

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MARKO CVAHTE

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

METODIKA UČENJA TEHNIKE UDARCEV V GOLFU

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Milan Čoh

SOMENTOR

prof. dr. Milan Žvan

RECENZENT

doc. dr. Blaž Lešnik

KONZULTANT

Uroš Gregorič

Avtor dela
MARKO CVAHTE

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Milanu Čohu za nasvete, podporo in pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvala gre tudi Urošu Gregoriču za pomoč pri izbiri literature in koristne napotke.

Hkrati se zahvaljujem somentorju prof. dr. Milanu Žvanu in recenzentu doc. dr. Blažu Lešniku.

V veliki meri se zahvaljujem kolegu s fakultete Mateju Dolencu za pomoč pri fotografiranju, kakor tudi osebju golf igrišča Ljubljana, ki mi je omogočilo nemoteno snemanje slikovnega gradiva.

Ključne besede: golf, motorično učenje, metodika učenja golfa, osnovni udarci, tehnika udarcev

METODIKA UČENJA TEHNIKE UDARCEV V GOLFU

MARKO CVAHTE

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Športno treniranje

Št. strani 119, št. preglednic 1, št. grafov 1, št. virov 18, št. slik 121, št. prilog 1

IZVLEČEK

Golf je igra, v kateri igralec z udarjališča z enim ali več zaporednimi udarci v skladu s pravili udarja žogico v luknjo. Temeljna predpostavka igre je, da vsak igralec pozna pravila, spoštuje etiko in lepo vedenje ter je pošten do samega sebe in drugih. V zgodovini organiziranega športa ni igre, pri kateri bi bili igralci tako obsedeni s tehnikami za doseganje dovršenosti.

V uvodu diplomske naloge je k predstavitvi golfa dodan tudi kratek prikaz zgodovine golfa. V petem poglavju je podrobno opisana teorija učenja motorike golfa. Sem sodijo faze motoričnega učenja, metode učenja, načela treniranja ter naloge trenerja. Podrobno so opisani osnovni elementi golfa, kot so prijem, postavitve, igralni položaj in udarec ter karakteristike palic in dinamika žogice ob trku s palico.

V glavnem delu so podrobno opisane in slikovno predstavljene različne vrste udarcev: dolg udarec, srednje dolg udarec – pič, udarec s peščene ovire, kratek udarec na zelenico – čip ter udarec na zelenici – pat. Prav tako je za vsak udarec opisana in slikovno predstavljena metodika učenja, dodane so ustrezne vaje.

Najboljši način učenja golfa je individualno delo z učiteljem, a veliko lahko naredimo tudi sami. Znanje je mogoče pridobivati predvsem od profesionalnih učiteljev, ki pa so relativno dragi. Zato želim z diplomskim delom ponuditi začetnikom, pri posameznih elementih pa tudi izkušenim igralcem, možnost samostojnega izobraževanja, prepoznavanja lastnih napak in hitrejšega napredovanja v igri.

Od takrat, ko je človek prvič položil palico za žogico, da bi igral igro imenovano golf, je obseden z iskanjem boljšega načina igranja. Najpomembneje pa je, da je golf igra, v kateri je potrebno uživati.

ABSTRACT

Golf is a game, where a player hits the ball into a hole from the teeing ground with one or more successive strokes, in accordance with the rules. The basic premise of the game is that a player should be familiar with the rules, follow the ethics and code of behaviour, and play fair – with him-self as well as with others. There is no other game in the history of organized sports where players would be as obsessed with achieving perfect technique as golfers are.

The introduction of my thesis contains a presentation of golf as a game and a short history of golf. The fifth chapter describes in detail the theory of motor learning. Among other it describes the phases and methods of learning, principles of training, as well as tasks for the trainer. Basic elements of golf are described in detail: grip, setting up (alignment), stance, and swing, in addition to club characteristics and dynamics of the ball when it hits the club (impact).

The main part of my thesis contains detailed descriptions and photographs of various swings: full swing, pitch, sand, chip and putt. Corresponding exercises and learning methods are added in text and photographs to the description of every swing.

The best method of learning how to play golf is to work individually with a teacher, although a lot can be done on your own. Professional instructors can be costly. That is another reason why I wish to offer beginners (and in some elements experienced players) a chance to learn independently, to recognize their own mistakes and to advance in their game quicker.

Ever since a man placed a club behind a ball for the first time to play the game of golf, he is obsessed with finding ways of playing it better. But above all, golf is a game that should be enjoyed.

Kazalo

1. Uvod.....	8
1.1 Predstavitev golfa	8
1.1.1 Igrišče za golf in osnovne definicije	9
1.1.2 Osnovne definicije	10
1.1.3 Pravila vedenja in zagotavljanje varnosti.....	11
1.2 Kratek prikaz zgodovine golfa	14
1.3 Golf kot športna panoga.....	18
2. Predmet in namen dela	20
3. Cilji naloge	21
4. Metode dela.....	22
5. Teorija učenja motorike golfa.....	23
5.1 Učenje golfa	23
5.2 Faze motoričnega učenja	26
5.2.1 Faza osnovne koordinacije gibanja	26
5.2.2 Faza natančne koordinacije gibanja	26
5.2.3 Faza stabilizacije natančne koordinacije gibanja v spremenljivih in oteženih okoliščinah ..	27
5.3 Metode učenja golfa.....	28
5.4 Načela treniranja v procesu športne vadbe.....	31
5.5 Naloge trenerja, učitelja.....	33
5.6 Dejavniki in sposobnosti trenerja, ki vplivajo na uspešnost treniranja	34
5.6.1 Strokovna usposobljenost.....	34
5.6.2 Trenerjeva osebnost	34
6. Dinamika žogice pri udarcu ter vrste palic in njihove karakteristike	36
6.1 Dinamika žogice pri udarcu.....	36
6.2 Vrste palic in njihove karakteristike	39
6.2.1 Karakteristike lesov.....	40
6.2.2 Karakteristike želez.....	40
6.2.3 Pater (bližalka).....	41
7. Učenje osnovnih elementov	42
7.1 Prijem.....	42
7.1.1 Vrste prijemov	42
7.1.2 Metodični koraki pri učenju pravilnega prijema.....	43
7.1.3 Prijem - odpravljanje ključnih napak	46
7.2 Osnovni igralni položaj (stance).....	47
7.2.1 Ključne točke pravilnega nagovornega položaja	47
7.2.2 Širina igralnega položaja nog	50
7.2.3 Postavitev igralca glede na žogico	51
7.2.4 Oddaljenost žogice od stopal.....	53
7.3 Oblikovanje dobre postavitve glede na cilj (alignment).....	56
7.3.1 Oblikovanje pravilne postavitve (ciljanje).....	57
7.3.2 Metodični koraki pravilne postavitve (ciljanja)	57

8. Osnovni udarci v golfu.....	62
8.1 Enostaven udarec	62
8.2 Dolga igra	63
8.2.1 Udarci s kratkimi železi	63
8.2.2 Udarci z dolgimi železi	63
8.2.3 Udarci z lesovi.....	64
8.2.4 Udarec z driverjem.....	64
8.2.5 Zamah.....	65
8.2.6 Dolg udarec.....	69
8.2.7 Odpravljanje napak.....	79
8.3 Srednje dolg udarec – pič.....	80
8.3.1 Prijem.....	81
8.3.2 Osnovna postavitvev	81
8.3.3 Zamah.....	82
8.3.4 Pič udarec	83
8.4 Udarec iz peščene ovire	87
8.4.1 Osnovna postavitvev	87
8.4.2 Zamah.....	88
8.4.3 Učenje udarca iz peščene ovire	89
8.5 Kratek udarec na zelenico – čip.....	90
8.5.1 Prijem.....	91
8.5.2 Osnovna postavitvev	92
8.5.3 Zamah nazaj, navzgor	92
8.5.4 Učenje čip udarca	94
8.6 Udarec žogice na zelenici - pat	99
8.6.1 Prijem.....	100
8.6.2 Osnovni ali nagovorni položaj - stance.....	101
8.6.3 Zamah.....	102
8.6.4 Kratko patanje.....	104
8.6.5 Srednje dolgo patanje.....	105
8.6.6 Dolgo patanje.....	105
8.6.7 Ocenitev naklona zelenice - branje zelenice	107
8.6.8 Učenje patanja	108
8.6.9 Različne oblike iger za popestritev vadbe	116
9. Sklep.....	117
10. Literatura	119
11. Priloge	120
11.1 Angleško-slovenski slovar strokovnih izrazov	120

1. Uvod

1.1 Predstavitev golfa

Golf je šport, primeren za vse starostne kategorije. Nekateri menijo, da je preveč statičen in dolgočasen, vendar to ne drži, saj večino uporabnikov izjemno pritegne. Na posameznika deluje zelo ugodno in pomirjujoče, saj poteka v urejenem in privlačnem okolju. Z igranjem golfa prav tako vplivamo na oblikovanje samozavesti in samospoštovanja, saj za uspešno igro ni pomembna le dobra telesna in tehnična pripravljenost, ampak tudi samozavest, samokontrola in sposobnost pozitivnega razmišljanja.

Golf je igra, v kateri igralec z udarjališča z zaporednimi udarci udarja žogico v luknjo. Igralec mora odigrati vse luknje po označenem vrstnem redu, od luknje označene s številko 1 do luknje s številko 18. Cilj igre je, da to stori s čim manj udarci.

Golf ima vsekakor to veliko prednost, da je igralec sam tvorec svoje igre, uspeha ali neuspeha. Dobra in uspešna igra je torej odvisna od tega, koliko se je posameznik pripravil naučiti pravilne tehnike, vložiti časa in truda v urjenje in seveda od samodiscipline.

Danes priljubljenost golfa v Evropi in po svetu narašča, odpirajo se nova igrišča, nova vrsta rekreacije oz. drugačnega preživljanja prostega časa pa je nekaterim postalo način življenja. V Evropi se je v zadnjih dvajsetih letih število igrišč podvojilo, število igralcev pa celo potrojilo. Po podatkih EGA (European Golf Association) je danes v Evropi preko 6200 golf igrišč ter preko 7,5 milijonov igralcev. Največ jih je v golfsko razvitih državah, kot so Švedska (544.817 igralcev), Nemčija (506.746 igralcev) ter Irska (280.240 igralcev). Na Irskem tako igra golf vsak 15. prebivalec, na Švedskem vsak 16., v Sloveniji pa šele vsak 377. prebivalec (Evropska golfska organizacija v Aleš, 2007).

Po podatkih GZS (Golf zveze Slovenije) je danes v Sloveniji registriranih 44 klubov. Kot kaže statistika, Slovenija v razvoju golfa napreduje, čeprav v primerjavi z nekaterimi drugimi državami počasneje.

Kakorkoli, pri nas se z golfom ukvarja zgolj 0,2 % celotnega prebivalstva, oziroma 0,4 % aktivnega prebivalstva. Ti podatki nas postavljajo daleč za golfsko razvite narode, saj na Finskem in Švedskem igra golf kar 6 % aktivnega prebivalstva, v ZDA pa kar 7 %. Na GZS pričakujejo do leta 2010 porast golfistov na 1 % celotnega prebivalstva,

kar bi v številkah pomenilo 15 000–20 000 igralcev. Temu primerno naj bi se povečalo tudi število igrišč (Aleš, 2007).

Golf je kot šport oziroma kot rekreativna dejavnost še vedno orientirana na višje izobražene ljudi ter posameznike, ki pripadajo srednjemu ali višjemu socialnemu razredu. Z razvojem gospodarstva ter dvigom standarda v mnogih državah sveta pa je golf sčasoma postajal dostopnejši tudi nižjim razredom ter širši množici ljudi. Po mnenju strokovnjakov je v Sloveniji še vedno preveč prisoten duh elitizma, kar odbija tudi potencialne začetnike od igranja. V golfsko razvitejših državah snobizem izgublja na pomenu, saj si igranje lahko privošči že marsikdo, poleg tega pa se tudi v industriji golfa pojavlja vse večja konkurenca, kar prispeva k dostopnejšim cenam opreme (Aleš, 2007).

Dejstvo je, da je golf za naše potrebe še vedno dokaj drag šport, zato se zanj odločajo predvsem ljudje v zrelih letih. Zaradi tega je eden od ciljev GZS približati golf mladim kot eno od prostočasnih dejavnosti. V prizadevanju za uveljavljanje mladih v golfu je GZS vpeljala turnirje za mlade kot sta denimo Mini cup in Bambi, poleg tega pa imajo na zahtevo GZS vsi slovenski klubi v svojih vrstah tudi mladinsko sekcijo. Prav zaradi problematike mladinskega golfa je bila ustanovljena fundacija Albatros, ki je v sodelovanju s klubi in GZS nosilec projekta Golf v šole. S tem projektom želijo udeleženci spodbuditi sodelovanje s šolami ter ostalimi institucijami na področju golfa.

S procesom izobraževanja učiteljev športne vzgoje se bo v prihodnosti golf poskušal uveljaviti kot pomembna obšolska dejavnost, hkrati pa bo učencem oz. mladim ponujena možnost drugačnega izkoriščanja prostega časa (Gerbec v Aleš, 2007). Eden najpomembnejših ciljev strategije GZS v obdobju 2005–2012 je povečanje števila mladih igralcev. Možnost za izvedbo tega cilja pa ne bo mogoča brez sodelovanja GZS, Fundacije Albatros, Fakultete za šport, klubov in ostalih organizacij s področja golfa. K temu bi odločilno noto dodali še ustreznejša infrastruktura, dostopnejše cene ter izobraževanje kadrov za delo z mladimi.

1.1.1 Igrišče za golf in osnovne definicije

Besedišče v golfu je zelo bogato, saj se je igra skozi stoletja razvijala, prehajala iz države v državo in pri tem prevzemala nove oblike. Besednjak je v veliki meri nastal pod jezikovnimi vplivi Škotske, Velike Britanije ter ZDA. Večina izrazov je poslovenjenih. Ker pa se v praksi praviloma uporablja angleški besednjak, v nalogi večinoma navajam slovenski in angleški izraz.

Naslednje definicije so povzete iz Klemen - Krek (2003)

Igrišča za golf zavzemajo sorazmerno velike površine, za igrišče z osemnajstimi luknjami je potrebnih najmanj 50 ha primernega zemljišča. Poznamo več vrst igrišč. Igrišče z osemnajstimi luknjami se imenuje standardno igrišče, ker ponavadi tekmo igramo na osemnajstih luknjah. Ponekod imajo igrišča samo devet lukenj. V tem primeru je treba krog z devetimi luknjami preigrati dvakrat. V državah z razvitim golfom je mogoče najti tudi igrišča z devetimi kratkimi luknjami, ki so znana pod imenom igrišče par tri ali tudi executive course.

Vsako igrišče ima vadbišče (driving range) za vadbo srednjih in dolgih udarcev ter dve zelenici - eno za vadbo kratke igre in bližanja, drugo pa za vadbo udarcev na zelenici (puttanje). Ob zelenici za vadbo kratke igre je tudi peščena ovira za vadbo udarcev iz peska. Na vadbišču igralci uporabljajo posebne žogice, ki so slabše kakovosti in so označene kot vadbene žogice (range balls).

1.1.2 Osnovne definicije

Igrišče je celotna površina, na kateri je dovoljeno igrati. Po standardnem igrišču je razporejenih osemnajst lukenj. Vrstni red lukenj na igrišču je navadno tak, da prvo in deseto luknjo začnemo igrati v bližini klubske hiše, kjer se končata tudi deveta in osemnajsta luknja. Klubska hiša z barom golfisti v šali imenujejo devetnajsta luknja.

Dolge, srednje in kratke luknje so enakomerno razporejene na prvih in na zadnjih devetih luknjah. Po standardih je predvideno, da so v vsaki enoti devetih lukenj po dve "par pet" (dolgi) in po dve "par tri" (kratki), ostalih pet (srednjih) pa je par štiri. Igralno polje je celotno območje igrišča, razen udarjališča in zelenice luknje, ki jo igramo, ter vseh bunkerjev in vodnih ovir na igrišču.

Luknja ima premer 108 mm in mora biti globoka najmanj 100 mm. V njej je navadno vložek, katerega rob mora biti 25 mm pod robom površja. Vzdrževalci s posebno napravo vrežejo tako luknjo na zelenico. Če tekmovanje poteka več dni, luknje menjajo vsak dan tekmovanja, stare pa zamašijo z izrezanimi zamaški.

Igra na posamezni luknji je končana, ko se žogica umiri v luknji. Igralec jih mora igrati po določenem vrstnem redu od številke ena do osemnajst. Pravila ne določajo, po kakšni liniji igralec igra do luknje, praviloma je najboljša najkrajša linija in izkoriščanje čistin, oboje namreč nudi optimalne pogoje za izvedbo čim manj udarcev žogice do luknje. Igralec lahko igra po območju celotnega igrišča (razen če ni po posebnih pravilih to prepovedano). Golf se razlikuje od drugih športov tudi po tem, da niso določene trase, polja ali steze, po katerih bi morali igrati do luknje. Igralec začne igrati žogico v smeri luknje z določenega prostora - udarjališča. To je pravokoten prostor, katerega sprednjo stranico določata dva označevalca (markerja), stranski pa sta dolgi dve dolžini palice. Znotraj tega prostora igralec izbere mesto, s katerega bo izvedel prvi udarec v smeri tarče. Smer igranja in strategijo izbere igralec sam, na

voljo pa mu je celotna površina igrišča. Seveda je najlažje igrati po kratko košenem delu igrišča - čistini ali fairwayu, kjer je trava košena na višino od 2,5 do 4 cm, ki pa ni nujno najkrajša linija igranja. Čistina se navadno začne kakih petdeset metrov za udarjališčem in se razteza vse do zelenice v liniji igranja. Široka je od deset do nekaj deset metrov.

Na liniji igranja do luknje načrtovalci oblikujejo ovire (hazard), ki otežujejo igranje in še posebej kaznujejo nenatančne udarce ali slabo izbrano strategijo igranja. Med ovire spadajo peščene in vodne ovire. Če žogica zaide vanje, mora igralec nadaljevati igro po posebnih pravilih (pred igranjem se s palico ne sme dotakniti peska, tal ali vodne površine; okoli žogice ne sme pobrati ničesar, kar je naravnega izvora, da bi očistil njeno okolico). Velikokrat so na čistinah tudi posamezna drevesa, ki pa ne sodijo med ovire, temveč so sestavni del igrišča. Peščena ovira je posebej pripravljen poglobljen del igrišča, napolnjen z drobnim peskom ali mivko. Vodne ovire pa so jezera, morje, potoki in jarki, napolnjeni z vodo ali brez nje.

Na koncu čistine je zelenica (green), kjer je trava košena najkrajše (0,5 cm). Tako kratka trava omogoča posebne udarce žogice. Na zelenici uporabljamo za udarjanje posebno palico - putter, udarce pa izvajamo tako, da udarjamo žogico proti končnemu cilju – luknji. V neposredni bližini zelenice se srečujemo tudi z območji, kot sta predzelenica (foregreen) in obrobek (fringe). Obe območji sta sestavni del čistine in zanj veljajo ista pravila kot za čistino, čeprav je tu trava navadno košena krajše kot na čistini, pa še vedno višje kot na zelenici.

Na zelenici se nahaja luknja (hole). Vzdrževalci za vsako tekmo luknjo prestavijo, vendar tega ne smejo storiti med tekmo, saj morajo imeti igralci enake pogoje. V luknji stoji palica z zastavico (flag stick), da lahko igralec že od daleč vidi, kje na zelenici se nahaja.

Območje zunaj udarjališča, čistine in zelenice ni tako skrbno obdelano in čiščeno kot omenjeni deli igrišča. Trava je višja ali celo nepokošena, na njem so lahko tudi drevesa in grmovje, ki so največkrat namenjeni kot varovalni pas med dvema luknjama. Ta območja imenujemo ledina (rough). Začetniki velikokrat ledino zamenjajo z ovirami, ker je igranje s tega neobdelanega območja večkrat celo težje kot iz bunkerja. Ledina ni ovira in je samo del igralnega polja ter v pravilih nima nobene vloge. Meja igrišča je navadno označena z belimi količki, ograjami, plotovi, ni pa nujno. Z območja zunaj meje igrišča (out) ni dovoljeno igrati.

1.1.3 Pravila vedenja in zagotavljanje varnosti

1. Olika. Naj ne bo odveč ponoviti, da pri golfu spoštujemo pravila lepega vedenja. Med igro na igrišču pozdravljamo igralce drugih skupin, čeprav jih ne poznamo.

Obnašamo se vljudno. S sotekmovalci bomo skupaj skoraj polovico dneva. S svojim vedenjem lahko še kako slabo vplivamo na druge. Prijazna beseda in nasmeš ustvarjata prijetno igro. Vso igro se moramo brzdati pred izbruhi jeze in drugimi slabimi navadami.

2. S spoštovanjem pravil vedenja zagotavljamo tudi varnost. Golf je med tistimi redkimi športi, kjer je varnost izjemno pomembna, kajti žogica leti z veliko hitrostjo in lahko ubije človeka, če ga zadene v glavo. Zato moramo dosledno spoštovati naslednja pravila: Pri igri spoštujemo vrstni red igranja. Prvi vedno igra tisti igravec, čigar žogica je najbolj oddaljena od luknje. To velja tudi takrat, ko žogica enega ali več igralcev ni na zelenici, a je žogica drugega igralca, čeprav je že na zelenici, bolj oddaljena od luknje. Zato slednji igralec igra pred ostalimi. Nikoli ne hodimo pred igralcem in nikoli ne obračamo hrbta nekemu, ki igra, ne glede na to, kakšen strokovnjak je v igranju. Vedno bodimo vzporedno z njim in na pravi strani. Spoštovati moramo varnostno razdaljo med nami in skupino igralcev pred nami. Žogice ne udarjamo, dokler igralci pred nami niso zunaj dosega našega najdaljšega možnega udarca. Preden udarimo na zelenico, počakamo, da jo zapustijo vsi igralci skupine pred nami in se varno oddaljijo od nje. Če obstaja verjetnost, da bo naša žogica zadela nekoga na igrišču, zavpijmo "fore". Če nekdo drug vpije "fore", se takoj sklonimo in pokrijemo glavo z rokami ali pa stopimo za drevo, če je v bližini. Igralcem v skupini, ki jih je dosegla naša žogica, se opravičimo. Opravičilo naj bo naša stalnica za vse nerodnosti, ki jih povzročimo med igro.
3. Igrati moramo tako, da ne zavlačujemo igre. To pomeni, da moramo hoditi v ustreznem tempu, da ne zadržujemo igranja drugih. Vedno se držimo skupine pred nami. Če to razdaljo iz katerega koli razloga izgubimo, moramo pohiteti, da ponovno pridemo v primerno razdaljo. Še posebej moramo biti na to pozorni, kadar moramo iskati žogico. Če jo začnemo iskati, ko za nami že čakajo drugi, jih spustimo mimo. Potem ko smo jim pomahali, naj nadaljujejo igro mimo nas, moramo počakati, da pridejo zunaj dosega naše žogice, šele nato nadaljujemo z igro. Med igranjem ne zavlačujemo igre z brskanjem za izgubljenimi žogicami igralcev pred nami.
4. Popravljamo vse poškodbe, ki jih povzročimo med igranjem. Pravega igralca golfa je možno prepoznati tudi po njegovem odnosu do igrišča. Vsako poškodbo, ki smo jo povzročili s svojim udarcem, moramo popraviti. Sproti popravljamo odtrgane ruše, vrnemo jih na mesto, kjer smo jih odtrgali in jih stisnemo k tloraju ali palico. Popravimo tudi ruše, ki jih niso vrnili na svoje mesto igralci pred nami. Predvsem moramo paziti, da igrišča ne poškodujemo z vadbenimi udarci. Na zelenici popravimo udarnine, ki jih je povzročila žogica. Z viličkami rahlo privzdignemo udarjeno površino in jo pohodimo ali rahlo poteptamo z bližalko.

5. Skrbimo za čistočo in red.
6. S seboj ne nosimo mobilnih telefonov. Na nekaterih igriščih so že prepovedani.
7. Vsak igralec ima svojo torbo z ustreznim številom palic (ne več kot štirinajst), po pravilih si jih ne smemo sposojati od sotekmovalcev. Vedno moramo imeti s seboj dovolj žogic, klinčkov, viličke in označevalce (markerje) za žogico.
8. Spoštujemo pravila oblačenja. na igrišče ne sodijo hlače iz jeansa, trenirka, srajce brez rokavov in ovratnikov, topi, kratke hlače. Za moške so poleti primerne bermuda hlače, za ženske pa kratke hlače, ki segajo največ za širino dlani nad kolena.

1.2 Kratek prikaz zgodovine golfa

Nekateri menijo, da je igra podobna golfu obstajala že v rimskih časih. Na starih kitajskih slikah je mogoče videti igro, pri kateri so različno razporejene luknje in igralci vanje udarjajo žogice. Morda je golf najbližje stari nizozemski igri, imenovani kolf. Vsekakor pa je mogoče najti prve pisne vire s konca 13. stoletja. Nekateri cerkveni vitraži iz 16. stoletja prikazujejo podobe ljudi s palicami, podobnimi tistim za golf. Mnogi menijo, da se je igra razvila med pastirji, ki so ob čuvanju ovac čas preganjali z udarjanjem kamenčkov s palicami.

Golf, kakršnega poznamo danes, pa ima zagotovo svojo domovino na Škotskem. Igra je postala popularna že sredi 15. stoletja, in to tako zelo, da je takratni škotski kralj Jakob II. menil, da ogroža lokostrelstvo, ki je v tistih časih pomenilo temelj vojaških veščin, od katerih je bila odvisna obrambna sposobnost kraljestva. Zato jo je leta 1457 celo prepovedal. Igra, ki so jo igrali samo na Škotskem, se je v druge predele Velike Britanije preselila šele po kronanju Jakoba VI. za kralja Anglije. Takrat je v Blackheathu, južnem delu Londona, nastalo tudi prvo igrišče zunaj Škotske, imelo pa je sedem lukenj. Golf se je širil skupaj z razvijanjem kolonialnega imperija Velike Britanije, šele proti koncu 19. stoletja pa se je začel pojavljati tudi zunaj anglosaksonskega sveta, in sicer na evropski celini.



Slika 1: Škotski plemiči pri igri golfa – 19. stoletje (Campbell, 1997)

Igrišča

V zgodnjih letih so igralci igrali po javnih zemljiščih ob morskih peščinah. Tam so izkoriščali naravne danosti, ovire in zapreke, ovce pa so opravljale vlogo kosilnic.

Luknje so določali sproti, prav tako udarjališča, ki so jih označili kar nekaj metrov stran od zadnje igrane luknje. Tudi o številu igralnih lukenj so se dogovarjali sproti. Prva stalna igrišča so verjetno nastala s prvimi klubi. Igrišča so imela različno število

lukenj, od 6 do 26. Prvo igrišče na evropski celini je nastalo blizu Biarritza, kjer je bil ustanovljen Pau klub, prava atrakcija pa je postal golf po nastanku prvega kluba v Cannesu proti koncu devetdesetih let 19. stoletja.

V Sloveniji so prvo igrišče z devetimi luknjami zgradili leta 1937 na Bledu, drugih devet lukenj so dodali leta 1940. V času vojne je bilo igrišče povsem opuščeno, v začetku sedemdesetih let 20. stoletja pa je skupina navdušencev začela z akcijo obuditve golfa na Bledu in do leta 1978 je bilo igrišče obnovljeno v celoti.

Nastajanje klubov

Med najstarejšimi klubi je Honourable Company of Edinburgh Golfers, danes ima svoj sedež v Muirfieldu, ki je bil ustanovljen leta 1744 kot Gentlemen Golfers of Edinburgh, medtem ko je Society of St. Andrews Golfers nastal deset let pozneje. V začetku 19. stoletja se je slednji preimenoval v Royal and Ancient Club of St. Andrews, ki deluje še danes. V drugi polovici 18. stoletja se je pojavilo kar nekaj klubov, viri pa navajajo tudi nastanek klubov v ZDA. Pravi razmah se je začel v 19. stoletju.

Oblikovanje pravil

Vsi klubi v 18. in 19. stoletju so igrali po sicer podobnih, vendar ne enotnih pravilih. Prva pravila so zapisali v klubu Gentelmen Golfers, kjer so želeli izvesti tekmovanje s pokalom za zmagovalca. V ta namen so pripravili 13 pravil, ki so tudi sestavni del današnjih pravil. Prva standardizirana pravila je leta 1858 na podlagi dogovora pripravil Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews (R&A), določili so tudi število lukenj v enem krogu golfa, in sicer 18. R&A je vse do danes ostal skupaj z Golf zvezo Združenih držav edina avtoriteta na področju pravil. Pod jurisdikcijo Ameriške zveze sta samo dve državi-ZDA in Mehika, vse druge golf zveze pa sodijo pod okrilje R&A. Obe organizaciji vsaka štiri leta skupaj izdeta pravila golfa, ki so edina veljavna pravila ne samo za igranje golfa, temveč tudi za delo tekmovalnih komisij, priprav lokalnih pravil in pravil amaterskega statusa (Klemen Krek, 2003).

Oprema

Palice so bile od nekdanj večinoma lesene, narejene iz tršega lesa. Izdelovalci palic so bili posebej čislani in so imeli posebne delavnice. V 19. stoletju je jesenovino in lesko, iz katerih so izdelovali držaje palic, izpodrinil hikori. Železne glave palic so se v začetku uporabljale predvsem za težje udarce. Šele konec 19. stoletja so postale palice z železnimi glavami vse pogostejše.

Prvi profesionalci in velika prvenstva

Nekaj stoletij so golf igrali le v plemiških krogih, nato se je začel širiti tudi med premožnejšimi meščanskimi sloji. Prvi profesionalci so se pojavili razmeroma zgodaj, že sredi 19. stoletja. Med prvimi imeni se pojavlja Allan Robertson, čigar slava je morda spodbudila navdušence golfa, da so organizirali prvo profesionalno prvenstvo v Prestwicku leta 1860. Leto pozneje je to tekmovanje postalo prvo odprto prvenstvo v golfu, na katerem so sodelovali tudi amaterji. Takratne nagrade so bile zelo skromne v primerjavi z današnjimi, znašale so le deset funtov.

Le nekaj let po prvem profesionalnem odprtem prvenstvu je bilo organizirano prvo amatersko prvenstvo, ki mu je kmalu sledilo žensko prvenstvo. V začetku 20. stoletja so začeli prirejati različna mednarodna moška in ženska tekmovanja. Med njimi je zagotovo najprestižnejše tekmovanje za Ryderjev pokal, ki je nastalo kot tekmovanje med ZDA in Združenim kraljestvom. Z razmahom golfa na evropski celini in s pojavom zelo dobrih evropskih profesionalnih igralcev je tekmovanje preraslo v tekmo med ZDA in Evropo. V ženskem golfu je podobna tekma za Solheimov pokal. Svetovno znana in najpomembnejša tekmovanja posameznikov so še tekmovanje Profesionalne golf zveze Združenih držav (USPGA), Britansko odprto prvenstvo (British Open), Odprto prvenstvo ZDA (US Open) in Masters prvenstvo na ameriškem najprestižnejšem igrišču Augusti. Za amaterje sta najpomembnejši tekmi za Walkerjev pokal (ZDA in Velika Britanija) in Curtisov pokal za ženske amaterke (prav tako med ZDA in Veliko Britanijo) (Klemen Krek, 2003).

Učenje golfa skozi čas

Le malo je športov, ki tako strastno spodbujajo učenje kot golf. Že od zgodnjih zapisov plemiških igralcev 19. stoletja je tržišče za poučevanje golfa cvetelo vse do današnjega časa in zajema dobesedno vse vidike igranja.

Prvi priročnik golfa je bil objavljen že leta 1857 pod pesniškim naslovom Prefinjena roka. Leta 1899 je izšla prva revija, ki je bila namenjena samo golfu (Golf Illustrated). Leta 1890 je bila izdana zares prva izčrpna knjiga o golfu. Čeprav so nekatere najbolj znane knjige o golfu napisali vrhunski profesionalci, je bilo pisanje do preloma 19. stoletja izključno v rokah amaterskih igralcev.

Z razvojem profesionalnega igranja v ZDA in s povečano priljubljenostjo golfa na celini se je rodila potreba po učnih knjigah in pripomočkih. Kmalu je postalo jasno, da bo fotografija igrala pomembno vlogo pri učenju, čeprav so bile njene možnosti v začetku omejene. Hitri zamahi pri golfu niso bili ustrezni za zelo počasne kamere. Z odkritjem filma je bil napredek še večji. Leta 1930 je Bobby Yones posnel serijo osemnajstih kratkih filmov o igranju golfa.

Vendar pa je bil še pomembnejši razvoj tehnike hitrega snemanja. Sposobnost omogočiti upočasnjeno analizo zamaha največjih svetovnih igralcev je prinesla povsem novo razsežnost v poučevanje golfa. Prvič je bilo mogoče videti, kaj se v resnici zgodi med zamahom, ne pa kaj si predstavljamo, da se je zgodilo. Mogoče si je bilo ogledati skupne značilnosti zamahov velikih šampionov in jih uporabiti pri poučevanju.

Če je prihod filma prinesel novo razsežnost v poučevanje golfa, potem je z nastopom videa prišlo do revolucije. Video kamera je vohun, ki v opremi za poučevanje golfa ne sme počivati. Video trak omogoča učiteljem, da pokažejo svojim učencem, kaj morajo storiti in nato to primerjajo s tistim, kar je naredil njihov varovanec. Učne lekcije je mogoče pokazati in učenec jih lahko nese s seboj ter jih preuči, preden se odpravi na vadbišče.

Vendar je danes video samo začetek. Porast opazovanja športnih izvajanj sedaj vključuje tudi najsodobnejšo računalniško tehnologijo. S pomočjo senzorjev, na katere so priključeni igralci, svoj zamah prenesejo na računalnik. Potem lahko opazujejo tridimenzionalno podobo samega sebe iz vseh kotov, kar jim omogoča, da odkrijejo še tako majhno šibko točko.

Akademije golfa

V sedanjem času se uveljavljajo akademije golfa, ki imajo raznoliko vadbeno opremo, najsodobnejše učne tehnologije in usposobljene ljudi, ki znajo uporabljati te pripomočke. Za nove igralce je to kot nekakšna vrnitev v šolo, saj jih vodijo skozi teorijo in načela zamaha, preden sploh primejo palico za golf. Izkušeni igralci pa prav tako lahko izkoristijo ta način, da se vrnejo nazaj k osnovam. Akademija golfa je naravna naslednica dolgega nastajanja koncepta o šoli golfa.

Obstaja še ena raven poučevanja golfa. To je šola, ki nudi dostop le nekaterim izbrancem. Znotraj teh krogov nastopajo skrivnostne osebe, ki so zaslovele kot guruji golfa. To so učitelji, mentorji, reševalci, v nekaterih primerih prijatelji, brez katerih mnogi vrhunski igralci verjetno ne bi mogli tekmovati (Campbell, 1997).

1.3 Golf kot športna panoga

Prvo profesionalno prvenstvo so organizirali zelo zgodaj, leta 1860 v Prestwicku. Le nekaj let po prvem profesionalnem odprtem prvenstvu je bilo organizirano prvo amatersko prvenstvo, ki mu je kmalu sledilo žensko prvenstvo.

V začetku 20. stoletja so začeli prirejati različna mednarodna moška in ženska tekmovanja. Med njimi je zagotovo najprestižnejše tekmovanje za Ryderjev pokal, ki je nastalo kot tekmovanje med ZDA in Združenim kraljestvom. Z razmahom golfa na evropski celini in s pojavom zelo dobrih evropskih profesionalnih igralcev je tekmovanje preraslo v tekmo med ZDA in Evropo. V ženskem golfu je podobna tekma za Solheimov pokal. Svetovno znana in najpomembnejša tekmovanja posameznikov so še tekmovanje Profesionalne golf zveze Združenih držav (USPGA), Britansko odprto prvenstvo (British Open), Odprto prvenstvo ZDA (US Open) in Masters prvenstvo na ameriškem najprestižnejšem igrišču Augusti. Za amaterje sta najpomembnejši tekmi za Walkerjev pokal (ZDA in Velika Britanija) in Curtisov pokal za ženske amaterke - prav tako med ZDA in Veliko Britanijo.

Uradna tekmovanja golf zveze Slovenije

GZS v letu 2009 vodi naslednja tekmovanja:

Pokalna tekmovanja za kategorije:

- seniorji
- seniorke
- mid-amaterji
- kubsko za amaterje
- kubsko za amaterke
- mladinci

Državna prvenstva za kategorije:

- mednarodno za seniorje
- mednarodno za seniorke
- mednarodno za mid-amaterje
- mednarodno za amaterje
- mednarodno za amaterke
- klubsko ekipno za amaterje
- klubsko ekipno za amaterke
- mednarodno mladinsko

1.3.1 Vrste iger

V golfu obstajata dve temeljni vrsti igre:

match - seštevna igra na dobljene luknje,

stroke - igra s seštevanjem udarcev po posameznih luknjah.

V igri **match** igrata igralca drug proti drugemu, seštevata pa dobljene luknje. Igralec, ki konča igro na luknji z najmanjšim številom udarcev (vključno s kazenskimi udarci), zmaga na luknji in s tem dobi luknjo. Igralec, ki dobi največ lukenj v dogovorjenem krogu, zmaga. Igro te vrste igrajo največkrat v moštvenih tekmovanjih, ko eno moštvo igra proti drugemu (npr. Ryderjev pokal). Temeljna razlika s stroke igro je v tem, da lahko v match igri igralec preda udarec, luknjo in tudi igro. Npr., če je igralčeva žogica približno 30 cm od luknje, velja nenapisano pravilo, da nasprotnik reče »dano« (given), kar pomeni, da lahko igralec dvigne žogico, vendar to šteje, kot da je opravil udarec. Ko igralec vidi, da ima že preveč udarcev, nasprotnik pa je že blizu luknje, preda luknjo.

Pri stroke igri pa vsak igralec igra svojo tekmo in proti vsem igralcem, ki so se prijavili na tekmovanje. V obeh vrstah igre je vedno mogoče igrati tekmo z upoštevanjem handicapa ali brez njega. Pri stroke igri vsak igralec seštevava svoje udarce in prišteva morebitne kazenske udarce. Igralec mora toliko časa udarjati žogico, dokler ne zadene luknje. V nobenem primeru je ne sme prej pobrati in nadaljevati igranja na naslednjem udarjališču. Igralec, ki je končal tekmo z najnižjim številom udarcev, je zmagal v primeru, da je tekmovanje potekalo brez upoštevanja handicapov (take tekme navadno igrajo le profesionalni igralci - pravimo, da igrajo s handicapom ničlo). Drugače pa zmaga igralec, ki ima po odbitku handicapov najnižje število udarcev. Druga skupina nagrad pa se dodeljuje za tako imenovane bruto rezultate, kjer handicapa ne upoštevajo.

Posebej priljubljena je igra **stableford**. Bistvo te igre je, da vsak igralec dobi na vsaki luknji določeno število udarcev glede na svoj handicap. Igralci z ničlo ne dobijo nobenega udarca, nato pa vsaka točka handicapa prinese en udarec. Za igralca, ki je dobil na luknji dva udarca (handicap 36), če je luknjo par štiri odigral s šestimi udarci, zato dobi dve točki, če je odigral s petimi, dobi tri, če je odigral s štirimi, pa dobi kar štiri točke. Čeprav ta igra sodi v stroke igro, pa v primeru, ko je igralec že presegel število udarcev, za katere bi še dobil točke, dvigne žogico in nadaljuje igro na naslednjem udarjališču (Klemen Krek, 2003).

2. Predmet in namen dela

Golf je zelo zahtevna igra, saj morajo biti igralci dobro psihično pripravljene, imeti morajo dobro koncentracijo, dovršeno tehniko in fizično kondicijo.

V današnjem času se je golf razširil po vsem svetu, saj se je pocenil in ga lahko igrajo različni sloji prebivalstva. Na svetu je več kot 60 milijonov igralcev, v Evropi preko 6 milijonov (samo v Angliji jih je 3 milijone), v Sloveniji pa je približno 6 tisoč igralcev. (Aleš, 2007)

Zanimanje za igranje golfa v zadnjem desetletju zelo hitro narašča. Za nekatere pri nas golf še vedno pomeni status družbene veljave, čeprav v anglosaških deželah, kjer je to eden najmnožičnejših športov, ni tako.

Glede na to, da je o poučevanju golfa v Sloveniji malo literature in da je znanje mogoče pridobivati le od profesionalnih učiteljev, bi rad z diplomskim delom ponudil začetnikom in izkušenim igralcem možnost samostojnega izobraževanja, prepoznavanja lastnih napak in hitrejšega napredovanja v igri.

V diplomski nalogi bom obravnaval naslednje vsebine:

- teorijo učenja metodike golfa,
- faze motoričnega učenja,
- metode učenja golfa,
- dinamiko žogice ob trku s palico,
- karakteristike različnih palic,
- razvijanje dobrega prijema,
- osnove dobre postavitve, izboljševanje drže,
- faze ter ključne dele zamaha,
- dobro usklajenost telesa za natančnost udarca,
- učenje udarcev za različne igralne situacije,
- vaje za izboljšanje različnih udarcev.

Golf je igra, ki ni nikoli povsem obvladljiva. Nikoli ne znamo toliko, da ne bi mogli znati še več. Ves čas se učimo, izpopolnjujemo in izobražujemo.

3. Cilji naloge

Z diplomskim delom želim ponuditi začetnikom in tudi izkušenim igralcem možnost samostojnega izobraževanja ter prepoznavanja in odpravljanja napak.

Cilji dela so:

- kratek prikaz zgodovine golfa
- predstaviti golf kot športno panogo,
- podrobno predstaviti motorično učenje, metode učenja in vlogo učitelja pri učenju golfa,
- razložiti, opisati in slikovno prikazati najprimernejši postopek za učenje golfa začetnikov kot tudi mladih igralcev,
- razložiti, opisati in slikovno prikazati pravilen igralni položaj, postavitev, prijem in zamah,
- podrobno razložiti, opisati in slikovno prikazati tehniko posameznih udarcev,
- razložiti, opisati in prikazati najpogostejše napake in njihove vzroke,
- predstaviti in slikovno prikazati metodiko učenja posameznih elementov.

4. Metode dela

Diplomska naloga je monografskega tipa. Uporabil sem deskriptivno metodo zbiranja gradiv iz domače in tuje literature. Strokovno literaturo sem iskal v podatkovni bazi Cobiss in na medmrežju. Vključil sem tudi svoje izkušnje iz prakse in znanje nekaterih strokovnjakov v tem športu.

Vse didaktične napotke in vaje sem preizkusil ter posnel svoje fotografije.

Vsa navodila v nalogi se nanašajo na igralce desničarje, za levičarje veljajo nasprotna navodila.

5. Teorija učenja motorike golfa

Nekateri eksperti so prepričani, da je prvih deset ur učenja golfa odločilnih za nadaljnji razvoj igralne tehnike posameznika. Trditev je težko dokazati, nedvomno pa je za učenje golfa začetnikov pomemben strokovni metodično-didaktični pristop, ki temelji na poznavanju osnovnih načel motoričnega učenja.

5.1 Učenje golfa

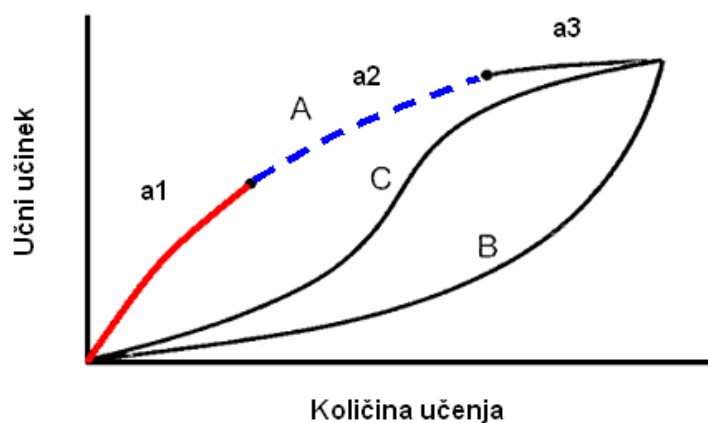
Uspešnost igranja golfa je odvisna od številnih dejavnikov, med katerimi je tehnika udarcev nedvomno ključni element. O tem, kako se naučiti pravilne tehnike igranja in pravilne izvedbe posameznih udarcev, je napisanih mnogo razprav, študij in prispevkov v strokovni literaturi, obstajajo različni pristopi, različne »filozofije in šole«, različne izkušnje učiteljev in različne strategije učenja golfa.

Golf je po mnenju mnogih poznavalcev najimenitnejša mentalna igra, ki je doživela v zadnjih desetletjih izjemen razmah po vsem svetu. Čarobnost in privlačnost te igre, ki ima elemente tako športa kot umetnosti, osvaja vedno nove množice ljubiteljev bele žogice na zelenih površinah. Vrhunski profesionalni igralci golfa postajajo kulturne medijske zvezde in idoli, katerih tehniko igre želijo posnemati mnogi začetniki.

Učenje tehnike izvedbe posameznih udarcev kot ključnih elementov igralne tehnike je kompleksen, dolgotrajen in zapleten proces, ki poteka v več stopnjah. Znižanje hendikepa zahteva veliko potrpežljivosti, časa, trdega dela in predanosti golfu. Ni igralca, ki bi lahko samo s talentom ali pa z nedeljskim igranjem prišel do nizkega hendikepa. Na tej poti lahko pričakujemo napredek, vendar bodo tudi obdobja, ko ne bomo napredovali, morda bomo celo nazadovali. V tem procesu je vloga učitelja ključnega pomena, biti mora ustrezno usposobljen, poznati mora širše pedagoške in ožje strokovne zakonitosti učenja (Čoh in Žvan, 2004).

Motorično učenje (gibalno učenje, angl. motor learning) je proces pridobivanja, izpopolnjevanja in uporabe gibalnih informacij, znanj, izkušenj in gibalnih programov. To je proces, ki je tesno povezan s psihičnimi in gibalnimi sposobnostmi, predznanjem, kognitivnimi, konativnimi značilnostmi posameznika in s poznavanjem teoretičnih osnov tehnike gibanja (Čoh in Žvan, 2004). Glede na biomehanske študije Haya (Hay v Čoh in Žvan, 2004) lahko opredelimo tehniko udarca pri golfu kot izjemno kompleksno biomotorično aktivnost človeka. Zanimiva je primerjava med tekom, kot najbolj elementarno obliko človekove motorike, pri katerem sodeluje več kot 80 mišičnih skupin in 46 kosti lokomotornega sistema, ter golfom, kjer pri udarcu z driverjem sodeluje 168 mišičnih skupin in 46 kosti lokomotornega sistema. Za pravilno izvedbo gibalne akcije je nujno potrebna optimalna uskladitev gibanja. To pa je dolgotrajen postopek, ki ima svoje zakonitosti in določene faze.

Slika 2 prikazuje krivulje motoričnega učenja, ki kažejo, kako se spreminja količina znanja (učni učinek) v odvisnosti od količine učenja. Pri golfu lahko merimo učni učinek s številom pravilno izvedenih udarcev, količino učenja pa s številom vseh izvedenih udarcev. Krivulje motoričnega učenja so lahko različne oblike. Pri učenju elementarnih gibanj je najpogostejša krivulja z negativno pospešitvijo (krivulja A). Učni učinek sprva raste hitro (a1) nato počasi (a2) in končno doseže plato motoričnega učenja (a3). Takšno obliko krivulje definirajo različni dejavniki. Začetnik se sprva uči lažjih gibov, deloma že znanih gibov, ob manjši hitrosti in ob veliki



Graf 1: Krivulje motoričnega učenja

motivaciji za učenje. Ko vpliv teh dejavnikov ni več tako močan, krivulja začne naraščati počasneje. Praviloma se krivulja konča s platojem, to je s fazo, ko ni več napredka pri učenju (Schmidt v Čoh, 2004). Najpogostejša krivulja v motoričnem učenju je C krivulja, ki ima obliko črke »S« z negativno in pozitivno cono. Ta krivulja učenja je značilna za tiste motorične naloge, ki jih praviloma izvajamo prvič in z njimi nimamo nikakršnih izkušenj in motoričnega programa. Med te spadajo nedvomno gimnastika, smučanje, tenis, golf. V prvi fazi je napredek relativno majhen, začetnik nima ustreznih gibalnih izkušenj in predstav. Napredek je mogoč le s povečanjem frekvence vadbe ob primerni motivaciji, koncentraciji, razumevanju gibanja in ustreznih motoričnih sposobnostih. Krivulja z pozitivno pospešitvijo (krivulja B) je manj pogosta v motoričnem učenju.

Da bi v motoričnem učenju uveljavili te sposobnosti, moramo prebuditi desno možgansko hemisfero in tako samemu sebi omogočiti hitrejše in učinkovitejše učenje. Šele z prebujanjem desne možganske polovice bomo izkoristili vse naše

umske zmogljivosti in sprostili že obstoječe sposobnosti. Za večje sodelovanje desne možganske hemisfere A. Horst predlaga naslednja priporočila (Čoh, 2004):

- Pri motoričnem učenju dosežemo optimalne učinke tedaj, ko nam uspe aktivirati poleg leve tudi desno možgansko hemisfero. Spontanost in intuitivnost naredita vadbo zabavno. Kadar posameznik uživa v gibanju, tudi hitreje napreduje.
- Začetniki grešijo, ko poskušajo nadzorovati svoje gibe z navznoter usmerjeno zavestjo. S tem zaposlijo levo, analitično možgansko polovico, kar sproži v telesu celo vrsto ukazov, ki praviloma zmotijo celostno usklajenost gibanja. Usklajevanje gibanja je primarna funkcija desne možganske polovice.
- Preveliko število napotkov bo prav tako aktiviralo samo levo polovico možganov. Prišlo bo do blokade centra za analizo gibanja. Naučiti se je potrebno usmerjati svoje misli proti želenim učinkom.
- Celostno dojetje gibanja je funkcija desne možganske hemisfere. Učenje gibanja je lažje, če ga obravnavamo kot celoto, ne pa kot sestavljenko iz mnogih posameznih delov.
- Napake so sestavni del učenja. Dovolite samemu sebi, da delate tudi napake. To je normalen pojav, do katerega ne gojimo preveč negativnih emocij. Ne smemo dopustiti, da vam znižujejo samozavest in samozaupanje. Takojšnje razsojanje in analiziranje napak močno zaposli delovanje leve možganske polovice, kar lahko deluje uničujoče na izvedbo gibanja.
- Vizualizacija gibanja in gibalna predstava sta predpogoja učinkovitega motoričnega učenja. Miselna predstava pomaga pri izvedbi določene gibalne naloge. Naučiti se moramo opazovati gibanje, ritem in usklajenost le-tega. Posebna oblika takšne prakse je »opazovanje« lastnega gibanja. Gibanje v mislih večkrat ponovite (ideomotorni trening). Miselna vizualna predstava ni koristna samo kot psihična priprava, ampak aktivira tudi mišice in mišično-živčne poti, ki sodelujejo v realnem gibanju. Z miselnimi predstavami prebudimo desno možgansko hemisfero, zmanjšujemo strah in dvigujemo stopnjo samozaupanja.

5.2 Faze motoričnega učenja

Po Harrejevi teoriji (Čoh in Žvan, 2004) lahko proces motoričnega učenja glede na njegove učinke delimo na tri osnovne faze:

- **fazo osnovne koordinacije gibanja,**
- **fazo natančne koordinacije gibanja,**
- **fazo stabilizacije koordinacije gibanja v spremenljivih in oteženih okoliščinah.**

5.2.1 Faza osnovne koordinacije gibanja

Je prva faza učenja, pri kateri se začetnik spoznava z osnovnim gibanjem. Izvaja ga lahko le v ugodnih razmerah ob intenzivnem razmišljanju o zaporedju gibov. Ker pa lahko začetnik nadzoruje le enega ali največ dva elementa v posameznem gibalnem poskusu, so rezultati dokaj skromni. Učitelj v tej fazi ne sme biti pretirano kritičen, izogibati se mora podrobnemu popravljanju napak. Ob izvajanju prihaja do nenadzorovane aktivacije mišic, ki v določenem gibanju sploh ne sodelujejo. Posamezne mišice in mišične skupine si medsebojno nasprotujejo in se ovirajo.

Da bi zagotovili ustrezno začetno uspešnost motoričnega učenja v golfu, mora učitelj razmisliti tudi o možnosti izvajanja gibanja v olajšanih okoliščinah z asistenco, z manjšo hitrostjo ali z manjšo silo. In ne nazadnje, za uspešen začetek učenja golfa je pomembno prijetno delovno ozračje, ki se kaže v medsebojnem zaupanju, motivaciji, primernosti okolja, ugodnih podnebnih in temperaturnih razmerah ter ustreznih rekvizitih. Navdušeni začetnik golfa ne sme biti pod pritiskom, da mora na vsak način uspeti in takoj uresničiti svoje pogosto previsoko postavljene cilje in ambicije (Čoh in Žvan, 2004).

Pomembno funkcijo pri učenju motorike golfa ima transfer motoričnih znanj iz sorodnih športov. Pomembno funkcijo imajo tista motorična predznanja (motorični programi), ki so posredno povezana z elementi tehnike golfa. Na primer, nekatera gibalna znanja s področja tenisa zelo pozitivno vplivajo na učinkovitost učenja golfa in nasprotno (Bernstein in Latash v Čoh in Žvan, 2004).

5.2.2 Faza natančne koordinacije gibanja

V tej fazi pride igralec golfa do stopnje, ko zmore izvesti udarce pravilno in zanesljivo, a le v okoliščinah, v katerih je vadil. V enakih pogojih lahko tudi že nastopa na tekmovanju. Napake se občasno še pojavljajo, vendar se rezultat igralca zaradi

mnogokratnega ponavljanja izboljšuje. Gibanje postane bolj usklajeno, posamezne gibalne faze so povezane, ustvari se dobra in prefinjena koordinacija gibanja. Zmanjšuje se zavestni nadzor gibanja, vadeči izvaja gibanje "podzavestno", bolj lahkotno in sproščeno.

Napredovanje v osvajanju tehnike vendarle ni kontinuirano in je odvisno od individualnih značilnosti ter sposobnosti posameznika. Po mnogih zelo uspešnih izvedbah tehnike se lahko pojavi trenuten zastoj, ki pa je praviloma kratkotrajne narave. Izvajanje nekakovostnih ponovitev ima lahko tudi dolgoročne posledice, ki se kažejo v nehotenem utrjevanju napak. Čim večkrat ponovimo napako, tem bolj se ta avtomatizira, tem težje jo je mogoče kasneje odpraviti. Zato imajo »golfarski samouki« velike težave pri učenju s profesionalnim učiteljem, ker so v njihovem motoričnem spominu napačne gibalne predstave, napačni motorični programi in iz njih izhajajoče napake (Čoh in Žvan, 2004).

5.2.3 Faza stabilizacije natančne koordinacije gibanja v spremenljivih in oteženih okoliščinah

Igralec je sposoben izvesti optimalno tehniko tudi v spremenljivih in najtežjih razmerah z visoko stopnjo stabilnosti. V tej fazi je motorični program povsem avtomatiziran in konstanten. Prisotni so zelo subtilni kinestetični občutki, povezani z verbalnimi in senzoričnimi informacijami. Dosežena je visoka stopnja uporabnosti tehnike gibanja v tekmovalnih okoliščinah. Gibalni program je prilagojen posameznikovim sposobnostim in značilnostim ter omogoča sprotne korekcije gibanja. Poleg zanesljivosti in konstantnosti je takšen motorični program tudi prilagodljiv na različne nepredvidljive zunanje in notranje razmere. Igralec lahko izvaja pravilno tehniko kljub nekaterim šumom, kot so psihični pritisk, fizična ali psihična utrujenost, tekmovalni stres, veter, neugodne vremenske razmere in podobno. Tehnika igre v golfu, ki ni prilagojena spremembam, je povsem neuporabna. Zato v metodiki učenja izvajamo gibanje v oteženih in spremenljivih okoliščinah pri stalni kontroli in korekcijah. Pomembna metoda vadbe tehnike gibanja v tej fazi postaja »trening tekma«, kjer gre za doseg želenega tekmovalnega rezultata za simulacijo tekmovalnih razmer (Čoh in Žvan, 2004).

Ena najpomembnejših komponent učenja in izvajanja tehnike v tekmovalnih okoliščinah je koncentracija. To je pravzaprav proces, ki lahko traja le nekaj minut ali nekaj ur. Igralec ostaja pred pomembnim udarcem ali patom povsem sam. Osredotočiti se mora na izvedbo gibanja, svoje misli in razmišljanje mora usmeriti točno v določeno smer. V mislih naj večkrat ponovi shemo gibanja (ideomotorni trening). S tem utrjuje gibalni vzorec in motorični spomin. Tik pred udarcem se mora igralec

osredotočiti na eno stvar, vse druge misli mora izključiti. »Prihodnosti in preteklosti ni, je samo sedanjost in jaz« (Langer v Čoh in Žvan, 2004).

Bolje kondicijsko pripravljene igralce lažje in dlje časa vztrajajo v stanju visoke koncentracije. Kot vse druge veščine je potrebno tudi to sposobnost resno in sistematično trenirati.

Značilnost vrhunske tehnike golfa je sproščenost, lahkotnost in racionalnost izvedbe, ki je povezana s samozavestjo, zadovoljstvom in samozaupanjem posameznika. Učenje in izpopolnjevanje tehnike gibanja je dolgotrajen proces, ki se praviloma nikoli ne konča. Vse te dejavnike moramo upoštevati tako v procesu motoričnega učenja kot tudi v procesu treniranja igralcev golfa (Čoh in Žvan, 2004).

5.3 Metode učenja golfa

V metodiki motoričnega učenja golfa uporabljamo in kombiniramo različne učne metode, ki so odvisne predvsem od zahtevnosti motorične naloge ter predznanja in starosti vadečih. Najpomembnejša značilnost določene motorične naloge z vidika izbora metode učenja je njena integriranost. Bolj kot so posamezni deli integrirani v celoto, pomembnejše so sintetične in kombinirane metode. Za najzahtevnejše udarce (začetni udarec z driverjem, udarec iz peščene ovire, patanje na neravni zelenici) pa so primernejše metode učenja po delih.

Pri izbiri in uporabi metod moramo upoštevati naslednje (Čoh 2004):

- uporaba metode učenja je odvisna od biološke in koledarske starosti, od predznanja, gibalnih izkušenj in gibalne informiranosti;
- najprej odpravimo večje napake, manjše so pogosto posledica le-teh;
- hitreje kot bomo odpravili napake, manjša je možnost, da se bodo le-te avtomatizirale;
- pozorni moramo biti na vzroke napačnega gibanja in ne na posledice;
- vzroki napačnega gibanja so lahko: napačna predstava, pomanjkanje motoričnih sposobnosti (giblivosti, moči, koordinacije), neugodna morfološka konstitucija;
- pri korekturah ne poudarjamo samo pomanjkljivosti, večkrat poudarjamo pozitivno mišljenje, napredek in zaupanje;
- nikoli ne popravljamo enkratnih napak, ki so se zgodile po naključju;
- uspešno izvedbo tehnike naj učitelj tudi ustrezno pohvali;

- napake in pomanjkljivosti popravljajmo po vrstnem redu njihovega nastanka;
- naša navodila moramo povezovati z gibalnimi občutki vadečih;
- navodila morajo biti prilagojena starosti in zrelosti vadečih;
- uporabljajmo različne besede, gesla, slike, demonstracijo, imitacijske vaje, s katerimi vplivamo na gibalne vzorce;
- udarec pri golfu je zelo hiter, zato so zelo uporabni upočasneni videoposnetki in njihove analize;
- učitelj mora ocenjevati tehniko z različnih zornih kotov in različnih perspektiv;
- pri odpravljanju napak mora učitelj varovati učenčevo zasebnost; ne grajajmo posameznika pred kolegi.

Metoda razlage

Metoda razlage je pomembna v začetni fazi motoričnega učenja, ko se posameznik spoznava z osnovnim gibanjem. Vadečemu jasno opišemo osnovne značilnosti gibanja, razložimo nove pojme, definicije, pravila in podobno. Pri tem je zelo pomembna medsebojna komunikacija med učiteljem in vadečim, ko učitelj vodi razgovor tako, da preverja, če vadeči zares razume obravnavano vsebino. Pri razlagi naj učitelj upošteva načelo postopnosti - od lažjega k težjemu, od znanega k neznanemu, od bistvenega k podrobnostim. Dobra razlaga je temelj učinkovitega motoričnega učenja. Metoda je mnogo učinkovitejša, če jo kombiniramo z metodo demonstracije.

Metoda demonstracije

Začetna predstava motoričnega učenja pri golfu temelji predvsem na opazovanju pravilne izvedbe motoričnega elementa, ki jo pokaže učitelj. Metodo demonstracije moramo obvezno kombinirati z drugimi učnimi metodami, predvsem z metodo razlage. Demonstracija mora biti absolutno pravilna, nazorna in primerna starostni in zrelostni stopnji vadečih. Demonstriramo lahko posamezne dele gibanja ali gibanje kot celoto. Elemente lahko izvajamo v upočasnjem gibanju, da učeči lažje sledi zaporedju gibov. Zelo uporabni so tudi upočasneni videoposnetki. Predpogoj motoričnega učenja je dobra miselno-vizualna podoba gibanja, ki aktivira tako psihične procese kot delujoče mišice.

Situacijska metoda (sintetična metoda)

Je ena najbolj pogostih in naravnih metod motoričnega učenja, ki jo uporabljamo praviloma za manj zahtevna gibanja. Metoda je zelo primerna in učinkovita za začetnike, saj imajo le-ti večjo sposobnost dojetanja gibanja v celoti kot po posameznih delih. Celotno gibanje učimo začetnike tako, da smo prizanesljivi za

napake pri manj pomembnih podrobnostih, učitelj pa mora biti pozoren le na najpomembnejše pomanjkljivosti gibanja in na grobe napake. Odlika situacijske metode je predvsem večja motiviranost začetnikov in hitrejša osvojitve osnovnih modelov gibanja.

Analitična metoda

Uporabljamo jo praviloma tedaj, ko učimo zapletena in sestavljena gibanja (npr. začetni udarec z driverjem), ki se ga je težko naučiti v enem koraku. Bistveno je, da gibanje razdelimo na posamezne enote (npr. zamah nazaj, zamah navzgor, zamah navzdol, zamah naprej). Pri tem je pomemben vrstni red učenja posameznih elementov. Obvladanje posameznih elementov še ne pomeni, da tudi celotno gibanje obvladamo. Težave pri tej metodi se pojavijo zaradi dolgotrajnosti učenja posameznih delov in problemov, ki nastanejo pri združevanju naučenih delov gibanja v končno obliko.

Kompleksna metoda

Kompleksna metoda je kombinacija analitične in sintetične metode. Pri tem sintetična metoda predstavlja osnovno metodo učenja, medtem ko je analitična le dopolnilna, ki jo uporabljamo pri korekciji napak ali takrat, ko gre za posebej zahtevne elemente gibanja ali za gibanja, ki lahko izzovejo poškodbe. Pri golfu je posebej zahteven element začetni udarec z driverjem, hkrati pa nepravilna izvedba tega udarca predstavlja nevarnost za nastanek poškodb hrbtenice.

Ideomotorna metoda

Za učenje golfa in kasneje tudi za tekmovanja je zelo pomembna ideomotorna metoda. Osnova učinkovitega motoričnega učenja je dobra predstava o gibanju. Pri začetnikih je gibalna predstava bolj groba, nepopolna, včasih celo napačna in neusklajena z realnimi dinamičnimi in časovnimi parametri tehnike gibanja. Pravilna predstava temelji na razlagi in demonstraciji učitelja. V sodobnem času so zelo uporabni tudi upočasnjeni videoposnetki in njihove analize. Na osnovi vizualne in verbalne informacije si začetnik najlažje oblikuje osnovno gibalno predstavo, ki jo podkrepi še z obstoječimi gibalnimi programi v motoričnem spominu. Pri ideomotorni metodi gre za izvajanje gibanja v »mislih«. V tem primeru govorimo o mentalnem učenju. Ta metoda je zelo učinkovita tudi v primerih, ko je igralec poškodovan, ne trenira in ne more izvajati tehnike gibanja. Z ideomotornim treningom lahko dosežemo, da se zna igralec golfa na tekmovanju zbrati za odločilne trenutke svojega nastopa., "odklopiti" stres in se pripraviti na odločilne trenutke tekme (Čoh, 2004).

Iterativna metoda

Empirične raziskave v golfu ugotavljajo, da je potrebno za popolno stabilizacijo in

avtomatizacijo tehnike izvesti od 40.000 do 50.000 pravih udarcev žogice (Čoh 2004). Zato spada iterativna metoda pri golfu med najpomembnejše. Pri tej metodi v serijah z majhnimi presledki ponavljamo določeno gibanje. Vsaka izvedba pušča sled v motoričnem spominu in utira pot naslednji sledi. Pri izvajanju te metode moramo paziti na tehnično neoporečno gibanje, v nasprotnem primeru lahko hitro pride do avtomatiziranosti napačnih gibov. Zato mora imeti učitelj na tej stopnji vadbe visoko strokovno znanje, praktične izkušnje in sposobnost analize gibanja. Pri ponavljanju je še zlasti pomemben odmor med ponovitvami. Prekratek odmor ima lahko za posledico fizično in psihično utrujenost ter zasičenost s posamezno vajo.

5.4 Načela treniranja v procesu športne vadbe

Kakovost učenja in hitrost napredovanja pri osvajanju tehničnega in ostalega znanja sta v veliki meri odvisna od upoštevanja in uveljavljanja nekaterih načel treniranja, ki so povzeta po učbeniku Osnove športnega treniranja (Ušaj, 2003). Mnogo različnih načel ali razlag določenih načel je moč zaslediti, vendar gre v vsakem primeru za določena pravila, ki so se izkazala kot nujno potrebna za uspeh v procesu treniranja. Povzeta so nekatera najpomembnejša načela v procesu učenja golfa.

Načelo aktivnosti

Sodelovanje med trenerjem in športnikom pri vodenju procesa treniranja je v praksi vse bolj pogosto. Aktivno sodelovanje športnika pri določanju ciljev in načrtovanju procesa treniranja vpliva na večjo motivacijo in odgovornost vadečega. Ta se izkaže v trenutkih, ko mora športnik vaditi brez nadzora trenerja. Nekoliko drugače moramo ukrepati pri delu z otroki, saj bi se z izpolnjevanjem njihovih želja na treningu samo igrali.

Načelo vsestranskega razvoja

Ne glede na športno panogo in glavne značilnosti le-te je za vrhunske dosežke potreben vsestranski razvoj. Tega lahko dosežemo z uporabo čim večjega števila vadbenih sredstev, s katerimi želimo vplivati na različne sposobnosti športnika, zlasti na začetku njegovega razvoja.

Načelo individualizacije

Zavedati se moramo, da smo si ljudje različni glede na fizične in psihične sposobnosti. Ne obstajata učenca z enakim talentom, značajem, odnosom do dela in treninga, stopnjo zbranosti in interesom za igro. Vedenje o sposobnostih posameznika nam omogoča ugotoviti kaj, kako in na kakšen način začeti in kasneje

nadaljevati z vadbo. Za golf je tipično, da igralci dosegajo dobre udarce na svojevrstne načine, ki so celo v nasprotju s "pravilno" tehniko. To še posebej velja za igro na zelenici, kjer ne obstaja splošna unikatna tehnika. Če so pri izvajanju teh udarcev uspešni, jim nikar ne režimo kril. Vsi najboljši igralci so imeli in imajo nekaj povsem svojega in prav to jih naredi zmagovalce.

Načelo specializacije

Prej omenjenemu vsestranskemu razvoju v procesu treniranja sledi faza specializacije. Ta se v golfu začne med 12. in 14. letom starosti (Hirvonen v Vučković 1999). V tej fazi se posvečamo specifičnim zahtevam športnih panog.

Načelo cikličnosti in spremenljivosti

Enolična ali nespremenjena vadba pogojuje zgodnje doseganje platoja in nato upad tekmovalnih zmogljivosti. S cikličnim dogajanjem in spremenljivostjo vadbe (ciklizacija) želimo podaljšati evolucijo ter dvigniti raven tekmovalne zmogljivosti tekmovalnih dosežkov čim višje.

Načelo rastoče obremenitve

To načelo govori o potrebni rastoči obremenitvi, ki jo zagotovimo z večjo količino in intenzivnostjo vadbe. Uspeha in napredovanja v igri ne moremo pričakovati, če z leti treniranja ne podaljšujemo tudi časa treninga in količine vadbe.

Načelo sistematičnosti

Najpogosteje prepoznavamo to načelo s pravilom od enostavnega proti zapletenemu kot metodični postopek pri učenju tehnike. Zlasti pri začetnikih in otrocih smo pozorni pri izbiri zaporedja vadbenih sredstev, količini in intenzivnosti, saj pri njih ne gre pričakovati razvoja nekaterih sposobnosti na visoki ravni. Poleg že omenjenega pravila upoštevamo tudi to, da so novi elementi logično nadaljevanje že naučenih.

Načelo racionalnosti

V procesu treniranja želimo doseči največji učinek z najmanjšo količino in intenzivnostjo vadbe. To načelo je v tesni povezanosti z načelom individualnega pristopa k vadbi. Različni športniki različno reagirajo na dražljaje in v procesu treniranja je zaželeno ugotoviti kako in kaj najbolje vpliva na dvig tekmovalne zmogljivosti.

5.5 Naloge trenerja, učitelja

Osnovna in najpomembnejša naloga trenerja je vodenje procesa treniranja oz. učno-vzgojnega procesa. Pri vodenju govorimo o tistih področjih, ki jih trener mora pokrivati. To so načrtovanje, izvajanje, nadzor in ocenjevanje tega procesa (Ušaj v Vučkovič, 1999).

Načrtovanje

Proces treniranja pričnemo z načrtovanjem, kar pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin. S tem želimo odgovoriti na vprašanja kaj in kako želimo doseči zadani cilj. Se pravi, da se načrtovanje prične s postavljanjem cilja, ki ga športnik želi doseči. Trener pri tem ne upošteva samo ravni tehničnega znanja, ampak tudi ostale sposobnosti igralca.

Zaželeno pri izvedbi načrta je upoštevanje športnikovih mnenj. Ti imajo včasih izreden občutek za načrtovanje in vsebino procesa treninga, včasih pa je njihovo vedenje o določeni vsebini celo večje od trenerjevega.

Izvajanje

V tem delu se prične trenerjevo delu na igrišču in tudi izven njega. Gre za vsakdanja opravila oz. izvajanje tehnično – taktične vadbe ter mentalne in fizične priprave. Vsi trije elementi so med sabo v tesni interakciji in odločilno vplivajo na končni rezultat.

Tukaj najbolj pride do izraza trenerjeva sposobnost, ker ta del ne zahteva samo poznavanja in uporabe splošnih in specifičnih metodičnih postopkov. Ker je golf individualen šport in imamo opravka s posameznikom, se mora trener prav tako vživeti v varovančevo vlogo ter na različne načine in z različnimi metodami ter sredstvi reševati določene probleme, ki se pojavijo skozi športno vadbo.

Nadzor

Nadzor procesa treniranja poteka v različnih smereh. Golf je šport, pri katerem se okolje nenehno spreminja. Tukaj predvsem mislim na površino terena in konfiguracijo igrišča. Vsako igrišče je namreč različno oblikovano in igralni pogoji se nenehno spreminjajo, pri čemer se pojavlja neomejeno število igralnih situacij, s katerimi se prav tako spremeni način igranja. Zato moramo čim več vaditi v različnih okoliščinah, da se kasneje dobro znajdemo v vsaki igralni situaciji.

Nadzor procesa treniranja je usmerjen k ugotavljanju opravljenega treninga, ki ga primerjamo z načrtovanim. Tega ni možno izvajati, če predhodno nismo izdelali

načrta. S tem lahko ugotavljamo smiselnost oz. realnost samega načrta, to je ali smo pri načrtovanju podcenili ali pa precenili športnikove sposobnosti.

Ocenjevanje

Zadnje opravilo, ki ga trener v nekem procesu treniranja za določeno obdobje opravi, je ocenjevanje uspešnosti tega procesa. Pri tem ugotavljamo ali je bil zadani cilj dosežen ali ne. Pri spoznanju, da cilja nismo dosegli, mora trener ugotoviti, zakaj je do tega prišlo. Včasih lahko neuspeh pripišemo razliki med načrtovanim in izvedenim delom. V primeru da vzrok ni v tem, čaka trenerja veliko dela.

5.6 Dejavniki in sposobnosti trenerja, ki vplivajo na uspešnost treniranja

Kako uspešen je trener pri svojem delu, je odvisno od nekaterih dejavnikov, kot so strokovna usposobljenost in osebnostne lastnosti, ter od ostalih sposobnosti.

5.6.1 Strokovna usposobljenost

Verjetno je strokovna usposobljenost tisti prvi pogoj, ki je potreben za uspešnost trenerjevega dela. Trener mora imeti strokovna in praktična znanja ne samo o tehniki, ampak tudi o taktiki in pravilih igre, ki so značilna za določeno športno panogo. Nekateri mislijo, da je visoka strokovna usposobljenost pomembna samo pri treniranju boljših in višjih tekmovalnih dosežkov sposobnih športnikov. Martens (1997) v svojem delu trdi, da je strokovnost enako pomembna tudi pri učenju začetnikov, če ne celo bolj kot pri delu s tekmovalci. (Vučkovič, 1999)

5.6.2 Trenerjeva osebnost

Osebnostne lastnosti trenerja lahko razdelimo na več skupin, pri čemer vsaka na svoj način prispeva k popolnejšemu procesu treniranja in uspešnosti le tega. Moralno-etične lastnosti trenerja, ki je v mnogih primerih celo vzornik mladih športnikov, je vsekakor ena od teh. Pravičnost, doslednost in poštenost so le nekatere lastnosti, ki vplivajo na uspešnost treninga in vzgojo športnikov. Zavedati se moramo, da je šport tisto področje, ki ponuja izredno veliko možnosti za razvoj teh vrednot, ki športnika ne spremljajo samo na športnem področju, ampak tudi na ostalih področjih življenja. Samokontrola, čustvena stabilnost, odgovornost, vztrajnost, demokratičnost, vse to so tiste značilnosti, ki opisujejo karakterne in temperamentne lastnosti trenerja in

morajo biti na visoki ravni. Tudi avtoritativnost in agresivnost sta v določenih situacijah zaželeni.

Poleg omenjenih lastnosti in značilnosti pripisujemo uspešnemu trenerju tudi ostale pedagoške sposobnosti. To so ustvarjalnost, sposobnost opazovanja, sposobnost komunikacije in ustreznega popravljanja napak oz. težav, ustvarjanja pozitivne delovne atmosfere, ipd.

Vsak trener je ali pa bo pri svojem delu spoznal, kako zapleten in kompleksen je proces treniranja. Vse omenjene naloge in metode dela, načela treniranja ter sposobnosti trenerju omogočajo, da na sebi svojevrsten način pripomore ne samo k uspešnosti procesa treniranja in pri pomoči športniku premagovati ovire na športni poti, temveč je njegovo poslanstvo usmerjeno tudi v širitev ideje o športnem - zdravem načinu življenja (Martens v Vučković, 1999).

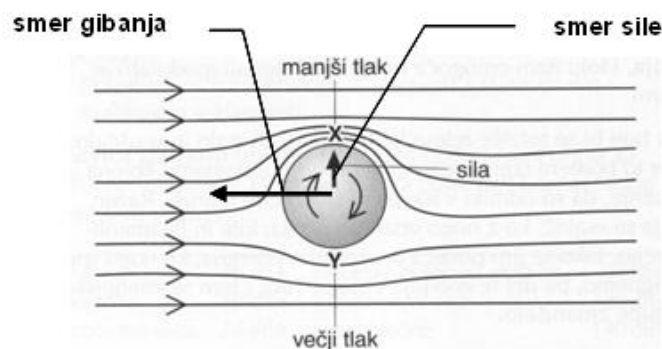
6. Dinamika žogice pri udarcu ter vrste palic in njihove karakteristike

6.1 Dinamika žogice pri udarcu

Če želimo izboljšati svojo igro, moramo razumeti dinamiko žogice in palice. Brez tega je učenje le preizkušanje, kar pa ne prinese pravega napredka. Večina igralcev golfa gleda svoje žogice, kako letijo v desno ali levo, ne da bi zares vedeli, zakaj se to dogaja. Tukaj se ne moremo izogniti fizikalnim zakonitostim.

Potrebno je vedeti, da je žogica oblikovana tako, da v letu pospešuje z rotacijo. Vdolbinice na žogici povečujejo rotacijo in s tem dviganje žogice. Ko se žogica dviga, pridobiva na rotaciji nazaj, zlahka pa dobi tudi stransko rotacijo.

Pri večini iger z žogo leti žoga naravnost, sami pa se učimo, kako ji dati rotacijo, da leti v krivulji. Pri golfu je slika obrnjena. Učimo se kako odpraviti stransko (horizontalno) rotacijo, da bi žogica letela naravnost. Boljši igralci se učijo, kako dodati pravšnjo rotacijo, da žogica zavije toliko, kolikor želijo sami. Ti udarci se največkrat uporabljajo pri izogibanju različnim oviram, oziroma pri daljših udarcih, pri katerih igrišče zavija v levo ali desno.

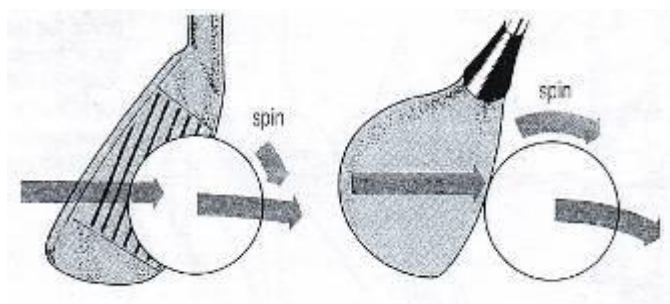


Slika 2: Fizikalna razlaga zavijanja vrteče se žogice (Pople, 1998)

Slika 2 fizikalno razlaga zavijanja vrteče se žogice. Žogica na sliki se pri gibanju skozi zrak vrti. Zaradi viskoznosti se zrak tik ob žogici vrti z njo. Po Bernoullijevi enačbi $p_1 + \frac{1}{2} \rho v_1^2 = p_2 + \frac{1}{2} \rho v_2^2$ je na strani X, kjer je hitrost zraka večja, tlak manjši. Zato pride do tlačne razlike, ta pa povzroča prečno silo na žogico (v smeri Y \rightarrow X na sliki).

Palice z večjimi nakloni imajo pri udarcu več rotacije nazaj in manj stranske rotacije. Npr.: težko je z železom 9 izvesti takšen udarec, da žogica zavije. Nasprotno pa velja za palico št. 1 (driver), ki ima najmanjši naklon. Pri teh palicah je zelo težko razviti rotacijo nazaj, zlahka pa dosežemo stransko rotacijo. V teh primerih žogica velikokrat zavije v desno ali v levo.

Palice z večjim naklonom udarijo žogico pri dnu in izzovejo rotacijo nazaj ter le malo horizontalne rotacije. Palice z navpičnejšimi lici udarijo žogico blizu njenega ekvatorja in povzročijo močno stransko rotacijo, če lice palice ni pravokotno na smer gibanja glave palice.



Slika 3: Rotacija žogice glede na naklon glave palice (Saunders, 1997)

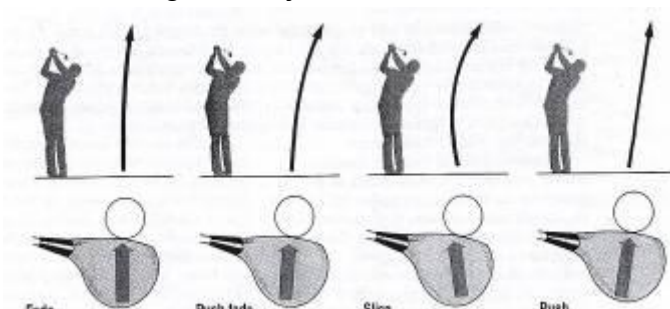
Drugo načelo, ki ga je potrebno razumeti, je, da žogica, ki jo udarimo s sredino ali blizu sredine lica palice, začne leteti v smeri udarca. Smer je odvisna od gibanja glave palice in postavitve lica palice ob trku. Če pri udarcu podelimo žogici horizontalno rotacijo, žogica med letom zavije levo ali desno.

Vsak udarec lahko analiziramo na podlagi leta žogice. Tako ugotavljamo napake, ki jih delamo v zamahu, in jih skušamo nato popraviti.

Udarec naravnost

Smer zamaha in lice palice sta ob trku pravokotni. Glava palice na svoji poti udari žogico naravnost. Pravokotno lice palice, glede na smer zamaha, drži žogico v letu brez stranske rotacije.

Pri naslednjih štirih udarcih žogica zavije desno:



Slika 4: Vrste udarcev pri katerih zavije žogica v desno (Saunders, 1997)

Fade (slika 4 a)

Smer zamaha je v smeri cilja, lice palce ob trku pa je rahlo odprto. Žogica poleti proti tarči in rahlo zavije desno zaradi odprtega lica palice ob udarcu. Napaka je lahko v šibkem prijemu ali trdih zapestjih.

Push fade (slika 4 b)

Smer zamaha je izvedena od znotraj navzven, lice palice ob trku je rahlo odprto. Žogica že na začetku leti v desno, odprto lice pa povzroči, da zaradi horizontalne rotacije pozneje zavije še bolj v desno.

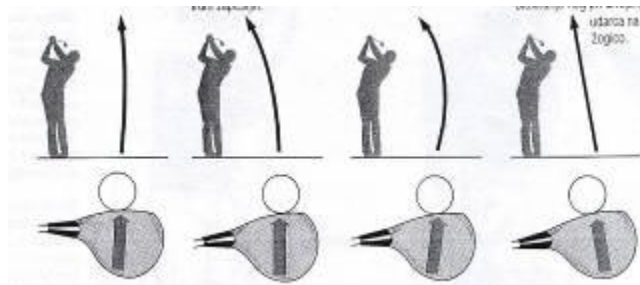
Slice (slika 4 c)

Smer zamaha je izvedena od zunaj navznoter, lice palice ob trku je odprto. Žogica začne leteti v levo, nato pa zaradi horizontalne rotacije zavije močno v desno. Vzrok je v pomanjkljivem obratu nazaj in togosti v zamahu skozi.

Push (slika 4 d)

Smer zamaha je od znotraj navzven, lice palice ob trku je pravokotno na smer zamaha. Žogica leti naravnost v desno.

Pri naslednjih štirih udarcih žogica zavije levo:



Slika 5: Vrste udarcev pri katerih zavije žogica v levo (Saunders, 1997)

Draw (slika 5 a)

Smer zamaha je izvedena rahlo v desno, lice palice ob trku je rahlo zaprto. Žogica leti rahlo v desno, nato začne zavijati rahlo v levo.

Pull hook (slika 5 b)

Smer zamaha je od zunaj navznoter, lice palice ob trku je rahlo zaprto, žogica začne let v levo in pozneje zaradi horizontalne rotacije še bolj zavije. Vzrok za ta udarec je posledica slabega prijema palice in močnega učinka desne roke.

Hook (slika 5 c)

Smer zamaha je od znotraj navzven, lice palice ob trku je zaprto. Žogica leti najprej v desno, nato pa zaradi horizontalne rotacije začne zavijati v levo. Vzrok za ta udarec

so lahko preveč hitre roke in zapestja ali pa da imamo žogico nagovorjeno preveč od zadaj.

Pull (slika 5 d)

Smer zamaha je od zunaj navznoter, lice palice ob trku je pravokotno smer zamaha. Žogica leti naravnost v levo.

6.2 Vrste palic in njihove karakteristike

Od konca 30. let 20. stoletja pravila golfa omejujejo število palic, ki jih lahko igralec nosi v enem krogu, na 14. Znotraj tega pa je odločitev odvisna od vsakega posameznika. Osnovni set palic za igro je sestavljen iz treh lesov, navadno driverja (les št. 1-palica za začetni udarec z udarjališča), lesa 3 in lesa 5. Zraven sodi sedem želez od 3-9, palica za pičanje (pitching wedge), peskovka in bližalka (pater-palica za igro na zelenici). Torej skupno trinajst palic, kar pušča možnost še za eno palico po izbiri.

Pri karakteristiki palic moramo poznati določene zakonitosti: daljša kot je palica, večjo ročico in pot ima in s tem dosežemo večjo hitrost zamaha in s tem večjo hitrost žogice. Druga zakonitost, ki jo moramo poznati je naklon glave palice; manjši kot je naklon palice, večja bo razdalja in nižja bo krivulja leta žogice.

Palice se delijo na lesove, med katere spada tudi driver, dolga železa, kratka železa in pater.

6.2.1 Karakteristike lesov

To so palice, ki so po dolžini najdaljše. Med dvema sosednjima palicama je 1,25 cm razlike v dolžini. Ker imajo njihove glave najmanjši naklonski kot, so razdalje, ki jih z njimi dosegamo, največje. Lesovi se razlikujejo glede na naklonski kot:

- Les št. 1 (driver) ima naklon od 8-12 stopinj; z njo dosegamo najdaljše razdalje (180-230 m). Uporablja se za dolge udarce z udarjališča.
- Les št. 2 ima naklonski kot 12 stopinj; uporabljajo jo boljši igralci.
- Les št. 3 ima naklonski kot 16 stopinj: uporablja se za dolge udarce na čistini in za varnejše z udarjališča. Z njo dosegamo razdalje od 175-200 m.
- Les št. 4 ima naklonski kot 18 stopinj. Ima podobne karakteristike kot les št. 3.
- Les št. 5 ima naklonski kot 21 stopinj. Uporablja se za višjo krivuljo leta žogice in je primeren tudi za igranje z ledine. Dolžina udarca doseže 155-175 m.
- Les št. 6 ima naklonski kot 24 stopinj. Uporabljajo ga večinoma začetniki in je vse bolj priljubljena palica za »beg iz težav«.
- Les št. 7 ima naklonski kot 27 stopinj in ima podobno funkcijo kot les št. 6. Dolžina udarca doseže 145-165 m.

6.2.2 Karakteristike želez

Kratka železa

Med kratka železa spadajo palice z naklonom od 43-64 stopinj. Mednje sodijo železo 8, 9, PW (pitching wedge) ter peskovka (SW-sand wedge). Uporabljajo se za natančne udarce. Te palice so najkrajše in najtežje. Med kratkimi železi doseže železo 8 najdaljšo daljavo, najkrajšo pa peskovka, ki je oblikovana predvsem za udarce iz peščene ovire. Prav ta palica se redko uporablja za polne udarce, čeprav jo boljši igralci uporabljajo tudi za krajše pič udarce. Povprečne dolžine udarcev s posameznimi palicami, ki jih dosegajo klubski igralci so:

- železo št.8 (99-108 m); palica za napad, ki omogoča zelo dobro daljavo in natančnost,
- železo št.9 (90-99 m); je zelo dobra za varne udarce,
- PW-pitching wedge (81-90 m); vsestranska palica,
- peskovka (36-63 m); posebej oblikovana za udarce iz peska.

Dolga železa

Kadar govorimo o dolgih železih, imamo predvsem v mislih palice z naklonskim kotom od 21-40 stopinj. Mednje sodijo: železo št. 7, 6, 5, 4, 3 in 2. Primerjave daljav za moške klubске igralce, kakršne naj bi dosegli z dolgimi železi v razmerah brez vetra:

- železo št. 7 (108-136 m),
- železo št. 6 (128-146 m),
- železo št. 5 (137-155 m),
- železo št. 4 (146-163 m),
- železo št. 3 (155-174 m),
- železo št. 2 (160-185 m).

Hibridi

Hibridi so palice, ki so se pojavile na tržišču v zadnjih nekaj letih. So na nek način kombinacija med lesovi in železi in združujejo njihove prednosti. Po obliki so podobni lesom, vendar imajo krajši ročaj. Uporabljajo jih igralci, ki niso najbolj veščji udarcev z dolgimi železi, pa tudi takrat, kadar je lega žogice na čistini nekoliko slabša. Krajši držaj omogoča tudi udarce žogice iz slabših leg in terenov, saj za udarec ne potrebujemo toliko prostora kot pri lesovih. Dolžina udarca je nekoliko krajša kot pri lesovih, imajo pa višjo krivuljo leta žogice. (Wikipedia, 2009)

6.2.3 Pater (bližalka)

Pater je palica, ki ima po držaju in obliki glave le malo skupnega z drugimi palicami. Dolžina bližalk je različna, in sicer od 80-90 cm. Bližalke se razlikujejo tudi po kotu; od 3 do približno 7 stopinj. Bližalke z zelo majhnim naklonom so idealne za dobro urejene zelenice, bližalke z nekaj več naklona pa so namenjene nekoliko slabšim zelenicam. Bližalke se razlikujejo tudi po teži: lahek pater je zelo težko kontrolirati, s težkim pa je zamah bolj enakomeren.

Kljub mnogim poskusom izdelovalcev, da bi dokazali, kako obstajajo trdna in večno veljavna pravila, ni tako. Obstajajo različne oblike bližalk, različne oblike in dolžine držajev, različne oblike in obtežitve, vendar je palica uporabna le, če ustvari zaupanje in udoben občutek. Če je občutek dober, potem je palica prava. Izbira bližalke je predvsem osebna stvar, o kateri mora odločati posameznik sam.

7. Učenje osnovnih elementov

Vsa navodila v nalogi se nanašajo na igralce desničarje, za levičarje veljajo nasprotna.

7.1 Prijem

Prijem je vsestransko pomemben in je edina povezava telesa in golf palice. Z njim kontroliramo višino, dolžino in smer udarcev. Dober prijem je osnova celotnega zamaha. Za natančne udarce je pomembno razviti dober prijem.

7.1.1 Vrste prijemov

Baseballski prijem - slika 6 a

Vse do preloma stoletja je bil baseballski prijem ali prijem z obema rokama edini način držanja palice. Baseballski prijem se uporablja za igralce ki imajo majhne dlani. Tukaj predvsem mislim na mlajše igralce. Pri njem se uporablja vseh osem prstov. Slabost tega prijema je, da roke niso sklenjene in posledica tega je, da roke zdrsnejo narazen. Na najvišji ravni je bila le peščica sodobnih profesionalcev, ki dajejo prednost temu prijemu.

Prekrivajoči se prijem (Vardonov prijem) - slika 6 b

Je daleč najbolj priljubljen način držanja palice. Značilnost tega prijema je, da mezinec desne roke počiva med kazalcem in sredincem leve roke. Večina profesionalcev prisega nanj, ker omogoča, da roke delujejo kot povezana celota.

Prepletajoči se prijem - slika 6 c

Je različica prekrivajočega prijema, pri katerem se mezinec desne roke preplete s kazalcem leve. Tudi ta prijem omogoča rokam, da delujejo kot usklajeno povezana celota. Slabost tega prijema je, da se izgublja moč levega kazalca.



Slika 6: Baseballski [a], prekrivajoči – Vardonov [b], prepletajoči [c]

7.1.2 Metodični koraki pri učenju pravilnega prijema

Leva roka

1. Položite glavo palice na tla, tako da je glava palice obrnjena proti tarči.
2. Levo roko premaknite iz naravno visečega položaja in jo položite plosko na ročaj, pri čemer je hrbtna stran obrnjena proti tarči. Palico položite diagonalno čez spodnji del dlani (slika 7), tako da bo ročaj palice prečkal dlan prvem členku kazalca in malo nad mezincem.



Slika 7: Učenje pravilnega prijema (leva roka)

3. S prsti objemite ročaj tako, da se njihovi vrhovi dotikajo blazinice dlani (slika 8 a). Če pogledate navzdol, je videti, da je levi palec upognjen proti desni strani ročaja. Linija med palcem in kazalcem je usmerjena med brado in desno ramo. Pri pravilnem prijemu vidite prva dva členka leve roke. Glavni pritisk prevladuje v zadnjih treh prstih.



Slika 8: Učenje pravilnega prijema (leva roka)

Desna roka

1. Prste desne roke obrnemo navzdol



Slika 9: Učenje pravilnega prijema (desna roka)

2. Desno roko z dlanjo prislonimo za palico, ki naj počiva na korenih prstov



Slika 10: Učenje pravilnega prijema (desna roka)

3. Z roko oprimemo palico, levi palec pa položimo v žep, ki ga tvori desna roka (življenjsko črto desne roke položimo na levi palec). (slika 11)



Slika11: Učenje pravilnega prijema

4. Desni kazalec je rahlo ločen od sredinca in je v položaju, kot da drži sprožilec, palec kaže v levo (nikoli naprej). Položaj za dober prijem, ki se oblikuje s palcem in kazalcem desne roke, je zelo pomemben. Da se boste pravilno navadili na položaj prstov, primite palico v desno roko, nato z zadnjimi tremi prsti spustite ročaj. Če sta palec in kazalec pravilno postavljena, bo teža palice podpiral kazalec.



Slika 12: Učenje pravilnega prijema (desna roka)

5. Črka V, ki se oblikuje na ta način med palcem in kazalcem kaže proti desni rami. (slika 13)



Slika 13: Učenje pravilnega prijema

7.1.3 Prijem - odpravljanje ključnih napak

- V ogledalu lahko preverite, ali palec in kazalec na vsaki roki oblikujeta V in ali je ta obrnjen navzgor, približno med desno ramo in brado.
- Idealno je, če sta vidna dva členka vsake roke (členka kazalca in sredinca na hrbtišču dlani).
- Prijem naj bo rahel. Uporabite le toliko pritiska, da je prijem varen in v prstih res občutite težo glave palice. Ročaj stiskamo toliko, da še lahko nemoteno krožimo s palico v zapestjih.
- Ko sta dlani nameščeni, zanihajte z glavo palice naprej in nazaj, da se prepričate, ali je prijem varen in imate dober občutek.

Idealno je uporabljati Vardonov prijem, pri katerem desni mezinec prekriva levi kazalec. Če se nam to zdi nemogoče, ker so naše roke premajhne, potem uporabljamo prepletajoči se prijem ali baseballski prijem brez prekrivanja.

Dve značilni slabosti prijemov:

- Močan (zaprti) prijem, ki teži k zapiranju lica palice. Daje slabo višino in udarci zavijajo v levo (hook).
- Slaboten (odprti) prijem, ki teži k odpiranju lica palice. Povzroča visoke in šibke udarce, ki zavijajo v desno (slice).



Slika 14: Zaprti prijem - močan [a] in odprti prijem - slaboten [b]

Napačni prijemi

Če imamo levo roko preveč na vrhu palice ali desno preveč pod njo, se nam bo dogajalo, da bomo lice palice vračali navzdol v zaprtem položaju in udarec bo nizek in usmerjen v levo.

Najpogostejše napake:

- palico stiskamo premočno
- palico držimo preveč v dlani
- med rokama je preveč prostora, roki nista povezani.

7.2 Osnovni igralni položaj (stance)

Brez dobrega igralnega položaja ne more nihče upati, da bo dobro in skladno igral golf. Igralni (nagovorni) položaj je bistvena priprava za izvedbo dobrega zamaha in je tisti element igre, nad katerim ima (mora imeti) vsak igralec popoln nadzor. V tem položaju igralec pripravlja svoje telo na premik, načrtuje ploskev zamaha za dober stik z žogico in cilja udarec. Nagovorni položaj vpliva na naslednje pomembne lastnosti udarca:

- hitrost palice v zamahu,
- center zadetka žogice ob trku s palico,
- pot palice v zamahu,
- pozicija lica palice v zamahu,
- kot napada žogice.

Celo dobri igralci imajo s postavljanjem v dober igralni položaj več težav kot s katerikoli drugim delom igre.

7.2.1 Ključne točke pravilnega nagovornega položaja

Če igralca gledamo frontalno:

- postavitev nog mora biti v širini ramen (ženske v širini bokov),
- leva noga je obrnjena malo navzven, desna je skoraj v ravnem položaju,
- kolena so rahlo pokrčena,
- teža je na notranji strani stopal,
- roke visijo v obliki črke Y, desna je pod levo in s tem vleče desno ramo navzdol, saj je desna roka na ročaju nižje kot leva roka,
- leva roka je približno 10 cm nad levim stegnom, komolca sta udobno stisnjena skupaj,
- leva roka je v nagovoru udobno iztegnjena in je podaljšek palice,
- zapestja so spuščena, glava je nekoliko dvignjena in oči so usmerjene navzdol.

Kako oblikovati dober igralni položaj (nagovorni položaj ali stance)?

Vaje za postavitve v pravilno držo lahko delate kjerkoli. Njihov namen je pridobitev občutka za popolno držo. Bolj sproščeno se počutite v nagovornem položaju, večje so možnosti, da boste samodejno ponovili položaj na igrišču.

1. Zavzamite pravilen prijem palice in stojte zravnano z iztegnjenimi rokami pred seboj v višini pasu.
2. Počasi spustite palico na tla in se pri tem pripognite v pasu (slika 15 a). Pazite, da pri tem ne boste spremenili kota med rokami in gornjim delom trupa. Enostavno čakajte, da se bo glava palice dotaknila tal.
3. Ko se glava palice dotakne tal, upognite kolena toliko, da boste čutili rahlo napetost v stegnih. Hrbtenica naj bo ravna. Zadnjico malo izbočite in potegnite trebuh vase. Drža naj bo kolikor je mogoče sproščena (Baker, 2008).



Slika 15: Oblikovanje osnovnega igralnega položaja

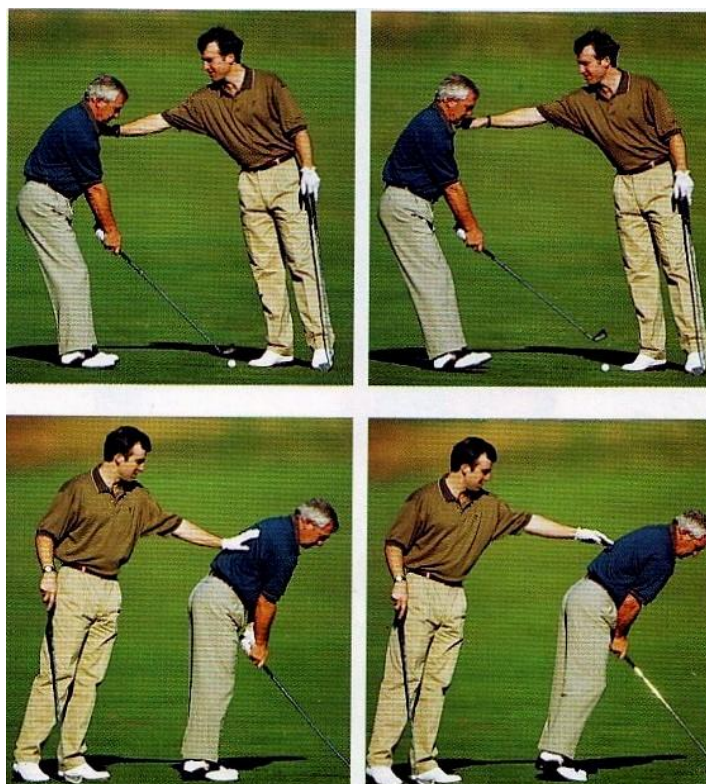
Pravilen položaj nam pomaga obdržati ravnotežje v celotnem zamahu in je pglavitni del izvajanja dobrih udarcev. Dobro ravnotežje pa nastane zaradi dobre razporeditve teže pri nagovoru. Torej je bistveno, da oblikujete trdno osnovo, s katere boste začeli igrati.

Igralni položaj se spreminja glede na dolžino palice, s katero udarjamo. Kadar udarjamo z daljšo palico, je položaj trupa nekoliko bolj pokončen kot če udarjamo s krajšo palico, kar pomeni manjšo upognitev v kolenih in v pasu.



Slika 16: Osnovni igralni položaj – z dolgo palico [a], s kratko palico [b]

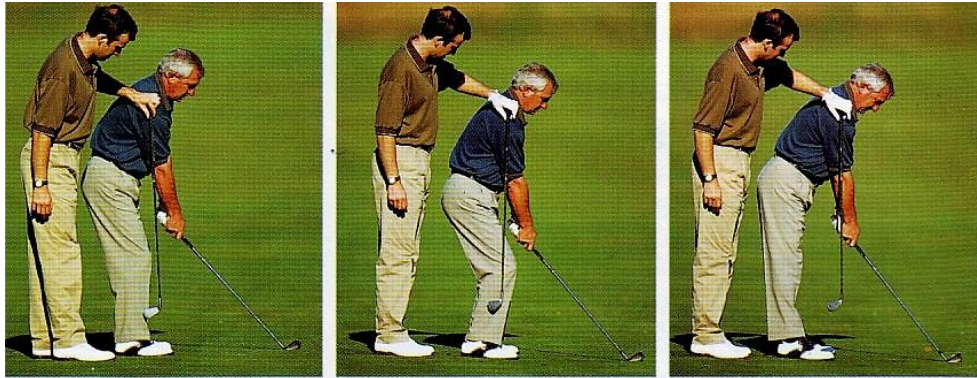
Za preverjanje dobre drže prosite prijatelja naj vas v nagovornem položaju močno potisne s sprednje ali zadnje strani. Če vas ne spravi iz ravnotežja, je teža enakomerno razporejena. Če ni tako, vas bo prijatelj z lahkoto potisne. Sami boste lahko ugotovili, na katero stran ste omahnili in boste lahko popravili ravnotežje. (slika 17)



Slika 17: Oblikovanje dobrega ravnotežnega položaja (Campbell, 1997)

Koti telesa pri nagovoru pomembno vplivajo na obliko in kvaliteto zamaha. Pravilen kot telesa v nagovoru omogoča pravilno krožnico palice. Če na telesno držo ne dajemo dovolj poudarka, bo zamah večno poln kompenzacijskih gibov in se bomo velikokrat bojevali, da bi dosegli kolikor toliko spodoben zamah.

Obstaja preprost način, ki pomaga zagotoviti, da je telo pri nagovoru postavljeno v pravih kotih: postavite se v normalni nagovorni položaj, potem najdite nekoga, ki bo držal vrh ročaja palice ob sredini vaše desne rame tako, da bo visela navpično navzdol (slika 18 a). Če je palica poravnana z desnim kolonom, je postavitve pravilna. Če je spodnji del držaja na eni ali drugi strani te točke, potem je čas, da napravite nekaj popravkov.



Slika 18: Oblikovanje pravilnega nagovornega položaja (Campbell, 1997)

Iz strani lahko vidimo igralca, kako je postavljen in koliko je oddaljen od žogice. Igralec mora stati vzravnan, z izbočeno zadnjico in mora čutiti prožnost na blazinicah nog. Ne sedimo ali se pripogibljemo (slika 19). Prepognjeni moramo biti v kolkih ne pa v pasu. Splošno pravilo je, da moramo stati kolikor je mogoče blizu žogice, s prosto visečimi rokami in z izbočeno zadnjico. Čutiti moramo, da imamo dovolj prostora za zamah z rokami nazaj, mimo desnega boka in nato z ramenom pod brado.

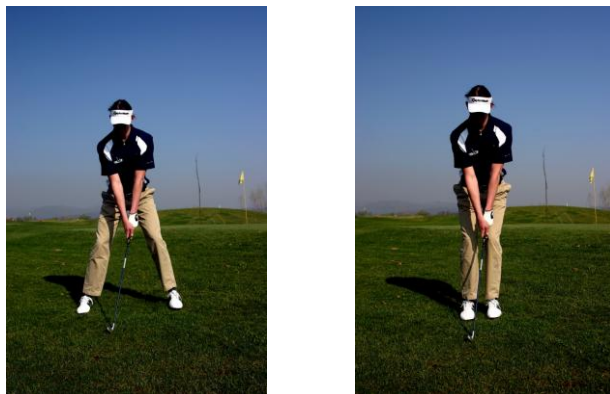


Slika 19: Napačni nagovorni položaj (sedenje - slaba razporeditev ravnotežnega položaja)

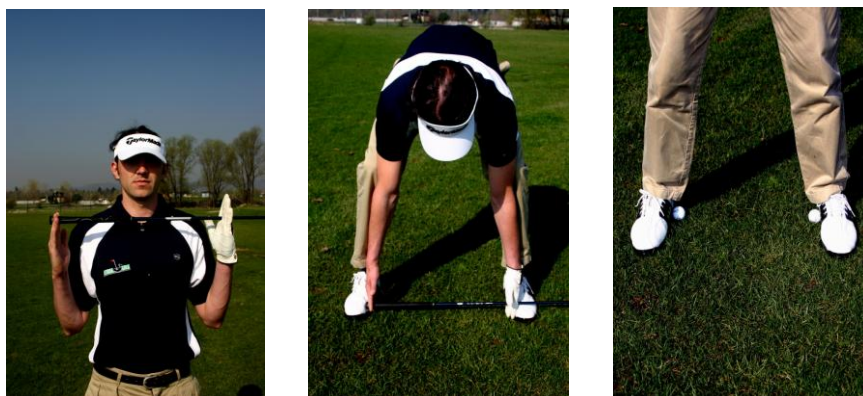
7.2.2 Širina igralnega položaja nog

Splošno pravilo je, da je širina igralnega položaja nog v širini ramen. Določa se glede na dolžino palice, ki jo bomo uporabili in je glavni dejavnik zanesljive postavitve. Kadar uporabljamo daljšo palico, smo postavljeni širše kot kadar uporabljamo krajšo.

Če so noge preveč narazen (slika 20 a), je nemogoče obrniti boke in ramena, kolikor je potrebno. Zaradi tega je zamah nazaj omejen. Če so noge v igralnem položaju preblizu skupaj (slika 20 b), je napaka prav tako velika. Ozek igralni položaj ne nudi dovolj stabilne osnove za zamah. Zgornjemu delu trupa omogoča veliko možnosti za obrat, vendar ta ne bo učinkovit, ker ne ustvarja vzvoda in dovolj moči, ki sta potrebni pri golf zamahu. Prav tako bo skoraj zagotovo izgubljeno ravnotežje.



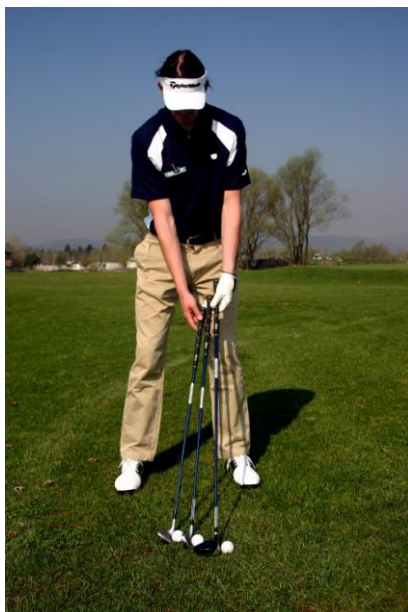
Slika 20: Preširok igralni položaj [a], preozek igralni položaj [b]



Slika 21: Koraki pravilne širine igralnega položaja

7.2.3 Postavitev igralca glede na žogico

Zelo pomemben element je tudi postavitev igralca glede na žogico, ker vpliva na pot in kot napada glave palice ob trku. Položaj žogice glede na postavitev nog je prav tako odvisen od dolžine palice s katero udarjamo. Med zamahom doseže glava palice najnižjo točko nekoliko levo od sredine nog. Pri daljših palicah z manjšim naklonom, postavljamo žogico od sredine proti levi nogi zaradi položnejšega zamaha in da lažje spravimo žogico v zrak, žogico »pometemo« s tal. Pri krajših palicah z večjim naklonom, kjer je napad na žogico bolj strm, postavimo žogico od sredine proti desni nogi. Naklon glave palice bo žogico sam usmeril v zrak.



Slika 22: Položaj žogice glede na postavitev nog pri različnih dolžinah palic

Napake

Lega žogice v igralnem položaju neposredno vpliva na pot in kot napada glave palice ob trku, kar določa začetno smer udarcev. Pogled od spodaj prikazuje, kako lahko slabo postavljena žogica vpliva na začetno smer udarcev.

Če je žogica v nagovornem položaju preveč zadaj, bo najverjetneje lice palice ob trku rahlo odprto, žogica bo letela desno od tarče. (slika 23)



Slika 23: Žogica je v zadnjem delu igralnega položaja

Če je žogica postavljena preveč proti levi nogi, bo najverjetneje lice palice ob trku rahlo zaprto, žogica bo letela levo od tarče. (slika 24)



Slika 24: Žogica je v sprednjem delu igralnega položaja

Z driverjem ali ko imamo zelo dober položaj žogice za igranje z dolgim železom ali lesom, igramo žogico bolj v sprednjem delu igralnega položaja in jo pometemo navzgor. Idealen položaj žogice za driver je samo malo od leve pete. To zelo poveča možnosti, da se bo lice palice srečalo z žogico pod pravilnim kotom napada in na pravilni poti proti tarči.

7.2.4 Oddaljenost žogice od stopal

Razdalja med žogico in stopali ni v vseh primerih enaka. Odvisna je od dolžine palice. Se pravi: če na primer uporabljamo palico št. 3, stojimo dlje stran od žogice kot če uporabljamo palico št. 6 ali palico št. 9.



Slika 25: Oddaljenost žogice od stopal pri različnih dolžinah palic

Pogosta napaka pri začetnikih je prav napačna razdalja stopal od žogice.

Koraki za učenje pravilne oddaljenosti žogice od stopal:

- Razdalja med stegnom in vrhom ročaja je približno za eno dlan. Tudi tukaj velja: daljša kot je palica – večja bo razdalja, krajša kot je palica – manjša bo razdalja.



Slika 26: Predvidena razdalja med stegnom in vrhom ročaja

- Za odmero pravilne oddaljenosti žogice od stopal vzamemo palico in jo položimo na tla. Vrh ročaja mora biti vzporedno s petami, glava palice pa mora ležati pred oziroma objemati žogico (slika 27) (Baker, 2008).



Slika 27: Odmera razdalje oddaljenosti žogice od stopal

Kadar je žogica postavljena predaleč od stopal, bo zamah preveč položen in bo pot palice izven pravilne tirnice in cilja. Posledica je, da bo igralec dvignil ramena pri zamahu navzgor in nazaj pri čemer se bo spremenil kot med telesom in spodnjim delom (predklon). Rezultat tega bo nepravilen trk palice in žogice.



Slika 28: Prevelika razdalja med žogico in stopali

Kadar pa je žogica postavljena preblizu stopal (slika 29), potem ne moremo obrniti telesa vključno z rameni in boki, razporeditev teže bo posledično slabša, pojavljalo se bo dvigovanje ramen v zamahu nazaj. Te napake bodo pripeljale do nepravilnega udarca.

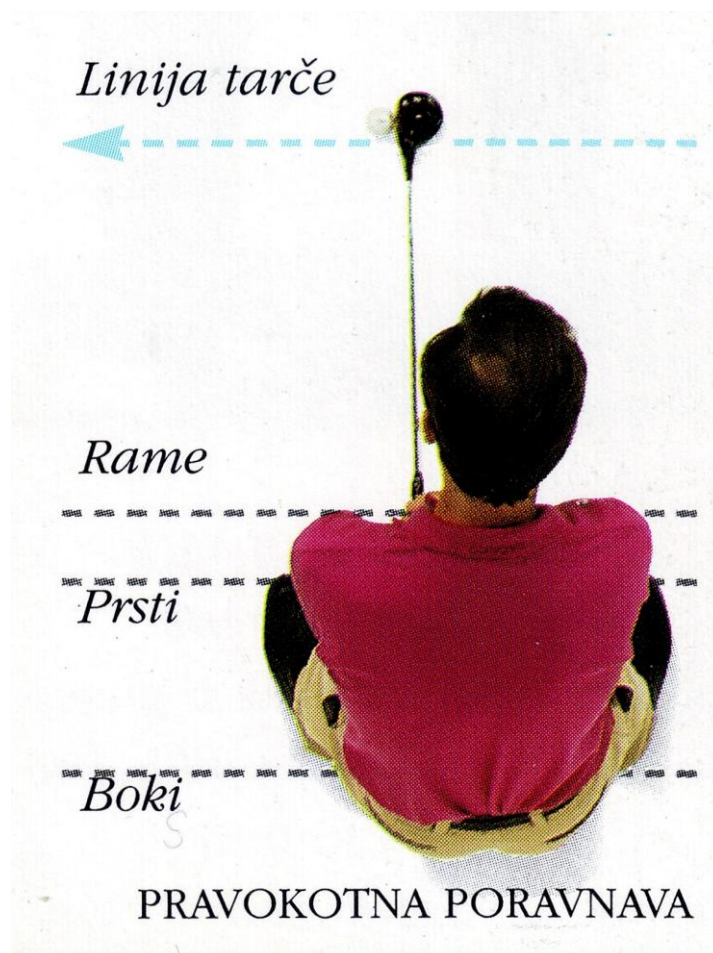


Slika 29: Premajhna razdalja med žogico in stopali

7.3 Oblikovanje dobre postavitve glede na cilj (alignment)

Pravilna postavitve glede na cilj je ena najosnovnejših in najpomembnejših stvari v golfu. Boljši igralci posvečajo temu elementu veliko pozornost in lahko bi rekli, da so z njo skoraj obsedeni, težijo namreč k popolnosti oziroma laserski natančnosti. Slabšim igralcem pa je pomembneje žogico le udariti naravnost.

Za večino udarcev potrebujemo pravokotni igralni položaj, pri katerem so stopala, kolena, boki, ramena in oči v vzporedni liniji našega zamišljenega udarca, lice palice pa mora biti usmerjeno proti cilju. Stvar se sliši dokaj preprosta, vendar je poravnava v omenjenih linijah velikokrat optična prevara. Da bi stvar lažje razumeli, si predstavljamo železniške tire. Črto leta žogice, od lica palice do cilja predstavlja zunanji tir, med tem ko črto stopal, bokov in ramen predstavlja notranji tir.



Slika 30: Pravokotna poravnava glede na cilj (Campbell, 1997)

7.3.1 Oblikovanje pravilne postavitve (ciljanje)

Golf zamah je veriga gibov. Če začnemo slabo, se je zelo težko popraviti. Celoten zamah postane vrsta popravkov, katerim se lahko izognemo s pravilno postavitvijo.

Sosledje opravil pred udarcem

Boljši igralci običajno pred vsakim udarcem sledijo točno določenemu sosledju gibov (ritualu), ne glede na to, ali z začetnim udarcem pošljejo žogico s klinčka, ali pa se pripravljajo na udarec na zelenico.

Njihova doslednost ima več razlogov. Prvič, vedo, da je kakovost udarca v veliki meri odvisna od kakovosti njihove osnovne postavitve (način drže palice in postavitev telesa glede na žogico). S tem, ko vključijo te osnovne elemente v določeno zaporedje gibov, ki se ga potem skrbno držijo pred vsakim udarcem, močno povečajo verjetnost, da bodo pred vsakim udarcem postavljeni optimalno.

In drugič, ljudje smo bitja navade. Naloge rešujemo učinkoviteje, če jih prej večkrat vadimo in ponavljamo. Ko sosledje gibov avtomatiziramo in nam zleze pod kožo, ga bomo avtomatično ponovili takoj, ko bomo vzeli palico iz torbe. In če poskrbimo, da je prvi del sosledja gibov zmeraj enak, bo tudi drugi del – sam udarec – zmeraj skoraj enak.

Igralcem z visokim hendikepom je težko obdržati stalen nivo igre, ker ob udarcu le s težavo usmerijo žogico večkrat zaporedoma v isto smer. V takšnem primeru se najpogosteje znajdejo na ledini na levi strani igrišča, drugič pa v peščeni oviri na desni. Na srečo pa te težave ni težko odpraviti.

Pravilna usmeritev žogice je težavna iz dveh razlogov. Prvič, cilj je običajno daleč stran. In drugič, igralec je proti cilju obrnjen z bokom. Obe težavi je mogoče premagati ob upoštevanju naslednjih šestih korakov. Izboljšali boste zanesljivost svojega udarca in napredek bo kmalu viden tudi pri rezultatu.

7.3.2 Metodični koraki pravilne postavitve (ciljanja)

1. Najprej se postavite za žogico, na navidezno črto, ki povezuje žogico s ciljem

Pomembno je, da imate dober pregled nad potjo, ki jo mora žogica prepotovati. S pogledom sledite navidezni črti, od žogice proti cilju. Postavite se nekaj metrov za žogico in na navidezni liniji leta žogice poiščite nekaj, kar vam bo označevalo

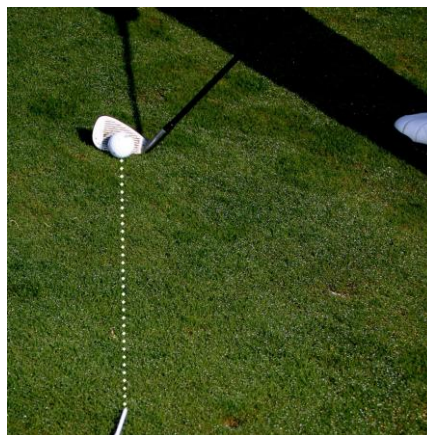
pravilno smer tudi, ko boste na cilj gledali s strani – kos ruše, travniško rožico, star klinček,... karkoli, kar se pred udarcem ne bo premaknilo ali odpihnilo.



Slika 31: Postavitev lica palice na pomožno točko, ki je vzporedna s ciljem

2. Izberite svojo pomožno tarčo

V našem primeru prav na navidezni črti do cilja, leži bel klinček. Uporabili ga bomo kot pomožno tarčo. Lice palice položimo pravokotno na pomožno tarčo, saj ga s tem pravilno usmerimo tudi proti cilju.



Slika 32: Določitev vmesne točke, ki je vzporedna s ciljem (pomožne tarče)

3. Postavitev stopal, bokov in ramen glede na pomožno tarčo (klinček)

Zahvaljujoč belemu klinčku (pomožni tarči), je glava palice pravilno usmerjena proti cilju. Lahko jo uporabimo kot pripomoček pri pravilni postavitvi telesa. Postavite stopala, boke in ramena pravokotno na glavo palice. Najlažje bo, če se tega lotite v dveh korakih. Najprej postavite desno oziroma zadnjo nogo na pravo mesto.



Slika 33: Postavitev stopal, bokov in ramen glede na pomožno tarčo

...nato še sprednjo

Poskrbite, da bo smer vašega stopala pravokotna na navidezno črto proti pomožni tarči. Še enkrat preverite, ali je glava palice še usmerjena proti pomožni tarči. Zaupajte vase, da boste s takšno postavitvijo glave palice in telesa udarili žogico natančno čez pomožno tarčo.



Slika 34: Postavitev stopal, bokov in ramen glede na pomožno tarčo

4. Poglejte proti cilju

Za pravilno postavitev telesa ste uporabili pomožno tarčo. Zdaj je čas, da svoj pogled usmerite spet proti cilju. Dobro pogledjte kam želite žogico poslati. Pomembno je, da si zapomnite svoj cilj – pomagalo vam bo pri udarcu.



Slika 35: Pogled proti cilju

5. Izvedite udarec

Pričujoča navodila poudarjajo pomen pravokotne postavitve ob udarcu, ki omogoča, da ob udarcu zadenete žogico natančno in zanesljivo. Ponavljajte opisanih šest korakov, dokler vam ne preidejo v kri. Dober udarec se oblikuje s treningom, vendar lahko hitro popustimo pri natančnosti, če nismo vsakokrat pozorni na postavitvev. (Baker, 2008)



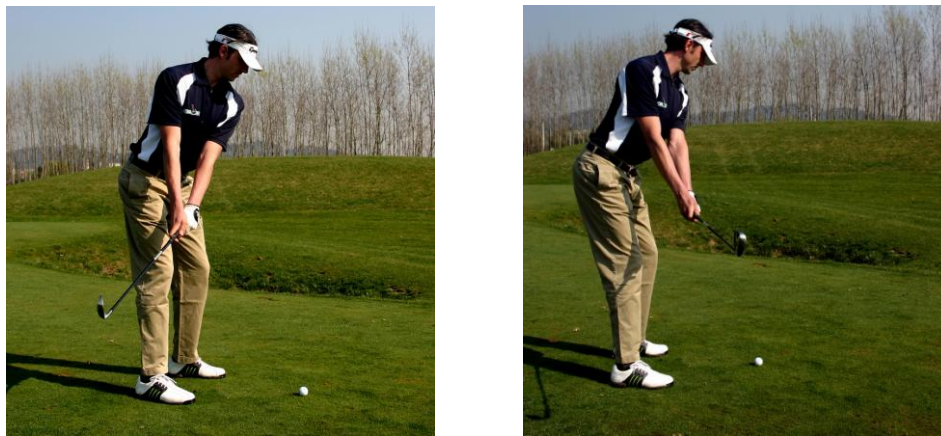
Slika 36: Udarec

Napake:

Zelo pogosta napaka je, da se igralci že pred zamahom postavijo napačno. Če tega ne popravimo, lahko uničimo celoten golf zamah. To se zgodi zato, ker kljub napačni postavitvi želimo, žogico udariti naravnost proti cilju, kar pa zahteva veliko korekcij v samem zamahu. Dobra postavitvev je osnova dobrega golf zamaha.

Pri zaprtem igralnem položaju, ko je linija stopal, ramen in bokov usmerjena desno od cilja (slika 37 a), ne more biti drugače, kot da bo šla palica pri zamahu navzgor predaleč navznoter. Posledica te postavitve je udarec v desno.

Pri odprtem igralnem položaju, ko je linija stopal, ramen in bokov usmerjena levo od cilja (slika 37 b) pa se zgodi ravno nasprotno. Smer palice pri zamahu navzgor bo najverjetneje navzven izven linije. Žogica bo v tem primeru letela levo od cilja.



Slika 37: Zaprt igralni položaj [a], odprt igralni položaj [b]

Da ne bi prišlo do omenjenih napak, vedno kadar vadite, postavite na tla palico, ki je usmerjena proti cilju. Na to palico pravokotno položimo še drugo palico. To nam bo pomagalo, da se pravilno postavimo in oblikujemo pravilno linijo stopal, ramen in bokov glede na zelen cilj.



Slika 38: Palici kot pripomoček za pravilno postavitev glede na cilj (ciljanje)

Glede na to, da je samokontrola pri pravilni postavitvi (linija stopal, bokov in ramen je vzporedna) lahko včasih varljiva, prosimo prijatelja, da nam pomaga vzpostaviti pravi položaj glede na cilj.

8. Osnovni udarci v golfu

8.1 Enostaven udarec

Osnovni udarec je dokaj preprost element, ki ga lahko izvede že osemletni otrok. Tako kot pri drugih športih naj bo tudi pri golfu začetna tehnika učenja udarca enostavna in pravilna. Zapletena pa postane za igralce, ki stremijo k zapletenejšim standardom igranja.

Težavnost golfa ni v samem zamahu, temveč v udarcu in natančnosti, ki je potrebna, da dosežemo natančen trk žogice. Zaradi velike daljave, ki jo moramo doseči, je potrebno razvijati tudi smer. Tukaj pa se pri začetnikih največkrat pojavijo težave. Njihovo največjo težavo predstavlja smešno majhna žogica in površina palice s katero jo zadenemo.

Pri drugih športih je stik z žogo mnogo lažji. V tenisu, hokeju ali squashu na primer so večja orodja, ki omogočajo, da je udarjanje žogice preprostejše. Ves čas igramo z enim orodjem v roki in tako naše zaupanje vanj raste. (Saunders, 1997)

V golfu pa moramo izbirati različne palice in za vsako izmed njih moramo imeti dober občutek. Nadaljnja težava je tudi v tem, da nam mirujoča žogica dovoljuje preveč časa za razmislek. Omogoča nam analizirati zamah in preveč misliti na gibanje telesa, zato pustimo zamahu, naj ostane preprost - nikar ga ne zakomplicirajmo.

Zamah pri golfu ne poteka naravnost nazaj in naprej. Poteka naokoli v krogu kot zamah z loparjem za squash ali tenis. Različni igralci zamahnejo na različnih ravninah, vendar so vse krožne. Po pravilu manjši igralci navadno težijo k zamahu v položnejši ravnini kot visoki igralci.

Dober golf zamah je zelo podoben verižni reakciji, ki se iz enega dobrega giba naravno preliva v drugega. Jasno je, da je prvih nekaj členov verige najpomembnejših. Če slabo začnemo, se bodo napake navezovale ena na drugo in posledica bo slab udarec. V mislim imam predvsem osnovno postavitvev (ciljanje), prijem, nagovorni položaj, položaj žogice in razporeditev teže. Zato je pomembno, da se navadite preleteti temeljne točke s seznama omenjenih opravil.

8.2 Dolga igra

8.2.1 Udarci s kratkimi železi

Pri kratkih železih žogico postavimo v sredo igralnega položaja. Kratek držaj nas prisili v bolj sklonjen položaj, ki pa naj bo še vedno pokončen. Pri igri s kratkimi železi stojimo nekoliko bolj skupaj kot je širina ramen, teža pa je nekoliko bolj na levi nogi. S kratkimi železi žogico napademo navzdol, prenesemo težo na levo stopalo, nato udarimo žogico in za njo rušo. Naklon palice spravi žogico v zrak. Nikar ji ne poskušajmo pri tem pomagati, ker bomo žogico najverjetneje zadeli preveč po vrhu. Zamah naj bo nekoliko krajši in močan.

Začetniki si morajo pridobiti občutek za stik palice z žogico pri zamahu navzdol. V začetku naj bo žogica bolj nazaj od sredine igralnega položaja. Pri udarcu naj se izogibajo žogico zajeti navzgor v zrak.

8.2.2 Udarci z dolgimi železi

Pri igri z daljšimi železi stojimo nekoliko bolj narazen kot je širina ramen, teža pa je enakomerno razporejena na obe nogi. Osnovni udarec je enak za vse palice v setu. Razlike nastajajo v stiku, ki ga želimo doseči ob trku z žogico. S kratkimi palicami igramo tako, da napademo navzdol, najprej žogico, nato rušo, ne glede na to ali je lega žogice dobra ali slaba. Pri igranju z dolgimi in srednjimi železi dobri igralci stremijo za tem, da izvajajo različne vrste stika glede na lego žogice. Če žogica dobro leži, je njen položaj nekoliko naprej proti levi, še posebej pri železih 3 in 4. Pri tem je žogico mogoče udariti brez prave ruše. S tema daljšima železoma bodo dobri igralci verjetneje igrali žogico v igralnem položaju bolj naprej, z rahlim napadom navzgor, če žogica leži na večjem šopku trave. Pri povprečnem ali slabem položaju je treba imeti žogico nekoliko bolj zadaj, z rahlim napadom navzdol.

Zamah pri dolgih železih je enak, časovna koordinacija mora biti tekoča, prijem mora biti stalen skozi ves zamah.

Pri dolgih palicah si zapomnimo, da zamahnemo počasi in tekoče ter pustimo palici, da dela za nas. Ne silimo je, da bi poskusila doseči dodatno daljavo.

8.2.3 Udarci z lesovi

Zamah z lesovi za igranje na čistini je skoraj povsem podoben zamahu z dolgimi železi, čeprav je stik palice ob trku nekoliko drugačen. Pri teh udarcih moramo žogico pomesti s trave na dnu zamaha oziroma, ko gre palica rahlo navzgor, ne pa z udarcem navzdol in skozi rušo.

Žogico, kadar leži dobro, igramo bolj v sprednjem delu igralnega položaja kot pri dolgih železih, nahaja naj se bliže levi nogi. Za udarce s slabega položaja z malo ali nič trave težimo za tem, da bomo s palico udarili točno na mesto, kjer leži žogica, s čimer jo bomo spravili navzgor. Prizadevajmo si rahlo nagniti lice palice in dvigniti zadnji del podnožja od tal, da bomo lahko prišli v vsako manjšo vdolbino. Držaj in roke držimo rahlo naprej v levo, da dosežemo napad navzdol.

Širina in razporejenost teže pri igralnem položaju sta zelo podobni kot pri dolgih železih, igralni položaj mora biti vzporeden. Ker je držaj pri lesovih daljši kot pri železih, je naša drža seveda bolj zravnana in ravnina zamaha malo bolj položna. Zamahnimo z glavo palice na široko, po nizki poti, vendar še vedno naokoli naravnost nazaj. Nikar se ne silimo z daljavo. Naj dolžina in naklon palice dosežeta, da bo dolžina pravšnja. Pri zamahu nazaj se povsem obrnimo, vzemimo si čas za menjavo smeri, nato pa zamahnimo skozi v popoln uravnotežen zaključek. Žogico v dobrem položaju enostavno pometemo s trave.

8.2.4 Udarec z driverjem

Driver je palica, ki jo uporabljamo le na udarjališčih za izvajanje začetnega udarca. Dober prvi udarec nam omogoča deber rezultat.

Širina stoje in razporejenost teže pri igralnem položaju sta zelo podobna kot pri lesovih, igralni položaj mora biti vzporeden.

Ko udarjamo z driverjem, moramo žogico položiti pravilno na klinček in na pravilno višino, tako da bo vrh lica palice malo nad sredino žogice (slika 39). Če imamo klinček z žogico previsoko, gre glava palice skoraj pod žogico in jo bomo udarili previsoko.



Slika 39: Pravilna postavitev žogice za udarec z driverjem

Klinčka nikoli ne postavljamo na isto mesto kot igralec pred nami. Vedno si prizadevamo, da bomo imeli ravno površino za igralni položaj in za položaj žogice. Prav tako pomislimo na to, kako se bomo poravnali in postavili na udarjališču. Izberimo mesto, ki nam bo dalo najboljši pregled nad čistino, namreč pogled ene strani je lahko povsem drugačen kot z druge. Žogico položimo nasproti leve pete, stopala morajo biti bolj narazen, v širini naših ramen. Desna rama mora biti spuščena pod levo, nikoli je ne potiskamo navzgor in naprej. Desna roka mora viseti sproščeno. Roke pred udarcem morajo biti poravnane z žogico oziroma rahlo za njo, teža je nekoliko bolj na desni nogi (60 % : 40 %), s trupom smo nagnjeni rahlo v desno. Zamah nazaj naj bo širok in poln, težo moramo imeti precej za žogico. Časovna koordinacija je bistvenega pomena. Kadar izvajamo udarec, si vzemimo dovolj časa za spremembo smeri na vrhu zamaha, ko se palica obrne v nasprotno gibanje. S telesom ostanemo za žogico in jo pri zamahu navzdol pometemo navzgor. Zaključek zamaha naj bo izveden do konca in uravnotežen, na prstih desne noge ostane precej več teže kot pri udarcih z železi.

8.2.5 Zamah

- Zamah nazaj (take away) - začetek zamaha, palico počasi odmikamo od žogice (slika 40)
- Zamah navzgor – obrat bokov in ramen stran od cilja, palica potuje po krožnici navzgor (slika 42 - najvišja točka zamaha navzgor)
- Zamah navzdol – obrat bokov in ramen proti cilju, palica potuje po krožnici navzdol (slika 43 - najnižja točka zamaha navzdol)
- Zamah naprej (flow through, release) – pot palice od trenutka trka (impact) z žogico do končnega položaja celotnega zamaha
- Izmah – končni položaj celotnega zamaha (slika 44)

Zamah nazaj (take away)

- Zamah nazaj se začne z rotacijo ramen stran od žogice. Ramena ponesejo s seboj roke in palico oziroma pri zamahu nazaj obračamo zgornji del telesa. Gib je izveden v enem delu; zamaha nazaj nikoli ne začnemo v ravni liniji.

- v tem delu zamaha podlakti rotirajo skupaj s telesom; zapestja ne delajo ničesar.
- Zgornji del telesa naj bo sproščen, spodnji del je bolj čvrst,
- teža se postopoma prenaša na desno stran; desno koleno ostane na mestu in pokrčeno.
- glava ostane pri miru, pogled je usmerjen na žogico.



Slika 40: Zamah nazaj

3/4. zamah navzgor (slika 39)

- Leva roka je ves čas iztegnjena in je vzporedna s tlemi.
- desni komolec je upognjen; ves čas ga držimo ob telesu.
- zapestja so upognjena; kot med levo roko in palico je 90 stopinj.
- ramena so obrnjena za približno 60 stopinj; rahlo so obrnjeni tudi boki.
- desno koleno je v prvotnem položaju in je rahlo pokrčeno.
- levo koleno se pomakne proti žogici.
- ročaj palice kaže neposredno proti žogici.
- glava skozi ves zamah ostaja na isti višini; s prenosom teže na desno nogo se tudi glava postopoma pomika nekoliko v desno.



Slika 41: 3/4 zamah navzgor

Cel zamah

- Od tukaj naprej rotiramo ramena in s tem dvigamo roke v končni položaj zamaha nazaj; obračajo se tudi boki.
- teža se postopoma prenese na notranji del desnega stopala.
- zgornji del telesa obračamo okoli desnega upognjenega kolena; spodnji del telesa ostaja tog; v desnem kolenu in stegnu občutite napetost; zgornji del naj bo čim bolj sproščen.
- boki so obrnjeni pod kotom 45 stopinj; ramena so obrnjena za 90 stopinj.
- leva roka naj bo kolikor se da iztegnjena, desni komolec pa upognjen ob telesu in usmerjen proti tlom.
- v zadnjem delu zamaha navzgor zapestja obdržijo kot 90 stopinj glede na palico.
- Leva rama je pod brado.
- v najvišji točki zamaha nazaj so roke nad desno ramo, palica je vzporedna z igralno linijo, glava palice je vzporedna z zapestjem leve roke; hrbet je obrnjen proti cilju.
- glava skozi ves zamah ostaja na isti višini; s prenosom teže na desno nogo se tudi glava postopoma pomika nekoliko v desno.
- Naklon trupa je skozi ves zamah enak.



Slika 42: Cel zamah nazaj navzgor

Zamah navzdol

- Prvi gib v zamahu navzdol je premik spodnjega dela telesa proti cilju. S tem se začne prenos teže na levo nogo. Prenos teže naj bo kolikor se da odločen in tekoč, kar povzroči odvijanje zgornjega dela trupa proti levi,
- kot med palico in levo roko (90 stopinj) obdržimo kar se da dolgo,
- na začetku zamaha navzdol je desna noga na tleh,
- pot palice navzdol je odvisna od obrata ramen; desna rama gre nekoliko navzdol, tako da desni komolec pride v pozicijo ob telesu.

Trk palice z žogico (trenutek resnice)

Vse v zamahu je usmerjeno v ta delček sekunde, ki predstavlja kvaliteto zamaha ter učinkovitost udarca.

- Teža je na levi nogi (60-70%), levo koleno je rahlo pokrčeno.
- Desno stopalo je rahlo dvignjeno, koleno je obrnjeno proti žogici.
- Roke so v času zadetka pred žogico (pri železih), pri lesovih in driverju pa nad oziroma za žogico.
- Zapestje leve roke je ravno, tako da tvori palica in leva roka eno linijo. Desno zapestje je upognjeno.
- V trenutku udarca je telo rahlo nagnjeno nazaj, glava je za žogico.
- Boki se obračajo hitreje kot ramena proti cilju. V trenutku udarca so boki nekoliko bolj odprti kot ramena v primerjavi s ciljno linijo.
- Kot hrbta ostane nespremenjen.
- Ob trku z žogico je palica podaljšek leve roke.



Slika 43: Položaj telesa v točki trka palice in žogice

Zaključek zamaha naprej (izmah)

- Ko žogica zapusti palico, se telo prične odpirati proti cilju in dvigovati. Udarec končamo na levi nogi. Telo je zravnano in obrnjeno proti cilju, roke zaključijo ob levi rami.
- V zaključku je teža popolnoma na levi nogi, boki in zgornji del telesa so obrnjeni proti cilju.
- Desna peta je popolnoma obrnjena in desno koleno gleda proti cilju.
- V zaključku imamo dobro ravnotežje (Gregorič, 2007).



Slika 44: Zaključek zamaha naprej (izmah)

8.2.6 Dolg udarec

NAUČITI SE MORAMO:

- ***osvojiti pravilno postavitev glave palice glede na cilj***

Vadeči položi palico vzporedno s ciljno linijo. To mu pomaga pri pravilni postavitvi glave palice glede na cilj.



Slika 45: Vaja za pravilno postavitev glave palice in vzporedno poravnavo telesa glede na cilj

- ***pravičnega ciljanja***

Vadeči si pred žogico postavi kovanec ali klinček, ki naj bo postavljen znotraj vidnega polja in z žogico tvori ciljno črto. Linija žogice ter klinčka mu omogoča ter pomaga zavzeti pravilno postavitev ter lažje ciljanje pri dolgih udarcih. Na igrišču se lahko za iste namene uporabi šop trave ali kos ruše.



Slika 46: Vaja za pravilno postavitev stopal, bokov in ramen glede na cilj (ciljanje)

- ***pravilne postavitve lica palice glede na prijem***

Vadeči prime palico z zaključenim prijemom. Nato jo dvigne pred seboj do višine pasu in preveri, ali je rob lica glave navpičen. Če rob lica glave ni navpičen, je prijem napačen.



Slika 47: Vaja za preverjanje pravilnega prijema

- ***osvojiti rutino pravilnega prijema***

Vadeči izvaja vajo tako, da drži roke na vsaki strani držaja palice, ki so obrnjene ena proti drugi. Z roko, ki je bolj oddaljena od cilja, zdrsne navzdol in postavi prste v pravilen položaj. Palca sta obrnjena navzdol po sredini držaja, roke morajo biti ves čas tesno skupaj.



Slika 48: Vaja za oblikovanje pravilnega prijema

- ***preveriti pravilno postavitev prstov pri prijemu***

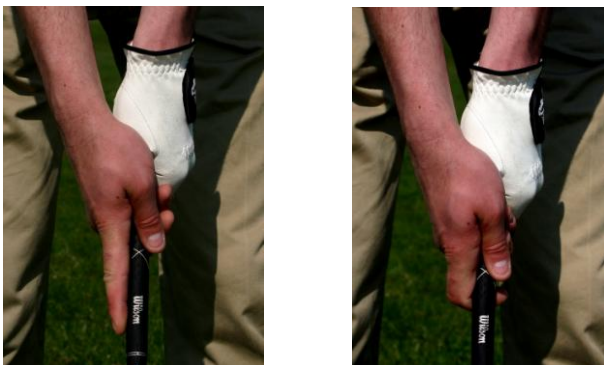
Vadeči prime palico v zaključen prijem. Nato vzamemo kovanec in ga položimo med palec in kazalec. Vadeči bi moral biti sposoben med udarcem držati kovanec med palcem in kazalcem obeh rok. Kovanec mora kazati v smeri proti desni rami (desničarji).



Slika 49: Vaja za oblikovanje pravilnega prijema

- ***pravilne postavitve kazalca pri prijemu***

Vadeči prime palico tako, da kazalec spodnje roke usmeri navpično navzdol ob ročaju. Nato ga ovije okoli ročaja, kot da bi potegnil sprožilec na puški.



Slika 50: Vaja za učenje pravilnega prijema

- **osvojiti pravilno povezavo rok, da delujejo kot celota**

Med življenjsko črto zgornje roke in palcem spodnje roke položimo bankovec ali kos papirja. Če učenec drži palico pravilno, potem je sposoben zaključiti zamah ne da bi mu papir padel na tla.



Slika 51: Vaja za oblikovanje pravilnega prijema

- **osvojiti pravilen nagovorni položaj**

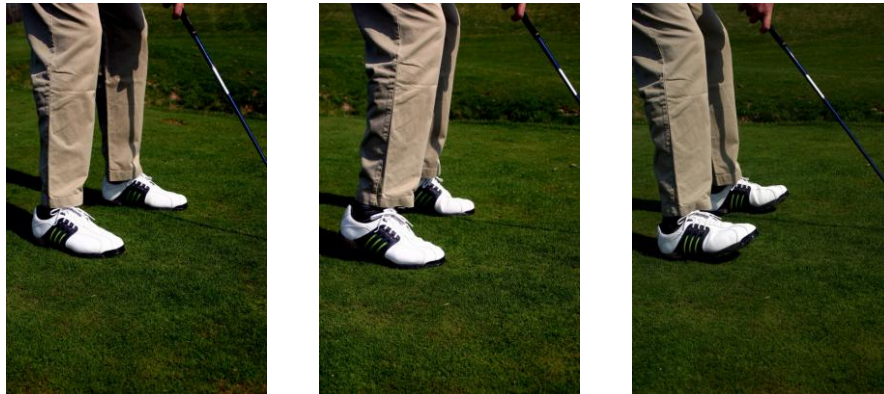
Vadeči naj se pripravi na udarec, nato spusti palico iz rok. Ob pravilni postavitvi rok glede na telo, bi morala palica pasti na notranji del stegna noge ki je bližja cilju.



Slika 52: Vaja za preverjanje pravilnega nagovornega položaja (drža palice glede na položaj telesa)

- **razviti občutek za pravilno ravnotežje pri nagovornem položaju**

Vadeči s palico v rokah izvaja priklon in odklon. Pri tem se mu spreminja razporeditev teže od pet na prste. S to vajo učenec pridobi občutek za pravilno razporeditev teže na cela stopala.



Slika 53: Vaja za učenje pravilnega ravnotežnega položaja

- **osvojiti občutek za premik palice stran od žogice v zamahu nazaj**

Vadeči položi klinček nasproti noge, ki je bolj oddaljena od cilja. Klinček naj bo postavljen v liniji med žogico in ciljem. Nato zamahuje nizko nad tlemi nazaj tako, da se dotika klinčka.



Slika 54: Vaja za učenje zamaha nazaj

- **osvojiti pravilno postavitev palice v zamahu nazaj do višine pasu**

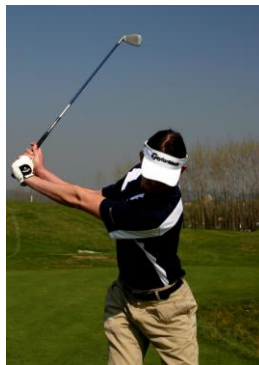
Vadeči naj si predstavlja, da se z nekom rokuje v točki, na kateri v zamahu nazaj držaj palice doseže višino pasu in je hkrati vzporeden s tlemi. Sprednja stran roba lica palice mora biti postavljena navpično navzgor.



Slika 55: Vaja za učenje zamaha nazaj (navzgor)

- **osvojiti tričetrtinski zamah**

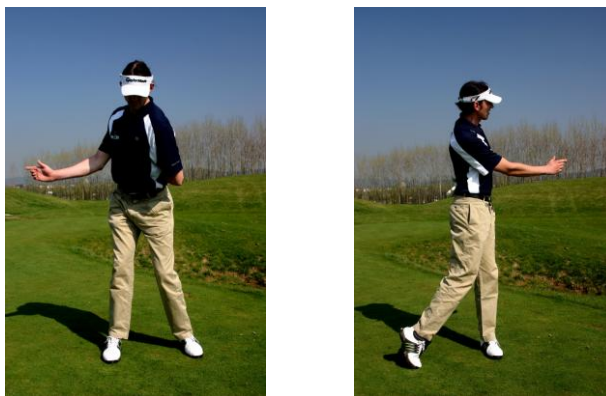
Vadeči nadaljuje zamah z obračanjem ramen in prepogne zapestje navzgor, tako da držaj palice in vodilna roka (za desničarje leva roka) oblikujeta kot 90 stopinj. Palci te roke so obrnjeni navzgor.



Slika 56: Vaja za učenje $\frac{3}{4}$ zamaha

- **pravilnega kroženja telesa in iztega nadlakti med potekom zamaha naprej**

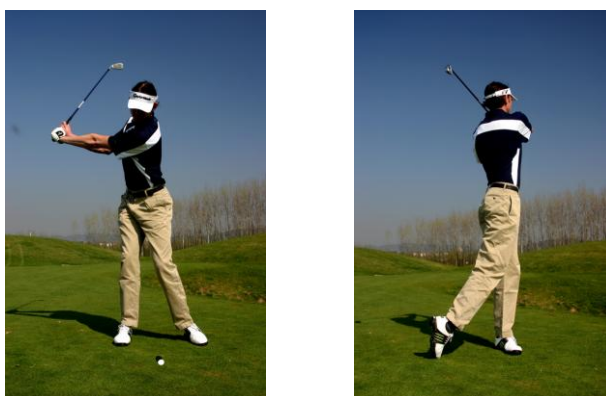
Vadeči naj zamahne v zaključni položaj, v katerem palica v zamahu naprej ni višje od popka. Pri tem naj čuti, da je v zaključku z desno roko, desnim kolenom in popkom usmerjen proti cilju (velja za desničarje).



Slika 57: Vaja za učenje pravilnega kroženja telesa in iztega nadlakti

- ***pravilnega gibanja spodnjega dela telesa med samim zamahom***

Vadeči naj si med opravljanjem zamaha nazaj predstavlja, da njegove noge mirujejo. V trenutku ko preidemo na zamah navzdol pa se njegova desna noga »zbudi«. To gibanje predstavlja začetek prenosa teže na sprednjo nogo. S to vajo razvijamo poseben občutek za tiste učence, ki v zamahu nazaj (navzgor) pretirano premikajo spodnji del telesa in v zamahu naprej prenesejo premalo teže proti cilju.



Slika 58: Vaja za učenje pravilnega gibanja spodnjega dela telesa med samim zamahom

- ***preveriti pravilno razporeditev teže pri izmahu***

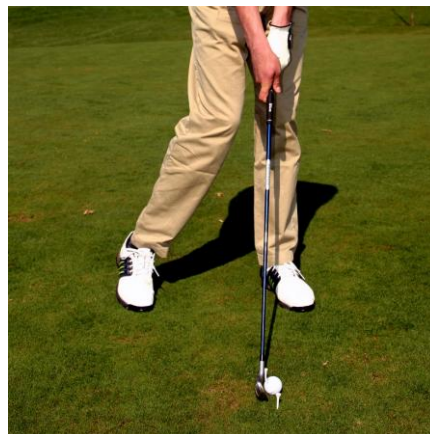
Vadeči naj opravi normalen zamah. Najprej samo udari klinček in preveri, če je podplat čevlja noge, ki je dlje stran od cilja, ob zaključku zamaha obrnjen stran od cilja. Kasneje lahko vključimo žogico.



Slika 59: Vaja za preverjanje pravilnega ravnotežnega položaja pri izmahu

- **razviti središčni stik palice z žogico**

Na vsako stran žogice zapičimo klinček, s čimer postavimo vratca skozi katera bo potovala glava palice. Najprej začnemo z razmeroma širokimi vratci, ki jih postopoma ožimo glede na izboljševanje učenčeve točnosti pri izvedbi.



Slika 60: Vaja za učenje središnjega stika palice z žogco

- **razviti pravilno koordinacijo rok in oči za optimalno zaznavanje globine ter zaupanja za natančno zadeto žogico**

V tla zapičimo klinček, ki predstavlja žogico. Nato vadeči večkrat zaporedoma udari po klinčku, da ga med zamahom izruje iz tal. Klinček lahko tudi potisnemo globlje v zemljo glede na zaupanje in spretnost učenca. Ker je klinček manjši od žogice, učenca pomaga razviti občutek za natančnejši zadetek.



Slika 61: Vaja za učenje natančnega zadetka

- **razviti občutek za kontroliran ritem z dobrim ravnotežjem**

Vadeči naj se postavi v stajo spetno pri čemer izvede več udarcev. Z oženjem položaja pomagamo učencu, da izvaja zamah kontrolirano in pri tem obdrži ravnotežje.



Slika 62: Vaja za učenje boljšega ravnotežnega položaja

- **razviti dobro ravnotežje**

Vadečemu s klinčki ali obročem označimo stojni prostor v katerem mora ostati skozi celoten udarec. Nato udarja žogice, pri čemer mora obdržati uravnotežen položaj najmanj dve sekundi ali dokler žogica ne pristane.



Slika 63: Vaja za učenje boljšega ravnotežnega položaja

- **razviti občutek za zaznavanje pravilnega položaja pri zamahu navzgor**

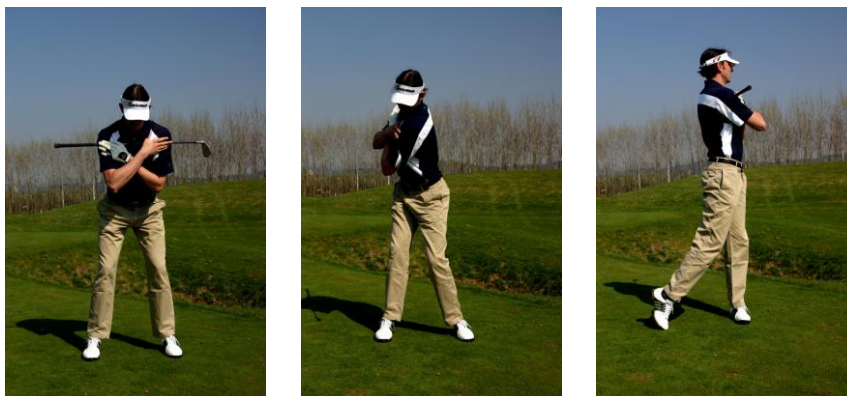
Vadeči izvaja zamah nazaj, nato zadrži položaj v katerikoli točki in s pogledom preveri ali so posamezni deli telesa v pravilnem položaju. Če niso, napake popravi in si skuša zapomniti občutek za pravilen položaj. Nato vajo ponavlja brez pogleda.



Slika 64: Vaja za preverjanje pravilnega položaja pri zamahu navzgor

- **pridobiti občutek za pravilen prenos teže**

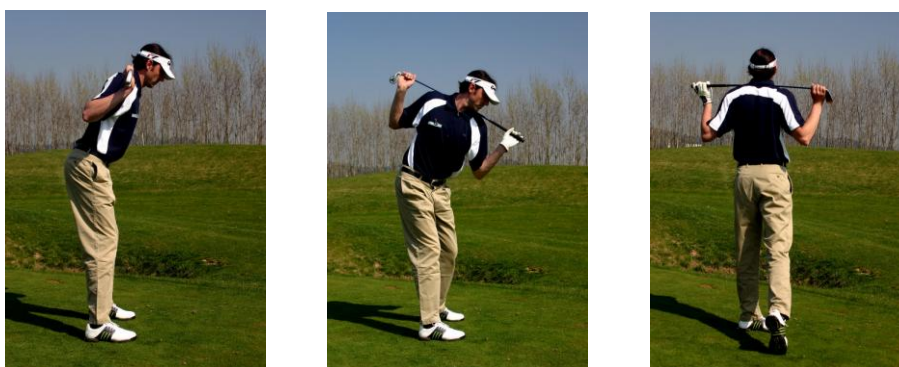
Palico položimo pod pazduhi tako da bo držaj palice usmerjen bližje cilju. Nato obračamo ramena tako dolgo, dokler ne bo držaj palice usmerjen proti levemu stopalu. Ramena in boke obračamo v smeri proti cilju tako dolgo, dokler glava palice ne kaže proti levemu stopalu. S to vajo bodo začetniki pridobili občutek prenosa teže skozi celoten udarec.



Slika 65: Vaja za pridobivanje občutka prenosa teže skozi celoten zamah

- **pridobiti pravilen občutek za delovanje spodnjega dela telesa**

Palico položimo na zatilje tako, da bo držaj palice usmerjen bližje cilju. Nato z rokama primemo za oba skrajna dela palice (držaj in glavo palice) in pričnemo z obračanjem ramen v smeri zamaha nazaj (slika 66 a). Ramena obračamo tako dolgo, dokler držaj palice ne kaže v isto smer kot stopala. Med obračanjem ramen se teža prenese na desno nogo, hkrati pa s tem obremenimo desno koleno, ki mora biti ves čas v istem položaju - rahlo pokrčeno. Če je vaja pravilno izvedena, mora učenec na predelu stegna začutiti rahlo napetost (slika 66 b). Zatem začnemo odvijati ramena in boke v smeri proti cilju vse do končnega položaja. S to vajo vadeči pridobi občutek za pravilno delovanje spodnjega dela telesa med celotnim udarcem (slika 66 c).



Slika 66: Vaja za učenje pravilnega gibanja spodnjega dela telesa – [a] začetni položaj, [b] položaj pred zamahom naprej (navzdol), [c] zaključni položaj

8.2.7 Odpravljanje napak

Ena glavnih težav pri lastnem analiziranju napak je, da pravzaprav ne moremo videti svojega zamaha. Zamahovanje pred ogledalom ali oknom lahko pomaga preveriti

položaj palice in ravnino zamaha. Najboljše preverjanje pa opravimo s pomočjo slike oziroma video posnetka. Prav tako pa nam lahko pomaga tudi druga oseba (prijatelj, trener).

Dvigovanje telesa

Telo naj bo ves čas udarca na isti višini oziroma naj se ne dviguje ali spušča. Posledica dviganja ali spuščanja telesa je netočen zadetek žogice, ki je lahko preveč od zgoraj ali od spodaj.

Pri zamahu nazaj razmišljajte o rotaciji ramen, ne pa o dvigu rok.

Brado imejte dvignjeno

Osredotočenje na držanje glave pri miru ustvarja zaviranje v prav vsaki točki zamaha, še posebej pri obratu ramen in prenosu teže. Če imate spuščeno brado, boste imeli manj prostora za obrat leve rame in posledično bo zasuk telesa slabši.

Desni komolec je ves čas ob telesu. Če nam uhaja v stran, bo najverjetneje zamah navzdol potekal od zunaj navznoter in posledica bo pull udarec.

8.3 Srednje dolg udarec – pič

Eden glavnih ključev nižjega števila udarcev je natančnost obvladovanja pičanja. Dobro izveden pič udarec lahko spremeni tri udarce v dva, torej je zelo pomemben element v igri golfa.

Pič udarec je element, ki se uporablja z razdalje 30-90 metrov in v situacijah, ko pot do zelenice ni odprta in se žogice ne da kotaliti na zelenico. Daljše pič udarce lahko igramo z železom 9 ali z pitching wedgem, za krajše udarce, manj od petdeset metrov, pa po navadi izberemo peskovko. Praksa je, da večina amaterskih igralcev ne pristopi k pič udarcu najbolj samozavestno in mnogi izmed njih so kar nekoliko prestrašeni, ko je treba žogico s petdeset metrov preko neke ovire v lepem loku spraviti na zelenico. Razlog je lahko v tem, da mnogi nimajo jasne predstave, kako udarec sploh izvesti, in pa da pič udarec ni popoln udarec, tako kot začetni udarec. In kadar je zamah krajši, se kaj rado zgodi, da se izgubi ritem in zaradi tega prihaja do raznih napačnih zadetkov žogice. V resnici pa pri tem elementu kakšnih večjih skrivnosti ni. Pič udarec je samo skrajšana verzija polnega udarca. Razlikujeta se v postavitvi ter gibanju spodnjega dela telesa, kjer je gibanje nekoliko bolj omejeno.

Pri pičanju je zelo pomembna razdalja udarca. Da bi jo kontrolirali, imamo različne metode. Ena izmed njih je ta, da izvajamo tri različne dolžine zamahov. Npr.: da z

držajem palice gremo do višine bokov, višine prsi in višine ramen. To metodo lahko izvajamo s tremi različnimi palicami, pri čemer dobimo devet različnih kombinacij in dolžin. Nato opazujemo dolžino leta žogice, kar nam pomaga pri oceni določene razdalje.

8.3.1 Prijem

Večina igralcev uporablja prekrivajoči se prijem. Pri krajših pič udarcih je priporočljivo uporabljati skrajšan prijem zaradi boljšega nadzora, prav tako pa avtomatsko skrajšuje zamah nazaj na $\frac{3}{4}$.

8.3.2 Osnovna postavitvev

Nagovorni položaj

- Nogi postavimo ožje kot je širina ramen.
- Kolena, boki in ramena so vzporedni z linijo igranja.
- Da bi rokam zagotovili prostor, da bodo lahko udarile skozi žogico, se postavimo rahlo odprto, kar pomeni, da levo nogo povlečemo malenkost nazaj in jo nekoliko obrnemo proti cilju. Tako imamo več prostora za izmah.
- Pozicija žogice je v sredini med stopaloma.
- Lice palice je usmerjeno neposredno na tarčo.
- Dlani so rahlo pred žogico.
- Z držajem in levo roko ustvarite ravno linijo.
- Teža je enakomerno razporejena na obe nogi.
- Glavo držite vzravnano in pri miru.



Slika 67: Nagovorni položaj

8.3.3 Zamah

Zamah naza, navzgor

- Zamah nazaj začnemo s premikom rok in ramen po liniji nazaj.
- V prvem delu zamaha ostaneta obe roki iztegnjeni, nato pa se desni komolec upogne, tako da ostane desna roka ob telesu.
- V zamahu nazaj prepognemo zapestja, tako da nastane kot 90 stopinj med roko in palico. To naj se zgodi čim bolj mehko, tekoče, ne pa na silo v eni sami točki. Ta mehkoba v zapestju je zelo pomembna, da bo udarec tekoč in ritmičen.
- Pri kratkih udarcih teža ostane v centru, pri dolgih udarcih pa se normalno prenese na desno nogo.
- Zamah nazaj zaključimo, ko roke kažejo na 9. oziroma 10. uro.



Slika 68: Zamah navzgor – najvišja točka

Zamah (navzdol)

- V zamahu navzdol obračamo boke in ramena proti cilju.
- Skozi trk so dlani pred žogico, ramena so nekoliko odprta.
- Najprej zadenemo žogico in šele potem travo.
- Sledi obrat telesa proti cilju, roki ostaneta pred telesom.
- V zaključku imamo težo na levi nogi, desna peta je polovično dvignjena in boki so obrnjeni proti cilju.



Slika 69: Zaključek zamaha naprej (izmah)

8.3.4 Pič udarec

NAUČITI SE MORAMO:

- ***pravilne postavitev glave palice glede na cilj***

Vadeči skuša pravilno postavitev glave palice doseči tako, da si postavi drugo palico, ki bo postavljena v smeri cilja, kar mu bo pomagalo pri preverjanju, ali je sprednji vodilni del roba glave palice postavljen pod pravim kotom.



Slika 70: Vaja za učenje pravilne postavitev glave palice glede na cilj

- ***pravi prijem***

Vadeči izvaja vajo tako, da drži roke na vsaki strani držaja palice, ki so obrnjene ena proti drugi. Z roko, ki je bolj oddaljena od cilja, zdrsne navzdol in postavi prste v pravilen položaj. Palca sta obrnjena navzdol po sredini držaja, roke morajo biti ves čas tesno skupaj.



Slika 71: Vaja za učenje pravilnega prijema

- ***osvojiti pravilni nagovorni položaj***

Vadeči naj se pripravi na udarec, nato spusti palico iz rok. Ob pravilni postavitvi rok glede na telo, bi morala palica pasti na notranji del stegna noge, ki je bliže cilju.



Slika 72: Vaja za preverjanje pravilnega nagovornega položaja (drža palice glede na položaj telesa)

- ***pravilnega položaja postavitve nog glede na žogico***

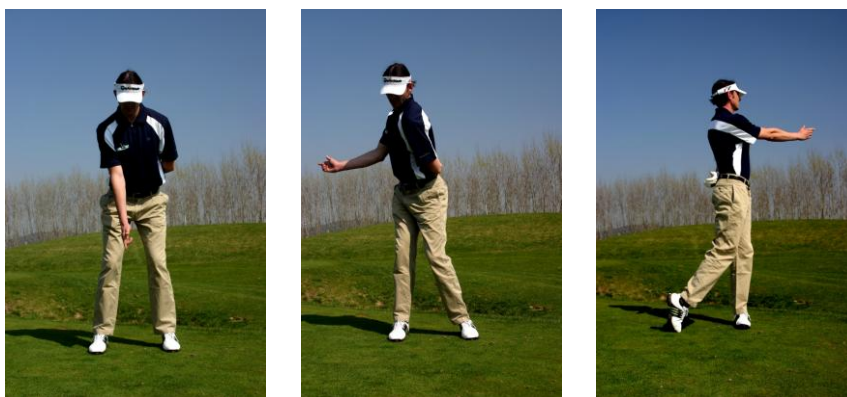
Vadeči stoji v položaju spetno, obrnjen je v smeri žogice. Nato premakne noge narazen v enaki razdalji na vsako stran žogice, da so zunanji deli čevlja postavljeni v širini ramen, žogica pa je v sredini stojišča (slika 73).



Slika 73: Vaja za pravilno postavitev nog glede na žogico

- ***pravilnega kroženja telesa in obdržati podaljšek nadlakti v zamahu naprej***

Vadeči naj roko, ki je bolj oddaljena od cilja, usmeri na žogico. Roko, ki je bližje cilju, pa drži na hrbtu. Nato napravi poln zamah nazaj in naprej, pri tem pa roko v zaključnem položaju zadrži nekaj sekund. Nato preveri, če roka kaže v smeri cilja, če je teža na sprednji nogi in če je telo obrnjeno proti cilju.



Slika 74: Vaja za učenje pravilnega kroženja telesa in preverjanje pravilnega položaja telesa pri izmahu

- ***opazovati gibanje teže skozi celoten udarec***

Ob koncu zamaha naprej vadeči nekaj sekund zadrži svoj položaj in preveri, če je njegova bolj oddaljena noga oprta na prste.



Slika 75: Vaja za preverjanje pravilnega položaja nog pri zaključku zamaha

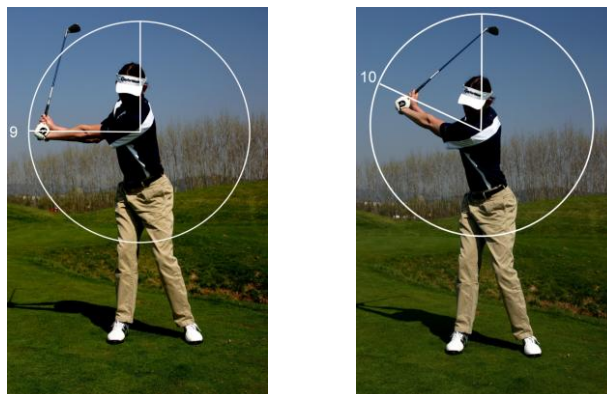
- **razviti občutek za kontrolo dolžine zamaha, da bi s tem kontrolirali dolžino leta žogice**

Vadeči si predstavlja nekaj polic na različnih višinah v odnosu na telesne dele, npr.: v višini stegna, pasu, reber, prsi in ramen. V zamahu nazaj (navzgor) vadi različne dolžine zamaha in opazuje dolžino leta žogice.



Slika 76: Vaja za učenje kontrole dolžine zamaha

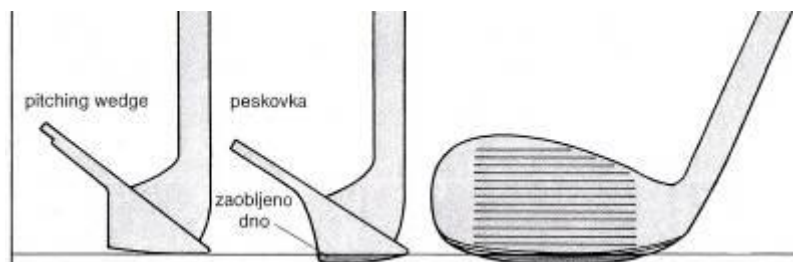
Vadeči naj si predstavlja, da je znotraj urne številčnice in zamahuje nazaj (navzgor) v višini do določene točke na uri npr.: do 8, do 9, do 10. Pri tem naj opazuje dolžino leta žogice (Gregorič, 2007).



Slika 77: Vaja za učenje kontrole dolžine zamaha

8.4 Udarec iz peščene ovire

Povprečnim igralcem golfa se udarci iz peščene ovire velikokrat zdijo prava nočna mora. Ravno nasprotno se dogaja pri boljših igralcih, ki pravzaprav raje udarjajo iz peska kot pa iz ledine ob zelenici. Za njih je igra iz peska povsem enostavna, ker razumejo in obvladajo pravilno tehniko udarca, držo, postavitev in obliko palice. Pri udarcih iz peska v večini primerov uporabljamo peskovko. To je palica z največjim naklonom in posebno obliko. Dobra peskovka ima rahlo zaobljeno podnožje glave, tako da je najnižji del zaobljenosti na zadnjem delu glave. To nam omogoča, da se palica lažje prebije skozi, namesto da seka in se zakoplje v pesek.



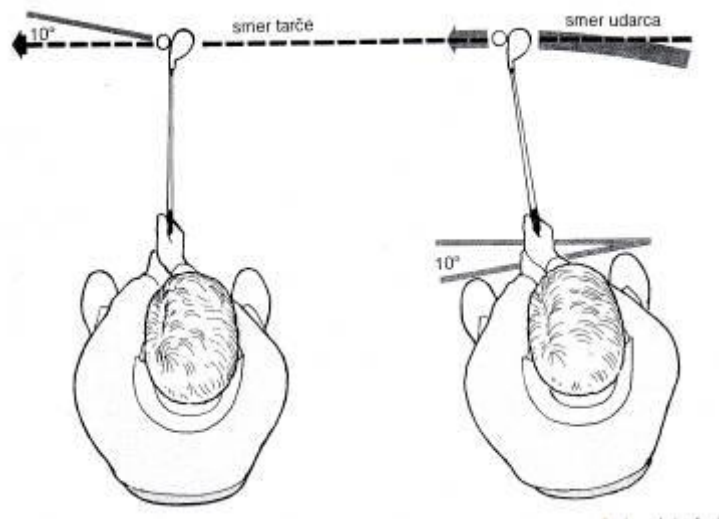
Slika 78: Peskovka (Saunders, 1997)

8.4.1 Osnovna postavitev

Smer udarca

Večina težav pri udarcih iz peščene ovire je povezanih s smerjo udarca. Lice palice postavimo pravokotno na cilj. Linija stopal je vzporedna s ciljem. Z obračanjem vrha držaja odpremo lice palice, ne več kot za 10 stopinj, in ga nato znova primemo. Nato obračamo linijo stopal in palice, dokler ne bo spodnji del palice spet obrnjen proti tarči.

Problem pri udarcu iz peska je, da žogica zavije v desno. Postopoma in z vadbo se bomo naučili postaviti se proti levi, da bomo nadomestili težnjo leta žogice in da ne bomo imeli napačnega občutka, da smo obrnjeni preveč navznoter.



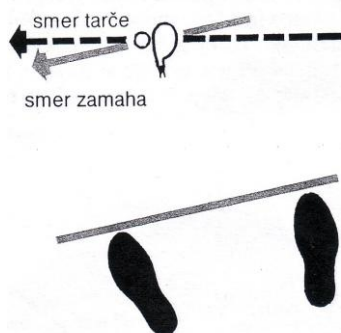
Slika 79: Postavitev pri igri iz peska (Saunders, 1997)

Žogica naj bo v sprednjem delu igralnega položaja, držaj palice pa navpično proti sebi, s čimer mu damo maksimalen naklon. Dlani naj bodo pred žogico. Pred in med udarcem neposredno gledamo na točko v pesku, ki je okoli 2,5 cm za žogico. V zamahu naprej poskušamo z glavo palice čim natančneje zadeti omenjeno točko. Nikoli ne glejmo žogice, ker jo bomo udarili preveč čisto in bo letela predaleč.

8.4.2 Zamah

Zamah naj bo poln, širok in tekoč. Ves čas si dopovedujemo: »povsem nazaj in poln zamah skozi«. Občutili bomo, kako glava palice pljuske skozi pesek in ven za žogico. Zapestja imamo ob trku trda in se upiramo vsaki skušnjavi, da bi žogico frcnili ali jo udarili z glavo palice in s tem končali zamah.

Zamah je usmerjen od zunaj navznoter glede na smer udarca, kar pomeni od zunaj navznoter glede na linijo tarče, ne pa prek linije stopal.



Slika 80: Smer zamaha pri igri iz peska (Saunders, 1997)

Pri udarcu iz peščene ovire ne smemo pozabiti, da se pri nagovoru ni dovoljeno dotakniti peska. Udarec moramo začeti s položajem glave palice nizko nad peskom.

Različne razdalje

Za uravnavanje razdalje imamo dve možnosti. Lahko uporabimo metodo pri kateri vedno udarimo v isto točko pred žogico. Pri tem moramo upoštevati trdoto podlage (mora biti ista). Spreminja se le dolžina zamaha. Pri drugi metodi pa uporabljamo konstantno dolžino zamaha ter spreminjamo razdaljo namišljene udarjene točke. Dlje od žogice zamahnemo, krajša bo razdalja leta žogice. Za vadbo je primerna razdalja okoli 11 m. S te oddaljenosti nam uspe priti iz večine bunkerjev ob zelenicah, ne da bi se žogica skotalila na drugo stran zelenice. Ko obvladamo natančno igranje s standardne razdalje, lahko začnemo vaditi z različnih razdalj.

Pri daljših udarcih, na razdalji okoli 18 m, nekoliko zapremo lice palice. S tem bomo pridobili nekaj več dolžine in kotaljenja. Z dolgimi udarci iz peska, na razdalji 27 do 56 m, igramo tako kot s standardnim dolgim pič udarcem. Roke so v tem primeru nekoliko pred žogico, udarec je usmerjen v žogico in šele nato v pesek. Do razdalje 40 m, je najbolje uporabljati peskovko, za malo daljše udarce pa pitching wedge. Ta udarec je podoben piču iz čistine. Z udarcem iz bunkerja na razdalji 90 m ravnamo podobno kot pri udarcu z železom s čistine. Če imamo dober položaj, žogico lahko udarimo čisto. Če ima žogica dobro lego, lahko uporabljamo celo les, vendar mora biti rob peščene ovire nizek, žogico pa moramo udariti čisto, brez peska.

8.4.3 Učenje udarca iz peščene ovire

Pri igri iz peska je še posebej pomembno predvidevati točno točko stika. Predstavlajte si, da žogica leži na klinčku, skritem pod peskom. Na žogico nekako pozabite in se osredotočite na to, da bi izpulili klinček. Če boste to storili pravilno, bo udarec pognal žogico naprej s pravilno količino peska.



Slika 81: Vaja za učenje pravilnega zadetka glave palice v peščeni oviri (Campbell, 1997)

Kadar se osredotočite na točko, na kateri glava palice udari v pesek, se velikokrat zgodi, da niste pozorni na to, kje se bo glava pojavila iz njega. Posledica je slab (zakopan) udarec. Narišite v pesek črte približno 18 cm narazen. Črta kažeta točko vstopa in točko, kjer bi morala glava palice izstopiti na površino. Nato razporedite

nekaj žogic med obema črtama in zamahujte z glavo palice navzdol na prvo črto in nato skozi pesek ven na drugi (povzeto po Campbell, 1997).



Slika 82: Vaja za učenje pravilne vhodne in izhodne točke v peščeni oviri; vhodna točka glave palice [a], izhodna točka glave palice [b]

8.5 Kratek udarec na zelenico – čip

Čipanje je poseben element kratke igre. Zajema udarce okoli zelenice, ki so oddaljeni od zastavice do približno 30 metrov. Namen udarca je, da pošljemo žogico čez kratko oviro ali neravna tla od koder se zakotali čim bližje proti luknji. Zanj ni potrebna zapletena tehnika - bolj kot je preprosta, bolj je.

Način igranja pri čipanju je precej podoben patanju. Udarec presodimo tako, da bomo imeli v mislih celotno dolžino pata.

Za izvedbo čip udarcev lahko uporabljamo različne palice. Izberemo jih na podlagi razdalje, ki je potrebna do cilja in velikosti ovire, ki nam je v napoto. Uporabljajo se palice od bližalke pa vse do železa 3. Pri čip udarcih težimo k temu, da žogica čim prej pristane na ravni podlagi, od koder se zakotali proti cilju, kajti v tem primeru je žogico lažje kontrolirati kot če potuje po zraku. Vsak boljši igralec igraja udarce okoli zelenice drugače, uporablja različne palice in izvaja različne udarce. Toda vsi najprej izberejo točko, na kateri bo žogica pristala.

Mnogi igralci se ne zavedajo, koliko vpliva ima lega žogice. Gola lega oziroma kjer je malo trave pod žogico ustvarja nižji let od normalnega. Zaradi tega se s take lege nikoli ne igra visokega sekanega udarca, v daljši travi pa velja ravno nasprotno. S take lege bo žogica prišla sorazmerno v visokem letu, ker pride trava med lice palice in žogico. Če žogica leži sorazmerno dobro, je mogoče izbrati več različnih udarcev. (Saunders, 1997)

Izvedba čip udarca z različnimi palicami. Tabela nam v % prikazuje odnos med kotaljenjem in letom žogice po zraku za vsako palico posebej.

Preglednica 1: (Wright, 2000)

PALICA	PO ZRAKU	KOTALJENJE
Peskovka (SW)	90 %	10 %
Pitching wedge (PW)	80 %	20 %
Železo 9	70 %	30 %
Železo 8	60 %	40 %
Železo 7	50 %	50 %
Železo 6	40 %	60 %
Železo 5	30 %	70 %
Železo 4	20 %	80 %
Železo 3	10 %	90 %
Pater	0 %	100 %

7.5.1 Prijem

Pri izvajanju čip udarcev večina igralcev uporablja prekrivajoči se prijem, le da palce postavimo bolj na srednji del ročaja palice. Pri čipanju uporabljamo nekoliko skrajšan prijem palice, kar pomeni, da držimo palico na začetku držaja. S tem približamo roke bližje žogici, da lažje obvladujemo udarec.



Slika 83: Skrajšan prijem palice

8.5.2 Osnovna postavitev

Nagovorni položaj

- Stopimo nekoliko bližje žogici, tako da je žogica od desnega stopala oddaljena približno 30 cm.
- Palico primemo na spodnjem delu ročaja, da imamo boljši občutek.
- Širina nog naj bo nekoliko bolj ozka, leva noga je za 10 cm pomaknjena nazaj (odprt igralni položaj), tako imamo več prostora za boljši izmah.
- Ramena in boki so vzporedno z linijo igranja.
- Teža je na levi nogi in roke so pred žogico, da pospešijo udarec navzdol.
- Pozicija žogice je v sredini stopal ali v zadnjem delu igralnega položaja (Čregorič, 2007).



Slika 84: Nagovorni položaj pri čipanju

8.5.3 Zamah nazaj, navzgor

- V začetku udarca držite glavo palice nizko nad tlemi.
- Teža med zamahom je vseskozi na levi nogi.
- Zamah začnemo z odmikanjem rok in rahlim obratom ramen.
- Zapestja premikamo kar se da malo.
- Spodnji del telesa naj bo povsem pri miru.
- Glava palice potuje naravnost po ciljni liniji.
- Pri nekoliko daljših čipih, lahko v zamahu nazaj zapestja nekoliko upognemo.



Slika 85: Zamah nazaj pri čipanju

Zamah navzdol

- Pri zamahu navzdol se palica vrne v začetni položaj.
- Levo zapestje ostane v prvotnem položaju.
- Med zamahom navzdol držite glavo in spodnji del telesa čim bolj pri mirno.
- Roke in glavo palice tekoče pospešujete skozi žogico.
- Ob trku sta roki še vedno pred žogico in teža je na levi nogi.
- Levo zapestje ob trku naj bo togo, desna roka ne prekriža leve.
- Roke ostanejo pred glavo palice tudi potem, ko žogico udarimo.
- V zaključku rahlo obrnemo boke in ramena proti cilju in z rokami zaključimo v igralni liniji.
- V zaključku zadržimo položaj in gledamo žogico.



Slika 86: Zaključni položaj pri čipanju (izmah)

Igranje v breg

Nagnjenost brega navzgor palici dodaja naklon. Zato vedno izberite daljše železo kot normalno. Udarec v breg s palico z manjšim naklonom bo povzročil krajši in mehkejši zamah, daljavo pa bo lažje nadzorovati. Žogica bo poletela v precej nizek let z malo

rotacije nazaj, kar olajšuje presojo hitrosti njenega kotaljenja. Pravilen izbor palice je odvisen od nagnjenosti terena. Položaj žogice naj bo v sprednjem delu igralnega položaja.

Igranje z brega

Ko žogica leži z brega, teži k letu po nizki poti, kar otežuje nadzor nad njo. Izbor palice s čim večjim naklonom bo to nadomestil. Zato z brega izberemo palico z večjim naklonom, da doseže nasprotni učinek nagnjenosti. Peskovka je navadno idealna palica za to opravilo. Omogoči nekaj nadzora, ki se pri igri z brega vedno izgubi, istočasno pa dovolj dvigne žogico, da zagotovi mehak pristanek. Položaj žogice naj bo v zadnjem delu igralnega položaja.

8.5.4 Učenje čip udarca

NAUČITI SE MORAMO:

- ***naučiti pravilne postavitve glave palice glede na cilj - ciljanje***

Vadeči skuša pravilno postavitev glave palice doseči tako, da predse postavi drugo palico, ki bo postavljena v smeri cilja, kar mu bo pomagalo pri preverjanju, ali je sprednji, vodilni del roba glave palice postavljen pod pravim kotom.



Slika 87: Vaja za učenje pravilne postavitve glave palice glede na cilj

- ***pravilnega prijema***

Vadeči izvaja vajo tako, da drži roke na vsaki strani držaja palice in ploskne po njem z dlanmi, ki so obrnjene ena proti drugi. Z roko, ki je bolj oddaljena od cilja zdrsne navzdol in postavi prste v pravilen položaj. Palca sta obrnjena navzdol po sredini držaja, roke morajo biti ves čas tesno skupaj.



Slika 88: Vaja za učenje pravilnega prijema

- **osvojiti pravilni nagovorni položaj**

Vadeči naj se pripravi na udarec, nato spusti palico iz rok. Ob pravilni postavitvi rok glede na telo, bi morala palica pasti na notranji del stegna.



Slika 89: Vaja za osvojitvev pravilnega nagovornega položaja

- **osvojiti stalen središčni stik z licem palice**

Klinček položimo na zunanjo stran žogice, tako da pustimo dovolj prostora za središčni stik lica palice. Vadeči normalno izvaja čip udarec, ne da bi pri tem udaril klinček. Pri tem naj obdrži koordinacijo rok in oči.



Slika 90: Vaja za učenje stalnega središčnega stika z licem palice

- ***omejenega gibanja spodnjega dela telesa***

Vadeči postavi nogo, ki je bližje cilju, za pol stopala nazaj, pri tem naj bodo noge tesno skupaj. Nato obrne obe nogi proti cilju pod kotom 30 stopinj v odprt igralni položaj. S to vajo preprečimo, da se teža med zamahom prenese, in omogočimo boljše opazovanje cilja.



Slika 91: Vaja za učenje omejenega gibanja spodnjega dela telesa

- ***pridobiti občutek za pravilno razporeditev teže***

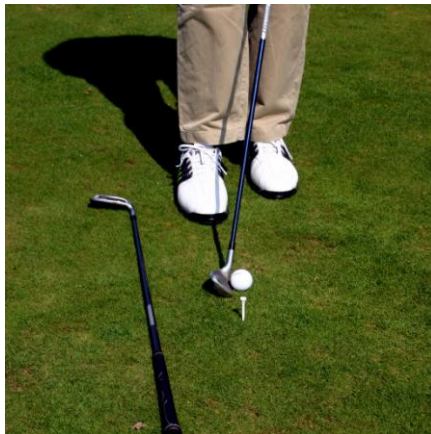
Vadeči se postavi v položaj za udarec žogice. Nato položi žogico pod peto noge, ki je bolj oddaljena od cilja. To mu pomaga, da prenese več teže na nasprotno nogo. Tak položaj naj obdrži skozi ves zamah. Če imamo s prenosom teže stalne težave, dvignimo desno peto nad žogico in jo držimo v tem položaju med celotnim potekom udarca.



Slika 92: Vaja za učenje pravilne razporeditve teže

- ***pravilnega kota napada in stika palice ob trku***

Vadeči se postavi v osnovni nagovorni položaj. Nato položimo drugo palico približno 30 cm za žogico. Ta vaja omogoči vzpostaviti dober stik z žogico, ko mora učenec udariti navzdol, obenem pa prepreči zajem žogice.



Slika 93: Vaja za učenje pravilnega kota napada

Vadeči naj izvede nekaj vadbenih zamahov, pri čemer podrgne travo v smeri proti cilju. To podrsavanje na travi naj ponovi z žogico.



Slika 94: Vaja za učenje pravilnega stika palice ob trku

- ***obdržati trdna zapestja skozi celoten udarec***

Vadeči se pripravi za običajen čip udarec in nato potisne preostali del ročaja pod rokav puloverja. Ko izvaja udarec, naj vseskozi zadrži položaj dlani in zapestij v istem položaju. Mnogi težijo k uporabi zapestja in poskušajo žogico zajeti v zrak, namesto izvesti udarec s trdnimi zapestji.



Slika 95: Vaja za trdna zapestja skozi celoten udarec

- ***pravilne izvedbe tehnike čipanja***

Vadeči naj si predstavlja, da mora udariti žogico pod ozirom čez namišljeno oviro (klop). Ta vaja zahteva pravilno pripravo in izvedbo celotnega udarca.



Slika 96: Vaja za pravilno izvedbo tehnike čipanja

- **osredotočiti se na pristajalno točko pri čipanju**

Vadeči naj začne s podlaktjo metati žogice v določen cilj. S tem razvija občutek za zahtevano razdaljo. Nato preide na čipanje in opazuje kolikokrat zadene točko pristanka in daljavo kotaljenja. Pri tej vaji naj uporablja različne palice.



Slika 97: Vaja za določitev pristajalne točke žogice glede na željen cilj in razvijanje preciznosti

8.6 Udarec žogice na zelenici - pat

Kratka igra na zelenici (patanje)

Kratka igra na zelenici je vedno veljala za igro znotraj igre. Prav zagotovo je pat povzročil več bridkosti, a tudi iznajdljivosti v iskanju popolnosti kot katerikoli drug del igre. Patanje je skoraj polovica udarcev, ki jih opravi večina golfistov v vsej igri golfa, zato je potrebno pridno iskati izboljšave, če je le mogoče. Dobrega ali slabega pat

udarca ni mogoče nadomestiti. Udarec pri patanju je relativno enostaven in pri njem starost in moč igralcev ne igrata pomembne vloge.

Med poklicnimi igralci je patanje razlika med zmago in drugim mestom. Patanje je umetnost, o njem je napisanega več kot o kateremkoli drugem segmentu golfa.

Najpomembnejše točke patanja:

- Branje zelenic - pravilna ocena naklona zelenice
- Ciljanje - postavitve telesa in palice na želeno linijo
- Hitrost - udariti žogico s pravo hitrostjo, da doseže želeni cilj (Gregorič, 2007).

8.6.1 Prijem

Večina bližalk (paterjev) je oblikovana tako, da ima sploščen sprednji del ročaja. To nam omogoča, da oblikujemo pravilen položaj: palci spredaj in roke ob straneh. Ta prijem ni standarden, ker ne želimo imeti leve roke na vrhu in desne spodaj, temveč dlani nasproti.

Večina boljših igralcev uporablja nasprotni prekrivajoči se prijem, s palci obrnjenimi navzdol na sprednji strani ročaja palice in levim kazalcem zunaj zadnjih dveh prstov desne roke. Levi kazalec nato kontrolira in umerja zamah nazaj.



Slika 98: Učenje pravilnega prijema

Zelo priljubljen prijem pri začetnikih je postavitve desnega kazalca na bočni strani ročaja, se pravi na strani, ki je bolj oddaljena od cilja. Kazalec umerja dolžino udarca ter omogoča občutek, smer in daljavo (Saunders, 1997). Prijem palice naj bo rahel, prijem obeh rok pa enakomerno trden.

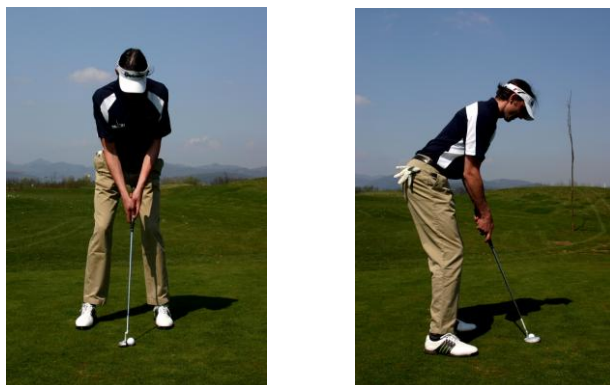
8.6.2 Osnovni ali nagovorni položaj - stance

Pat udarec je miniaturna podoba polnega golf zamaha. Postavitev pri nagovoru je prva stopnja v razvijanju pravilne tehnike. Dober položaj pri postavitvi ustvarja podlago za dober udarec.

Igralni položaji za patanje so zelo različni. V praksi je lahko linija ob stopalih in ramenih dobesedno v kateremkoli kotu, dokler deluje. Za začetek je igralni položaj z linijo čez prste in z vzporednimi rameni za patanje najlažji. Žogica leži proti levi peti (desničarji) (Saunders, 1997).

Nagovorni položaj

- Stojimo nekoliko širše kot je širina ramen.
- Koleni sta rahlo pokrčeni.
- V bokih smo rahlo predklonjeni.
- Pri nagovoru bi bilo idealno, če bi postavili levo zapestje v vzravnani položaj. Ta položaj lažje dosežemo s pokončnejšo lego bližalke.
- Razširimo komolce in jih porinemo nazaj k telesu; roke sproščeno visijo navzdol.
- Roke morajo biti poravnane z žogico oziroma malo pred njo, lice bližalke pa mora biti pravokotno na linijo pata.
- Pri nagovoru naj pater nikoli ne počiva na tleh, ker bomo s tem tvegali, da ga bomo pri zamahu nazaj dvignili in z njim trznili v stran.
- Oči morajo biti neposredno nad žogico in vzporedno z linijo pata, naša glava pa vodoravno, da se obrača vzdolž linije. Čeprav moramo stati precej vzravnano in ne sključeno, mora biti glava v vodoravnem položaju. S tega položaja se glava obrača, da lahko vidimo linijo pata. Če je glava previsoko, teži k temu, da bi se obrnila in dvignila, ne pa se obračala, kar običajno povzroči težave pri smeri pata zaradi premikanja ramen iz optimalne postavitve.
- Pozicija žogice je proti levi nogi.
- Linija ramen, bokov, kolen in stopal je vzporedno z linijo igranja.



Slika 99: Osnovni ali nagovorni položaj pri patanju

8.6.3 Zamah

Najučinkovitejša in pravilna metoda patanja je tista, pri kateri igralec z bližalko zamahuje po sistemu nihalke. Zamah naprej in nazaj mora biti tekoč in ritmičen.

Teža bližalkine glave daje zagon zamahu. Telo mora biti izurjeno tako, da lahko s palico zanihamo večkrat zaporedoma. Za kratke pate do treh metrov moramo dobiti občutek, da se pater premika nazaj in skozi v popolnoma ravni črti, čeprav v resnici lahko potuje po rahli krivulji.

Zamah nazaj

Kot pri polnem zamahu je tudi začetek zamaha pri patanju povezan. Ko nagovorimo žogico, obrnimo desni komolec navznoter. S tem bomo paterju omogočili, da se premika nazaj znotraj linije prav toliko, kolikor je potrebno.

Z bližalko zamahnemo tik nad tlemi, nikoli ne podrgnemo po travi. Roke, ramena in pater se premikajo stran od žogice kot celota, roke ostanejo pasivne. Mislimo na držanje levega ramena navzdol, da dosežemo pravilno začetno gibanje.



Slika 100: Zamah nazaj

Zamah navzdol

S paterjem tekoče pospešujemo in smo osredotočeni, da žogico zadenemo na povsem zadnjem delu. Če je položaj žogice pravilen, bo sistem nihalke omogočil, da bomo žogico zadeli nekoliko v zgornjem delu.

Eden najpomembnejših gibov je, da obdržimo levo zapestje v zaprtem položaju skozi območje zadetka (predstavljajte si, da je spodnji del roke v mavcu). Z glavo bližalke pospešujemo udarec proti luknji in pazimo, da bo zaključek zamaha najmanj toliko dolg, kot zamah nazaj. Idealno bi bilo, če bi se glava bližalke premikala v liniji naravnost proti luknji, ne da bi ga potegnili nazaj na notranjo krivuljo. Če uporabljamo pater s črto na vrhu glave, imejmo občutek, da zamahujemo po tej črti naravnost proti luknji (Cambpell, 1997).

Nekateri igralci udarjajo pate počasi in tekoče, drugi žogico rahlo trknejo. Na dobrih hitrih zelenicah je idealen počasen tekoč udarec. Na neravnih ali zimskih zelenicah je trdi trk lahko bolj učinkovit.

Zaključek zamaha (izmah)

Malo golfistov posveti zaključku zamaha tako skrb in pozornost kot si jo zasluži. Udarec zaključimo z glavo palice v nepremičnem položaju in z glavo popolnoma pri miru, dokler se žogica ne ustavi. Zamah naprej je dolg približno 2/3 celotnega zamaha.

Najpogosteje so kratki pati zgrešeni, ker igralec prezgodaj pogleda za žogico. Po končanem udarcu držimo glavo in oči povsem pri miru ter prisluhnemo, kdaj bo žogica padla v luknjo. To nam pomaga, da ramena zanihajo nazaj in skozi v želeni liniji.



Slika 101: Zaključek zamaha naprej (izmah)

8.6.4 Kratko patanje

Kratko patanje do 2 metrov je odvisno v glavnem od dobrega branja zelenice, pravilnega ciljanja in pravilne tehnike udarca. V določenih položajih je pomembna tudi pravilna hitrost.

Kratek pat na nagnjenih zelenicah mora imeti pravilno kombinacijo linije in dolžine. Vsakemu patu dovolimo, da se prelomi v desno ali v levo, hkrati pa moramo razmišljati, kako močno moramo udariti žogico. Močnejše kot udarimo žogico, bolje se drži linije in manj je treba to linijo prilagajati glede na nagnjenost zelenice.

Imamo dve možnosti: udariti žogico pogumno in naravnost ali pa jo udariti previdno, da se kotali po krivulji. Vadimo obe. Pri vadbi napravimo natančno tako, kot bi to storili na igrišču.

Vedno ciljamo tako, da se bo pat ustavil 30 cm za luknjo, če jo bomo zgrešili. Na ta način se žogica bolje drži svoje linije proti luknji. Če jo zgrešimo, je naslednji udarec zgolj formalnost.

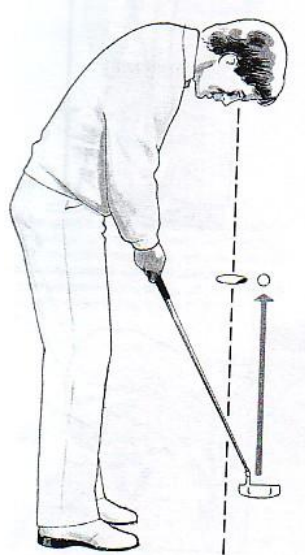
Pri kratkem patanju številne težave nastanejo preprosto zaradi slabega ciljanja. Pomembno je, da je lice palice usmerjeno k cilju in da palica sedi ravno na tleh. Z bližalko, ki ima širok zadnji del in črto na sredini, je navadno najlažje ciljati.

Kratko igro na zelenici vedno vadimo z oddaljenosti 1m do 1,20 m. Napaka, ki se pojavi pri patu s te oddaljenosti, je naša krivda, nikakor ni zanjo kriva zelenica.

Ključne točke

Oči morajo biti nad žogico, v nasprotnem primeru bomo merili v levo. Videti moramo linijo udarca. Da bi to preverili, položimo žogico tri metre od luknje in položimo kovanec neposredno na linijo 45 cm pred žogico. Vse tri točke (kovanec žogica in luknja) morajo biti v liniji. Če niso, imamo težave z vidom.

Zelo pomemben je tudi poskusni zamah pred patom. Ko ga napravimo, nikar ne ciljamo v luknjo. Če pa to vseeno storimo, moramo takoj nagovoriti žogico in spremeniti kot. To je eden od najverjetnejših razlogov, da ciljamo v desno. Namesto tega ciljamo poskusni zamah vzporedno s patom ali pa ga prenesemo v popolnoma drugo smer.



Slika 102: Vadbeni zamah izvajamo vzporedno z linijo pata

8.6.5 Srednje dolgo patanje

Za srednje dolge pate imamo v mislih pate, ki so dolgi od 2 do 4 m. Dolžina teh je še posebej pomembna. Žogico udarimo dovolj močno, da se tekoče kotali, vendar ne gre predaleč mimo luknje, če jo zgrešimo.

Igralci pogosto mislijo, da nimajo sreče s patom, če ta zavije z linije prav pred luknjo. Zato krivijo košenje in razmere na zelenici. Običajno pa žogice le nismo dovolj udarili. Zadnjih 7 ali 10 cm se lahko žogica obrne skoraj pod pravim kotom, celo na popolni zelenici. Zmoti jo najmanjša nepravilnost ali razmršenost trave. Po udarcu z bližalko žogica za trenutek drsi, nato se kotali, ko postane počasnejša, vijuga. Če zgrešimo pat, je to morda posledica tega, da smo ga premalo udarili. Žogica mora teči dovolj hitro, da pade v luknjo, preden začne vijugati.

Pomembna je tudi dolžina. Zamislimo si in izvedemo tako dolžino pata, da se bo žogica odkotalila približno 30 cm za luknjo, če jo bo zgrešila.

8.6.6 Dolgo patanje

Za dolge pate imamo v mislih pate, ki so daljši od 4 metrov. Dobro dolgo patanje je odvisno od natančne presoje daljave. Nič lažjega ni, kot biti nekaj metrov prekratek ali biti čez luknjo, manj pa je verjetno, da bomo naredili tako veliko napako pri smeri. Udarec sam po sebi postane manj pomemben kot pri kratkih patih. Dolgi pat s pravo močjo je navadno povsem uspešen. Pri dolgemu patu ciljamo tako, da bomo prišli 15 do 60 cm od luknje.

Ne pozabimo, da pater ne sme nikoli podrsati po tleh. Osredotočimo pozornost na zadnji del žogice in držimo zamah kolikor je mogoče nizko in tekoče. Pri presojanju linije upoštevamo celotno nagnjenost zelenice. Če je prelom majhen, izberemo točko na strani luknje in zakotalimo žogico proti njej. Če je prelom velik in je zelenica hitra, izberemo mesto, recimo dve tretjini poti in na stran ter poskusimo zakotaliti žogico proti temu mestu. O patu vedno razmišljamo kot o ravnem patu na mesto, ki smo ga izbrali. Če nam strežnik streže z zastavico, potem naj stoji na višjem delu luknje. To nam bo pomagalo, da bomo ciljali na zeleno stran.

Vadba dolgih patov

Pri dolgem patanju je zelo pomemben občutek za dolžino in nagnjenost zelenice. Vadimo presojo razdalje in se trudimo, da bi jo pravilno presodili že v prvo, namreč skoraj vsakdo to lahko stori v drugo ali tretje.

Preprost način za vadbo dolgega patanja je, da pridno delamo na vadbeni zelenici, pri čemer igramo tudi kratke pate. Pri kombiniranju dolgih in kratkih patov ravnajmo po principu »prestavi nazaj«. Če nam ostane še zelo kratek pat, ga vedno prestavimo nazaj za dolžino bližalke. To nas sili, da igramo na luknjo z dolžine 0,90 m do 1,5 m vsakič, ko zgrešimo.

Če imamo možnost, poskušajmo napeljati dve vrvici, npr. dva metra narazen, in vadimo udarec za dolžino, da končamo med tema dvema vrvicama. Ko napredujemo, potem zožimo območje okoli tarče, pri tam pa se skoncentrirajmo bolj na daljavo kot pa na smer. Te vaje za kratke, srednje in dolge pate je mogoče prilagoditi za vadbo v dvoranah.

Na igrišču po končani luknji patajmo žogico do roba zelenice, vendar pazimo, da pri tem pa ne zavlačujemo igre.

Če bi radi preverili svoje dolge pate, uporabimo štiri žogice. Ciljamo v tarčo in udarimo prvo žogico. Ne da bi dvignili glavo, udarimo drugo, nato tretjo in končno še četrto. Če je naš udarec dober, potem bodo vse štiri žogice blizu skupaj. Pri tem je najboljša, da uporabljamo različne številke ali barve žogic istega proizvajalca. S tem bomo lahko začeli dobivati občutek za napake. Morda smo udarjali neenakomerno, morda smo nekajkrat podrsali po tleh ali pa žogico udarili previsoko.

Dober način, da bomo zagotovo patali po nameravani liniji je, da izberemo mesto, kamor bomo ciljali, in dobimo nekoga, ki bo stal tam in nas opazoval pri nagovoru žogice. Presenetljivo je, kako pogosto podzavestno spremenimo cilj, preden udarimo žogico. Pri vsakem patu bodimo natančni. (Saunders, 1997)

8.6.7 Ocenitev naklona zelenice - branje zelenice

Branje zelenice je "umetnost", ki jo pridobimo z izkušnjami in vključuje različne dejavnike, ki jih je potrebno združiti v enotno spoznanje.

Nagnjenost najlažje ocenimo, če zelenico gledamo od spodaj navzgor. Najdemo najnižjo točko zelenice in si od tam ogledamo celotno situacijo. Nato stopimo za žogico in si od tam še enkrat ogledamo morebitni naklon ter na podlagi predhodnega ogleda (iz najnižje točke zelenice) načrtujemo linijo udarca. Kadar imamo kratek pat in je zelenica nagnjena v levo ali desno (če gledamo za žogico proti cilju), imamo dve možnosti. Prva je, da udarimo žogico nekoliko močneje. Pri tej varianti bo žogica zaradi večje hitrosti bolj držala svojo smer gibanja. S tem bomo nekoliko nevtralizirali naklon in si olajšali situacijo. Slaba stran te izbire je zgrešen udarec. Če bomo pat zgrešili, se bo žogica zaradi večje hitrosti lahko odkotalila še dlje od luknje. Druga možnost je, da se odločimo za šibkejši udarec, pri katerem bo žogica zaradi manjše hitrosti (ob naklonu levo, desno), hitreje spreminjala smer. Kadar se odločimo za to opcijo, moramo zelo natančno ugotoviti strmino naklona ter s tem predvideti namišljeno linijo pata.

Branje zelenice za patanje lahko opravimo hitro. To lahko storimo že, ko se približujemo zelenici ali ko odidemo po palico, da bi se pripravili na udarec. Skratka, ocenimo celotni naklon zelenice in naj nas ne skrbijo manjše nepravilnosti na površin, po katerih poteka linija pata. (Saunders, 1997)

Nekateri igralci si pomagajo meriti prelom zelenice po sistemu svinčnice. Stojimo stran od nagiba, z nogami rahlo narazen. Bližalko s palcem in kazalcem držimo pred seboj. Z enim očesom gledamo neposredno za žogico, drugo oko zapremo in naravnamo držaj bližalke na primer na levo stran žogice. Če se pojavi luknja na držaju, potem je zelenica zelo malo nagnjena ali sploh nič. Če je luknja desno od držaja, potem imamo po vsej verjetnosti opraviti z nagibom z leve v desno oziroma z desne v levo, če je luknja na levi strani držaja.



Slika 103: Presojanje nagnjenosti zelenice-nagnjenost z leve v desno

8.6.8 Učenje patanja

NAUČITI SE MORAMO:

- ***pravilno ciljati z licem palice***

Za lažje ciljanje naj vadeči uporabi ime izdelovalca, natisnjenega na žogici, kot puščico ali linijo. Z njo žogico poravna v določeno smer, v kateri jo namerava udariti, pater pa usmeri pravokotno na to linijo. Za lažjo izvedbo in prepoznavnost lahko s flomastrom to linijo še poudarimo.



Slika 104: Označitev žogice za lažje ciljanje

- ***pravilne usmeritve lica bližalke in zaznavanja ciljne linije***

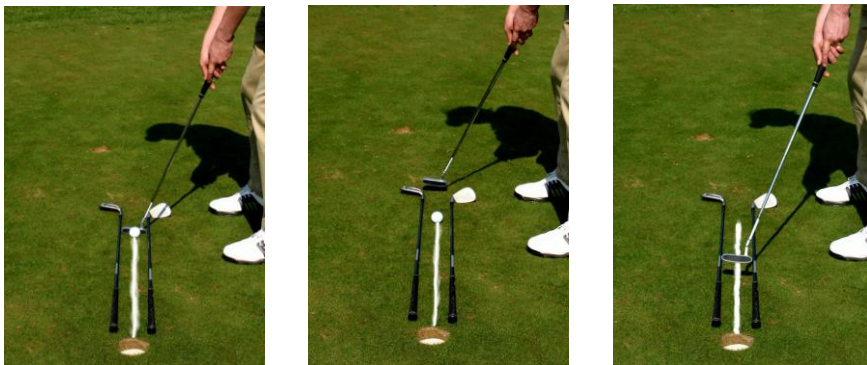
S kredo ali sprejem začrtamo linijo pata v določen cilj. Ta vadečemu omogoča opazovati pot žogice in položaj lica bližalke ob koncu udarca. S tem kontroliramo pravilno linijo izvedbe in smer udarca.



Slika 105: Vaja za učenje pravilne usmeritve lica bližalke in zaznavanje linije udarca

- ***pravilne poravnave telesa in poti gibanja glave palice***

Dve palici postavimo vzporedno na tla glede na cilj, tako da tvorita ravno linijo. Vadeči naj preveri ali je linija njegovega telesa poravnana z linijo palice in potjo udarca.



Slika 106: Vaja za učenje pravilne poravnave telesa in poti gibanja glave palice

- ***pravokotne drže lica palice skozi celoten udarec***

Vaja je podobna prejšnji, le da na hrbtni strani glave palice s plastelinom pritrdimo klinček. Vadeči naj med zamahom paterja opazuje položaj klinčka skozi ves udarec. Za orientacijo nam bosta v pomoč palici, postavljeni vzporedno glede na cilj.



Slika 107: Vaja za učenje pravokotne drže lica palice skozi celoten udarec

- ***pravilnega prijema***

Vadeči začne z držanjem rok na obeh straneh držaja in nato tleskne z dlanmi, obrnjenimi ena proti drugi, po držaju palice. Z roko, ki je dlje od cilja, podrsa navzdol in zapre prste. Palca sta obrnjena navzdol po sredini držaja. Pri tem mora paziti, da so roke pri miru in tesno skupaj.



Slika 108: Vaja za učenje pravilnega prijema pri patanju

- ***osvojiti pravilno postavitev in položaj žogice***

Vadeči začne vajo tako, da stoji v stoju spetno s stopali, usmerjenimi proti žogici. Nogo, ki je bližje cilju pomakne za eno dolžino glave palice proti cilju. Drugo nogo, ki je bolj oddaljena od cilja, pa premakne za dve glavi palice v stran od cilja. Pri tem pazi, da so stopala vzporedno in pravokotno obrnjena glede na cilj.



Slika 109: Vaja za učenje pravilne postavitve in položaja žogice

- ***osvojiti pravilno držo in poravnavo pogleda***

Vadeči se postavi v položaj, pripravljen za udarec žogice. Partner vzame žogico in jo položi vadečemu med oči. Nato žogico spusti na tla in ta mora pasti v neposredno bližino igralčeve žogice na tleh. S tem preverimo, ali so oči postavljene nad linijo žogice.



Slika 110: Vaja za preverjanje pravilne drže in poravnave pogleda

- ***pridobiti občutek za pravilen udarec***

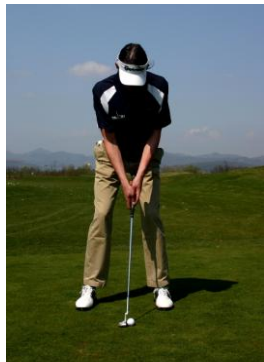
Vadeči začne s ploskom dlani in udarcem z uporabo nadlakti in ramen. Spodnji del telesa naj ostane pri miru. To daje vadečemu občutek, da uporablja nadlakti in ramena za kontroliranje udarca, namesto spodnjega dela rok in zapestij.



Slika 111: Vaja za pridobivanje občutka pravilnega udarca

- ***razviti občutek za pravokotno lego lica glave palice skozi trk do zaključka***

Čeprav ta udarec v igri ni dovoljen, je to dober način za razvijanje ravnega zamaha in zaključka zamaha skozi. Igramo ga z oddaljenosti 45 cm brez zamaha nazaj in držimo pater na liniji ves čas, ko potiskamo žogico.



Slika 112: Vaja za razvijanje občutka za pravokotno lego lica glave palice skozi trk do zaključka udarca

Držaj palice položimo na tla in nad njim zamahnemo z bližalko. Glava palice naj med zamahom nazaj ostane nad njim ali malo znotraj držaja, pri zamahu naprej pa nad njim in pravokotno na držaj.



Slika 113: Vaja za učenje pravilne poti gibanja glave palice glede na cilj

- ***držanja glave v enakem položaju***

Kovanec položimo pod žogico. Vadeči naj po udarcu žogice še naprej gleda kovanec. Ta način pomaga obdržati stalno pot zamaha in stika. Pomaga nam tudi, da ne pogledamo prehitro v smer udarca.



Slika 114: Vaja za zadržanje glave (pogleda) v enakem položaju

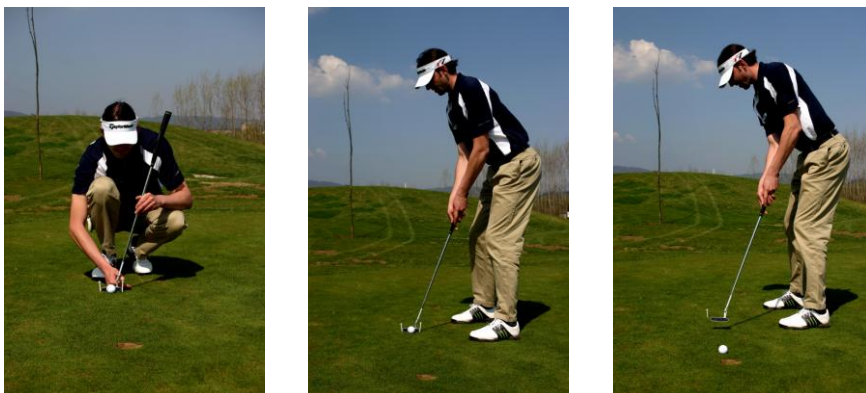
- ***osvojiti središčni stik na licu paterja ob trku***

S koščkom papirja zaznamujemo optimalno točko udarca na licu palice in vsakič poskusimo udariti žogico na tem mestu.



Slika 115: Vaja za učenje središnjega stika lica palice z žogico (Saunders, 1997)

Dva klinčka postavimo malo širše kot je glava palice. Klinčka oblikujeta vratca med katerimi mora vadeči udariti pat, ne da bi se pri tem dotaknil vratc.



Slika 116: Vaja za učenje središnjega stika lica palice z žogico

- ***ciljanja s pomočjo izbrane točke pri branju linije pata na nagnjenih terenih***

Vadeči naj si predstavlja nameravano linijo pata, pri čemer upošteva nagnjenost zelenice in potrebno hitrost žogice. Izbere si točko na zelenici na mestu, kjer meni, da se bo na svoji poti proti luknji prelomila linija kotaljenja žogice, in jo zaznamuje s klinčkom. Na podlagi tega lahko vadi patanje proti markerju in opazuje rezultate. Pri tej vaji se uči razbrati naklon zelenice in doseči pravilno linijo ob različnih naklonih.



Slika 117: Vaja za pravilno ocenitev naklona in ciljanje na nagnjenih zelenicah

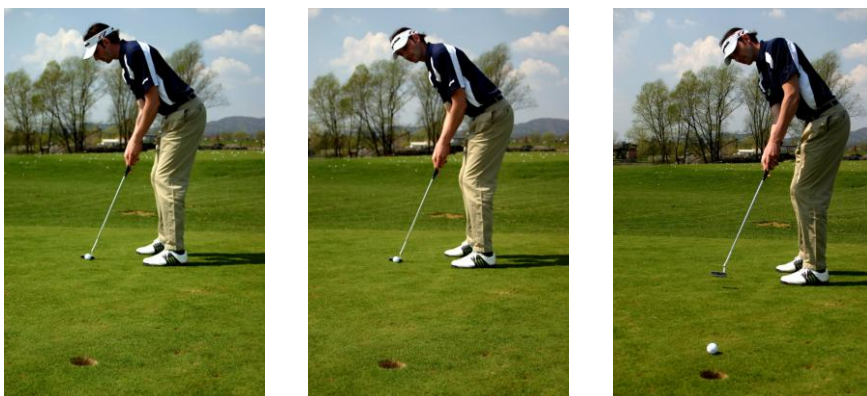
- ***razvijanja občutka za obvladovanje dolžine udarca***

Vadeči vadi kotaljenje žogice proti cilju kot pri balinanju, da bi s tem razvil občutek za dolžino zamaha, s katerim doseže zahtevano daljavo.



Slika 118: Vaja razvijanja občutka za obvladovanje dolžine udarca

Pred udarcem naj vadeči gleda pot do cilja. Med neposrednim gledanjem cilja naj zamahne in izvede udarec. Pogled je ves čas usmerjen proti cilju. S to vajo učenec pridobi občutek za razdaljo in s tem za dolžino udarca.



Slika 119: Vaja razvijanja občutka za obvladovanje dolžine udarca

Vadeči poskušaj z različnih razdalj štirikrat po vrsti udariti žogico v luknjo. Žogice naj bodo med seboj enakomerno narazen, da pri vsakem udarcu dobi občutek za različne razdalje.



Slika 120: Vaja razvijanja občutka za obvladovanje dolžine udarca

- **razvoja enakomernega ritma udarca in obvladovanja razdalje**

Na vsaki strani žogice enakomerno postavimo nekaj klinčkov. Klinčke uporabimo za označitev »tik« (zamah nazaj) in »tak« (zamah naprej) udarca. Vadeči s to vajo razvije enak ritem in občutek udarcev za različne razdalje. Pri tej vaji pazimo tudi na to, da bo zamah naprej vsaj enako dolg kot zamah nazaj.



Slika 121: Vaja za učenje enakomernega ritma udarca in obvladovanje razdalje

8.6.9 Različne oblike iger za popestritev vadbe

Vadba patanja je lahko včasih dolgočasna. Popestrimo jo lahko s tekmovanjem ali z različnimi igrkami. Kratke pate lahko vadimo tako, da položimo žogice od 0,5 do 2,5 m od luknje. Začnemo igrati z najbližjo in pazimo na linijo. Če en pat zgrešimo, ga ponovimo. To nam doda nekaj tekmovalnosti v vadbo.

Položimo 6 žogic v krog okoli luknje in jih poskusimo patati po vrsti. To nam bo še posebej koristilo če se spoprime s pati na tleh z različnimi nagibi.

Za vadbo dolžine lahko uporabljamo tako imenovani kvadrat. Nanj lahko gledate tudi kot na igro. Žogice, ki končajo v luknji, štejejo dve točki, tiste, ki so v kvadratu po eno, prekratke in tiste, ki zgrešijo kvadrat, pa pomenijo dve točki minusa.

Dolžino patov vadimo tako, da položimo dve vrvici ter ciljamo tako, da bomo vsako žogico udarili mednje. Vadbo otežujemo z oženjem vrvic.

Vaje za kratke, srednje in dolge pate je mogoče prilagoditi za vadbo v dvoranah.

9. Sklep

Golf je zelo zahtevna igra, saj morajo biti igralci dobro psihično pripravljene, imeti morajo dobro koncentracijo, dovršeno tehniko in fizično kondicijo.

Golf ima stroga pravila in zahtevno tehniko, zato terja polno miselno in čustveno angažiranost. S tem pa odvrne ljudi od vsakodnevnih stresnih obremenitev in predstavlja idealno protiutež intelektualnim naporom. Je izrazito nenasilen šport in ne spodbuja navijaških strasti. Je odlična preventiva proti sodobnim srčno žilnim boleznim, debelosti, boleznim, ki nastanejo zaradi izgorelosti in depresijam. Igra je primerna za vse starosti in vsa življenjska obdobja, zato predstavlja vseživljenjsko aktivnost, ki jo ljudje lahko gojijo tudi v visoki starosti.

Golf si je kot športna panoga skozi svojo burno zgodovino nastanka nabral veliko stereotipov in predsodkov. Ker je golf v Sloveniji še dokaj mlada športna zvrst so slednji pri nas še bolj opazni. Po mnenju strokovnjakov je pri nas še vedno preveč prisoten duh elitizma, kar odbija tudi potencialne začetnike igranja.

Najboljši način učenja golfa je individualno delo z učiteljem, a veliko lahko naredimo tudi sami. Znanje je mogoče pridobivati predvsem od profesionalnih učiteljev, ki pa so relativno dragi. Zato želim z diplomskim delom ponuditi začetnikom, pri posameznih elementih pa tudi izkušenim igralcem, možnost samostojnega izobraževanja, prepoznavanja lastnih napak in hitrejšega napredovanja v igri.

V prvem poglavju sem predstavil golf kot športno panogo in opisal njegov položaj v svetu in doma. V istem poglavju sem predstavil še kratek prikaz zgodovine golfa in njegov razvoj skozi čas.

V petem poglavju je podrobno opisana teorija učenja motorike golfa. Natančno so opisane posamezne faze motoričnega učenja in sicer faza osnovne koordinacije gibanja, faza natančne koordinacije gibanja in faza stabilizacije koordinacije gibanja v spremenljivih in oteženih okoliščinah. V tem poglavju so prav tako predstavljene različne metode učenja: metoda razlage, metoda demonstracije, sintetična metoda, analitična metoda, kompleksna metoda, ideomotorna metoda in iterativna metoda. Ker pa je kakovost učenja in hitrost napredovanja pri osvajanju tehničnega in ostalega znanja prav tako odvisna od načel treniranja, so predstavljena nekatera načela, ki se mi zdijo v golfu pomembna. Ker je trener oziroma učitelj najvažnejši člen v učno vzgojnem procesu, sem opisal še nekatere njegove najpomembnejše naloge, lastnosti in sposobnosti, ki vplivajo na uspešnost treniranja.

V 6. poglavju je predstavljena dinamika žogice pri različnih udarcih ter različne vrste palic in njihove karakteristike. Tukaj je vključena tudi fizikalna razlaga zavijanja vrteče se žogice.

V 7. poglavju so podrobno predstavljeni osnovni elementi brez katerih si golfa ne moremo predstavljati. To so elementi, ki povzročajo največ težav tako rekreativnim igralcem kot tudi profesionalcem. Mednje spadajo pravilen prijem, pravilen osnovni položaj in pravilna postavitev glede na cilj. V tem poglavju je predstavljena tudi dinamika žogice pri udarcu na katero se nanašajo različne vrste letov žogice, kar so osnove za izvajanje enostavnega udarca in nekaterih zahtevnejših udarcev (push, pull, fade, draw, slice).

V glavnem delu so podrobno opisane in slikovno predstavljene različne vrste udarcev: dolg udarec, srednje dolg udarec – pič, udarec iz peščene ovire, kratek udarec na zelenico – čip ter udarec na zelenici – pat. Prav tako je za vsak udarec opisana in slikovno predstavljena metodika učenja, dodane so ustrezne vaje. Za vsak udarec je opisana pravilna tehnika in potek udarca. Prav tako je za vse udarce podrobno opisan položaj telesa glede na segment zamaha. Ker pri dolgi igri uporabljamo več vrst različnih palic (dolga železa, kratka železa, lesovi, driver), so opisane nekatere zakonitosti, napotki ter razlike pri uporabi le teh. Igro na zelenici sem razdelil na kratke in dolge udarce. Prav tako so vključene tehnične in taktične osnove ter ocenitev naklona zelenice in kako se z njimi spopademo.

Ker je nasplošno pri nas o golfu malo literature sem z diplomsko nalogo Metodika učenja tehnike udarcev v golfu skušal narediti nekakšen priročnik o učenju golfa. Zavedam se, da so v nalogi prikazane le nekatere osnovne stvari in da je golf kot dejavnost prava znanost. Obstajajo različne šole golfa. Za nalogo sem se odločil zaradi lastnega zanimanja, da bi golf približal ljudem ki še ga ne poznajo.

10. Literatura

1. Aleš, M. (2007). Golf kot prostočasna dejavnost in del turistične ponudbe v Sloveniji. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
2. Baker, T. (2008). Beat your best score. Cincinnati: David&Charles Limited.
3. Cambpbell, M. (1997). Najnovejše tehnike v golfu. Ljubljana: Slovenska knjiga.
4. Čoh, M. in Žvan, M. (2004). Učenje golfa. Šport, 52 (2), 21-25.
5. Čoh, M. (2004). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Gregorič, U. (2007). Vaditelj golfa v šolah-Strokovno delavec I. nivo. Ljubljana: Golf zveza Slovenije.
7. Klemen Krek, Z. (2003). Priročnik o golfu za začetnike. Škofja loka: LC Golf.
8. Klemen Krek, Z., Gregorič, U. in Kogoj, G. (2007). Mladinska golf izkaznica. Ljubljana: Golf zveza Slovenije.
9. Martino, R. in Wade, D. (2002). The PGA Manual of Golf. New York: The Professional Golfers Association of America.
10. Mclean, J. (2001). The Eight-Step Swing. New York: HarperCollins Publishers.
11. Saunders, V. (1997). Golf. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
12. Ušaj, A. (2003). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Vučković, G. (1999). Osnove squasha. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Wright, N. (2002). Junior Golf. London: Hamlyn.
15. Pople, S. (1998). Shematski pregledi. Ljubljana: Tehnična založba Slovenije.
16. Hybrid (golf) (2009). Wikipedia The Free Encyclopedia. Pridobljeno 21.2.2009, iz [http://en.wikipedia.org/wiki/Hybrid_\(golf\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Hybrid_(golf))
17. Slovar izrazov (2009). Golf portal. Pridobljeno 27.4.2009, iz http://golfportal.info/clanek/golf_za_vse/slovar-izrazov.html
18. Tekmovanja 2009 (2009). Golf portal. Pridobljeno 21.4.2009, iz <http://golfportal.info/gzs/zveza>

11. Priloge

11.1 Angleško-slovenski slovar strokovnih izrazov

A

abnormal ground conditions - nenormalno stanje tal
vsaka občasna voda, tla v popravilu ali luknja, izmeček ali potka na igrišču, ki jo je napravila po zemlji rijoča žival, plazilec ali ptica

ace - as

z enim udarcem v luknjo

addressing the ball - nagovor žogice

igralec je zavzel postavitev in ima palico položeno za žogico na tleh (v oviri jo drži v zraku)

albatross - albatros

seštevek udarcev za 3 manjši od para

all square - neodločeno

izenačen rezultat v match igri

approach shot - udarec na zelenico

kratek ali srednje dolg udarec igran na zelenico ali proti zastavici

apron; fringe - rob zelenice

pas okoli zelenice, pokošen višje kot zelenica, a nižje kot čistina

attend the flagstick - pridržati palico z zastavico

držati in nato umakniti palico z zastavico, ko drug igralec pata

B

back nine - drugih devet

zadnjih 9 lukenj na igrišču z 18. luknjami

backspin - bekspin

nasprotno vrtenje žogice, da se hitreje ustavi na zelenici

backswing - zamah nazaj

del zamaha, ki se začne od tal in gre nazaj preko glave

bad times - časovne prekoračitve

prekoračitev predpisanih časov za izvedbo posameznih udarcev

ball - žogica

golfska žogica

ball at rest - mirujoča žogica

žogica, ki je obmirovala na svojem mestu

ball embedded - zarita žogica

žogica, zarita v lastni udrtnini

best ball - igra z najboljšo žogico

igra, v kateri igra en igralec proti boljši žogici dveh igralcev ali najboljši žogici treh igralcev

birdie - brdi

seštevek udarcev, za 1 manjši od para

bogey - bugi

seštevek udarcev, za 1 večji od para

buffer zone - nevtralna cona

razpon stableford točk, znotraj katerih se igralčev EGA natančni hendikep ne spreminja

bunker - bunker

ovira, nasuta s peskom ali podobnim materialom

burrowing animal - po zemlji rijoča žival

žival, ki dela luknje za svoje bivališče ali zatočišče, kot je zajec, krt, svizec ali kuščar

C

caddie - kedi

nekdo, ki med igro nosi igralčevo torbo in pomaga igralcu v skladu s pravili

casual water - občasna voda

začasna akumulacija vode na igrišču (luže,...)

chip shot - čip

kratek udarec na zelenico, ponavadi z nižjim letom žoge

closed face - zaprta glava palice -

ko je lice glave palice usmerjeno levo od cilja

closed stance - zaprta postavitev

ko so igralčeva stopala usmerjena desno od cilja

club - palica

golfska oprema za udarjanje žogice. Sestoji iz glave, šafta in držaja

club head - glava palice

del palice, s katerim udarimo po žogici. Narejen iz lesa, železa ali drugih materialov in zlitin

clubhouse - klubska hiša

najpomembnejša stavba na igrišču

committee - tekmovalna komisija

najvišji organ pri vodenju tekmovanja

competitor - tekmovalec

igralec golfa v seštevni igri

course - igrišče

celotna igralna površina znotraj meja igrišča, ki ima 9 ali 18 lukenj; vsaka luknja se razteza od udarjališča, preko čistine z ledino in ovirami do zelenice

course rating - ocena igrišča

ocena, ki predstavlja ovrednotenje igralne težavnosti igrišča za igralce golfa s hendikepom nič v normalnih vremenskih pogojih in stanju igrišča

cup - vložek

vložek v luknji za postavitev palice z zastavico

cut - rez

rezultat, ki razdeli igralce po prvem delu tekmovanja na izločene in tiste, ki nadaljujejo; običajno po 36 od 72 lukenj

D

divot - travna ruša

kos trave z zemljo, odstranjen s palico ob udarcu; vedno se ga vrne na prejšnje mesto in potlači

dogleg - zavoj

desni ali levi zavoj čistine

dormie - dormi

stran ima toliko lukenj prednosti, kolikor jih še ostane do konca match igre

double bogey - dvojni bugi

seštevek udarcev za 2 večji od para

double eagle, albatross - dvojni igl, albatros

seštevek udarcev za 3 manjši od para

double green - dvojna zelenica

skupna zelenica za dve luknji

downswing - zamah navzdol

gibanje palice z vrha zamaha navzdol do točke udarca

draw - dro

udarec, ko žogica zaradi horizontalne rotacije blago zavija od desne proti levi

drive, tee-shot

začetni udarec

udariti žogo s polnim udarcem z udarjališča

driver - drajver

najdaljša palica za najdaljše udarce; imenovan tudi les številka 1

driving range - vadišče

urejena površina za vadbo vseh vrst udarcev

drop; to drop - drop; dropati

spust žogice na določeno mesto in na način v skladu s pravili

E

eagle - igl

seštevek udarcev za 2 manjši od para

EGA - EGA

European Golf Association

EGA handicap system - EGA hendikep sistem

metoda EGA za ocenjevanje sposobnosti igranja golfa, tako da lahko igralci različnih ravni na tekmovanjih za spremembo hendikepa tekmujejo pod enakimi pogoji.

equipment - oprema

vse kar igralec uporablja, nosi ali vozi, razen žogice v igri in manjših predmetov (klinčki,...)

etiquette - etiketa

lepo vedenje na igrišču. Ne stori drugim igralcem česarkoli, kar ne želiš, da storijo drugi tebi

exact handicap - natančen hendikep

predstavlja sposobnosti igranja golfa nekega igralca na igrišču standarne relativne igralne težavnosti

extra day score - rezultat posebnega dne

rezultat, ki ga igralec predloži za hendikep, in ni dosežen na tekmovanju za hendikep

F

fade - fejd

udarec, ko žogica zaradi horizontalne rotacije blago zavija od leve proti desni

fairly taking stance - pravilno zavzetje postavitve

postavitev pravilno zavzamete takrat, ko si najmanj izboljšate pogoje za nameravani udarec

fairway - čistina

območje na igrišču med udarjališčem in zelenico, ki zaradi skrbnega negovanja omogoča dobro lego za žogico

fat shot - udarec v zemljo

ko zadene palica zemljo za žogico, kar zelo skrajša dolžino leta

flagstick, pin - palica z zastavico

premičen pokončni znak, ki opozarja na lokacijo luknje

flight - skupina

skupina dveh, treh ali štirih igralcev

follow-through - zamah skozi

nadaljevanje zamaha, potem ko je bila žogica udarjena

fore - for

opozorilni klic igralcem v nevarnosti zaradi leta žogice

forecaddie - predkedi

nekdo, ki ga tekmovalna komisija najame, da med igro kaže igralcem položaj žogic

foursome - v četvero

igra, v kateri igrata dva igralca, izmenično, proti drugima dvema; vsaka stran igra z eno žogico

four-ball

s štirimi žogicami

igra, v kateri igrata dva igralca s svojo boljšo žogico proti boljši žogici njunih nasprotnikov

free drop - drop brez kazni

drop žogice brez kazenskega udarca

fringe; apron - rob zelenice

pas okoli zelenice, pokošen višje kot zelenice, a nižje kot čistina

front nine - prvih devet

prvih 9 lukenj na igrišču z 18. luknjami

G

golf - golf

igra, sestavljena iz igranja žogice s palico od udarjališča do luknje z zaporednimi udarci v skladu s pravili

green - zelenica

površina, posebej pripravljena za patanje. Na njej se največkrat najbolj jezimo

green fee - igralnina

cena uporabe igrišča

greenkeeper - vzdrževalec igrišča

klubski delavec, ki je odgovoren za vzdrževanje igrišča

grip

1) držaj;

2) prijem

1) držaj nasajen na cev palice, s katerim jo držimo.

2) način, kako z rokama držimo palico

grooves - utori

utori na licu glave palice

gross score - bruto seštevek

seštevek vseh udarcev za luknjo ali krog, predno upoštevamo igralčev hendikep

ground under repair - tla v popravilu

katerikoli del igrišča, ki je tako označen. Zajema tudi kupe materiala za odvoz in luknje, ki so jih izkopal vzdrževalci, čeprav niso označene

H

half, halved - neodločeno

izenačen rezultat luknje ali tekme v match igri

handicap - hendikep

število udarcev, ki jih lahko igralec odšteje od svojega rezultata, da prilagodi svoje sposobnosti nivoju igre igralca s hendikepom nič

handicap stroke - hendikep udarec

udarec, ki ga ima igralec pravico odšeti od bruto seštevka udarcev

handicap stroke index - indeks hendikep udarcev

indeks hendikep udarcev na seštevni kartici označuje vrstni red lukenj, na katerih igralci dajo ali dobijo hendikep udarce

hazard - ovira

katerikoli bunker ali vodna ovira

heel - peta

del glave palice najbliže šaftu

hole - luknja

1) luknja na zelenici, kamor moramo spraviti žogico;

2) del igrišča od udarjališča do zelenice (igrišče ima 9 ali 18 lukenj)

hole in one - hole in one, as

odigrati par 3 z enim udarcem

holed - luknja, odigrana

spraviti žogico v pod ravnijo roba in znotraj obsega luknje

honour - čast

privilegij igrati prvi z udarjališča

hook - huk

udarec, ko žogica zaradi horizontalne rotacije močno zavija od desne proti levi

I

impact - trk

trenutek stika žogice in palice

integral part of course - sestavni del igrišča

objekt ali zapreka, ki jo komisija razglasi za sestavni del igrišča, ne omogoča olajšave brez kazni

iron - železo

katerakoli palica z glavo iz železa ali jekla

L

lateral water hazard - stranska vodna ovira
vodna ovira, največkrat vzporedna s smerjo igranja

lay up - predložiti

namerno igrati krajši udarec pred oviro

lie - lega

lega žogice na tleh; dobra ali slaba

line of play - linija igranja

prava smer igranja proti zelenici

line of putt - linija pata

prava pot pata k luknji

links course - links igrišče

prvotno igrišča tik ob morju

lip - rob

vrhnji rob luknje

lob shot - lob

udarec, ki gre strmo navzgor in se vrača skoraj navpično navzdol

local rules - lokalna pravila

niz pravil, ki pojasnijo označevanje igrišča in lokalne nenormalne pogoje za igro

loft - naklon

kot med licem palice in smerjo šafta

long irons - dolga železa

železa za daljše udarce

loose impediments - nepritrjeni delci

naravni predmeti, ki niso pritrjeni ali ki ne rastejo

lost ball - izgubljena žogica

originalna žogica, ki je igralec ne igra več

M

marker

1) označevalec žogice,

2) zapisovalec

1) manjši predmet, kovanec ali podobno, ki se uporablja za označevanje položaja žogice;

2) zapisovalec rezultatov v seštevno kartico

match play - match igra

igra za posamezno luknjo. Zmagovalec je tisti, ki dobi več lukenj. Prvotna oblika golf tekmovanj

move or moved - premaknjena žogica

žogica, ki zapusti svoj položaj in se ustavi na drugem mestu

mulligan - maligen

drugi udarec s prvega udarjališča v igri med prijatelji, če prvi udarec ni uspel. Po pravilih ni dovoljen

N

nearest point of relief - najbližja točka za olajšavo

najbližja točka za določitev olajšave po pravilu 24-2, 25-1 in 25-3

net - neto

igralčev končni rezultat po odbitku njegovega hendikepa

nineteenth hole - devetnajsta luknja

gostinski del klubske hiše

NR-no return - ni vračila

igralec ni zaključil kroga ali vrnil seštevne kartice

O

observer - opazovalec

oseba, določena da pomaga sodniku pri odločanju o dejstvih in mu poroča o kakršnikoli kršitvi pravil

obstruction - zapreka

je vse na igrišču, kar je umetno narejeno in ni določeno kot sestavni del igrišča ali ne označuje out. Poznamo premične in nepremične zapreke

one down - ena zaostanka

stran zaostaja za eno luknjo v match igri

one up - ena prednosti

stran vodi za eno luknjo v match igri

open face - odprta glava palice

ko je lice glave palice usmerjeno desno od cilja

open stance - odprta postavitev

ko so igralčeva stopala usmerjena levo od cilja

open tournament - odprto prvenstvo

najstarejši je British Open ali »The Open«, ki ga organizira The Royal and Ancient Golf Club of St Andrews

order of play - vrstni red igranja

pri vsakem udarcu določa, kdo od igralcev bo igral prvi

out of bounds - out

zunaj meje igrišča ali kateregakoli del igrišča, ki je tako označen

out of position - iz pozicije

zaostajanje skupine za dovoljenimi časi igranja

outside agency - zunanji dejavnik

vsak dejavnik, ki ni del match igre ali ni del tekmovalčeve strani v seštevni igri

P

pace of play - hitrost igranja

hitrost igranja, ki je določena s časovnimi razmaki med skupinami in s časi za izvedbo posameznih udarcev

par - par

ocenjeno standardno število udarcev, ki jih porabi za luknjo zelo dober igralec. Par posamezne luknje je zapišan na seštevni kartici

partner - partner

igralec, ki igra z drugim igralcem na isti strani

penalty stroke - kazenski udarec

je tisti, ki se doda seštevku udarcev zaradi kršitve pravil

pin position - položaj lukenj

položaj lukenj na zelenicah za posamezni dan

pitch - pič

srednje dolg udarec, z višjim letom žogice

pitch and putt - pič in pat

kratko igrišče namenjeno udarcem na zelenico in patanju

pitch mark - odtis žogice

vdolbina, ki jo naredi leteča žogica na zemlji ob pristanku

pivot - zasuk

rotacija ramen, trupa in bokov med zamahom

player - igralec

igralec golfa v match igri

playing handicap - igralni hendikep

število hendikep udarcev, ki jih mora prejeti igralec za igranje na določenem igrišču, glede na njegove sposobnosti igranja v primerjavi z igralcem s hendikepom nič.

playing handicap table - tabela igralnih hendikepov

tabela, kjer so natančni hendikepi pretvorjeni v igralne, glede na oceno težavnosti igrišča

playing through - spustiti naprej

spustiti naprej skupino, ki je igrala zadaj

play-off - dodatna igra

dodatna igra za določitev zmagovalca pri izenačenem krogu

plus handicap - plus hendikep

odličen igralec, ki se mu odvzamejo udarci za posamezno igrišče

practice green - vadbena zelenica

zelenica, namenjena za vadbo patanja

practice swing - vadbeni zamah

zamah, ki ga naredi igralec za vadbo in nima namena udariti žogico

prefered lie - boljša lega

z lokalnim pravilom dovoljen premik žogice na boljšo lego brez kazni

Pro (professional) - pro

profesionalni igralec golfa, ki je učitelj ali turnirski igralec

pro shop - klubska trgovina

trgovina v klubski hiši z golfsko opremo

pro-Am - pro-Am

tekmovanje, kjer igrajo v skupinah skupaj profesionalci in amaterji

provisional ball - provizorična žogica

začasna žogica, ki jo igra igralec namesto žogice v outu ali morebiti izgubljene

pull - pul

žogica leti ravno levo ali v blagem loku levo od cilja

punch - panč

nizek, kontroliran udarec žogice v veter

push - puš

žogica leti ravno desno ali v blagem loku desno od cilja

putt - pat

udarec žogice na zelenici

putter - pater

palica z ravnim licem namenjena patanju

putting green - zelenica

posebaj pripravljena površina za patanje

Q

qualifying competition - tekmovanje za hendikep

vsako tekmovanje, na katerem veljajo EGA pogoji za dosego ali spremembo hendikepa

qualifying round - krog za hendikep

vsak krog, ki se igra za spremembo hendikepa

qualifying score - rezultat za hendikep

vsak rezultat, ki se upošteva za hendikep

R

R&A - R&A

The Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews

reading the green - čitanje zelenice

določanje poti, po kateri naj bi potovala žogica, z upoštevanjem nagibov in kakovosti površine zelenice

referee - sodnik

skrbi za spoštovanje pravil in odloča o spornih vprašanjih

relief - olajšava

dodatna možnost igranja v primeru ovir, zaprek ali drugih motenj na igrišču

rough - ledina

območje ob čistini, ovirah in zelenici z visoko košeno ali nepokošeno travo

round - krog

zaključena igra golfa; 18 lukenj je en krog

rub of the green - naključje

naključje, ko žogico odbije ali ustavi zunanji dejavnik, ki ni del tekmovalčeve strani

rules - pravila

vkjučuje Pravila golfa, lokalna pravila in pogoje tekmovanja

S

score - rezultat

rezultat posamezne luknje, igre ali tekme

score card - seštevna kartica

kartonček s podatki za zapisovanje rezultata

scratch player - igralec s hendikepom nič

odličen igralec golfa

serious breach of etiquette - resna kršitev etikete

kršitev, zaradi katere lahko tekmovalna komisija izreče igralcu kazen z diskvalifikacijo

serious breach of rules - resna kršitev pravil

igralec resno krši pravila, če zaradi igranja z napačnega mesta pridobi pomembno prednost

shaft - cev

del palice med držajem in glavo palice

short game - kratka igra

del igre, ki jo sestavljajo čip in pič udarci ter patanje

short irons - kratka železa

palice z največjim naklonom glave

shotgun start - štart na strel

skupinski štart na tekmovalju, kjer so vsi igralci razporejeni na vseh udarjališčih

single - posamezno

igra, v kateri igra en igralec proti drugemu

slice - slajs

udarec, ko žogica zaradi horizontalne rotacije močno zavija od leve proti desni

slope rating

ocena težavnosti

ocena, ki označuje izmero relativne igralne težavnosti igrišča za igralce, ki niso igralci s hendikepom nič, in se jo primerja z oceno igrišča (to je v primerjavi s težavnostjo igrišča za igralce s hendikepom nič)

spike marks - odtisi žebličkov

odtisi žebličkov s podplatov golfskih čevljev, ki jih na zelenicah pred patanjem ni dovoljeno popravljati

stableford - stableford

način izračunavanja rezultatov, ko seštevamo točke namesto udarcev

stance - postavitev

stopiti na mesto in se pripraviti za udarec

stipulated round - določen krog

igranje vseh lukenj igrišča v pravilnem zaporedju

stroke - udarec

gib palice naprej z namenom udariti žogico

stroke play, medal play - seštevna igra

zmagovalec je tisti, ki ima najnižji seštevek za krog ali kroge

swing - zamah

celoten gib telesa in palice pri udarjanju žogice

T

tee - klinček

pripomoček, na katerega postavimo žogico pri prvem udarcu z udarjališča

tee markers - označevalci udarjališča

predmeti raznih oblik, ki jih postavimo kot indikatorje prostora udarjališča

tee time - startni čas

določen čas za start tekmovalca ali skupine

teeing ground - udarjališče

označen prostor, s katerega se mora izvesti začetni udarec

temporary green - začasna zelenica

zelenica, ki jo uporabljamo v primeru popravil ali pozimi za varovanje stalne zelenice

temporary obstruction - začasne zapreke

začasni umetno narejeni predmeti in objekti na igrišču (šotori, oglasne table, televizijski stolpi, stranišča ...)

threesome - v troje

igra, v kateri igra en igralec proti drugima dvema, vsaka stran igra z eno žogico

through the green - po igrišču

celotno igrišče, razen udarjališča in zelenice luknje, ki jo igramo in vseh ovir (bunkerjev in vodnih ovir)

times allowed - dovoljeni časi

največji dovoljeni časi za igranje posameznih lukenj

toe - vrh glave

vrhnji del glave palice

triple bogey - trojni bugi

seštevek udarcev, za 3 večji od para

trolley, cart - voziček

voziček, na katerem je naložena torba in ga vlečemo po igrišču; tudi golfski avtomobilček

U

undue delay - nepotrebno zavlačevanje

igralec mora igrati brez nepotrebne zavlačevanja in v skladu z navodili o hitrosti igranja, ki jih lahko določi tekmovalna komisija

unplayable ball - neigralna žogica

žogica, ki leži tako, da jo je nemogoče igrati

W

water hazard - vodna ovira

ovira na igrišču z ali brez vode, ki je tako označena

winter rules - zimska pravila

začasno lokalno pravilo, ki dovoljuje premik žogice na boljšo lego

wood - les

palica za najdaljše udarce, nekoč z leseno, danes s kovinsko glavo

wrong ball - napačna žogica

vsaka žogica, ki ni igralčeva žogica v igri