9 Udarci s hibridi	41
5.1.10 Udarci iz peščene ovire (angl. bunker)	42
5.2 Posebnosti golfske igre otrok	43

5.2.1	Oprema in izbira pravih palic	43
5.2.2	Vadba golfa za otroke	44
5.2.3	Otroška tekmovanja	51
5.3	Pravila, etiketa in varnost pri golfu	52
5.4	Zasnova razvoja golfa v Sloveniji	53
6.	SKLEP	57
7.	LITERATURA	59

1. UVOD

V današnjem času je gibalna aktivnost ljudi vse manjša, vendar se jih vedno več zaveda, da sta šport in gibanje protiutež hitremu tempu življenja, preventiva pred boleznimi in poškodbami, hkrati pa jih aktivno preživljanje prostega časa osrečuje in dopolnjuje.

Golf ima v Sloveniji kratko zgodovino. Dolgo je veljalo, da je to šport za starejše in bogate. V zadnjih nekaj letih pa je postal privlačen za širše množice. Cenovno ga lahko primerjamo s smučanjem, saj pristopnine, članarine in oprema niso več tako drage, kot so bile v preteklosti.

Golf je eden od športov, ki lahko vključuje vso družino. Primeren je tako za najmlajše kot tudi najstarejše. Zaradi specifičnosti pravil in različnih udarjališč so otroci lahko enakovreden partner ali pa sotekmovalec v igri. Zato je vedno več otrok, ki golf izberejo za svoj šport in redno trenirajo pod strokovnim vodstvom. Golf jim pomeni igro, zabavo, druženje s prijatelji, tekmovanje in gibanje.

Igra že od davnine predstavlja enega od sredstev, s pomočjo katerega so se naši predniki seznanjali z načini, kako preživeti in kako si popestriti življenje. V človekovi zavesti in miselnosti zavzema igra pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje in priprave otrok na življenje (Pistotnik, 2004).

Gibalna dejavnost ima pri zorenju otrok izjemno pomembno mesto. Odsotnost tovrstnih dejavnosti je kasneje, v razvoju adolescenta, zelo težko ali skoraj nemogoče nadoknaditi (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007). Na razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti namreč močno vpliva redna gibalna aktivnost, ki je morajo biti otroci deležni že v zgodnjem otroštvu (Fisher, 2005). Spodbudno okolje pripomore, da se otrokove dednostne osnove razvijejo in ne ostanejo le na nivoju potencialov (Kovač, Starc in Jurak, 2003).

Otrok spoznava svet okoli sebe s pomočjo informacij, ki jih pridobiva z zaznavanjem okolja, z občutki, ki izhajajo iz njegovega telesa, ter z izkušnjami, ki jih pridobiva z različnimi gibalnimi dejavnostmi in v različnih gibalnih okoliščinah, v katerih se mora znajti s pomočjo svoje gibalne ustvarjalnosti (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). S telesom otrok spoznava, preizkuša, določa, presoja položaje in smeri ter razmerja do drugih. Ob lastnem napredovanju in razvijanju sposobnosti ter pridobivanju spretnosti doživlja veselje in gradi ponos ter zaupanje vase (Videmšek in Visinski, 2001).

Pri delu z mladimi ni prehitavanja in ne bližnjic. Jean-Jacques Rousseau je že leta 1762 dejal: »Otrok ni odrasel človek v miniaturo. Otroci gledajo, mislijo in čutijo na svoj način. Narava hoče, da so otroci najprej otroci, preden postanejo odrasli. Otrok

se upira, če ne upoštevamo njegovih naravnih lastnosti in ker mu jemljemo veselje do otroštva.« Če vadbeni program otroka temelji na modelu športa odraslih, po načelu višje–hitreje–močnejše; če pri otroku prevladujejo pravila in standardi odraslih, kjer sta najpomembnejša cilja tekmovanje in medalje; če je zmaga nad nasprotnikom edino, kar velja, potem so svoboda in pravice otroka kršene že v izhodišču (Škof in Bačanac, 2007).

Zato naj otroci vzljubijo golf kot igro in kot šport. Ni treba, da postanejo vrhunski tekmovalci. Naj jim udejstvovanje v golfu v prvi vrsti pomeni vseživljenjsko športno rekreativno dejavnost in s tem aktivno ter zdravo preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. To pa jih lahko pripelje do vrhunskosti, če si tega želijo. Glede na to je diplomsko delo namenjeno učiteljem golfa, trenerjem v klubih, športnim pedagogom in staršem mladih športnikov, ki si želijo pridobiti dodatna znanja tudi na področju gibalnega udejstvovanja otrok.

2. PREDMET IN PROBLEM

2.1 Razvoj otroka

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana. Razvoj poteka tako na gibalnem, telesnem, intelektualnem, čustvenem in socialnem področju, usklajeno in celostno. Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih, temeljnih področjih razvoja. Razvoj poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok (Videmšek in Pišot, 2007).

Z gibanjem otrok spoznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in pridobljenih spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka dobrega počutja. V predšolskem obdobju naj vsebine športnih programov izhajajo iz otroka, prilagojene naj bodo njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom (Videmšek in Jovan, 2002). Zato se razvoj otroka spremlja kot celoto, zaradi boljšega pregleda pa se ga lahko razdeli na več segmentov.

2.1.1 Telesni razvoj

Otrok ni pomanjšan odrasli, zato je treba poznati nekatere značilnosti njegove zgradbe in funkcije organov, tako da mu telesna aktivnost ne bi škodovala (Kosec in Mramor, 1991).

V prvih sedmih letih življenja poteka otrokov duševni in telesni razvoj razmeroma hitro, čeprav se v telesnem razvoju proti koncu obdobja postopno že kaže upadanje v tempu rasti. Na otrokovo telesno višino vplivajo dednost, okolje, pravilna prehrana, pa tudi mirno in urejeno življenje, ki ne moti njegovega biološkega ritma. Na človekovo višino pomembno vplivajo tudi: njegovo zdravstveno stanje, letni časi, razni duševni dejavniki in primerna vzgojna dejavnost (Horvat in Magajna, 1987). V predšolskem obdobju ima normalen telesni razvoj velik vpliv tudi na otrokov duševni razvoj. Na osnovi telesnih kakovosti in zmožnosti se otroci najprej pričnejo ceniti, združevati in sodelovati. Načeloma imajo telesno bolj razviti otroci in če so poleg tega tudi gibalno dobro razviti, še posebej veliko veljavo v otroških kolektivih (Horvat in Magajna, 1987).

V tem obdobju se nadaljuje rast kosti, ki zahteva ustrezno prehrano, da se lahko pravilno dokonča proces okostenitve vseh hrustančnih delov. V predšolskem obdobju se prične izraziti proces ukrivljanja hrbtenice, ki zdaj ni več ravna, temveč počasi

dobiva značilno obliko. Okoli šestega leta se pričnejo krepiti okončine, glava pa izgublja svojo nesimetričnost v primerjavi z ostalim telesom. Okoli šestega leta se prične tudi zamenjava mlečnih zob, namesto njih pa pričnejo rasti stalni zobje. Umiri se rast in razvoj možganov, ki obsegajo že devet desetih teže pri odraslem človeku. Med tretjim in sedmim letom starosti pa se razvije tudi kombinirani prsni in trebušni način dihanja (Horvat in Magajna, 1987).

2.1.2 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj je odraz zorenja otrok, na katerega vplivajo predvsem genetski in okoljski dejavniki, ki določajo univerzalno sosledje pojavljanja določenih gibalnih dejavnosti in otrokovih izkušenj, ki vplivajo na hitrost doseganja posameznih mejnikov v njegovem gibanju (Videmšek in Pišot, 2007).

Razvojni mejniki označujejo, katere spretnosti naj bi otrok obvladal v določenem starostnem obdobju. Otroci namreč rastejo in se razvijajo individualno, vendar razvoj za vse poteka v enakem zaporedju. Ne more se jih prisiliti, da bi se na kateri od razvojnih stopenj zadržali manj časa ali pa jo preskočili. Nekateri otroci so že po naravi telesno dejavnejši kot drugi, kar vpliva tudi na hitrost gibalnega razvoja. Razlike so odvisne predvsem od inteligence in od zdravstvenega stanja, pa tudi od vadbe (Videmšek, Berdajs in Karpjuk, 2003). Za vsakega otroka je zato pomembno, da se ukvarja z raznovrstnimi gibalnimi aktivnostmi in si tako pridobi čim več gibalnih izkušenj.

Razvoj pri otroku poteka v dveh smereh (Videmšek in Jovan, 2002):

- cefalokavdalna smer pomeni: razvoj oz. kontrola mišic in se prične pri obvladovanju glave in vratu, nato trupa ter gornjih in spodnjih okončin (razvoj od zgoraj navzdol);
- proksimodistalna smer pa pomeni: razvoj oz. kontrola mišic in se prične pri hrbtenici, nadaljuje na trupu, čemur sledijo ramena in na koncu okončine (noge in roke) ter njihovi manjši deli (razvoj od sredine navzven).

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je za vplive okolja najbolj dojemljiv v zgodnjem otroštvu, kar pa vpliva tudi na razvoj njegove osebnosti. Otrokove gibalne dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športno udejstvovanje, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, znanj in značilnosti (Videmšek, Strah in Stančević, 2001).

2.1.3 Čustveni razvoj

Izkazovanje čustev odraslih in otrok se močno razlikuje, predvsem zato, ker je otroško čustvovanje preprosto, spontano in ni kontrolirano. Z vzgojo, rastjo in vzgledom prihajajo spremembe. Čustva izgubijo svojo nediferenciranost in otrok se kmalu nauči zadrževanja čustev in ustvari svoj lasten način izražanja. V psihologiji ni splošnega števila čustev, torej ni določenega spiska otroških ali odraslih čustev. V predšolski dobi so razvita skoraj že vsa čustva, ki so kratkotrajna, močna in nestabilna. Otrok je zelo občutljiv na pohvalo in grajo, in sicer na grajo običajno reagira z jokom, ob pohvalah pa čuti ponos in veselje. Kasneje se pojavita tudi sram in sramežljivost (Zver, 2008).

Čustveni odzivi otroka že zgodaj izražajo individualnost. Razlike ob rojstvu se pripisujejo predvsem temperamentu, pozneje pa na izražanje čustev vplivajo tudi dejavniki okolja (Zupančič, 1995).

2.1.4 Socialni razvoj

Predšolsko obdobje je čas hitre socializacije, saj se otrok kmalu prilagodi sovrstnikom in z njimi sodeluje v igri in pri delu.

S pomočjo skupinske gibalne dejavnosti otrok spoznava in se uči upoštevanja pravil, navezovanja stikov, izražanja, vključevanja v družbo. Gibalna aktivnost lahko otroku predstavlja pomembno področje, kjer je uspešen in se lahko dokaže (Tratnjek, 2008). Gibalna dejavnost daje otrokom več optimizma, navdušenja, ustvarjalnosti, dobrega razpoloženja in spodbuja samokontrolo (Saje, 2002).

2.1.5 Intelektualni razvoj

Intelektualni razvoj vključuje procese, kot so zaznavanje, predstavljanje, presojanje, sklepanje, spomin, govor in reševanje problemov, ki omogočajo mišljenje, odločanje in učenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Otrok jih uporablja pri pridobivanju znanja, hkrati pa mu omogočajo zavedanje okolja, v katerem se nahaja.

Na intelektualni razvoj vplivajo različni dejavniki, med katerimi so najpomembnejši biološko zorenje, pridobljene izkušnje iz okolja, socialna transmisija in uravnoteženost. Zrelost je pogoj, da se pri otroku, ob primernih spodbudah iz okolja, razvija višja kakovost mišljenja. Razvoj intelektualnih sposobnosti otroka je nujen za razvoj gibalnih potencialov. Intelektualni procesi so tako zapleteno vtankani v kontekst otrokovega gibanja, da gibalna dejavnost zagotovo aktivira tudi intelektualne funkcije.

Zato so za otroka v razvoju zelo pomembne gibalne in druge problemske izkušnje (Videmšek in Pišot, 2007).

2.1.6 Osebnostni razvoj otroka

Otroci se začnejo zavedati sebe malo pred četrtem letom. Pojem sebe začenjajo razširjati na »jaz in stvari, ki mi pripadajo«. Otrok začneja v tem obdobju kazati tudi večjo posesivnost. Pri petih letih ima že izoblikovano samopodobo, ki vključuje tako pozitivne kot tudi negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnostih njegove lastne osebnosti (Horvat in Magajna, 1987). Običajno otroci precenjujejo svoje sposobnosti in jih ne znajo razvrstiti po pomembnosti ter jih oceniti, ampak sprejemajo ocene odraslih, ki so velikokrat pozitivne in nekritične. Samospoštovanje v zgodnjem otroštvu je velikokrat preveč globalno. Na razvoj otrokovega samospoštovanja vpliva tudi pozitivno vedenje staršev. Ti morajo biti otroku v oporo, ga tolažiti, poslušati, poljubljati itd. (Duskin, Papalia in Wendkos, 2003).

Če je otrokovo samospoštovanje visoko, je otrok motiviran za doseganje ciljev. Če pa je samospoštovanje odvisno od uspeha, lahko otroci začutijo spodrseljaj ali kritiko njihovega vedenja kot dokaz nizke vrednosti, zaradi česar se čutijo nemočne. Takrat otroci začnejo kriviti sebe, gojijo negativna čustva, niso vztrajni in se podcenjujejo. Otroci morajo v tem obdobju dobiti občutek, da so sposobni obvladati spretnosti, ki se od njih pričakujejo. Občutijo naj svobodo pri izražanju, sanjarjenju in razvijanju lastne domišljije. Navajajo naj se na to, da tekmujejo sami s seboj in doživljajo občutek napredovanja, dosegajo naj uspehe, bodisi pri majhnih ali velikih stvareh – čeprav po majhnih korakih. Razvoj otrokove osebnosti je odvisen od tega, kar ga starši naučijo. Torej so starši tisti, ki morajo prevzeti odgovornost za to, kakšni bodo njihovi otroci, ter poskrbeti, da bodo pri otroku razvijali takšne lastnosti, ki jim bodo uspešno služile kasneje v življenju (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

2.1.7 Odnosi z drugimi otroki

Čeprav so najpomembnejši ljudje v svetu otrok odrasli, ki skrbijo zanje, postajajo v zgodnjem otroštvu vse bolj pomembni odnosi z brati in sestrami ter z drugimi otroki, s katerimi se igrajo. Vsaka značilna dejavnost in razvoj vseh ključnih osebnostnih lastnosti v tem obdobju vključuje druge otroke. Odnosi med brati in sestrami so neke vrste merilci lastne učinkovitosti, otrokovega čedalje večjega občutka za obvladovanje izzivov in doseganje ciljev. S tem, ko tekmujejo in se primerjajo z drugimi otroki, preizkušajo svoje telesne, družabne, spoznavne in jezikovne spretnosti ter pridobivajo bolj realistično sliko o sebi (Duskin idr., 2003).

Vezi med brati in sestrami so podlaga za kasnejša razmerja. Prve, najpogostejše prepire med brati in sestrami sprožijo lastniške pravice – kdo je lastnik določene igrače in kdo se lahko igra z njo. Ti prepiri med brati in sestrami ne pomenijo nič drugega kot socializacijsko priložnost, ki otrokom omogoča braniti svoja moralna načela. Vendar pa se med brati in sestrami ne pojavlja samo tekmovalnost, ampak so prisotni še ljubezen, zanimanje, prijateljstvo in vpliv. Kakovost odnosov med brati in sestrami se prenaša tudi na odnose z drugimi otroki. Otrok, ki je agresiven do sestre ali brata, bo agresiven tudi do prijateljev. Vendar pa je tudi otrok, ki ima gospodovalnega starejšega brata ali sestro, lahko sam gospodovalen pri igri z vrstniki (Duskin idr., 2003).

Predšolski otroci se radi igrajo z otroki svoje starosti in spola. V vrtcu preživijo več časa z majhnim številom otrok, s katerimi so že imeli pozitivne izkušnje in ki se vedejo podobno kot oni. Otroci, ki imajo pogosto pozitivne izkušnje z drugimi, si kmalu najdejo prijatelje. Pri približno treh letih imajo predšolski otroci že vzajemna prijateljstva. Lastnosti, ki jih otroci iščejo pri partnerju v igri, so podobne tistim, ki jih iščejo pri prijateljih. Predšolski otroci se raje družijo s tistimi otroki, ki niso moteči, zahtevni, vsiljivi ali agresivni. Priljubljeni predšolski otroci, ki so socialno spretni, večinoma dobro obvladujejo jezo in se tako izogibajo konfliktom ter tako ohranijo odnos. Izogibajo se tudi žalitvam in grožnjam, medtem ko neprijubljeni otroci uporabljajo ravno te (Duskin idr., 2003).

2.2 Dejavniki otrokovega razvoja

Otrokov celostni razvoj ter spremembe v kvantiteti in kakovosti organskih sistemov oz. celotnega duševnega in telesnega stanja potekajo na osnovi določenih dejavnikov, ki delujejo v interakciji med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo. Rast, razvoj, zorenje in vse izkušnje, ki si jih otrok pridobiva s svojo aktivnostjo in prilagajanjem na okolje, odločilno vplivajo na njegov celostni razvoj. Otrok ves čas aktivno ohranja ravnovesje ter se tako neprestano prilagaja novim potrebam in možnostim, ki jih prinaša zorenje. Takšnemu aktivnemu prilagajanju, ki obstaja vse življenje, se reče adaptacija (Pišot in Videmšek, 2004).

Razvoj predstavlja spremembo različnih človekovih sposobnosti, spretnosti in značilnosti, ki so trajne, v odnosu na nižjo razvojno stopnjo in so odvisne od dednostnih dejavnikov, okolja in otrokove lastne aktivnosti. Med vsemi temi dejavniki obstajata tesna povezanost in soodvisnost. V otrokovem razvoju se vedno odražajo vplivi navedenih dejavnikov, v različnih razvojnih obdobjih se spreminja le njihova pomembnost (Videmšek in Pišot, 2007).

2.2.1 Dednost

Dednostne dejavnike predstavljajo prirojene biološke osnove, ki so temelj človekovih sposobnosti in značilnosti (Videmšek in Pišot, 2007). V kakšni meri se bodo te v prihodnje razvile, je odvisno od okolja, ki vpliva nanj, in od njegove lastne dejavnosti. Otrokov razvoj je tako izredno celosten in pogosto nepredvidljiv. Ravno to znanstvenim teoretikom v zadnjih desetletjih proučevanja predstavlja izziv. Nekatere raziskave kažejo, da razlike med spoloma niso samo rezultat različne obravnave otrok oz. vplivov okolja, temveč so tudi posledica dednosti (Zurc, 2008).

2.2.2 Okolje

Okolje predstavlja skupek ne genetskih in izkustvenih vplivov na razvoj. Za otrokov razvoj je poleg dednosti pomembno tudi okolje, v katerem odrašča. Med dejavnike okolja se uvrščajo življenjski stil, prehranjevanje, bolezni in gibalna dejavnost. Neprimerni vplivi okolja pa imajo tudi negativne posledice. Le vsebinsko bogato, raznoliko in stimulatивно okolje lahko zagotavlja razvojne spodbude, ki so pogoj, da otrok vzpostavi primeren odnos z osebami in objekti v okolju (Videmšek in Pišot, 2007).

Obstaja primarno okolje, ki otroka obkroža takoj po rojstvu in ga zazna najprej, ter sekundarno, ki ni vezano na družino (prijatelji, vrtec, vrstniki). Med okoljskimi dejavniki stopa v ospredje vloga staršev, vzgojiteljev in učiteljev. Raziskave so pokazale, da imata pomemben vpliv tudi socialno-ekonomski status otrokove družine in izobrazba staršev.

2.2.3 Lastna aktivnost

Otrokova lastna aktivnost je zavestno in aktivno delovanje. Vprašanje je, v kolikšni meri bo otrok v odnosu do okolja aktiven, zato je zelo pomembna njegova lastna aktivnost, ki predstavlja zavestno in aktivno delovanje. Otroci naj bi bili dejavni soustvarjalci lastnega znanja, spretnosti in ne nazadnje tudi lastnega razvoja (Tancig, 1997). Tako sodelujejo v preobrazbi sebe in okolja (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3 Model dolgoročnega razvoja mladega športnika

Pot do vrhunškega športnega rezultata je dolgotrajen proces. Odprta je tistim posameznikom, ki imajo za določen šport izredne danosti, primerne in ustaljene osebnostne značilnosti ter druge psihične sposobnosti. Začetek in pomemben del te

poti predstavlja športna vadba otrok in mladine (Škof in Bačanac, 2007). Danes vemo, da razvoj talenta v športnika vrhunske kakovosti traja približno deset let, ali povedano drugače, cena za vstop v elitni šport predstavlja 10.000 ur vadbe v desetih letih, kar pomeni v povprečju več kot 3 ure vsakodneвне športne vadbe (Balyi, 2010).

Po celem svetu otroški šport še nikoli ni bil tako resen. Veliko staršev si želi, da bi njihovi malčki postali uspešni profesionalni športniki. Hill (2009) kot razloge za zgodnjo specializacijo navaja: socialni trendi, starši, trenerji, zgodnje zahteve po vrhunskih rezultatih, podnebje/področje, socialno ekonomski status, športni klubi in programi ter komercialni vidik športa in poslovna priložnost. Starši najemajo privatne trenerje, vpisujejo otroke v elitne športne akademije in kupujejo najdražjo opremo, vse za izpolnitev sanj. S tem postavijo pod vprašanje možnosti poškodb in predčasne izčrpanosti, če stvari ne bodo potekale, kot bi morale.

Model dolgoročnega razvoja otrok v športu postavlja v ospredje prav otrokovo zdravje in učinkovit gibalni razvoj. Le tako se bo otrok razvil v dobrega športnika in zdravo osebnost. Dolgoročni razvojni model vključuje vrsto dejavnikov, upoštevajoč športno znanost in prakso. Razvili so ga v Kanadi, kjer delo v večini športov že temelji na tem modelu. Glavni namen je, da otroci v času razvoja počnejo prave stvari ob pravem času ter pravih pogojih. Če se jim omogoči vse to, večja bo popotnica za kasnejša leta, ko bodo izbirali med življenjem profesionalnega športnika in trenirali z namenom postati olimpijski zmagovalec, ali pa bodo izbrali življenje rekreativnega športnika. To je izbira, ki naj bi jo naredili mladi športniki in ne njihovi starši ali trenerji.

Balyi (2011) športe deli na: športe z zgodnjo specializacijo in športne s pozno specializacijo, kamor uvršča tudi golf. Pri športih s pozno specializacijo navaja sedem razvojnih faz mladega športnika, ki se ujemajo z gibalnim, intelektualnim, čustvenim in socialnim razvojem, od zgodnjega otroštva do odraslosti:

1. faza: aktivni začetek (angl. Active Start), starost 0–6 let;
2. faza: igra in zabava (angl. FUNdamentals), starost 6–9 let;
3. faza: naučimo se igrati (angl. Learn to Train), starost 9–12 let;
4. faza: treniramo za igro (angl. Train to Train), starost 12–16 let;
5. faza: naučimo se tekmovati (angl. Train to Compete), 16–23 let;
6. faza: treniramo za tekmovanje (angl. Train to Win), starost 18+ let;
7. faza: aktivni za življenje (angl. Active for Life), starost kadarkoli, osnova je 3. faza.

Balyi (2011) v **fazi aktivnega začetka** priporoča, da:

- omogočite predšolskemu otroku najmanj 60 min gibalne aktivnosti na dan;

- omogočite otrokom 60 min ali več za nestrukturirano dejavnost – aktivno igro (otroci naj ne bi sedeli, oziroma počivali več kot 60 min hkrati, edino kadar spijo);
- spodbujate osnovne gibalne izkušnje s tekom, skakanjem, metanjem in lovljenjem (te izkušnje so osnova za kasnejša, sestavljena gibanja);
- aktivnosti spodbujajo sproščenost in zabavo;
- aktivnosti ne temeljijo na tekmovanju, temveč na udeleževanju.

Balyi (2011) o otrokovem razvoju v drugi fazi (**igra in zabava**) ugotavlja, da upočasnjena dinamika telesne rasti v tem obdobju omogoča uspešno sinhronizacijo živčno-mišičnega sistema in s tem ugodne okoliščine za razvoj tistih gibalnih sposobnosti, pri katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna (npr. koordinacija, hitrost, ravnotežje, preciznost). Zato v tem obdobju ni smiselna ozka omejenost vadbe le na določene gibalne strukture ene športne panoge. Nasprotno, ravno raznovrstnost gibalnih nalog v tem obdobju pomeni širitev gibalnih izkušenj (tvorjenje različnih gibalnih programov v gibalnem spominu), ki bodo še kako dobrodošle v nadaljnjem športnem in siceršnjem razvoju posameznika.

Proces gibalnega učenja zahteva tudi uporabo ne gibalnih funkcij, kot so prostorska orientacija, gibalna predstava, logična kombinacija, odločitev za izvedbo gibanja in druge intelektualne operacije. Na gibalnem področju ni dovolj naučiti se gibalnih vzorcev do obvladovanja gibanja. Otroci in mladostniki morajo biti sposobni gibanje učinkovito izvesti v različnih okoliščinah in številnih različicah, s čimer dosežejo posplošitev naučenega. S tem je naučeno mogoče uporabiti v podobnih gibalnih okoliščinah oz. pri hitrejšem sprejemanju novih gibanj.

Vsebinsko športne vadbe naj v tem obdobju sestavljajo gibanja različnih športov, npr.: elementi akrobatike in vaj na orodju ter atletike, športne igre z žogo in loparji, igre elementarnih borilnih veščin. Pristop k razvoju osnovnih gibalnih sposobnosti naj temelji predvsem na igri in na otrokom zabavnih oblikah vadbe. Poudarek naj bo na vsebinah, ki razvijajo hitrost, ravnotežje in koordinacijo. Pomembna je pravilnost in hitrost izvedbe, trajanje vadbe pa naj bo krajše. Ob raznovrstni športni vadbi bodo mladi nevede razvijali tudi moč in vzdržljivost.

V ostalih fazah modela dolgoročnega razvoja mladih športnikov je namen talent izkoristiti do take mere, da bodo tisti, ki so se odločili za športno pot, učinkovito tekmovali na najvišji ravni. Starši naj se pozanimajo, ali v klubu sodelujejo kvalificirani trenerji in če klubski programi temeljijo na razumevanju otrokovega razvoja kot celote. Ne sme se pozabiti načela, da naj otroci ne trenirajo in ne tekmujejo kot odrasli. Njihovo telesno in psihično dožemanje sveta ter motivi za športno udeleževanje se namreč močno razlikujejo od dožemanja odraslih.

2.4 Kaj otroci pričakujejo od športa in zakaj ga opuščajo?

Najpomembnejši dejavnik vključevanja otrok v šport so starši. Ti v športu prepoznajo njegov vzgojni potencial, vidijo ga kot investicijo za trenutno znanje otroka in kot dolgoročno naložbo v njihovo zdravo in zadovoljno življenje, kot preventivno sredstvo in sredstvo zaščite otrok pred nevarnostmi »ceste« (Škof in Bačanac, 2007).

Šport predstavlja otrokom veliko, saj tako dečki kot tudi deklice porabijo precej prostega časa za športne aktivnosti, zato je poznavanje motivov, zakaj se sami odločijo za šport, ključnega pomena pri sestavi treningov in programov. Številne študije kažejo, da sta zabava in druženje mladim veliko pomembnejša razloga kot želja po dokazovanju na tekmovanjih in tekmovalni uspehi (Brettschneider in Sack, 1996). Med prvih pet se uvrščajo naslednji razlogi:

- ker je zabavno;
- ker trenirajo tudi prijatelji;
- ker se imajo dobro;
- ker delajo nekaj, pri čemer so dobri;
- ker postanejo boljši in vidijo svoj napredek.

Med najpogostejšimi odgovori ni bilo navedeno, da radi zmagujejo. Zanimivi so rezultati študij med starši, kjer se je zmaga kot odgovor pojavlja na prvem mestu.

Brettschneider in Sack (1996) ugotavljata, da je osip toliko večji, kolikor bolj je športna dejavnost usmerjena v tekmovalnost. Med najpogostejše razloge za opustitev športne dejavnosti uvrščata:

- tekmovalni stres;
- zmanjšan interes za športno vadbo;
- pomanjkanje časa za šport;
- dolgočasna in monotona vadba;
- ni zabavno;
- ni sproščujoče;
- nesporazumi s trenerji;
- poškodbe;
- druge dejavnosti.

Praksa pri nas kaže, da se prvi izraziti osip mladih v športu zgodi ob prehodu v srednjo šolo in nato ob koncu srednje šole. V šoli golfa imamo podobne izkušnje, zato otrokom omogočamo, da jim trening predstavlja dejavnost, kjer se zabavajo, sprostijo, družijo s prijatelji in napredujejo v svojem športnem razvoju.

2.5 Vloga staršev

Ne glede na to, ali je vloga staršev v športu pozitivna ali negativna, so starši zelo pomemben element t. i. »športnega trikotnika« (športnik–trener–starši). V zadnjem času se vse več piše o tem, kako ima lahko prekomerno vključevanje staršev v življenje športnikov škodljive posledice. Tako na svoje otroke pogosto pritiskajo, naj se ukvarjajo z določenim športom in zmagujejo, se preveč identificirajo z njimi, se nešportno in nasilno vedejo na tekmovanjih, imajo nerealna pričakovanja in hočejo imeti popoln nadzor nad življenjem svojih otrok (Škof in Bačanac, 2007).

Povsem normalno je, da starši pokažejo zanimanje za napredovanje svojih otrok in jih podpirajo na športni poti. Problem lahko nastane, kadar se preveč vključujejo v proces treninga, program dela in organizacijo. Pretirana zavzetost lahko pripelje do tega, da se začno istovetiti s svojimi otroki in skozi njih zadovoljujejo lasten ego. Če so otroci uspešni in zmagujejo, se tudi oni čutijo uspešne in obratno. Pogosto postanejo preveč kritični, nerealno ambiciozni, pretirano pokroviteljski, lahko tudi nasilni. Škof in Bačanac (2007) pravita, da otroci, ki imajo takšne starše, pogosto doživljajo stres, manj uživajo v športu in pogosto pregorijo, v primerjavi s tistimi, ki imajo pozitivno družinsko okolje, kjer jih starši spodbujajo ter dajejo prednost zabavi in pozitivni športni izkušnji.

Vsak od staršev ima pravico vedeti, kako napreduje njegov otrok in kako mu lahko še pomaga. Trenerji so glavni vir informacij in med drugim je njihova dolžnost, da vsakodnevno delajo tudi na vzgoji staršev, jih na pravilen način vključujejo v šport in jim pomagajo, da pravilno razumejo svojo vlogo in postanejo »pozitiven igralec« v ekipi. Za boljše razumevanje otroškega športa so tako potrebni sestanki s starši, sodelovanje in veliko medsebojne komunikacije. Z nudenjem nesebične ljubezni, čustveno in finančno podporo na najboljši možni način, bodo pripomogli k uspešnejši realizaciji trenerskega programa. Biti dober starš ni lahko, a ni nemogoče (Škof in Bačanac, 2007).

3. CILJI

Z diplomskim delom želimo predstaviti model otroške šole golfa, ki smo ga pripravili na osnovi nekaterih modelov iz tujine in lastnih izkušenj pri poučevanju, torej model, ki ga že izvajamo. Z osvojenim teoretičnim znanjem in praktičnimi izkušnjami želimo oplemenititi poučevanje otrok v golfu ter tako izboljšati delo na tem področju.

Cilji naloge so:

1. Predstaviti golf kot šport, primeren tudi za otroke.
2. Predstaviti osnovno zamisel organizacije otroške šole golfa.
3. Predstaviti metodični postopek učenja štiri do sedem let starih otrok.

4. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabili smo deskriptivno metodo zbiranja podatkov iz domače in tuje literature. Strokovno literaturo smo iskali v podatkovni bazi Cobiss in na internetu. Vključili smo tudi lastne izkušnje s poučevanjem otrok v šoli golfa ter znanje nekaterih domačih, predvsem pa tujih strokovnjakov s tega področja.

5. ŠOLA GOLFA ZA OTROKE

Tri besede so ključni del poslanstva naše šole golfa pri učenju otrok:

- igra;
- zabava;
- spodbuda.

Glede na spoznanja v različnih športih postanemo trenerji in starši hitro preveč usmerjeni v tehniko športa. Golf je šport, kjer je potrebna izredno natančna časovna in prostorska usklajenost gibov. Uvršča se med športe s pozno specializacijo, pri katerih ni potrebna vrhunskost že v otroštvu ali mladosti. Prezgodnja specializacija in usmeritev v mladih letih v samo en šport lahko pomenita slabo telesno pripravljenost, nižji nivo gibalnih sposobnosti, psihično in telesno izčrpanost, večjo možnost nastanka poškodb ter izgubo zanimanja in opustitev športa.

Gibalne izkušnje, ki jih otroci pridobijo in razvijajo pri organizirani športni vadbi že v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju, so zelo dragocene za gibalni in posledično celosten razvoj mladega človeka. Športna vadba mora biti igriva, široka in raznovrstna (Škof in Bačanac, 2007).

V šoli golfa zato vadimo na osnovi izkušenj in do sedaj pridobljenih znanj. Vemo, da je otrok v določenih fazah razvoja še posebej dovzeten za določene dražljaje, zato skušamo njegov potencial v čim večji meri izkoristiti. Otroci radi tečejo, skačejo, plezajo, lovijo, mečejo in se igrajo. Ta gibanja pomenijo gibalno pismenost, zato je to obdobje, poleg spoznavanja z osnovami golfa, pravili in etiketo, idealno tudi za razvoj gibalnih sposobnosti, ki bodo otrokom koristile v kasnejših letih, ko bodo osvajali zahtevnejšo tehniko ter trenirali in tekmovali na vrhunskem nivoju.

5.1 Osnove golfa

Osnovne postavitve pri golf zamahih omogočajo igralcu dobro in konstantno zadevanje žogice. Na dobrih osnovah se gradi dober golf zamah (Gregorič, 2006).

Že najmlajši otroci hitro razumejo namen golfa. S svojim lastnim prijemom, postavitvijo in zamahom skušajo s čim manj udarci spraviti žogico v luknjo. Izkušnje kažejo, da so dojemljivi za nove, pravilnejše informacije v poenostavljeni obliki. Tako jih osvojijo že na samem začetku, kasneje pa le še izpopolnjujejo. Naloga učiteljev je, da spoštujemo njihovo individualnost, jih pravilno usmerjamo ter spodbujamo pri reševanju problemov.

V nadaljevanju predstavljamo palice za golf in sestavne dele, osnovne golfske udarce, metodične postopke učenja, najpogostejše napake in korekcijske naloge. Naloge, ki jih uporabljamo za izboljšanje udarcev posameznega elementa, lahko v modificirani obliki uporabimo tudi pri nalogah za izboljšanje drugega elementa in obratno. Vsi opisi veljajo za desničarje.

5.1.1 Palice za golf

Palica je pripomoček, oblikovan tako, da se uporablja za udarjanje žogice. Na splošno obstajajo tri vrste palic (sl. 1): palice za udarce na zelenici (angl. putter), železa (angl. irons) in lesovi (angl. woods). Med seboj se razlikujejo po obliki in namenu uporabe. Palica je sestavljena iz ročaja (angl. shaft) in glave (angl. head). Držaj (angl. grip) je gornji del ročaja in je narejen iz materiala, ki omogoča igralcu čvrst prijem. Lice (angl. face) je trden del glave, kjer pride do trka z žogico. Dimenzija in oblika palice morata biti v skladu s pravili, zato ne smeta biti bistveno drugačni od tradicionalne in običajne oblike ter izdelave (Nežič, 2012).



Slika 1: Različice palic za golf in njihovi sestavni deli.

Palice za udarce na zelenici so palice z najmanj naklona, saj se z njimi žogice ne udarja v zrak, temveč kotali po zelenici. Obstaja več različnih oblik glav, ki imajo podobne lastnosti, izbor modela pa je odvisen od igralčevih potreb in želja (sl. 2).



Slika 2: Različne oblike glav palic za udarce na zelenici (<http://www.uskidsgolf.com>, 2013).

Železa se glede na naklon delijo na kratka, srednja in dolga (sl. 3). Uporaba različnih palic, ki so označene s števkami od štiri do devet, povzroči različen let žogice. Nižja številka pomeni dolg in nizek let, višja pa kratek in visok let žogice. Ročaji palic so običajno narejeni iz jekla ali grafita. Otrokom primernejše so palice z grafitnimi ročaji, saj so lažje in prenašajo manj vibracij v roke. Uporabljajo se za udarce s čistin in ledin ter za prve udarce z udarjališč.



Slika 3: Primeri železnih palic (<http://www.uskidsgolf.com>, 2013).

Lesovi so najdaljše in največje palice (sl. 4). V preteklosti so jih izdelovali iz lesa, danes pa se največ uporablja titan. Les 1 (angl. driver) se običajno uporablja za prve udarce na udarjališču, lesove 3 in 5 pa se uporablja tako za udarce z udarjališč kot tudi za udarce s čistin.



Slika 4: Primeri lesov (<http://www.uskidsgolf.com>, 2013).

Hibridi (angl. hybrid) so palice z lastnostmi lesov in želez (sl. 5). Glave so nekoliko manjše kot pri lesovih, razvili pa so jih z namenom, da bi nadomestili dolga železa. Imajo nekoliko več naklona, zato omogočajo dolge, visoke in natančnejše lete žogic z neravnih leg, uporablja pa se jih tudi za udarce s čistin in ledin ter za udarce z udarjališč.



Slika 5: Primeri hibridov (<http://www.uskidsgolf.com>, 2013).

5.1.2 Prijem

Prijem je edina povezava telesa igralca z golf palico. Pomeni postavitev, položaj in pritisk rok na držaju. Poznamo tri različice prijemov (sl. 6):

- desetprstni prijem oz. bejzbolski prijem (angl. baseball grip);
- prekrivajoči oz. Vardonov prijem (angl. overlapping grip);
- prepletajoči prijem (angl. interlocking grip).



Slika 6: Različni prijemi.

Najmlajše otroke se največkrat uči desetprstni prijem, ki je najenostavnejši za razumevanje in uporabo. Nekoliko starejšim otrokom se predstavi tudi prepletajoči in prekrivajoči prijem, saj so njihove dlani in prsti že dovolj veliki, da lahko pravilno primejo palico. Sami kmalu ugotovijo, kateri prijem jim najbolj ustreza.

Kako močno stisniti palico, se razlaga s pomočjo jakostne lestvice od 1 do 5, kjer ena predstavlja najšibkejši, pet pa najmočnejši stisk. Idealen stisk palice je med dve in tri. Kadar otroci premočno stiskajo palico, je največkrat razlog pretežka palica. Zgodi se, da nekateri otroci na začetku primejo palico najprej z desno in nato z levo roko (desna zgoraj, leva spodaj). »Neustrezen prijem« še ne predstavlja problema, saj je to njihova rešitev, kako zadeti žogico, da poleti v zrak. Občutki zadovoljstva in zabava ob tem so nepredstavljeni, le zakaj bi jim to vzeli. Otroci so dojemljivi za nove informacije in spremembe, zato se jih kasneje brez težav nauči pravilnega prijema.

Metodični postopek učenja prijema

1. Glavo palice se položi na tla, tako da je lice usmerjeno proti cilju.
2. Palico se prime na vrhu držaja, najprej z levo roko, tako da je levi palec obrnjen rahlo v desno. Pri pravilnem prijemu se vidi le prva členka levega kazalca in sredinca (na levi strani držaja).
3. Z desno roko se palico prime niže na držaju, pod levo roko. Pri desetprstnem prijemu se mezinec desne roke položi na držaj, poleg kazalca leve roke. Pri prepletajočem prijemu pa se mezinec desne roke preplete s kazalcem leve. Z dlanjo desne roke se prekrije levi palec.
4. Pri pravilnem prijemu se vidi le prva členka desnega kazalca in sredinca (na desni strani držaja), vrh črke »V«, ki jo tvorita palec in kazalec, je usmerjen med brado in desno ramo (sl. 7).
5. Palico se drži tako, da na držaju med levo in desno roko ni razmika.



Slika 7: Pravilen prijem v obliki črke »V«.

Najpogostejše napake

Otroci največkrat premočno stiskajo palico, jo držijo preveč v dlaneh, vsako od dlani obračajo v svojo smer, ali držijo roki preveč narazen.

Naloge za pravilen prijem

- »Modelni ulitki« (sl. 8)

Za učenje pravilnega prijema se uporablja tudi modelne ulitke na držaju palic. Utori na držaju so oblikovani tako, da onemogočajo nepravilno postavitvev in položaj rok na držaju. Učenje je tako enostavnejše, hitrejše in zabavnejše.



Slika 8: Modelni ulitek na držaju železa 9 (<http://www.uskidsgolf.com>, 2013).

- »Hot dog« (sl. 9)

Otrok prime palico z desetprstnim prijemom. Levi palec predstavlja »hrenovko«, desna dlan pa predstavlja »štručko«.



Slika 9: Naloga »Hot dog«.

- »Pištola« (sl. 10)

Otrok prime palico z obema rokama. Pravilen prijem omogoča postavitvev desnega kazalca vzdolž ročaja. Nato ga potegne not in položi okoli držaja, kot da bi potegnil sprožilec na pištoli.



Slika 10: Naloga »Pištola«.

5.1.3 Nagovor, položaj žogice in ciljanje

Nagovor je izraz, ki zajema postavitev vadečega (koti telesnih segmentov, razporeditev teže telesa in mišična napetost) in položaj žogice. Dober nagovor omogoča pravilen prenos teže telesa in pravilno krožnico zamaha.

Pravilen položaj žogice glede na stopala omogoča, da igralec doseže optimalen kot prihoda lica glave do nje in s tem želen odboj ter let žogice. Pri kratkih železih je položaj žogice na sredini, med stopali, pri dolgih železih pa se pomika proti levemu stopalu. Pri lesovih je žogica poravnana z notranjim delom levega stopala. Oddaljenost žogice od telesa določa vrsta udarca in dolžina palice. Pri udarcih s kratkimi železi stoji igralec bliže žogici, nato pa oddaljenost telesa od žogice povečuje sorazmerno z dolžino palice.

Ciljanje zajema postavitev palice in telesa glede na cilj. Golf je eden od športov, kjer igralec s telesom ni obrnjen čelno proti cilju. Telo je postavljeno v pravilen položaj, tj. bočno na cilj, ko so linije ramen, bokov in kolen vzporedne z linijo igranja, stopala pa so postavljena pravokotno nanjo. Palica je postavljena pravilno, ko je lice glave pravokotno na smer igranja oz. linijo cilja.



Slika 11: Pravilen nagovor in položaj žogice pri udarcih z železi in z lesovi.

Metodični postopek učenja nagovora

1. Stoja razkoračno, ustrezna razporeditev teže telesa (glej točko 5), palica v predročenu dol, glava palice je za žogico in na tleh (sl. 11).
2. Sledi predklon zmerno, ravno (rahel predklon, z ravnim hrbtom) in rahel polčep (rahel upogib v gležnju, kolenu in kolku).
3. Leva roka je iztegnjena v podaljšku ročaja palice, desna pa rahlo upognjena v komolcu.
4. Linije ramen, bokov in kolen so vzporedne z linijo igranja.
5. Razporeditev teže telesa: pri igri s kratkimi železi je nekoliko bolj na levem stopalu, pri dolgih železih in lesovih pa je enakomerno razporejena na obe stopali.

5.1.4 Udarec na zelenici (angl. putt)

Udarec na zelenici velja za poseben in izredno pomemben element golfske igre (sl. 12). Je edini udarec, kjer ni želeno, da žogica poleti v zrak, temveč naj bi bila stalno v stiku z zelenico (angl. putting green), po kateri se kotali. Zelenica je površina okoli luknje z najnižje košeno travo. Pri odigranih osemnajstih luknjah udarci na zelenici predstavljajo polovico vseh udarcev. Večino otrok udarci na zelenici spominjajo na igro mini golfa, pri profesionalnih igralcih pa pomenijo najpomembnejši del igre, saj zgrešeni udarec lahko predstavlja razliko med prvim in drugim mestom, zato treningu teh udarcev namenijo največ časa. Tehnično je enostaven udarec, saj starost, spol in moč igralcev ne igrajo pomembne vloge.

Gregorič (2006) navaja najpomembnejše točke udarcev na zelenici:

- branje zelenic: pravilna ocena naklona zelenice;
- ciljanje: postavitve telesa in palice na zeleno linijo;
- hitrost: udariti žogico s pravo hitrostjo, da doseže zelen cilj.



Slika 12: Pravilen nagovor in izmah pri udarcu na zelenici.

Metodični postopek učenja udarca na zelenici

Obstaja več različnih prijemov za udarce na zelenici. Najmlajši otroci večinoma uporabljajo desetprstni prijem kot pri ostalih udarcih, le da sta palca obeh rok na ravnem, tj. prednjem delu držaja. Nekateri pa sami ugotovijo, da jim postavitve desnega kazalca na desni bočni strani nudi boljši občutek za smer in dolžino udarca.

Prijem

1. Palica za udarce na zelenici (angl. putter) je oblikovana tako, da ima raven prednji del držaja, kamor se postavi palca obeh rok (sl. 13). Palico se drži bolj v dlaneh, in sicer tako, da se jo prime z delom dlani, kjer poteka življenjska črta.
2. Desni kazalec se nasloni na bočno stran držaja.
3. Palice se ne stiska (prijem naj bo rahel).



Slika 13: Različica prijema za udarce na zelenici.

Nagovor

1. Stoja razkoračno, teža telesa je enakomerno razporejena na obe stopali, palica v predročenu dol, glava palice je za žogico in na tleh.
2. Sledi predklon zmerno, ravno in rahel polčep, tako da so oči neposredno nad žogico, kar omogoča boljši pregled nad linijo igranja.
3. Linije ramen, bokov in kolen so vzporedne z linijo igranja.
4. Žogica je v sredini, med stopali.

Izvedba udarca

1. Teža telesa ostaja enakomerno razporejena na obe stopali in se pri zamahu ne prenaša med njima.
2. Lice glave je pravokotno na linijo igranja, žogico pa se zadane s sredino lica (angl. sweet spot).
3. Roki delujeta hkrati in povezano, po sistemu nihala, iz ramen, zapestij in komolcev pa se ne uporablja.
4. Zamah nazaj in naprej sta enako dolga.

5. Palico se zadrži v končnem položaju izmaha, dokler se žogica ne zaustavi.

Najpogostejše napake pri udarcih na zelenici

Otroci pogosto preveč uporabljajo zapestji, prenašajo težo, prehitro pogledajo za žogico, zamah nazaj je predolg, zamah naprej prekratek, s palico udarjajo v tla in s tem posledično slabo kontrolirajo smer in dolžino udarcev.

Naloge za izboljšanje udarcev na zelenici

- »Hodnik« (sl. 14)

Pol metra od luknje se vzporedno postavi dve palici, ki otroku vizualno pomagata pri pravilni postavitvi in lažji poravnavi lica glave ter nakazujeta smer pravega zamaha nazaj in naprej, znotraj označenega prostora.



Slika 14: Naloga »Hodnik«.

- »Tik-tak« (sl. 15)

Na vsaki strani žogice se postavi tri klinčke, ki označujejo dolžino zamaha nazaj – tik, in zamaha naprej – tak. Razdalja do luknje se lahko poljubno veča. Namen naloge je razvijati ritem zamaha in kontrolirati dolžino udarcev.



Slika 15: Naloga »Tik-tak«.

- »Sonček« (sl. 16)

Okoli luknje se v enakomernih razdaljah postavi pet klinčkov, ki predstavljajo sončne žarke. K vsakemu klinčku se postavi žogico, ki jo vadeči skuša udariti v luknjo. Po vsakem udarcu se v obratni smeri urinega kazalca pomakne k naslednji žogici. Cilj je čim več zadetkov luknje. Razdalja do luknje se lahko poljubno veča. Namen naloge je razvijati natančnost ciljanja.



Slika 16: Naloga »Sonček«.

5.1.5 Kratek udarec (angl. chip)

To je udarec iz okolice zelenice, v oddaljenosti do 30 metrov, pri katerem žogica najprej poleti v zrak, nato pa se večji del poti kotali po tleh. Kratke udarce se uporablja, ko žogica še ni na zelenici, palice za udarce na zelenici pa se zaradi konfiguracije terena še ne more uporabiti. Otroci lahko z dobro kratko igro nadomestijo pomanjkanje dolžine pri dolgi igri, zato je kratka igra iz okolice zelenice ključnega pomena za doseganje dobrih rezultatov.

Za izvedbo udarca se lahko uporabi skoraj vse palice v torbi, največkrat uporabljene pa so: železo SW (angl. sand wedge), železo PW (angl. pitching wedge) ter železi 9 in 8 ter redkeje 7. Izbira palice je odvisna od razdalje ali od velikosti ovire, ki je med igralcem in zelenico, zato se pred udarcem vedno izbere točko, kjer naj bi žogica pristala in se skotalila k luknji.

Metodični postopek učenja kratkega udarca

Nagovor

1. Ozka stoji razkoračno (za širino stopala narazen), teža telesa je nekoliko bolj na levem stopalu, palica v predročenu dol, glava palice je za žogico in na tleh.
2. Sledi predklon zmerno, ravno in rahel polčep.

3. Ročaj palice se glede na smer udarca nagne nekoliko naprej, tako da je vrh usmerjen levo od popka, dlani na držaju pa so pred žogico (sl. 17).
4. Linije ramen, bokov in kolen so vzporedne z linijo igranja.
5. Žogica je nekoliko nazaj, poravnana z notranjim delom desnega stopala (otrokom se za prikaz poudari, da je nasproti palca desne noge).

Izvedba udarca

Otrokom se izvedbo kratkega udarca predstavi podobno kot udarec na zelenici. Tehnično se lahko povsem primerjata, saj se tudi pri kratkih udarcih ne prenaša teže telesa s stopala na stopalo. Izvede se samo nihaj ramen, zapestij pa se načeloma ne uporablja. Glavno razliko pogojuje ožja stoja in izbira palice z večjim naklonom, ki omogoča, da žogica poleti v zrak in preleti oviro na poti ter lažji in natančnejši udarec iz težjih leg.



Slika 17: Pravilen nagovor in izmah pri kratkem udarcu.

Najpogostejše napake pri kratkih udarcih

Otroci preveč uporabljajo zapestji, kar vodi k nenatančnemu zadevanju žogice, ne obdržijo teže na prednji nogi, premočno udarjajo, prehitro pogledajo za žogico in s tem posledično slabo kontrolirajo smer in dolžino udarcev.

Naloge za izboljšanje kratkih udarcev

Priprava: vse naloge se lahko najprej izvede z metanjem žogic z roko. S tem bodo otroci razvijali občutek za smer in dolžino leta žogice.

- »Laser« (sl. 18)

Palico, ki kaže proti luknji, se postavi na tla, na poljubni razdalji pred zelenico. Otrok postavi stopala in lice glave pravokotno, linije ramen, bokov in kolen pa vzporedno na »laser«, ki predstavlja ciljno linijo. Namen naloge je pomagati pri pravilni postavitvi in poravnavi lica glave ter za lažjo določitev smeri.



Slika 18: Naloga »Laser«.

- »Pristanek« (sl. 19)

Na zelenici se določi območje, ki označuje mesto pristanka žogice, od koder naj bi se skotalila k luknji. Območje se določi glede na oddaljenost od luknje in izbiro palice. Otroci lahko sami poskrbijo za označitev območja. Nalogo se izvaja z različnimi palicami. Namen naloge je izboljšati natančnost ciljanja in kontrolirati dolžino udarcev.



Slika 19: Naloga »Pristanek«.

- »Otok« (sl. 20)

Na poljubni razdalji se okoli luknje označi območje, ki predstavlja »otok«. Otroci ga ciljajo iz različnih razdalj, točke pa dobijo, ko se žogica zaustavi znotraj »otoka«. Velikost »otoka« se določi z različno velikimi obroči. Zadelek v luknjo pomeni pet točk, v najmanjši obroč tri, v srednjega dve in v največjega eno točko. Namesto obročev lahko območje označimo tudi s palicami za golf. Namen naloge je enak kot pri prejšnji nalogi.



Slika 20: Naloga »Otok«.

5.1.6 Srednje dolg udarec (angl. pitch)

To je udarec na zelenico z razdalje 30–60 metrov, pri katerem žogica naredi večji del poti po zraku, nato pa se hitro ustavi.

Metodični postopek učenja srednje dolgega udarca

Nagovor

1. Ozka stoja razkoračno, teža telesa je enakomerno razporejena na obe stopali, palica v predročenu dol, glava palice je za žogico in na tleh.
2. Sledi predklon zmerno, ravno in rahel polčep.
3. Ročaj palice se glede na smer udarca nagne nekoliko naprej, tako da je vrh usmerjen levo od popka, dlani na držaju pa so pred žogico (sl. 21).
4. Linije ramen, bokov in kolen so vzporedne z linijo igranja.
5. Žogica je na sredini, med stopali.

Izvedba udarca

1. Udarec se začne z zasukom trupa v desno in zamahom z iztegnjenimi rokami nazaj gor.
2. Hkrati se upognejo desni komolec in zapestji (kot 90° med podlahtjo leve roke in ročajem palice).
3. Med zamahom ostane teža telesa enakomerno razporejena na obe stopali.
4. Zamah nazaj se zaključi, ko je leva roka vzporedna s tlemi oz. višje pri izvedbi daljših udarcev (sl. 24).
5. Sledi prenos teže na prednje (levo) stopalo in odsuk trupa ter zamah naprej dol.
6. Lice glave najprej zadane žogico in šele nato podlago.
7. Ob izmahu naprej gor je teža telesa na levem stopalu, desno stopalo pa je oprto na prste in pomaga pri ohranjanju ravnotežnega položaja (sl. 23).



Slika 21: Pravilen nagovor in izmah pri srednje dolgem udarcu.

Najpogostejše napake pri srednje dolgih udarcih

Otroci preveč uporabljajo zapestji, kar vodi k nenatančnemu zadevanju žogice, slabo prenašajo težo na prednjo nogo pri zamahu naprej in s tem posledično slabo kontrolirajo smer in dolžino udarcev.

Naloge za izboljšanje srednje dolgih udarcev

- »Spusti palico« (sl. 22)

Ko je otrok v nagovoru, spusti palico iz rok. Če je pravilno nagovorili žogico in so bile roke v pravilnem položaju, mora palica pasti na prednji notranji del stegna leve noge.



Slika 22: Naloga »Spustimo palico«.

- »Dvig pete« (sl. 23)

Ob izmahu naprej gor otrok zadrži položaj telesa in preveri, ali je desna noga oprta na prste. Namen naloge je naučiti vadeče prenesti težo na prednjo nogo in obdržati ravnotežje pri izmahu naprej gor.



Slika 23: Naloga »Dvig pete«.

- »Ura« (sl. 24)

S to nalogo se pridobiva nadzor dolžine zamaha nazaj gor in posledično dolžine leta žogice. S predstavo številčnice na uri otrok naredi zamah nazaj do določene številke (npr. do devet, do deset ipd.).



Slika 24: Naloga »Ura«.

5.1.7 Udarci z železi

Loči se udarce s kratkimi in z dolgimi železi. Osnovni udarec je za vsa železa enak, le da je pri kratkih železih pot palice navzdol bolj strma, pri dolgih pa je nekoliko bolj položna. Pri pravilnem udarcu se najprej zadene žogico in šele nato podlago. Otroci sami ugotovijo, da uporaba različnih palic povzroči različen let žogice, tako po višini kot tudi po dolžini. Z otroki, ki so že usvojili tehniko srednje dolgih udarcev, se lahko brez posebne razlage napreduje k daljšim udarcem z železi.

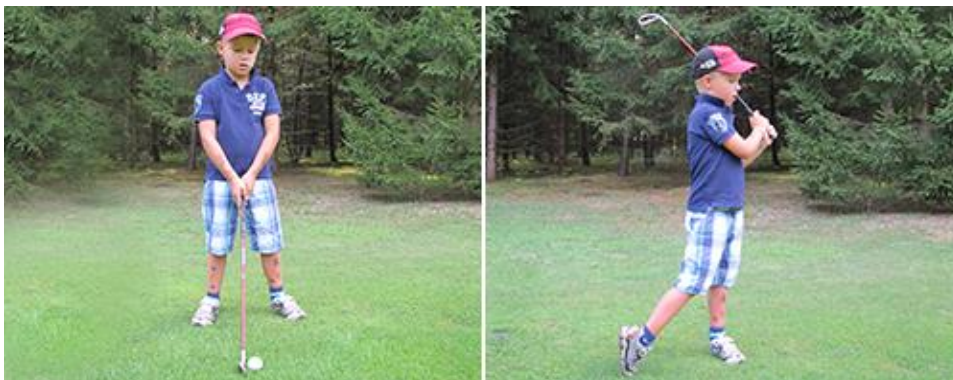
Metodični postopek učenja udarca z železi

Nagovor

1. Stoja razkoračno, teža telesa je enakomerno razporejena na obe stopali, palica v predročenu dol, glava palice je za žogico in na tleh.
2. Sledi predklon zmerno, ravno in rahel polčep.
3. Ročaj palice se glede na smer udarca nagne nekoliko naprej, tako da je vrh usmerjen levo od popka.
4. Linije ramen, bokov in kolen so vzporedne z linijo igranja.
5. Za udarce s kratkimi železi je žogica v sredini, med stopali, za udarce z dolgimi železi pa se pomika naprej proti levemu stopalu.

Izvedba udarca

1. Udarec se začne z zasukom trupa v desno in zamahom z iztegnjenimi rokami nazaj gor.
2. Hkrati se upognejo desni komolec in zapestja (kot 90° med podlahtjo leve roke in ročajem palice).
3. Med zamahom se teža telesa prenese na zadnje (desno) stopalo. Boki so zasukani do 45° , ramena pa naj bi se zasukala za 90° , glede na postavitev v nagovoru.
4. Sledi prenos teže na prednje (levo) stopalo in odsuk trupa ter zamah naprej dol.
5. Lice glave najprej zadane žogico in šele nato podlago.
6. Ob izmahu naprej gor je teža telesa na levem stopalu, desno stopalo pa je oprto na prste in pomaga pri ohranjanju ravnotežnega položaja (sl. 25).



Slika 25: Pravilen nagovor in izmah pri udarcih z železi.

Najpogostejše napake pri udarcih z železi

Otroci pri zamahu naprej preveč uporabljajo zapestja, kar vodi k nenatančnemu zadevanju žogice, stojijo preblizu žogice, udarec izvedejo prehitro ali slabo prenašajo težo na prednjo nogo.

Naloga za izboljšanje udarcev z železi

- »Preveri palico« (sl. 26)

Palico se pravilno prime in glavo dvigne do višine bokov. Glava je postavljena pravilno, če je površina lica navpično. Namen naloge je preveriti postavitev lica glave glede na prijem.



Slika 26: Naloga »Preveri palico«.

- »Udarec v ozki stoji razkoračno« (sl. 27)

V ozki stoji razkoračno se nagovori žogico in naredi zamah. Pravilna izvedba pomeni dober ritem zamaha in ravnotežje pri zamahu nazaj in naprej.



Slika 27: Naloga »Udarec v ozki stoji razkoračno«.

- »Tirnice« (sl. 28)

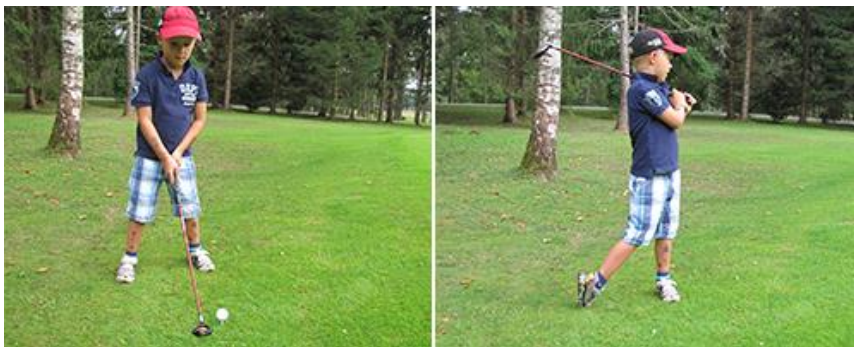
Dve palici se postavi vzporedno, kar predstavlja tirnice, kjer vozi vlak. Palici kažeta proti zastavici. Otrok postavi stopala in lice glave pravokotno, linije ramen, bokov in kolen pa vzporedno na »tirnice«, ki predstavljajo ciljno linijo. Namen naloge je pomagati pri pravilni postavitvi in poravnavi lica glave ter za lažjo določitev smeri.



Slika 28: Naloga »Tirnice«.

5.1.8 Udarci z lesovi

Udarci z lesovi so podobni udarcem z dolgimi železi. Čeprav je ob trku stik palice z žogico nekoliko drugačen, se upošteva načela nagovora in izvedbe zamaha kot pri udarcih z železi. Ker so lesovi nekoliko daljši, stoji igralec dlje od žogice, krožnica zamaha pa je bolj položna (sl. 29). Les 1 (angl. driver) se največkrat uporablja le za udarce z udarjališč, ostale lesove pa tudi za udarce s čistin. Žogico se lahko samo na udarjališču postavi na klinček. To omogoča lažje in natančnejše trke glave z žogico in s tem daljše lete žogic. Višina žogice na klinčku je odvisna od velikosti glave palice. Pri otrocih naj bi bila približno polovica žogice višje, kot je višina glave (sl. 30).



Slika 29: Pravilen nagovor in izmah pri udarcih z lesovi.

5.1.9 Udarci s hibridi

Na prvi pogled so palice, imenovane hibridi, zelo podobne lesovom za igranje s čistin, vendar se z njimi udarja podobno kot z železi, zato se upošteva načela nagovora in izvedbe zamaha kot pri udarcih z dolgimi železi. Položaj žogice je zato bolj naprej proti levemu stopalu, igralec pa stoji dlje od žogice. Krožnica zamaha je tudi bolj položna, lice glave pa naj najprej zadane žogico in šele nato podlago.



Slika 30: Žogica na klinčku.

Tako lesovi, ki so največje in najdaljše palice v kompletu, kot tudi hibridi pri otrocih vzbujajo največ zanimanja in občudovanja, saj se z njimi lahko žogice udarjajo dlje, kar predstavlja glavno merilo, koliko so dobri. V nadaljevalni šoli se starejšim otrokom predstavi tehniko udarcev še nekoliko podrobneje, saj že bolj razumejo uporabo različnih palic in njihov namen. Za korekcijske naloge pa se lahko uporabi enake naloge kot pri udarcih z železi.

5.1.10 Udarci iz peščene ovire (angl. bunker)

To je ovira, narejena na določeni površini tal. Običajno je to večja jama, iz katere sta odstranjeni travna ruša ali zemlja in je nato nasuta s peskom ali s čim podobnim (Nežič, 2012).

Učenje tehnike udarcev iz peščenih ovir (sl. 31) se v tem starostnem obdobju precej poenostavi. Udarec se predstavi kot srednje dolg udarec z železi. To je edini udarec, kjer naj ne bi prišlo do neposrednega stika glave palice z žogico, saj se mora z njo najprej zajeti pesek. Palica, ki se največkrat uporablja v ta namen, železo SW (angl. sand wedge), ima značilno obliko (velik naklon in odebeljen spodnji rob glave), ki omogoča lažje drsenje skozi pesek. Izkušnje kažejo, da se otroci sprva bojijo teh udarcev, nato pa hitro osvojijo pravi občutek in tehniko.



Slika 31: Udarec iz peščene ovire.

5.2 Posebnosti golfske igre otrok

5.2.1 Oprema in izbira pravih palic

Osnovna oprema vsebuje palice, torbo in voziček, čevlje, žogice, rokavico, brisačo, klinčke (angl. tee), oznako (angl. marker), viličke in knjižico s pravili golfa (sl. 32). Klinček je pripomoček, na katerega se lahko le na udarjališču postavi žogico, z namenom dvigniti jo od tal za lažje udarce z lesovi; oznaka je kovanec ali podoben pripomoček, s katerim se označi lego žogice na zelenici; viličke pa se uporabljajo za popraviljanje poškodb zelenice, ki jih naredi žogica ob pristanku. Obvladovanju označevanja žogice, postavljanja žogice na klinček in uporabo viličk se mora nameniti čas že na vadišču, saj ga je na igrišču po navadi premalo, poleg tega pa se ga raje nameni spoznavanju igrišča, udarcev in pravil.



Slika 32: Klinčki, oznake, viličke in knjižica s pravili golfa.

Časi, ko so otroci imeli skrajšane odrasle golf palice, so preteklost. Zdaj je na tržišču kar nekaj podjetij, ki skrbijo za otroško opremo (sl. 33). Med njimi je vodilno U.S. Kids Golf. Podjetje se ukvarja z razvojem izključno otroške opreme za vse starostne kategorije, upoštevajoč otrokove potrebe. Da otrok osvoji dobre osnove in pravilno tehniko, mora imeti palice, ki niso predolge in pretežke. Lažje palice omogočajo višje hitrosti, s tem je daljši let žogic, boljše ravnotežje in tekoč, sproščen zamah. U.S. Kids Golf izdeluje palice posebej za dečke in deklice. Dolžino ročaja palic se izbere glede na otrokovo višino, saj ponujajo kar devet kategorij. Najmanjša kategorija je za otroke, visoke približno 99 cm, potem pa je približno 7,6 cm razlike med kategorijami. Zadnja kategorija je namenjena otrokom, visokim približno 160 cm. Znotraj teh kategorij je razvrstitev še med začetniško (angl. ultralight) in tekmovalno (angl. tour) serijo. Začetniške palice imajo lažje ročaje in glave palic, tekmovalna serija pa je namenjena starejšim otrokom, ki redno trenirajo in tekmujejo.

Za začetek svetujemo štiri palice. Zaradi omejenega znanja in sposobnosti otroci ne potrebujejo celotne opreme, saj njihova igra še ni razvita do nivoja, pri katerem bi bilo

smiselno uporabljati celoten nabor palic. Uporabljajo naj: palico za udarce na zelenici, železo PW ali SW za udarce iz okolice zelenice in za visoke udarce, železo 6 ali 7 za daljše udarce in les 1 ali hibridno palico (angl. hybrid) za prve udarce z udarjališča.



Slika 33: Primer golf kompleta za otroke (<http://www.uskidsgolf.com>, 2013).

Uporabljajo se tudi plastične golf palice (sl. 34), ki omogočajo prijazno prvo srečanje otrok z golfom. Otroci jih uporabljajo, dokler še nimajo dovolj moči, da bi učinkovito udarjali z lahkimi, začetniškimi palicami.



Slika 34: Primer plastičnih golf palic (<http://www.snaggolf.com>, 2013).

Prehiter prehod na težje in zahtevnejše palice predstavlja otrokom dodatno težavo, saj se hitreje utrudijo, razvijejo slabšo tehniko zamaha, saj ga ne morejo narediti po pravilni krožnici, prav tako ne morejo obdržati pravilnega prijema in ravnotežja po izmahu. Otroci sicer hitro najdejo rešitve, kako udariti žogico, vendar so te rešitve najpogosteje neprimerne in pomenijo korak nazaj v njihovem golfskem razvoju.

5.2.2 Vadba golfa za otroke

Za najmlajše otroke se organizira skupinska vadba enkrat tedensko po 60 minut. Glede na velikost skupine naj bosta prisotna eden ali dva učitelja. Največje število v skupini naj bo do šest otrok na učitelja. Vadba golfskih udarcev je za otroke zaradi

ponavljajočih se enakih gibov lahko zelo monotona, zato naj vadba posameznih udarcev ne presega 50 % trajanja vadbene enote. Vadba naj temelji na spoznavanju osnovnih golfskih udarcev, spoznavanju s pravili in etikete golfa ter na razvoju gibalnih sposobnosti, od katerih naj se da poudarek razvoju ravnotežja, koordinacije in preciznosti. Vadbo pa se popestri tudi z drugimi vsebinami, kot so metanja, lovljenja, elementarne igre, s katerimi se zagotovi celosten razvoj ter zabavo otrok.

Otroci, stari sedem let, naj imajo skupinsko vadbo enkrat do dvakrat tedensko po 60 min. V skupinah naj bo največ šest otrok na učitelja. Program vadbe naj bo nadgradnja vadbe najmlajših otrok in več časa se lahko nameni igri na igrišču. Individualnih treningov se v tej starostni skupini še ne izvaja.

Pri vadbi v sezoni, še posebej pa v zimskem obdobju, ko vadba poteka v dvoranah, naj bi se dajala prednost gibalnemu razvoju otrok. Pomemben element gibalnega razvoja otrok predstavljajo tudi gibalne sposobnosti, to so sposobnosti, ki so odgovorne za izvedbo človekovega gibanja. Gibalne sposobnosti se delijo na: moč, hitrost, gibljivost, preciznost, koordinacijo in ravnotežje (Pistotnik, 2011).

Otroci, stari štiri in pet let, radi skozi igro raziskujejo natančna in zahtevna gibanja. Sčasoma postajajo samozavestnejši v svojem gibanju in večkrat tvegajo (npr. na igralih plezajo vedno višje) ter so vse bolj spretni v dejavnostih, ki zahtevajo hitre starte, zaustavljanja in spremembe smeri.

Pri otrocih, starih sedem let, so osnovne gibalne sposobnosti že na višji stopnji, kar pomeni, da lahko hitreje obvladajo posamezne elemente športa in so zato v teh športih boljši ter pridobijo samozaupanje. Samozavestni otroci pa so bolj veseli, zdravi in na pravi poti, da ostanejo gibalno aktivni celo življenje. Zato naj vadba vsebuje osnovne elemente atletike in gimnastike ter različne elementarne igre. Čeprav mogoče nekatera sredstva nimajo neposredne povezave z golfskimi znanji, se jih zaradi celostnega razvoja otrok in zaradi popestritve vadbe prav tako vključuje vanjo.

Osnovni elementi atletike

Pri vadbi s štiriletnimi otroki je dobro poznati njihove značilnosti in sposobnosti, saj se tako lažje organizira vadbo. Zanje je značilno, da so pretirano pogumni, gibalno zelo aktivni, predvsem pa se radi primerjajo z drugimi: kdo je hitrejši, močnejši, spretnejši in pogumnejši. To se izraža tudi pri hoji, teku in skokih. Opaža se, da otroci v tem starostnem obdobju že obvladajo pravilno hojo, koraki so daljši, zanesljivejši, pogosto prehajajo iz hoje v tek in obratno. V nekaterih primerih je treba hojo otrokom popravljati, tako da se pazi na pravilno postavljanje stopal, držo telesa, dvignjeno glavo, sproščena ramena in pravilno delo rok. Napake pri hoji se praviloma prenesejo

tudi na tek, zato je pomembno, da se pravočasno odpravijo. Pet do sedemletni otroci imajo ugodna morfološka razmerja telesa, ki jim omogočajo zelo dobre pogoje za gibalne dejavnosti. So dokaj močni glede na telesno težo, zato z lahkoto obvladujejo svoje telo v prostoru. Posamezna gibanja izvajajo hitreje, spretnije, v primernem ritmu in tempu. Vizualno so zelo dojemljivi, hitro opažajo svoje napake in jih s pomočjo učiteljevih opozoril tudi hitro popravljajo. Hoja in tek sta dobro koordinirana, otroci tečejo sproščeno in pravilno (Čoh,1992).

Vadba naj bi poleg osnovnih elementov atletike vsebovala tudi naslednje gibalne naloge:

- *tek*: tekalne in štafetne igre;
- *skoki*: skoki v daljino z mesta in s kratkim zaletom, skoki v višino s sonožnim in enonožnim odzivom ter skoki v globino;
- *starti in zaustavljanja*: starti iz različnih položajev in hitra zaustavljanja;
- *plezanje*: po letveniku, lestvah, orodjih;
- *plazenje in lazenje*: po blazinah in čez polivalentne blazine;
- *vlečenje in potiskanje*: uporaba različnih vrvi in drugih pripomočkov;
- *metanja in lovljenja*: uporablja se žoge različnih oblik in velikosti, podaja ter meče se iz različnih položajev v daljino ali v cilj. Meče in lovi se z eno in z obema rokama, pri čemer se pazi, da žoge niso prevelike in pretežke;
- *brcanje*: brcanje mirujoče žoge, premikajoče žoge in žoge v zraku ter brcanje v cilj;
- *udarjanje in odbijanje*: uporablja se različne dele telesa, z eno ali obema rokama, s kiji in z loparji različnih oblik. Palic za golf se ne uporablja, saj želimo poizkusiti čim več ostalih možnosti in pripomočkov.

Osnovni elementi gimnastike

Gimnastične vsebine zajemajo gimnastične vaje in izvajanje gibanj na, ob ali preko gimnastičnih orodij, oz. z gimnastičnimi pripomočki. Gimnastična abeceda je množica preprostih in raznolikih gibalnih nalog z gimnastično vsebino (Novak, Kovač, Čuk, Bučar in Makovec, 2008). S številnimi gimnastičnimi vajami, pripravljalnimi vajami, predvajami in preprostimi gimnastičnimi prvinami se otroke uči obvladovanja lastnega telesa, saj se z njimi učinkovito razvija gibalne sposobnosti in pridobiva gibalna znanja.

Ko se pri predšolskih otrocih v vadbo vključuje osnovne elemente gimnastike, se jih postopoma uči pravilne izvedbe in pravilnega poimenovanja osnovnih položajev. Ker so gimnastične vaje za otroke z informacijskega vidika dokaj zahtevne, se razvija zlasti koordinacijo gibanja ter osnovne gibalne koncepte oz. sheme (spoznava se različne položaje in odnose med deli lastnega telesa, med njimi in pripomočki ali sovrstniki). Videmšek in Pišot (2007) pišeta, da se pri gimnastičnih vajah otroci

spoznavajo z osnovnimi prvinami gibanja, kot so smer, hitrost, razpon, ritem ipd., kar značilno prispeva k njihovi koordinaciji gibanja.

V vadbo naj se vključuje tudi osnove akrobatike in akrobatske abecede ter elemente ritmične gimnastike. Pri predstavitvi prvin in različnih vaj se pomaga s primeri iz živalskega sveta, oponašanjem pravljičnih in risanih junakov ter s primeri iz vsakdanjega življenja.

- *osnove akrobatike in akrobatska abeceda*: uči se jih prvin, kot so stoja na lopaticah, stoja na rokah, razovka, preval naprej in nazaj itd. Naučene prvine se vključuje tudi v pripravljalni del ure za popestritev in utrjevanje (npr. lovljenje z zapikom – »razovka v opori klečno«);
- *osnovni elementi ritmične gimnastike*: s to aktivnostjo se otrokom razvija koordinacija, skladnost gibanja telesa in občutek za ritem. Največkrat se uporablja kolebnice, obroče in žoge. S pomočjo kolebnice se izvaja poskoke, vrtenja, nihanja in mete. Uporablja se jo tudi za popestritev gimnastičnih vaj, za prepreke, pri lovljenjih, vlečenjih, tekah itd. Obroče se uporablja za kotaljenja, vrtenja, preskakovanja itd. V tem obdobju predstavlja pomembno področje športne vzgoje tudi uporaba žog. V pomoč so, kadar se razvija preciznost, koordinacijo in ravnotežje. Gibanja z žogo dodatno vplivajo na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti reagiranja in situacijskega mišljenja. Z njimi se lahko izvaja različna rokovanja, kot so: nošenja, kotaljenja in vodenja ene ali dveh žog, odbijanja, metanja in lovljenja ter brcanja in zaustavljanja žog.

Znanstveni izsledki in praktična spoznanja so pokazali, da ima uporaba didaktičnih športnih pripomočkov in igral velik vpliv na razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti in osvajanje osnovnih gibalnih konceptov ter na utrjevanje osnovnih elementov različnih športov. Zato je nujno, da se pri vadbi, uporabi sodobnih pripomočkov posveti veliko pozornosti. Pripomočki morajo biti takšni, da podpirajo proces vadbe (vsebine, metodični postopki ...), da motivirajo otroke in športnega pedagoga ter omogočajo inovativno ravnanje vadečih (Videmšek in Jovan, 2002).

Vadbo mlajših golfistov se, tako pri učenju golfskih elementov kot tudi pri razvoju gibalnih sposobnosti, predvsem v dvorani, lahko organizira s pomočjo različnih pripomočkov. Uporabljajo se (sl. 35):

- različne žoge (težke žoge, mehke žoge, košarkarske, nogometne, ragbi, teniške žogice različnih barv, žogice za golf, baloni);
- leteči krožniki – »frizbi« (angl. frisbee);
- vrteče rakete (angl. vortex);
- stožci, klobučki, obroči;
- tarče;
- različni kiji;

- loparji za tenis, badminton, namizni tenis;
- kolebnice, vrvi;
- blazine;
- ravnotežne deske;
- palice za golf.

Brez ustreznih športnih pripomočkov in igral je vadba lahko dolgočasna, zato je otroke treba še dodatno motivirati. Sodobni športni pripomočki in igrala so za kakovostno izvajanje športne vzgoje, v tem primeru gibalne dejavnosti, nedvomno potrebni, pomenijo popestritev, brez katere si je vadbo s predšolskimi otroki težko predstavljati (Videmšek in Jovan, 2002).



Slika 35: Pripomočki, ki se uporabljajo pri vadbi (<http://www.mytpi.com>, 2013).

Golf je, tako kot marsikje na svetu, tudi v Sloveniji sezonski šport in se ga lahko igra od začetka pomladi do konca jeseni. Z vadbo se lahko nadaljuje tudi v zimskem obdobju, v dvoranah, ki so v ta namen opremljene z mrežami, kamor se udarja žogice. Uporablja se mehkejše žogice, ki so primerne za vadbo golfa v zaprtih prostorih (angl. indoor golf), in svoje palice, vendar se lahko izkoristi čas tudi za vadbo in igro s posebnimi plastičnimi palicami, ki imajo večje glave, in s posebnimi žogicami, podobnimi teniškim.

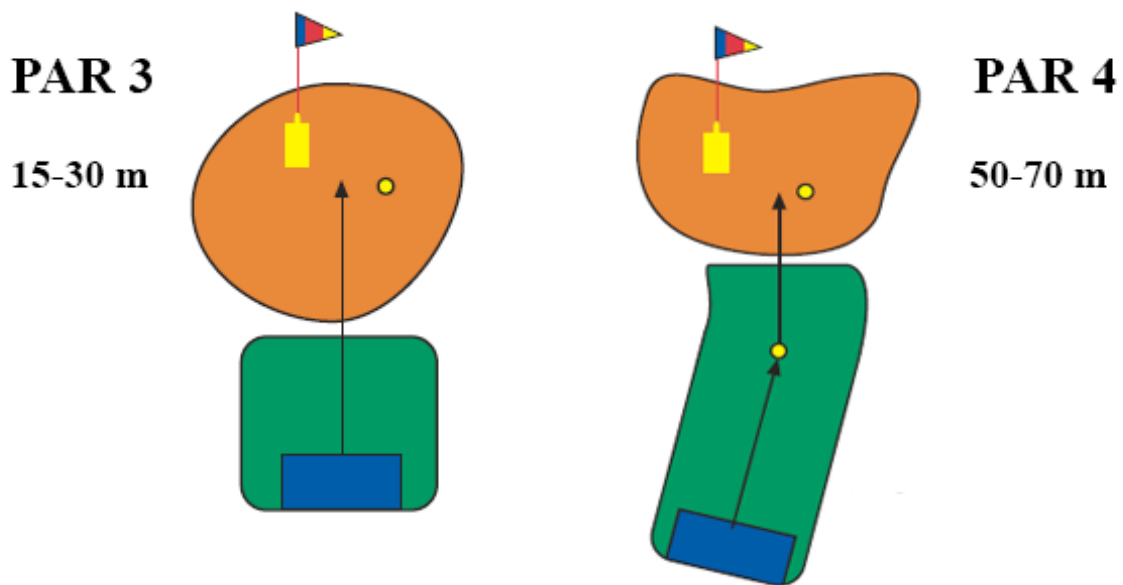
Oprema za golf v dvorani je pisana in živih barv (proizvajalec SNAG Golf). Komplet vsebuje palice za dolge udarce, palice za bližanje, žogice, posebne podloge za udarjanje, zastavice, obroče in različne tarče (sl. 36). Vse žogice in tarče so oprijemljive (sistem ježka). Vadba s to opremo se lahko izvaja tako v dvoranah kot tudi na prostem. Vadi se lahko zamahe, razvija občutek za smer in dolžino udarca ter se odigra poljubno število lukenj. Otroci radi sodelujejo pri postavitvi takšnega igrišča

(sl. 37). Ker domišljija ne pozna meja, je igrišče lahko atraktivno oblikovano, polno različnih ovir, vadba pa zato polna izzivov, sproščena in zabavna.

Vse elemente tehnike in razvoj gibalnih sposobnosti se lahko izvaja tudi v obliki različnih elementarnih iger (igre preciznosti zadevanja, moštvene igre, štafetne igre ipd.). Elementarnih iger se ne izvaja samo zaradi igre in zabave, ki jo nudijo, temveč se z vsako igro uresničuje cilje, ki se jih želi doseči na vadbeni enoti, in se razlikujejo glede na njene dele. V pripravljalnem delu se otroke pripravi na glavni del, kar pomeni, da se izbere živahne igre, s katerimi se otroke psihično in telesno pripravi za izbrano dejavnost (ogreje). Glavni del vadbene enote je namenjen pridobivanju novih gibalnih znanj in njihovemu utrjevanju ter razvoju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, pa tudi socializaciji in spoštovanju dogovorjenih pravil. Po potrebi se lahko igre vključi tudi v sklepni del vadbene enote, v katerem se izbira umirjene igre, s katerimi se otroke, po večjih naporih v glavnem delu, telesno in duševno umiri (Videmšek in Jovan, 2002).



Slika 36: Komplet opreme Snag Golf (<http://www.snaggolf.com>, 2013).



Slika 37: Primer igrišča, ki ga lahko z opremo SNAG Golf postavimo v dvorani ali v naravi (<http://www.snaggolf.com>, 2013).

Običajno golf igrišče obsega devet ali osemnajst lukenj, kar je prezahtevno za mlade golfiste začetnike, saj jim predstavlja prevelik napor in niso sposobni tako dolgo držati koncentracije na ustreznem nivoju. Sprva je dovolj, da odigrajo eno, dve ali največ tri luknje. Skladno z njihovim razvojem se število odigranih lukenj postopoma povečuje. Dobra lastnost golf igrišč je tudi, da jih ni treba graditi posebej za otroke, temveč se jih lahko postavi na vsa obstoječa »odrasla igrišča« (sl. 38). Pri pripravi golf igrišča za otroke svetujemo, da igrišče ni pretežko in predolgo, zato se dolžine lukenj prilagodi njihovim sposobnostim in konfiguraciji terena. Vodilo je, da so vedno zmožni odigrati par. Par pomeni določeno število udarcev, ki naj bi jih porabili za posamezno luknjo. Glede na dolžine posameznih lukenj se loči najkrajše luknje, t. i. par 3, srednje dolge ali par 4 in najdaljše, par 5. Otroško igrišče naj vključuje luknje: par 3, kjer lahko udarjajo s kratkimi železi; par 4, ki ga lahko dosežejo s prvim udarcem; in krajši par 5, ki ga lahko dosežejo z drugim udarcem. Tako pripravljeno igrišče omogoča, da lahko z dobrimi udarci odigrajo tudi par igrišča ali bolje ter se že zgodaj navajajo na doseganje nizkih rezultatov. V nasprotnem primeru, na dolgem in težkem igrišču dosegajo po deset udarcev na vsaki luknji, kar pa jim ne prinaša zabave in zadovoljstva.

Primer igrišča: *Golf igrišče Diners club Ljubljana*

- primerno tudi za igranje otrok;
- posebna otroška, skrajšana udarjališča (oranžne barve);
- skupna dolžina devetih lukenj je 1.385 m;
- luknje par 3 so dolge največ 100 m, luknje par 4 največ 180 m in par 5 največ 270 m.



Slika 38: Igrišče za golf z otroškimi udarjališči (<http://www.uskidsgolf.com>, 2013).

5.2.3 Otroška tekmovanja

V Sloveniji je kar nekaj tekmovanj, ki se jih otroci lahko udeležujejo.

Primer tekmovanja: *Bambi cup*

- organizacija pod okriljem Golf zveze Slovenije (GZS);
- šest tekmovanj na igriščih v Sloveniji;
- skrajšana udarjališča;
- kategorije: ločeno dečki in deklice;
- skupina »A« do osem let in mlajši;
- skupina »B« od devet do deset let;
- skupina »C« od enajst do štirinajst let;
- vodi se otroški hendikep;
- vsak otrok ima strežnika.

Hendikep (angl. handicap) je število, ki kaže nivo igranja igralca na igrišču. Igralcu se tako določi ustrezno število udarcev (hendikep) za posamezno udarjališče na igrišču, kjer bo igral, in sicer glede na njegove zmožnosti igranja (doseganja števila udarcev). Otroški hendikep se uporablja izključno na tekmovanjih *Bambi cup*, državnem prvenstvu do deset let ter na ostalih otroških tekmovanjih do deset let in služi za namene preglednosti napredovanja v igranju golfa skozi sezono. Otroški hendikep je

namenjen igralcem, ki igrajo z otroških udarjališč, tj. udarjališč, ki so bliže zelenici z luknjo.

Na otroških tekmovanjih mora igralce, ki so mlajši od osem let, spremljati strežnik (angl. caddy). Strežnik je oseba, ki skrbi za igralčevo opremo in mu pomaga v skladu s pravili. Vlogo strežnika na igrišču največkrat prevzamejo starši. Otrokom pomagajo pri nošenju torbe in palic ter skrbijo za pravilno štetje in zapis rezultatov v seštevno kartico (angl. scorecard). To je posebna kartica za zapis rezultatov igralcev na posameznih luknjah. Vsebuje tudi osnovne informacije o dolžini lukenj in lokalnih pravilih.

Izkušnje kažejo, da otroci radi preverjajo svoje sposobnosti in golfsko znanje na igrišču. V Sloveniji se takšnih tekmovanj v povprečju udeležuje okoli šestdeset otrok.

5.3 Pravila, etiketa in varnost pri golfu

Pomembno je, da se mlade golfiste že zgodaj spozna s pravili golfa in z etiketo pri golfu. Etiketa pomeni vedenje na igrišču oz. napotke, po katerih se igra golf.

Najboljša metoda poučevanja je praktična uporaba pravil na igrišču, kjer se lahko ustvari nazorne okoliščine, predstavi pravilen postopek reševanja problema in se o vsem tudi pogovori. Otrokom naj bi se pokazal tudi DVD o pravilih golfa.

Pravila golfa obsegajo štiriintrideset temeljnih napotkov. Za otroke so najbolj pomembni naslednji:

- udari žogico s položaja, kjer leži;
- vrstni red igranja (kdo prvi udarja na udarjališču);
- neigralna žogica, izgubljena žogica ali žogica izven igrišča (beli količki), kazen, provizorična žogica;
- vodne ovire (rdeči in rumeni količki), peščene ovire, kazen, spust žogice iz roke (angl. drop);
- štirinajst palic je dovoljeno število palic v torbi.

Otroke se uči tudi pomembnejša načela etikete:

- *pozornost do drugih igralcev*: na igrišču ne povzročaj hrupa, skrbi za pravo hitrost igranja in razmik med zaporednimi skupinami (angl. flight), daj prednost hitrejšim igralcem, pomagaj pri iskanju izgubljene žogice, ne stoj in ne hodi po liniji udarca drugih igralcev in ne meči sence nanjo;
- *varnost*: vedno se prepričaj, da med izvajanjem udarca nihče ne stoji tako blizu, da bi ga lahko udaril s palico ali zadel z žogico;

- *duh igre*: golf se običajno igra brez sodnika, zato igra temelji na poštenosti, vljudnosti in športnem obnašanju posameznika;
- *skrb za igrišče*: popravlja travne ruše in jamice, ki jih naredi žogica, ko prileti na zelenico ter grabi peščene ovire, preden jih zapustiš;
- *preprečevanje poškodb zelenice*: pri hoji na zelenici pazi, da jo z žeblički na čevljih ne poškoduješ in na zelenici ne sloni na palici;
- *pravila oblačenja*: uporablja hlače in polo majico.

Pri vadbi se mora upoštevati nekatera varnostna določila:

- najprej se ogrej;
- preveri, da je igrišče/prostor, kjer se izvaja dejavnost, brez ovir;
- preveri, da je dovolj prostora za zamah, udarja se le na udarjališču, med vadečimi naj bo vsaj tri metre razmika;
- nikoli ne stoj pred udarjališčem;
- nikoli ne zamahni proti drugi osebi;
- kadar se ne udarja, pusti palico na tleh (na primer pri pobiranju žogic);
- na igrišču se vedno prepričaj, če je dovolj prostora za zamah;
- na igrišču stoj pravokotno na igralca, ki izvaja zamah in linijo igranja, nikoli ne stoj pred žogico in bodi oddaljen vsaj tri metre;
- vzklik »FOR!« (angl. fore) je tradicionalen klic, ki pomeni opozorilo: »PAZI!«. Golfisti ga uporabljajo, kadar po nesreči udarijo žogico v smeri, kjer obstaja nevarnost, da bi koga zadeli. Kadar sami zaslišijo ta vzklik, se skrijejo za voziček ali za torbo in si z rokami zavarujejo glavo.

5.4 Zasnova razvoja golfa v Sloveniji

Mladinska golf izkaznica – MGI je projekt Golf zveze Slovenije in Ustanove za razvoj mladinskega golfa Albatros in predstavlja celotno zasnovo razvoja mladinskega golfa v Sloveniji. S projektom MGI se je golf začel pojavljati tudi v osnovnih in srednjih šolah, ne samo v klubih. Zasnova MGI je predstavljena po zapisu njenih avtorjev Klemen Krekove, Gregoriča in Kogoja (2007).

Mladinska golf izkaznica je program poučevanja in usposabljanja mladih o igri golfa ter načinu organizacije in izvajanju vadbe. Program vsebuje vrsto ciljev, ki naj bi jih mladi golfisti dosegli, kombiniran pa je s spodbudami in nagradami, s katerimi se želi ustvariti ključne elemente zabave, uživanja in motivacije. Namen golf izkaznice je, da ima vsak otrok podatek o dosežkih, ki kažejo na razvoj njegovih sposobnosti in na napredek v igri.

- Kako deluje?

Program vključuje mlade, ki si s skupinskim delom prizadevajo doseči cilje znotraj različnih stopenj sestavljenega programa aktivnosti. Ko otrok doseže vse cilje znotraj vsake stopnje, dobi nagrado v obliki spričevala s podpisom njegovega/njenega učitelja.

- Modularni sistem – programi usposabljanja

Doseženi cilji usposabljanja so razdeljeni v module. Vsak modul predstavlja osnovne elemente igre: kodeks igralcev golfa, udarce na zelenici, kratko igro, dolgo igro in igranje (sl. 39). Modularni sistem omogoča izvajalcu prilagodljivost pri vodenju programa poučevanja, ne glede na napredek mladega igralca. Če ima otrok golfsko predznanje, preden se vključi v program, se ga vključi v stopnjo, ki je primerna njegovemu znanju in sposobnostim. Pred tem mora opraviti preizkus znanja predhodnih stopenj.

Trenerski označi področje, ki ga uspešno opraviš				
	Obnašanje in pravila	PATANJE	kratka igra	dolga igra
POIZKUBINO GOLF Tri-GOLF	<input type="checkbox"/> igra varno <input type="checkbox"/> sodeluje v treh vajah za ogrevanje	<input type="checkbox"/> uporablja pater <input type="checkbox"/> sodeluje v treh vajah puttanja Tri-Golf	<input type="checkbox"/> uporablja palico za čipanje <input type="checkbox"/> sodeluje v treh vajah čipanja Tri-Golf	<input type="checkbox"/> pri zamahu ima dobro ravnotežje <input type="checkbox"/> sodeluje v treh vajah dolgih udarcev Tri-Golf
START GOLF 1	<input type="checkbox"/> odgovori na vprašanja o varnosti <input type="checkbox"/> prikaže znanje o igranju na igrišču	<input type="checkbox"/> predstavi nagovor pri patanju <input type="checkbox"/> zadane v luknjo 2/5 puttov iz dolžine enega pata	<input type="checkbox"/> predstavi nagovor pri čipanju <input type="checkbox"/> udari 3/5 čip udarcev na zelenico	<input type="checkbox"/> predstavi pravilen prijem palice <input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev v zrak
START GOLF 2	<input type="checkbox"/> razloži pravila in obnašanje na zelenici <input type="checkbox"/> prikaže, kako se izpolni števno kartico	<input type="checkbox"/> prikaže kontrolo nad dolžino pata <input type="checkbox"/> zaključí 3 luknje na zelenici v vsaj 7 udarcih	<input type="checkbox"/> predstavi nagovor pri pčipanju <input type="checkbox"/> zadane 3/5 pič udarcev na zelenico	<input type="checkbox"/> predstavi pravilen nagovor pri zamahu <input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev vsaj 30 m v zrak in na čistino
IGRAJ GOLF 3	<input type="checkbox"/> razloži pravila povezana z ovirami <input type="checkbox"/> sodeluje v preizkusu znanja o pravih in obnašanju	<input type="checkbox"/> izdela rutino pri patanju <input type="checkbox"/> zaključí 9 lukenj na zelenici v vsaj 20 udarcih	<input type="checkbox"/> predstavi nagovor za udarce iz peščene ovire <input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev iz peščene ovire na zelenico	<input type="checkbox"/> izdela rutino pred udarcem za dolgo igro <input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev na čistino vsaj 50 m
IGRAJ GOLF 4	<input type="checkbox"/> prikaže razumevanje o različnih načinih igre in točkovanju <input type="checkbox"/> prikaže znanje o pripravi za igro na igrišču	<input type="checkbox"/> zadane v luknjo 5/5 puttov iz dolžine enega pata <input type="checkbox"/> zaključí 9 lukenj na zelenici v vsaj 18 udarcih	<input type="checkbox"/> udari 3/5 čip udarcev največ eno dolžino zastavice od luknje <input type="checkbox"/> udari 2/5 pič udarcev čez oviro največ dve dolžini zastavice od luknje	<input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev na čistino vsaj 75 m <input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev iz čistine na zelenico iz vsaj 50 m
IGRAJ GOLF 5	<input type="checkbox"/> razume, kako doseči golf handicap <input type="checkbox"/> uspešno opravi test iz pravil golfa	<input type="checkbox"/> zadane v luknjo 3/5 patov iz dolžine dveh patov <input type="checkbox"/> zaključí 18 lukenj na zelenici v vsaj 36 udarcih	<input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev iz peščene ovire največ dve dolžini zastavice od luknje <input type="checkbox"/> 5 udarcev (čip/pič/peščena ovira) iz različnih pozicij, 2/5 udarcev zaključí z enim patom	<input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev na čistino vsaj 90 m <input type="checkbox"/> udari 3/5 udarcev iz čistine na zelenico iz vsaj 70 m

Slika 39: Mladinska golf izkaznica in kriteriji posameznih stopenj (Klemen Krek idr., 2007).

- TRI/SNAG – golf: začetna stopnja

Na začetni stopnji se predstavi uporaba opreme TRI/SNAG – golfa. Otroci se vključujejo v igre in aktivnosti, ki jih omogoča TRI/SNAG golf oprema. Pri izvajanju aktivnosti animator lahko oceni njihove zmožnosti glede na vsak predviden ciljni dosežek. Začetna stopnja je namenjena otrokom od tretjega do sedmega leta starosti. Primerna je za otroške vrtce ter prve in druge razrede osnovne šole.

- Začetni golf: stopnji 1 in 2

Program nudi uvod v temeljno vadbo otrok, ki začenjajo s programom na stopnjah 1 in 2. Tisti, ki so zaključili TRI golf stopnjo, naj bi bili usposobljeni za vadbo z otroško golf opremo.

- Pridobitev dovoljenja za igro: stopnja 3

Cilji programa se nanašajo na izkušnje igranja na golfskem igrišču. Mladi igralec naj bi pridobil temeljna znanja in se usposobil za samostojno igranje na igrišču. Po uspešno zaključeni tretji stopnji pridobijo »Dovoljenje za igro«, ki je pogoj za samostojno igranje na igriščih v Sloveniji.

- Igranje golfa: stopnji 4 in 5

Cilj programa se nanaša na izpopolnjevanje tehnike golfa, izpopolnjevanje znanja pravil golfa, pridobivanje hendikepa in vključevanje v tekmovalni sistem Golf zveze Slovenije.

Namen MGI je predstaviti golf širši množici mladostnikov: otrokom, dijakom in študentom, po slovenskih šolah in ostalih vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Kot prvi stik se uporablja okolje, v katerem preživijo precej časa. To je seveda šola, kjer se jim predstavi golf v dvorani ali na šolskem igrišču. Tako dobijo prvi vtis o tem športu, ki zagovarja temeljne vrednote človekovega lepega vedenja in zdrave tekmovalnosti. Preko interesnih dejavnosti ali v okviru pouka imajo tako možnost vadbe in če jih zanima še kaj več, jih usposobljeni vaditelji golfa v šolah pripeljejo v bližnji golf klub. Tam nadaljujejo z delom, se udeležujejo tekmovanj na višjem nivoju in imajo možnost, da se kot športniki razvijajo in rastejo.

Dolgoročen namen MGI je predvsem povečati število golfistov v Sloveniji in jo prikazati kot državo, kjer se razvija golf. Z večjim številom mladih golfistov se veča tudi možnost, da nekomu uspe preboj med najboljše profesionalne igralce sveta.

Devet temeljnih vrednot v golfu (Klemen Krek idr., 2007):

1. POŠTENOST: biti resnicoljuben, ne prevarant. Golf je edinstven po tem, da si igralci, za razliko od ostalih športov, po predpisih kazni pripisujejo sami.
2. INTEGRITETA: privrženost standardom vrednosti. Osebna poštenost in neodvisnost. Golf je igra poštenosti, etikete in umirjenosti. Vsak je odgovoren za svoja dejanja.
3. ŠPORTNIŠTVO («fair play» vedenje): upoštevati pravila igre ter zmagovati ali izgubljati športno. Poznati je treba pravila golfa in se jih držati.
4. SPOŠTOVANJE: kazati spoštljiv odnos do drugih igralcev. V golfu je pomembno kazati spoštovanje do samega sebe, do svojih staršev, do svojih nasprotnikov in do igrišča.
5. SAMOZAVEST: zaupati vase. Samozavest igra ključno vlogo na stopnji igre, ki jo posameznik doseže. Vsakokrat ko igra, mora zaupati v svoje zmožnosti.
6. ODGOVORNOST: odgovornost za svoja dejanja. V golfu je vsak odgovoren zase in za svoja dejanja na igrišču. Vsak si zapisuje rezultate, popravlja travne ruše in pograbi bunker za seboj, popravlja odtise žogice na zelenici ter skrbi za dovolj hitro igro.
7. VZTRAJNOST: vztrajati kljub oviram. Za uspeh v golfu se je treba naučiti vztrajnosti, tudi v slabih trenutkih in ob lastnih napakah.
8. VLJUDNOST: obzirno vedenje do drugih. Igra v golfu se prične in konča z rokovanjem med soigralci. Bodi pri miru in tiho, ko se drugi pripravljajo ali izvajajo udarec.
9. PREUDARNOST: zmožnost odločitve ali mnenja. Odločitev po premisleku. V golfu je preudarnost ključnega pomena, saj se pri igri kaže v izbiri strategije igranja: z izbiro palice, izbiro varnega ali tveganega igranja, izbiro udarca, kot tudi v nenehnem razumevanju in upoštevanju etikete.

6. SKLEP

Z diplomskim delom želimo predstaviti golf kot šport, primeren tudi za otroke, predstaviti osnovno zamisel otroške šole golfa in metodični postopek učenja štiri do sedem let starih otrok.

V prvem delu je predstavljen razvoj otroka. Podrobneje so obravnavani telesni, gibalni, čustveni, intelektualni in socialni razvoj. Predstavljeni so tudi dejavniki otrokovega razvoja, model dolgoročnega športnega razvoja otrok in njihova pričakovanja ter vloga staršev na poti mladega športnika.

Ugotavljamo, da so v tem starostnem obdobju otroci izjemno dojemljivi in prilagodljivi za učenje ter usvajanje novih gibalnih izkušenj, vendar mora biti vadba prilagojena njihovim sposobnostim in lastnostim. Upoštevati je treba njihovo individualnost, saj hitro pokažejo svoja pozitivna, kot tudi negativna čustva. Vadba mora biti zabavna in družabna, zato naj se vse aktivnosti odvijajo preko igre. Otroci se zlahka poistovetijo z risanimi ali pravljimi junaki in so tako pripravljeni storiti več in bolje kot sicer. Uporaba športnih pripomočkov je obvezna, saj ima velik vpliv na razvoj otrokovih gibalnih sposobnosti, tako pri učenju kot tudi utrjevanju osnovnih elementov različnih športov.

V drugem delu diplomskega dela je golf predstavljen kot šport, primeren za otroke, zamisel o organizaciji otroške šole golfa in zasnova razvoja golfa v Sloveniji. Podrobneje je opisana oprema mladega golfista, predstavljene so palice in njihovi deli, metodični postopki ter posebnosti pri poučevanju otrok v tem starostnem obdobju in po tri naloge za izboljšanje tehnike posameznih udarcev. Obravnavan je tudi razvoj gibalnih sposobnosti, sredstva, s katerimi se jih lahko razvija, in pripomočki, ki se jih uporablja pri vadbi. Predstavljena je priprava in primer otroškega igrišča za golf, primer otroškega tekmovanja Bambi cup, najpomembnejša pravila in etiketa golfa ter za kaj vse je potrebno poskrbeti, da je vadba varna.

Ugotavljamo, da je vadba golfa koristna za zdravje in razvoj otrok, saj pridobivajo in razvijajo gibalne sposobnosti, med katerimi lahko izpostavimo preciznost, koordinacijo in ravnotežje. Pomembno je, da je vadba mladih golfistov, poleg učenja tehnike udarcev, usmerjena tudi k razvoju ostalih sposobnosti (moč, hitrost in gibljivost), ki so prav tako pomembne in nujne za uspešno udeleževanje v golfu in v športu nasploh. Vadbo se lahko popestri z različnimi športi z žogo, osnovnimi elementi atletike in gimnastike, s čimer se zagotovi tudi razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti. Vadba bo tako zanimiva in nikoli dolgočasna.

Igrišče za golf predstavlja mirno okolje v naravi, kjer se otroci lahko povsem sprostijo in družijo s prijatelji, hkrati pa se učijo tudi športnega vedenja, spoštovanja, odgovornosti in upoštevanja pravil.

Primerna vsebina, izbrane naloge in igre ter ustrezna zahtevnost pedagoškega procesa ter s tem usposobljenost in kompetentnost učitelja, so pogoji za uspešno izvajanje vadbe v šoli golfa za otroke.

Diplomsko delo je prvo strokovno delo s področja učenja otrok v tem starostnem obdobju. V pomoč naj bo učiteljem in trenerjem v klubih, učiteljem športne vzgoje, ki vodijo golf kot interesno dejavnost ter ostalim, ki se načrtno ukvarjajo s poučevanjem in uvajanjem otrok v golf.

7. LITERATURA

- Balyi, I. (2010). *Specialization in Sport – A Tricky Business*. Pridobljeno 1. 4. 2013, s <http://canadiansportforlife.ca>.
- Balyi, I. (2011). *Distinctions between Late-Specialization Sports*. Pridobljeno 1. 4. 2013, s <http://canadiansportforlife.ca>.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Brettschneider, W. D. in Sack, H. G. (1996). Youth Sport in Europe – Germany. V P. De Knop, Engstorn, L. M., Skirstad, B. in Weis, M. R. (Ur.), *Worldwide trends in Youth Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Čoh, M. (1992). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletskih disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Duskin Feldman, R., Papalia, D. E., Wendkos Olds, S. (2003). *Otrokov svet: Otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.
- Fisher, R. (2005). *Teaching children to think (second edition)*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.
- Gregorič, U. (2006). *Priročnik za učenje golfa v šolah*. Ljubljana: Golf zveza Slovenije.
- Hill, G. (1989). *A study of sport specialization in high school athletes*. Victoria: Journal of Sport and Social Issues.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Klemen Krek, Z., Gregorič, U. in Kogoj, G. (2007). *Mladinska golf izkaznica*. Ljubljana: Golf zveza Slovenije.
- Kosec, M. in Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kovač, M., Starc, G. in Jurak, G. (2003). Medpredmetno in medpodročno povezovanje pri športni vzgoji. *Šport*, 51(2), 11–15.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija (v Razprave Filozofske fakultete)*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Nežič, S. (2012). *Pravila golfa 2012–2015*. Ljubljana: Golf zveza Slovenije.

Novak, D., Kovač, M., Čuk, I., Bučar, T. in Makovec, U. (2008). *Gimnastična abeceda: priročnik za učitelje športne vzgoje in razrednega pouka*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani; Fakulteta za šport; Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu (osnove gibalne izobrazbe)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra*. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev Slovenije.

Saje, P. (2002). *Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Škof, B. in Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 38–63). Ljubljana: Univerza v Ljubljani; Fakulteta za šport; Inštitut za šport.

Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Tratnjek, E. (2008). *Gibalne aktivnosti učencev v oddelku podaljšanega bivanja*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.

Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpļuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zupančič, M. (1995). *Izbrane teme iz predmeta Razvojna psihologija II*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Zurc, J. (2008). Vloga otrokove gibalne aktivnosti kot dejavnika šolske uspešnosti. *Šolsko polje*, 19(1/2), 131–156.

Zver, D. (2008). EQ – čustvena inteligenca. *Otroci*, 8(3), 6–7.