

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JURIJ ČOH

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

NAČRTOVANJE PROCESA TRENINGA PRI VRHUNSKIH IGRALCIH GOLFA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Milan Žvan

RECENZENT

doc. dr. Janez Vodičar

KONZULTANT

prof. dr. Otmar Kugovnik

Avtor dela

JURIJ ČOH

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Milanu Žvanu za vso pomoč in podporo, ki mi jo je nudil v času mojega študija.

Hvala vsem prijateljem, ki me spodbujajo na moji športni poti. Predvsem pa hvala mami in očetu, ki sta me podpirala in potrpežljivo čakala na to delo.

Ključne besede: golf, periodizacija, načrtovanje treninga, vrhunski igralci golfa, tekmovalna sezona

NAČRTOVANJE PROCESA TRENINGA PRI VRHUNSKIH IGRALCIH GOLFA

Jurij Čoh

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Športno treniranje

Število strani: 47; število virov: 24; število slik: 15.

IZVLEČEK

Načrtovanje procesa treninga je nujni del vsakega vrhunskega športa. Prav tako golfa. Športniki načrtujejo svoj proces vadbe na podlagi številnih notranjih in zunanjih dejavnikov. Struktura letnega načrta je tako kot pri ostalih športih tudi pri golfu dinamičen in spreminjajoč proces. Zaradi številnih spreminjajočih dejavnikov je potrebno proces vadbe neprestano nadzorovati in prilagajati izbranim ciljem.

Diplomsko delo je monografskega tipa in je vsebinsko sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu so obravnavani nekateri vidiki načrtovanja športne vadbe; vzroki za načrtovanje, načini načrtovanja, pozitivne posledice in dejavniki, ki spremljajo načrtovanje tega procesa. Opisani so vsi dejavniki, ki pomembno vplivajo na načrtovanje športne vadbe. V drugem, obširnejšem delu je predstavljen konkreten proces treninga vrhunskih igralcev golfa. Predstavljene so značilnosti tekmovalnega sistema v golfu, ki v veliki meri načrtuje vadbeni plan in vsebine. Odločili smo se, da bomo proces treninga predstavili predvsem z vidika periodizacije. Torej, kako si posamezne vadbene vsebine sledijo tekom leta in kako jih umeščamo v tekmovalno sezono. Pri vsakem od poglavij smo opisali glavne značilnosti posameznega obdobja. Prikazali smo tudi praktične primere vadbe in predstavili glavne smernice za strukturiranje vadbe v teh obdobjih. Na koncu so opisani tudi nekateri vidiki psihološke priprave vrhunskih igralcev golfa.

Key words: golf, periodization, training schedule, professional golfers, season schedule

THE PLANNING OF THE WORKOUT PROCESS FOR TOP GOLFERS

Jurij Čoh

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014

Športno treniranje

Number of pages: 47; number of references: 24; number of pictures: 15.

ABSTRACT

The planning of a training process is an essential part of any high level sport, including golf. Top athletes plan their training considering numerous internal and external factors. The structure of the annual training of any high level sport is a dynamic and changing process. That is the reason why it has to be controlled and adapted all the time.

My diploma paper is monographic and consists of two main parts. The first part deals with the planning of training, its reasons and types, positive consequences and the factors that accompany the planning of this process. All the factors that have an important influence on the planning of training are described in my work. The second part deals with the specific training of top golf athletes. It describes typical characteristics of golf tournament system which influence the training schedule. It presents different phases of the training process which depend on different seasons of the year. Each chapter describes typical characteristics of different annual training phases. We demonstrated some practical examples of training and presented the main directions of structured training during different periods of the year. In the end some aspects of psychological preparation of top golf athletes are described.

KAZALO

1. UVOD	7
2. PREDMET IN PROBLEM	9
2.1 Načrtovanje procesa športne vadbe	9
2.1.1 Cikli v procesu športne vadbe	10
2.1.2 Razlogi za načrtovanje procesa športne vadbe	10
2.1.3 Dejavniki, ki vplivajo na načrtovanje športne vadbe	11
2.1.4 Specializacija	12
3. TRENING VRHUNSKIH IGRALCEV GOLFA	14
3.1 Značilnosti tekmovalne sezone	14
3.2 Olimpijski cikel	15
3.3 Letni cikel – tekmovalna sezona	17
3.4 Pripravljalno obdobje	19
3.4.1 Splošna priprava	20
3.4.2 Specialna priprava	23
3.5 Predtekmovalno obdobje	27
3.5.1 Povzetek	29
3.6 Tekmovalno obdobje	30
3.6.1 Faza tekmovanja	31
3.6.2 Faza odmora	31
3.7 Potekmovalno obdobje	32
3.8 Psihološka priprava	33
3.8.1 Sproščanje	34
3.8.2 Koncentracija	35
3.8.3 Vizualizacija	36
3.8.4 Motivacija	36
4. METODE DE LA	38
5. SKLEP	39
6. LITERATURA	41
7. PRILOGE	43

1. UVOD

Golf velja za enega izmed najstarejših športov. Nihče pa natančno ne ve, kje je pravi izvor te igre. To je pravzaprav odvisno od tega, kaj natančno razumemo pod besedo golf (Wiren, 1997). Nekateri menijo, da se je golf v resnici pojavil med pastirji v srednjem veku, ki so po pobočjih hribov z svojimi zakrivljenimi palicami udarjali in kotalili kamenje med tem, ko so čuvali ovce. Morda je nizozemska igra, imenovana »kolf«, najverjetnejša predhodnica tega športa (Sounders, 1989). Iz različnih virov je mogoče razbrati, da so tudi drugje po svetu igrali razne igre s palicami in žogicami. Vendar pa so vse naštetje oblike igre imele le malo skupnega z igro golfa, kot jo poznamo danes. Kakorkoli, danes je splošno sprejeto dejstvo, da se je sodobni golf razvil v srednjem veku na območju današnje Škotske v mestu St. Andrews.

Igra ni doživela večje popularnosti vse do 19. stoletja, ko se je razširila na preostali del angleškega kraljestva in tudi v ZDA (Wikipedia, 2014). Ob koncu 19. stoletja so bili ustanovljeni golfski klubi v državah po vsem svetu (Irska, ZDA, Avstralija, Južna Afrika, Nova Zelandija, Kanada). Leta 1858 je prišlo med klubi do dogovora, da poenotijo in uskladijo pravila. Tako je tega leta društvo Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews objavilo prva uradna pravila golfa, ki so še do danes ostala skoraj nespremenjena. Leta 1860 je bilo odigrano prvo odprto prvenstvo Britanije v golfu. Prvenstvo je bil odigrano v škotskem mestu Prestwick, na igrišču Prestwick golf club. Še danes to ostaja eden izmed najpomembnejši turnirjev na svetu in hkrati drugo najstarejše tekmovanje v športu sploh. Prvo je jadralsko tekmovanje America's Cup (prvič 1851). Razcvet turnirjev je golf doživel med prvo in drugo svetovno vojno (Sounders, 1989). Na začetku stoletja so bili že dobro uveljavljeni vsi trije veliki turnirji: US Open, PGA Championship, British Open. Leta 1934 pa je jim pridružil še četrti, Augusta Masters. Našteti štirje turnirji še danes veljajo za najbolj prestižne turnirje v profesionalnem golfu. Skupaj s tenisom je golf eden izmed športov, ki se v tem pogledu precej razlikuje od ostalih. Omenjena športa nimata klasičnih svetovnih prvenstev, ampak imata, t. i. štiri vrhunce v enem koledarskem letu, na štirih najpomembnejših turnirjih (t. i. grand slamih). Omeniti je potrebno še Ryderjev pokal (prvič leta 1927). Gre za tekmovanje ekipnega značaja, tekmujejeta dve ekipi; ekipa Evrope proti ekipi Amerike.

Golf dolgo časa ni bil priljubljen med množicami. Širšo priljubljenost je dosegel šele v 20. stoletju. Še posebej po 2. svetovni vojni. Igralci se na začetku niso posebej intenzivno posvečali treniranju ali načrtovanju vadbe. Igra je bila takrat domena bogatejšega sloja, zato med igralci tudi ni bilo močne konkurence. Po drugi svetovni vojni se je s povečanjem števila turnirjev začel razvijati tudi tekmovalni golf. Igralci so se vedno več posvečali treniranju. V zadnjih 20 letih pa se je proces treniranja in planiranja vadbe dvignil na izredno visoko raven. Posebej je pomembno omeniti vedno večjo vlogo kondicijske priprave. Danes je konkurenca golfskih igralce izredno močna. Profesionalni igralci si praktično ne morejo privoščiti, da svoje vadbe ne bi skrbno načrtovali na podlagi najnovejših dognanj v znanosti in športni stroki. Načrtovanje procesa športne vadbe v golfu v največji meri še vedno določa urnik pomembnejših tekmovanj. Skupaj z razvojem golfa se je spreminjal tudi način periodizacije. V preteklosti so imeli igralci bistveno manj turnirjev. To je pomenilo, da je bil časovni razpon med turnirji bistveno večji. Imeli so več časa za trening in regeneracijo. Danes je število turnirjev tolikšno, da je nemogoče, da bi se igralci udeležili prav vseh. Verjetno je prav število turnirjev in dolgotrajnost tekmovalne sezone tisti dejavnik, ki najbolj vpliva na letni plan dela.

Golf bo od leta 2016 tudi olimpijski šport, vendar najverjetneje (tako kot pri tenisu) medalja na tem tekmovanju ne bo štela kot najvišji dosežek. Danes velja, da je to najmnožičnejši individualni šport na svetu. Različni viri navajajo, da se danes z golfom ukvarja med 50 in 60 milijonov ljudi. Od tega 30 milijonov v ZDA. Zgrajenih pa je 35112 igrišč po vsem svetu (Wikipedia, 2014).

2. PREDMET IN PROBLEM

2.1 Načrtovanje procesa športne vadbe

»Športna vadba je po znanstvenih, zlasti pedagoških, načelih zgrajen proces športnega izpopolnjevanja, ki z načrtnim in sistematičnim delovanjem učinkuje na takšno tekmovalno zmogljivost, ki omogoča športniku najvišje tekmovalne dosežke v izbrani športni disciplini« (Ušaj, 2003, str. 21).

Človek se s športom ukvarja že od nekdaj. Nekoč se je s tem ukvarjal zaradi lastnega zadovoljstva in zaradi druženja z ostalimi. Ker pa je šport neizbežno povezan s socialno interakcijo, so se ljudje začeli primerjati med seboj v športnih dosežkih. Iz takih vzgibov so kasneje nastala tekmovanja. Že v antični Grčiji so imela športna tekmovanja izredno velik pomen. Udejestvovanje, še posebej pa zmaga, je za športnika pomenila čast, ugled in moč v družbi. In prav gotovo so se tudi tedanji tekmovalci spraševali in skušali najti odgovore na eno izmed najvažnejših vprašanj v športu: kaj in kako naj treniram, da bom dober/najboljši? Poznali so že nekatere osnovne zakonitosti načrtovanja športne vadbe, poznali so osnovne metode in sredstva treniranja. Kljub temu pa na vprašanje, kako naj treniramo, vse do danes nismo našli popolnega odgovora. V preteklosti so se športniki lahko opirali samo na izkušnje, saj znanstvene metode, ki bi opisovale tovrstne pojave, še niso obstajale. Z razvojem športne znanosti - kineziologije, medicine, fiziologije, biomehanike pa smo dobili tudi nekatere znanstvene podlage in odgovore na vprašanja v zvezi z načrtovanjem športne vadbe.

Človek športne rezultate v glavnem dosega z upravljanjem svojega lastnega telesa oz. z njegovimi gibalnimi sposobnostmi. Nihče sicer ne more trditi, da vrhunske gibalne sposobnosti nujno prinašajo vrhunske dosežke v športu, vsekakor pa obstaja med njimi visoka korelacija. Nekatere sposobnosti so visoko genetsko pogojene, druge manj. Čeprav tudi o tem v stroki ni popolnega soglasja. Človek je zelo kompleksen in kompliciran »biološki stroj«, čigar delovanje tudi sodobna športna znanost še vedno ni povsem pojasnila. Športnik je s svojim telesom že ob rojstvu precej determiniran. Predvsem kar se tiče anatomskih, antropometričnih, fizioloških in živčno-mišičnih lastnosti je kasnejše vplivanje na te značilnosti nično ali izredno majhno. Razvitost nekaterih gibalnih sposobnosti je do neke mere povezana z zgoraj naštetimi dejavniki in na to imamo malo vpliva. Po drugi strani pa imamo vse možnosti, da s fizično aktivnostjo, ki ji v športu pravimo vadba, posamezne lastnosti spremenimo. Marsikdo bi mislil, da kakršnakoli vadba, samo da je količinsko zadostna, že bistveno pripomore k izboljšanju rezultatov. Žal ni povsem tako. Bistveno bolj kot to ALI vadimo, je KAJ, KAKO in KDAJ vadimo.

2.1.1 Cikli v procesu športne vadbe

Številni procesi, tako v naravi kot pri človeku, se dogajajo v ciklih (Ušaj, 2003). Tako se tudi v športu srečujemo s ponavljajočimi pojavi. Cikličnost ni sama po sebi namen, ampak se je v vrhunskem športu razvila predvsem zaradi tekmovanj, ki si sledijo v nekakšnem zaporedju (štiriletno, letno, polletno, mesečno, tedensko). Iz tega izhaja, da se morajo športniki s svojim planom dela prilagajati terminom tekmovanj. V praksi to pomeni, da vadbene količine in vadbene vsebine v določenim obdobju izvajajo v točno določenem zaporedju, z namenom, da na tekmovanju dosežejo kar najboljši rezultat.

Cikli so ponavljajoče se vsebinsko-vadbene enote, ki jih smiselno izvajamo v določenih, praviloma enakih, časovnih razponih. Posamezne enote se lahko raztezajo čez vse leto ali pa so omejene samo na en dan. Ruski avtor Matvejev, je bil prvi, ki je poleg koledarskih in klimatskih iskal tudi biološke vzroke za ciklizacijo. Sodobna ciklizacija postavlja za izhodišče koledarsko leto, saj traja običajno ravno tako dolgo kot ena tekmovalna sezona (Ušaj, 2003).

Velika večina avtorjev deli cikle na sledeč način:

- olimpijski cikel (4 leta),
- letni cikel (1 leto),
- makrocikel (3-4 mesece),
- mezocikel (1 mesec),
- mikrocikel (1 teden),
- vadbena enota (1 dan).

(Glej Prilogo 2.)

2.1.2 Razlogi za načrtovanje procesa športne vadbe

»Načrtovanje procesa športne vadbe pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin v izbranem ciklu procesa športne vadbe tako, da omogočimo uresničitev zastavljenega cilja« (Ušaj, 2003, str 262).

Zakaj sploh načrtujemo vadbo in kakšne so prednosti načrtovanega procesa športne vadbe?

- Naključno izbrane vsebine vadbe praviloma ne prinašajo dobrih rezultatov. Načrtovanje vadbe nam omogoča, da je teh naključno izbranih vsebin čim manj ali nič.

- Vsak šport ima nekakšno tradicijo oz. nekakšna pravila, po katerih se oblikuje vadba. Tovrstne izkušnje drugih lahko vgradimo v lasten proces ali pa jih po potrebi spremenimo.
- Načrtovanje vadbe je povezano tudi z biološko, starostno stopnjo športnikov in z njihovim stažem treniranja.
- Vsak proces za svoje učinkovito delovanje potrebuje nadzor. Če imamo nadzor, imamo tudi moč, da proces v vsakem trenutku ustavimo ali spremenimo.
- Procesi so sestavljeni iz majhnih etapnih ciljev. Športnik se lažje motivira, če ima pred sabo konkreten in dosegljiv cilj. Zelo oddaljeni in nedefinirani cilji ne spodbujajo.
- Lažje preprečimo stagniranje.
- Manjša možnost poškodb.

2.1.3 Dejavniki, ki vplivajo na načrtovanje športne vadbe

Pri načrtovanju športne vadbe se moramo vedno ozirati na različne dejavnike, katerim moramo prilagajati vadbeni proces.

2.1.3.1 Športnik

Športnik je najpomembnejši in najkompleksnejši subjekt v procesu športne vadbe. Športnik ima svoje biološke, psihološke, motorične, vedenjske in druge značilnosti. Nekatere od teh značilnosti lahko predstavljajo tudi omejitvene dejavnike v procesu treniranja. Enak proces športne vadbe ima lahko pri različnih športnikih drugačen učinek in različne končne rezultate. Cilj je, da najdemo vadbo, ki daje v kombinaciji z naštetimi značilnostmi športnika kar najboljše rezultate. V sodobnem športu je vse večji poudarek na individualizaciji treninga, to pomeni prilagajanje treninga sposobnostim in značilnostim športnika.

2.1.3.2 Trener

Trener je športnikov »vodič« skozi športno kariero. Mnogo tekmovalcev in trenerjev govori o t. i. kemiji med tema dvema osebama. Gre za medsebojno ustrežanje. Torej, da športniku ustreza način delovanja trenerja in obratno. Sinhrono delovanje je vidno tudi preko rezultatov, ki jih dosegata tandem trener-tekmovalec. Vloga trenerja je, da vse dejavnike športne vadbe, tako posredne in neposredne, opazuje, oceni in na podlagi tega sestavi primeren proces treniranja.

2.1.3.3 Vadba

Vadbo opredeljujemo z več dejavniki. To so količina, intenzivnost, metode, sredstva, trajanje, ciklizacija. Optimalen način vadbe poskušamo doseči ravno s kombinacijo vseh teh dejavnikov. Vadbo je vedno treba nadzirati. Zaradi vseh dejavnikov, ki se pojavljajo v procesu športne vadbe, lahko določen tip vadbe nenadoma postane neprimeren. Naša naloga je, da preko nadzora to zaznamo, odpravimo in vadbo re-definiramo.

2.1.3.4 Posredni dejavniki

Posredni dejavniki so dejavniki, ki ne izvirajo neposredno iz športnika in na katere včasih tudi nimamo vpliva. Lahko so posledica nekaterih okoliščin, ki so povsem naključne. Res pa je, da pomembno vplivajo na sistem športne vadbe. To so lahko: socialni status, podedovane dobrine, življenjski slog, socialno okolje, šola. Pri otrocih so ti pomembni dejavniki: klub, okolje, družina, V kasnejšem obdobju pa predvsem ekonomski status in finančna podpora raznih organizacij (klub, država), ki lahko precej pomagajo pri razvoju športnika. To velja še posebej za športe, ki so povezani z večjimi ekonomski vlaganji. Golf je zanesljivo eden od teh.

2.1.4 Specializacija

Načelo specializacije je le eno izmed načel športne vadbe. Glede na povezanost diplomskega dela z golfom bi radi izpostavili ravno to načelo. Športe delimo na tiste, kjer je potrebna zgodnja, in na tiste, kjer je potrebna pozna specializacija. To je predvsem odvisno od značilnosti športne discipline (Ušaj, 2003). Golf vsekakor sodi med športe s pozno specializacijo. Je šport, kjer je za razvoj dobrega igralca najprej potrebna predvsem športna širina. Zelo pomembno je udejstvovanje v različnih športih pred obdobjem adolescence in s tem razvijanjem široke baze osnovnih gibalnih in športnih sposobnosti, kot osnovo za kasnejši izbrani šport. (Baker, 2003). Še posebej se priporoča naslednje športe: tenis, nogomet, baseball, hokej. Posebno previdnost moramo nameniti specializaciji mlajših športnikov.



Omejen razvoj motoričnih programov.	Širok spekter motoričnih programov.
Napredek v športu je hiter, in vendar se lahko hitro ustavi.	Napredek je počasnejši, vendar konstanten tekom celotne kariere.
Najboljša pripravljenost v obdobju med 15-18 letom.	Najboljša pripravljenost v obdobju med 25-35 letom (mentalna dozorelost).
Uspešnost na tekmovanjih nestabilna in nekonstantna.	Uspešnost na tekmovanjih konstantna in stabilna.
Izgorevanje pred 18. letom.	Dolgotrajna motivacija v športu.
Večja možnost poškodb.	Manjša možnost poškodb.

Tabela 1: Značilnosti posamezne faze specializacije

Mnenja so, da se mnogo napak pri razvoju mladih golfistov zgodi ravno zaradi zgodnje in nasilne specializacije. D. Phillips (2013), ustanovitelj inštituta TPI (Titleist performance institute), govori o tem, da tam, kjer so starši in otroci preveč ambiciozni in neučakani, lahko pride do težav. Spodaj so naštetne nekatere nevarnosti zgodnje specializacije:

- udejstvovanje v enem samem športu v zgodnjih letih lahko privede do omejenega razvoja motoričnih sposobnosti,
- intenziven trening samo enega športa močno povečuje možnost poškodb,
- obremenjenost s tekmovanji in uspehom v mlajših letih predstavlja za igralce psihološko obremenitev, ki ji niso kos,
- pomanjkanje socialne interakcije z vrstniki in
- izgorevanje in pomanjkanje motivacije.

3. TRENING VRHUNSKIH IGRALCEV GOLFA

Za vrhunske igralce golf štejemo tako amaterje kot profesionalce. Zmotno je namreč prepričanje, da amaterski igralci ne morejo biti vrhunski igralci golfa. Potrebno je ločiti med amaterskimi tekmovalnimi igralci in amaterskimi rekreativnimi igralci. V skupino vrhunskih igralcev lahko štejemo vse tekmovalce, ki igrajo na tekmovanjih najvišjega ranga in so stari med 18 in 50 let. Za vse naštete igralce lahko rečemo, da se ukvarjajo s športom na vrhunskem nivoju. Za športno udejstvovanje na tako visoki ravni je potrebno temeljito načrtovanje za posamezno tekmovalno sezono. Načrtovanje v največji meri narekujejo turnirji v posamezni ligi, za katere je predvideno, da jih bo športnik odigral. V določni meri na plan dela vpliva tudi starost in izkušnost tekmovalcev. V mlajših letih je namreč periodizacija drugačna od tiste v kasnejših in izkušenejših letih.

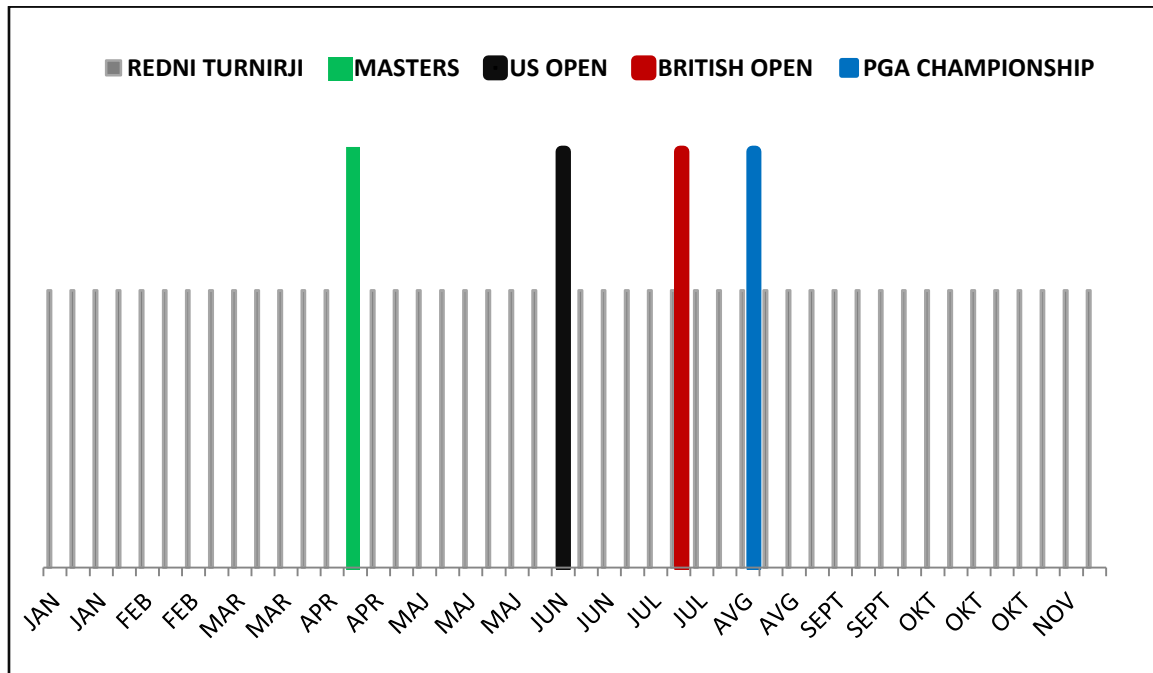
3.1 Značilnosti tekmovalne sezone

Tekmovalna sezona vedno sestoji iz dveh delov in sicer tekmovalnega in ne tekmovalnega. Če rečemo še drugače, iz treninga in iz tekem. V glavnem se treningi in proces treniranja skoraj vedno prilagajajo tekmovalnemu urniku. V tekmovalnem koledarju si praviloma vedno izberemo eno ali več tekem, kjer želimo biti v najboljši pripravljenosti.

Golfska tekmovanja se precej razlikujejo od ostalih športov. V principu gre za ligaški način tekmovanj. Golf se na najvišji ravni igra v t. i. ligah 1. nivoja. Med najbolj znanimi sta european tour in PGA tour. Poleg naštetih obstajajo še ostale lige 1. nivoja; asia tour, sunshine tour, japan tour. Omeniti je treba, da so naštete lige tako glede na denarne nagrade, kot tudi na kakovost bistveno slabše od prej omenjenih dveh. European tour turnirji se v glavnem odvijajo na območju Evrope, nekateri pa tudi na območju izven Evrope. Turnirji PGA toura pa so v glavnem locirani izključno na območju ZDA. Vsaka izmed turnej ima približno med 35 in 50 turnirji letno. Prvi turnirji se pričnejo že januarja, zadnji pa so na sporedu decembra. Ob koncu tekmovalne sezone se razglasijo tudi tekmovalci, ki so v posamezni ligi osvojili največ denarja oz. točk.

Zaradi velikega števila turnirjev je seveda od igralcev nemogoče pričakovati nastope na vseh turnirjih. Poleg rednih turnirjev obstajajo v golfu, tako kot v tenisu, še 4 t. i. »grand slam« turnirji. To so: augusta masters, US open, the british open in PGA championship. Potekajo že od leta 1934, vsako leto v istem zaporedju, od aprila do septembra. Osvojitev enega izmed teh velja za največji dosežek v golfu. Profesionalni golf namreč ne pozna klasičnih tekmovanj, kot so svetovna ali evropska

prvenstva. Golf tudi ni bil olimpijski šport vse od leta 1904. Kot olimpijski šport bo ponovno prisoten na poletnih olimpijskih igrah leta 2016 v Riu de Janeiru.



Slika 1: Časovni raspored turnirjev sezone 2014 – European Tour
(<http://www.europeantour.com>, 2014 – glej priloga 1)

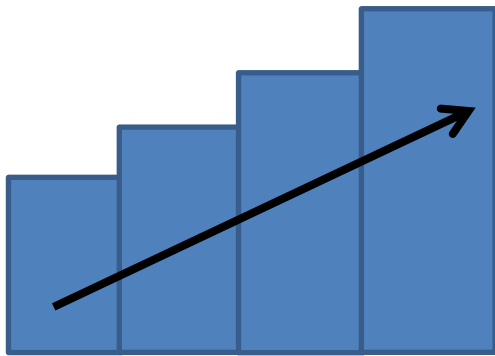
Kot vidimo iz zgornjega grafa (slika 1), je urnik tekmovanj izredno naporen. Udeležba na vseh tekmovanjih bi tudi pomenila popolno odsotnost pripravljalnega obdobja, česar pa si noben vrhunski športnik ne more privoščiti. Tekmovalci tako zavestno in po lastnem občutku izpustijo nekatere turnirje s tem pa si ustvarijo daljše obdobje brez tekmovanj, kar pomeni več časa za osnovne priprave (kondicija, večji popravki tehnike).

Mlajši amaterski igralci imajo v urniku bistveno manj tekmovanj. Posledično imajo lahko daljše pripravljalno in predtekmovalno obdobje. Pri mlajših kategorijah lahko govorimo o dvojni ali trojni periodizaciji. Pri profesionalnih igralcih pa gre za tipičen primer periodizacije z več vrhovi (multiperiodizacija).

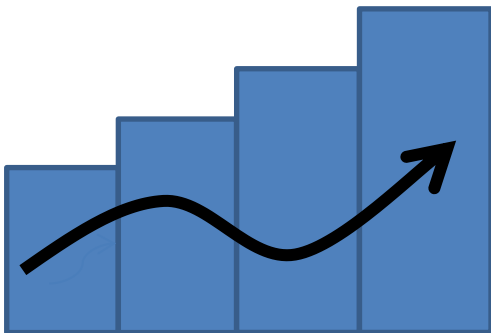
3.2 Olimpijski cikel

Olimpijski cikel je časovno najdaljši cikel, vezan pa je seveda na letne olimpijske igre. Cilji tega cikla so lahko zastavljeni širše, predvsem pa so usmerjeni k nastopu ali osvojitvi olimpijskega odličja. V tem obdobju ima športnik realne možnosti, da bistveno popravi vse dejavnike, ki pripomorejo k boljšemu športnemu nastopu. Psihološke, motorične, taktične, tehnične, opremo.

Bompa (1999) govori o dveh načinih ciklizacije. Prvi je monociklični pristop, v katerem obremenitve in količine treninga linearno naraščajo tekom celotnega štiriletnega obdobja. Drugi pristop je biciklični. Takšen pristop predvideva znotraj štiriletnega obdobja vsaj eno fazo razbremenitve.



Slika 2: Primer enojne ciklizacije znotraj olimpijskega cikla (Bompa,1999)



Slika 3: Primer dvojne ciklizacije znotraj olimpijskega cikla (Bompa,1999)

Prvi način ima nekatere pomanjkljivosti predvsem z vidika konstantnega povečevanja obremenitev. Športnik v takšnem režimu dela nima predvidenega daljšega obdobja za regeneracijo. Dolgotrajna odsotnost razbremenitvene faze ni vedno najbolj primerna za športnikov razvoj. V načinu bicikličnega pristopa pa se znotraj obdobja uvede tudi razbremenitvena faza. Praviloma se to zgodi dve leti pred nastopom na olimpijskih igrah, tako da se nastopajoči lahko primerno regenerira in v zadnje leto pred nastopom zakoraka spočit in pripravljen.

Bompa (1999) monociklični pristop predlaga predvsem za mlajše, še neizkušene športnike, ki potrebujejo veliko napredka in so na začetku tekmovalne kariere. Za izkušene športnike, ki imajo za seboj večletne ali desetletne izkušnje z nastopi na vrhunskem nivoju, pa predlaga biciklični pristop.

Olimpijskega cikla pa vsi športniki ne vključujejo v svoj vadbeni proces. Razloga sta lahko dva. Prvič, nekateri športi niso na programu olimpijskih disciplin. Drugič, nekateri športniki (še posebej v zelo mladih letih), še nimajo realnih možnosti za nastop na olimpijskih igrah, zato ta cikel vsaj na samem začetku kariere izpustijo. Štiri in večletne ciklizacije so praviloma tudi najbolj nedefinirane, saj je natančno planiranje vadbe za 4 leta vnaprej zaradi vseh spreminjajočih dejavnikov izredno težko izvedljivo.

Olimpijski cikel v golfu do sedaj ni obstajal, saj golfa ni bilo na programu olimpijskih iger. Z letom 2016 in olimpijskimi igrami v Riu de Janeiru se golf vrača med olimpijske športe. To pa še ne pomeni, da bodo igralci golfa prilagajali svoj proces treninga olimpijskemu ciklu. Zakaj? Golf ima namreč specifično strukturo tekmovanj (podobno tenisu), pri kateri so najvažnejši in najpomembnejši 4 grand slam turnirji, ki so na sporedu vsako leto. Najverjetneje je pričakovati, da nastop oz. medalja na olimpijskih igrah za golfiste ne bo najpomembnejši nastop. Zato bo njihova periodizacija tudi v prihodnje temeljila na enoletnem obdobju.

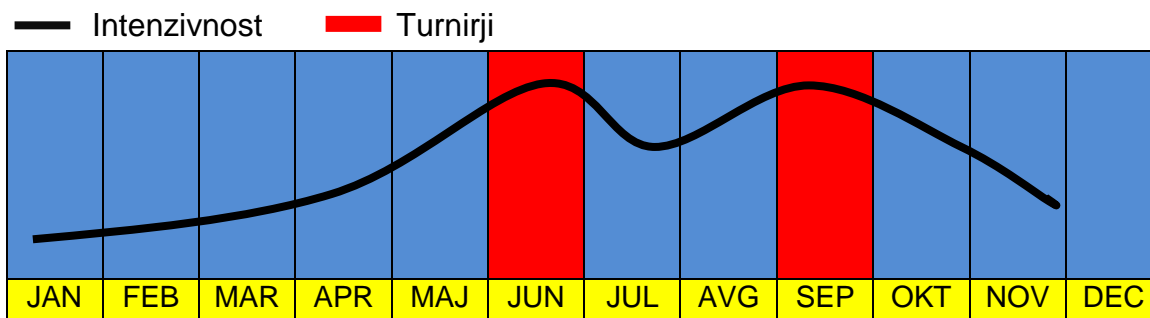
3.3 Letni cikel – tekmovalna sezona

Letni plan je orodje, ki športnika vodi skozi vse leto. Temelji na konceptu periodizacije, ki letni vadbeni proces razdeli na posamezne smiselne faze. (Bompa, 1999). Letni cikel navadno obsega eno tekmovalno sezono. Torej 365-dnevno obdobje, ki pa ni nujno vezano na začetek ali konec koledarskega leta (smučanje).

V tekmovalni sezoni je glavni cilj športnika čim boljši nastop na najpomembnejšem tekmovanju (evropsko prvenstvo, svetovno prvenstvo). Kadar formo tempiramo na eno samo tekmovanje, govorimo o enojni ciklizaciji. Če imamo v sezoni dva vrhunca, potem govorimo o dvojni ciklizaciji. Obstajajo pa tudi trojne ali več vrhovne ciklizacije. Torej takrat, kadar imamo v eni sezoni več tekmovanj, vsa pa so približno enakovrednega pomena. Profesionalni igralci ne vadijo istih vsebin tekom celega leta, ampak se osredotočijo na posamezne vidike treninga v točno določenem delu leta (Langdown, 2014, Periodisation, Lpgatour.com).

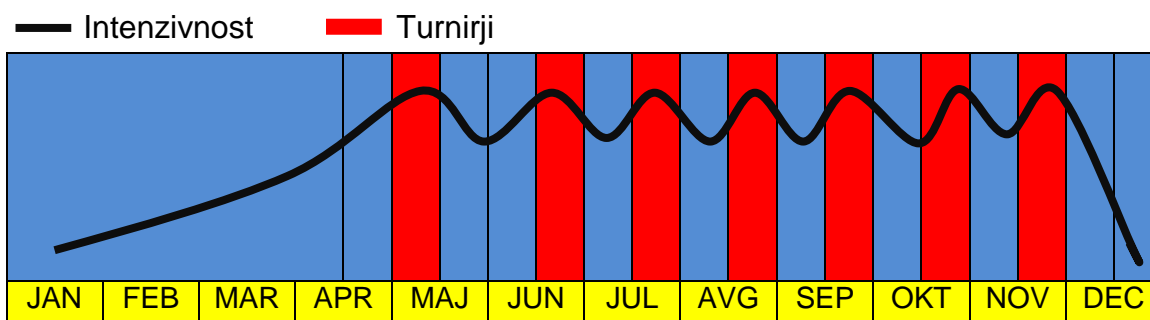
Letni cikel se pri igralcih golfa praviloma začne z začetkom koledarskega leta in traja do konca koledarskega leta. Pred pričetkom sezone je priporočljivo, da izberemo turnirje, na katerih imamo namen nastopati, saj na strukturo treningov najbolj vplivata ravno razporeditev in količina turnirjev tekom celega leta. Do kasnejših odstopanj in sprememb v načrtu dela lahko prihaja le v primeru poškodb ali kakšnih drugih nenadnih vzrokov (izrazit padec forme, bolezen ...). Za igralce golfa je značilna ciklizacija z več kot enim vrhom. Kar pomeni, da formo tempirajo na večje število

turnirjev v sezoni. Značilna je tudi zelo dolga tekmovalna doba in kratka pripravljalna ter predtekmovalna doba.



Slika 4: Primer dvojne ciklizacije

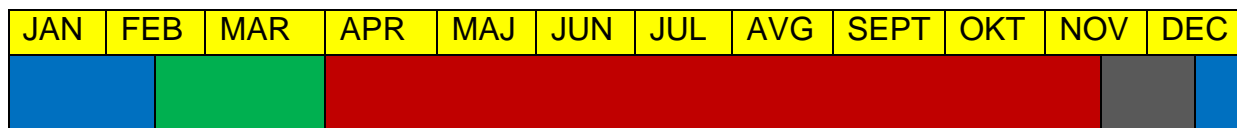
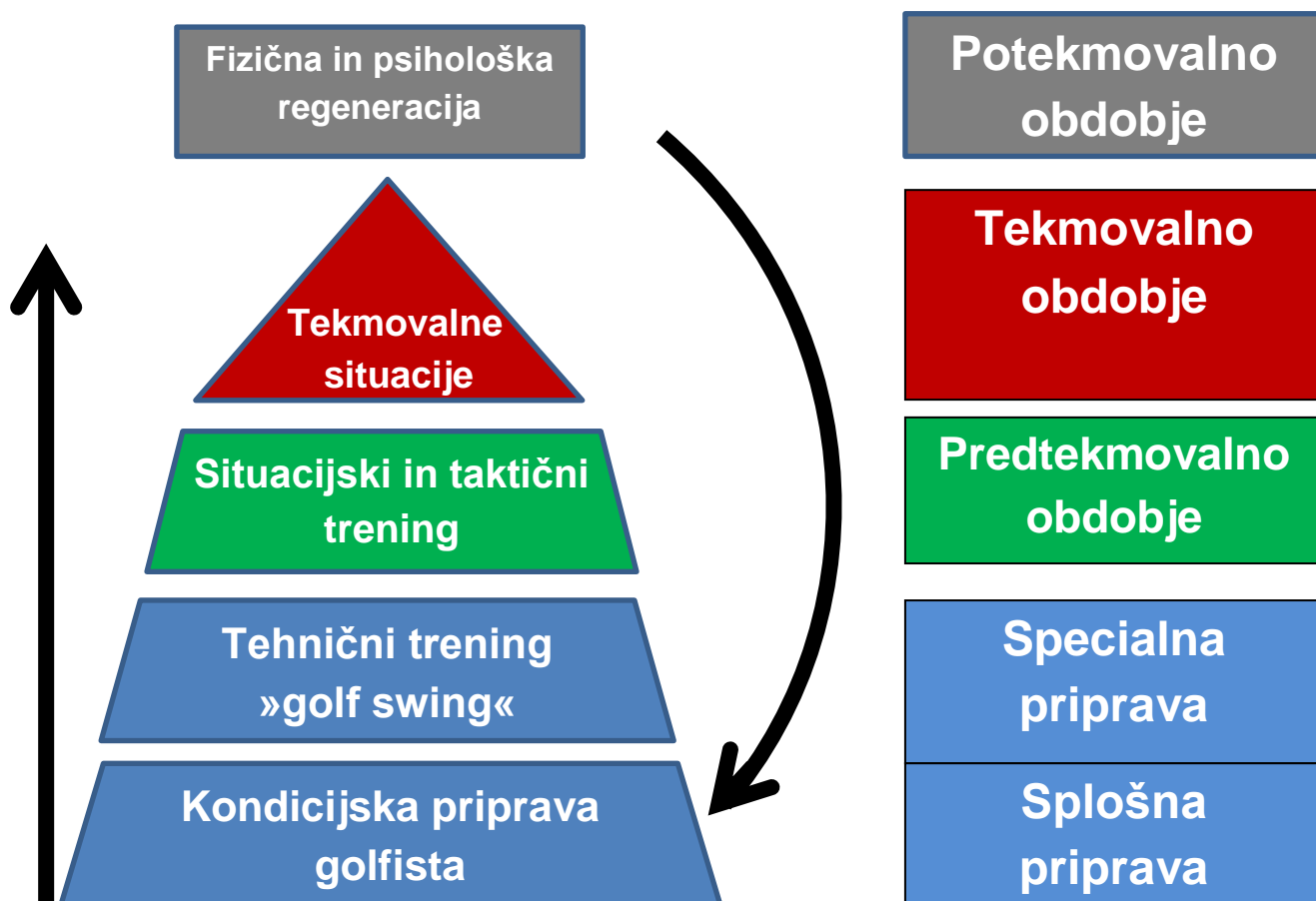
Primer dvojne ciklizacije nam prikazuje, da ima tekmovalec dva pomembna turnirja v enem koledarskem letu. Enega v juniju in naslednjega v septembru. Vmesno obdobje lahko izkoristi za kratek odmor in za vmesno predtekmovalno fazo.



Slika 5: Primer večvrhovne ciklizacije

Primer več vrhovne ciklizacije nam prikazuje tekmovalca, ki nastopa na številnih turnirjih od aprila do novembra. Med posameznimi turnirji so zelo kratki časovni intervali, zato nima časa, da bi v obdobju med turnirji izvajal predtekmovalno fazo. V tem obdobju potrebuje predvsem aktiven počitek.

Dolžina posameznih sklopov in njihovo zaporedje v tekočem letu sta najbolj odvisna od zgoraj naštetih načinov ciklizacije (dvojni, trojni, multi). Pri dvojni ciklizaciji so posamezni sklopi lahko daljši in bolj jasno ločeni. Pri večvrhovni ciklizaciji so posamezni sklopi krajši in včasih tudi niso jasno razmejeni med seboj. Znotraj vsakega letnega obdobja je potreben trening naslednjih vsebin, ki jih vadimo v določenem zaporedju in v določenem obdobju leta:



Slika 6: Vsebine in zaporedje vsebin v posamezni tekmovalni sezoni (<http://www.protourgolfcollege.com>, 2012)

3.4 Pripravljalno obdobje

Golf se igra preko celega leta, zato nekateri golfisti s težavo najdejo čas, kamor bi umestili pripravljalno obdobje. Kljub temu je to obdobje nujno potrebno izvesti, četudi na račun nekaterih neodigranih turnirjev (Draovitch, 2012). Pripravljalno obdobje je v glavnem namenjeno splošni pripravi športnika. Poudarek je predvsem na kondicijski pripravi in izboljšanju nekaterih osnovnih tehničnih lastnosti. V večini športov traja to obdobje dalj časa, posebej pri športnih disciplinah, ki imajo eno krajše tekmovalno obdobje – smučanje (Ušaj, 1996). Pri golfu je ravno obratno, saj ima zelo dolgo tekmovalno obdobje. Značilna za to fazo je velika količina treninga.

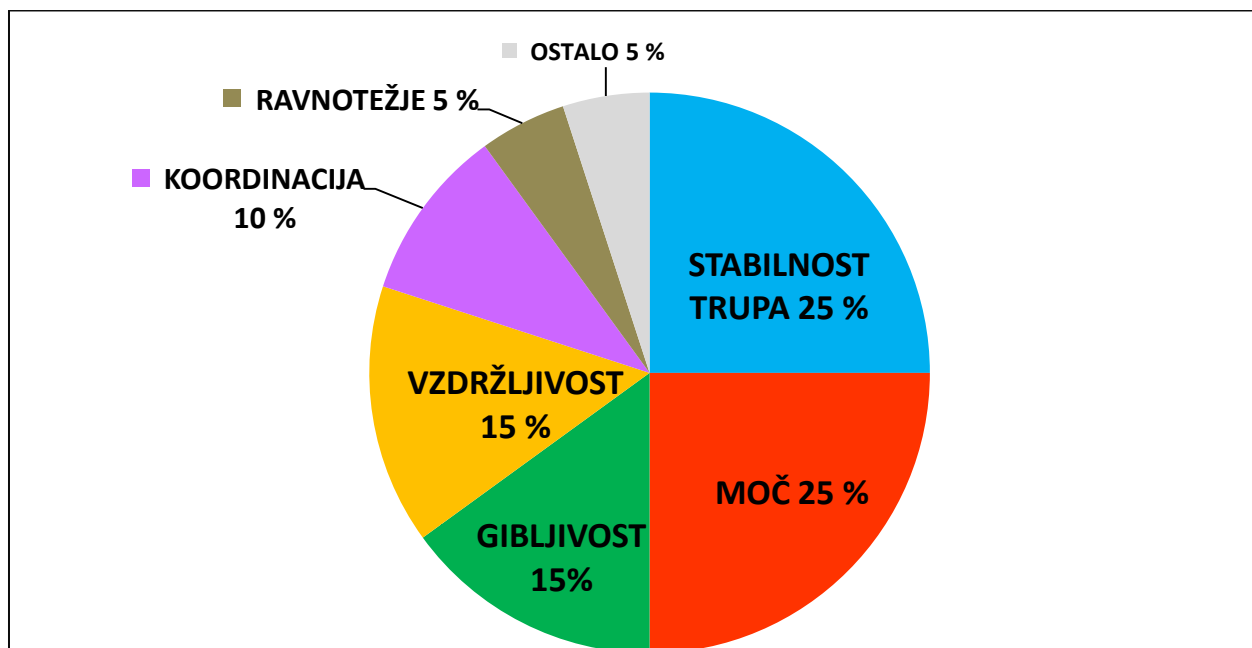
Namen in cilji pripravljalne faze:

- razvoj moči,
- razvoj gibljivosti,
- razvoj stabilnosti,
- vaje za preprečevanje poškodb,
- vadba propriocepcije in ravnotežja,
- večji popravki tehnike,
- utrjevanje tehničnih sprememb,
- prilagoditev in testiranje opreme – fitting.

V golfu, tako kot v ostalih športih, to fazo delimo na splošno in specialno.

3.4.1 Splošna priprava

Že samo ime nam pove, da gre za splošno pripravo, torej ni nujno povezana s samim golfom. Tudi pri ostalih športih gre v tej fazi za nespecifično vadbo, ki ni strogo vezana na šport. Namenjena je predvsem razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti. V golfu razvijamo vse motorične sposobnosti. Pri vrhunskih igralcih pa je poudarek na naslednjih:

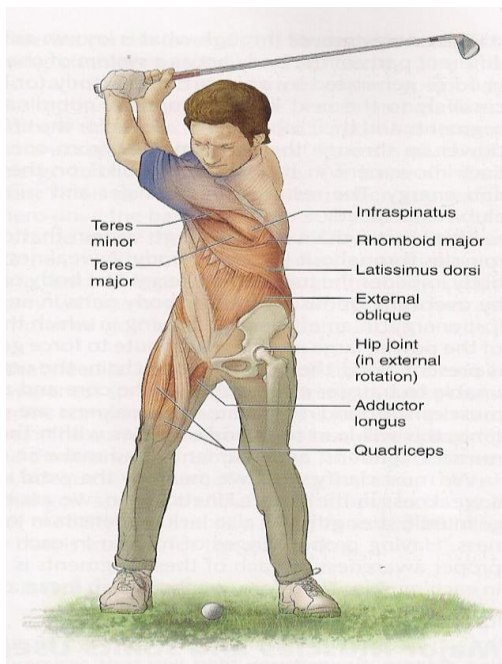


Slika 7: Poudarek na razvoju posameznih motoričnih sposobnosti pri vrhunskih igralcih golfa (<http://www.rcga.org>, 2014)

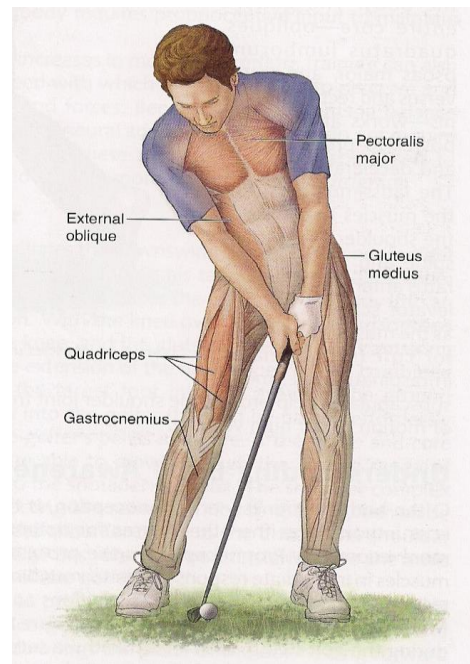
Za splošno pripravo je najbolj primeren čas po obdobju počitka, ki je sledilo koncu predhodne tekmovalne sezone. Takrat je tekmovalec namreč najbolj spočit in pripravljen na veliko količino treninga, ki ga čaka. Priporočljivo je, da se v tem

kratkem in intenzivnem obdobju ne posvečamo tehničnim zadevam oz. je najbolje, če golfski trening (vadbo s palicami in žogicami) popolnoma izpustimo vsaj za dva tedna. Lahko pa v splošno vadbo vključimo gibe, ki so podobni tistim, ki jih izvajamo pri golfskem zamahu. Npr. mečemo težke žoge, ob tem pa imitiramo golfski udarec. V tem obdobju se izvedejo testi nekaterih motoričnih sposobnosti (hitrost, ravnotežje, gibljivost, moč trupa), ki nam bodo služili kot referenčna vrednost za oceno napredka v prihodnjem letu.

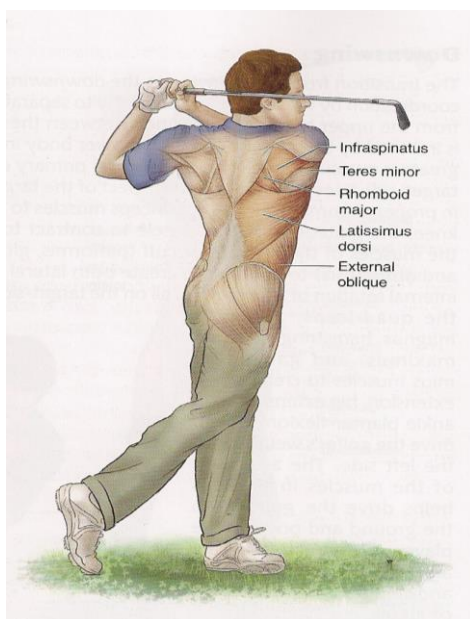
Mišične skupine, ki delujejo v posameznih fazah udarca:



Slika 8: Zamah nazaj (Davies, 2010)



Slika 9: Udarec (Davies, 2010)



Slika 10: Izmah oz. zaključek (Davies, 2010)

3.4.1.1 Povzetek

Cilji: razvoj in nadgradnja motoričnih sposobnosti potrebnih za udejstvovanje na najvišjem nivoju.

Obdobje: 1 mesec po koncu predhodne tekmovalne sezone (dec-jan).

Vadbene vsebine:

- vadba z utežmi,
- vadba s težkimi žogami,
- vadba z ravnotežnimi deskami,
- vadba z žogami,
- kardio vadba,
- vadba za gibljivost.

Smernice za vadbo:

- obdobje traja 2-4 tedne,
- 4-5 krat na teden,
- 3-4 ure dnevno,
- malo ali brez golfskega treninga.

PON	TOR	SRE	ČET	PET
TEK	TEK	TEK	TEK	TEK
MOČ	RAVNOTEŽJE PROPRIOCEPCIJA	MOČ	RAVNOTEŽJE PROPRIOCEPCIJA	MOČ
ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR
STABILIZACIJA	KOORDINACIJA	STABILIZACIJA	KOORDINACIJA	STABILIZACIJA
GIBLJIVOST		GIBLJIVOST		GIBLJIVOST
IZTEK	IZTEK	IZTEK	IZTEK	IZTEK

Tabela 2: primer treninga v pripravljalnem – splošnem obdobju

3.4.2 Specialna priprava

V obdobju specialne priprave so vsebine vadbe vezane predvsem na značilnosti športa samega. Torej tehnične vsebine. V golfu je to obdobje najbolj primerno za večje popravke in utrjevanje tehnike. Intenzivno delo na tehničnem področju si lahko vrhunski športniki privoščijo v glavnem v obdobju, ko ni tekmovanj (konec ali začetek sezone).

Pomembno je, da se vadeči osredotočijo samo na popravke v tehniki sami. Osnovne postavitev pri golfskih zamahih omogočajo igralcu dobro in konstantno zadevanje žogice. Na dobrih osnovah se gradi dober golfski zamah (Gregorič, 2006). Posebej primerna je vadba v zaprtih prostorih ali vadba brez žogice, samo s palico. Prevelika osredotočenost na let žogice lahko negativno vpliva na osnovni tehnični trening.

V fazi popravljanja tehnike se osredotočimo na naslednje tehnične elemente:

- postavitev,
- zamah nazaj,
- zamah navzdol,
- zadetek,
- izmah.

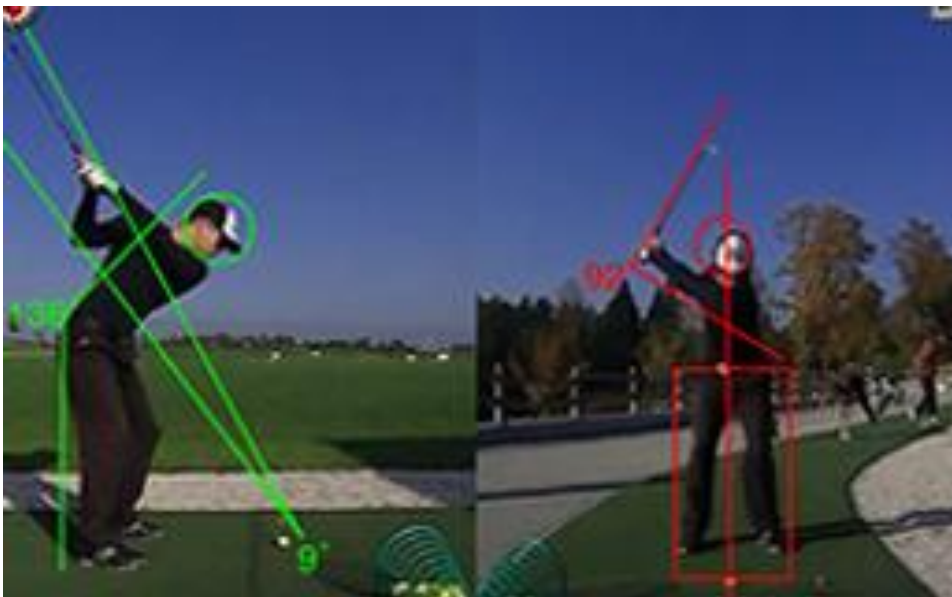
Tehnični trening naj bo opravljen večinoma pod nadzorom trenerja. Vadeči se skupaj z njim dogovori, katere so spremembe, ki jih želita v tem obdobju spremeniti v tehniki udarca. Priporočljivo je, da dobro analiziramo začetno stanje, saj bomo tako lažje ocenili, kakšna je bila uspešnost treninga. Najlažje to naredimo z video analizo posnetkov ali s podatki, ki so pridobljeni preko radarja.

Količina udarjenih žogic naj bo v tem obdobju večja. Glavni cilj vadečega je, da se kar najbolj zaveda svojega položaja v posameznem delu zamaha. Vsakršna sprememba tehnike predstavlja za tekmovalca izredno neprijetne občutke. Zaradi učenja novih gibov oz. popravkov še ni zmožen konstantno ponavljati naučene tehnike. To pa je v golfu ena izmed osnov za uspešno igro. Zaželeno je, da svoje na novo naučeno gibanje kar najbolj avtomatizira. Za to je potrebna velika količina vadbe oz. ponovitev, vendar z majhno intenzivnostjo. Golfisti največkrat za popravljanje tehnike uporabljajo ogledalo. S pomočjo ogledala dobijo takojšnje povratne informacije o položaju telesa. Učenje tehnike se od začetka v glavnem izvaja z palico, lahko tudi brez žogice, kasneje začnemo v vadbo vključevati tudi celotne udarce na vadbišču. Vadba oz. spreminjanje tehnike udarca naj se vedno izvaja v idealnih pogojih (lepa lega žoge, ravna površina tal ...). Igra na igrišču v tem obdobju še ni prioriteta, vendar pa vseeno lahko vključimo 1 krat tedensko igranje na

igrišču, zato da razbijemo monotonost treninga. To obdobje je primerno tudi za testiranje in natančen izbor opreme.

3.4.2.1 Metode analize tehnike

Video analiza je izredno uporabna metoda za učenje tehnike, tako pri vrhunskih igralcih kot pa začetnikih. Igralcu na tak način prikažemo, kje se v posameznem trenutku nahajajo različni deli njegovega telesa in kje palica. Udarec v golfu je namreč izveden prehitro, da bi te stvari lahko ocenili s prostim očesom ali da bi se zavedali natančnega položaja telesa med udarcem. Ravno tako je uporaba video analize koristna pri ugotavljanju napredka. S prostim očesom ne moremo objektivno oceniti sprememb, ki smo jih naredili v tehniki tekom pripravljalnega obdobja. Slikovni ali video prikaz nam te podatke predstavi popolnoma objektivno in natančno. Video posnetek nam zadošča za analizo položaja in gibanja telesa, medtem ko za analizo gibanja palice ni najbolj primeren. Za tovrstne analize uporabljamo radarske sisteme.



Slika 11: Video analiza udarca (osebni arhiv)

Radarski sistem uporabljamo za analizo leta žogice in za analizo gibanja glave palice med zamahom. Radarski sistemi so visokotehnološke naprave, ki po principu delovanja radarja zaznavajo hitro premikajoče objekte, kot sta recimo golf žogica in golf palica. Preko ustrezne programske opreme dobimo množico parametrov, ki opisujejo gibanje palice. Določeno gibanje palice med zamahom ima vedno za posledico določeno gibanje žogice v zraku. S prostim očesom ne moremo določiti vseh parametrov, ki vplivajo na let žogice. Te podatke pa je treba nujno poznati, če hočemo odpravljati napake.



Slika 12: Prikaz programske opreme za analizo gibanja palice (www.flightscope.com)

FlightScope Table interface for a 7 Iron club. The table displays the following data:

Shot	Distance (m)			Speed		Smash	Spin		Ball Angles (°)			Height (m)	Time Flight (s)	Classification
	Carry	Total	Lateral	Club (mph)	Ball (mph)		(rpm)	Axis (°)	Vert.	Launch Horz.	Descent Vert.			
1	134	137	0.0	80.9	108.5	1.34	6404	0.9 L	20.5	0.5 R	47.1	28	6.0	straight
2	142	147	1.5 L	78.7	112.4	1.43	5927	0.8 L	19.7	0.2 L	47.0	29	6.1	straight
3	138	144	9.1 L	81.1	109.8	1.35	5638	5.0 L	20.1	1.3 L	46.0	28	5.9	draw
4	141	146	2.3 R	82.4	112.0	1.36	6053	0.2 R	19.9	0.9 R	47.1	29	6.1	straight
5	142	147	3.4 L	79.8	112.0	1.40	5737	1.3 L	19.9	0.7 L	47.1	29	6.1	straight
6	139	143	2.9 L	82.7	111.0	1.34	6209	0.2 L	20.0	1.1 L	47.0	29	6.1	straight
7	141	145	4.7 L	80.8	112.5	1.39	6328	1.7 L	20.0	1.0 L	47.2	30	6.2	draw
8	134	139	1.8 R	80.0	108.5	1.36	6388	1.1 R	20.9	0.2 R	47.3	29	6.1	straight
9	138	140	3.7 R	82.9	109.2	1.32	5700	0.4 R	20.6	1.4 R	46.3	28	6.0	straight
10	138	144	6.2 L	80.1	110.4	1.38	6053	2.6 L	18.3	1.2 L	44.9	26	5.9	draw
AVG.	139	143	2.0 L	80.9	110.6	1.37	6044	1.1 L	20.0	0.2 L	46.7	28	6.1	straight
DEV.	2.73	3.49	4.05	1.36	1.56	0.033	288.2	1.76	0.71	0.95	0.77	1.09	0.11	-

Slika 13: Podatki, pridobljeni s pomočjo radarske analize (www.flightscope.com)

3.4.2.2 Povzetek

Cilji: spremembe in utrjevanje na področju tehnike golfskega zamaha.

Obdobje: po končanem splošnem pripravljalnem delu (jan-feb).

Vadbene vsebine:

- vadba pred ogledalom,
- vadba s pomočjo video analize,
- vadba s pomočjo radarskih sistemov,
- vadba s povratnimi informacijami trenerja,
- vadba s pripomočki.

Smernice za vadbo:

- obdobje traja 4-6 tednov,
- 5-krat na teden,
- 3-5 ur dnevno,
- veliko ponovitev,
- poudarek je na gibanju telesa in palice, ne toliko na letu žogice,
- 70 % tehnični del – 30 % kondicijski del,
- 1-2 krat tedensko 9-18 lukenj.

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB
TEK	TEK	TEK	TEK	TEK	
TEHNIKA	TEHNIKA	TEHNIKA	TEHNIKA	TEHNIKA	
ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR	IGRANJE NA IGRIŠČU
KONDICIJSKA VADBA		KONDICIJSKA VADBA		KONDICIJSKA VADBA	
	IGRANJE NA IGRIŠČU				
IZTEK	IZTEK	IZTEK	IZTEK	IZTEK	

Tabela 3: Primer treninga v pripravljalnem - specialnem obdobju

3.5 Predtekmovalno obdobje

Predtekmovalno obdobje se od pripravljalnega razlikuje predvsem po specifičnosti treninga. V tem obdobju namreč začnemo s specialno pripravo. Specialna vadba ni več usmerjena na splošni del, ampak se posveča tipičnim značilnostim posameznega športa: tehnika, taktika, tekmovanja. Namen tega obdobja je, da športnik vrhunsko pripravljen pričaka najvažnejše obdobje leta – tekmovalno obdobje.

V golfu je to izredno pomembno obdobje, saj je to zadnja faza v kateri lahko še dosežemo večji napredek ali izvedemo spremembe. Usmerjamo se k bolj specifičnim vsebinam. Vse, kar smo se naučili v predhodnem obdobju, sedaj uporabimo v igralnih situacijah in na igrišču samem. Poudarek je predvsem na igranju oz. preciznosti. Tehnične popravke še vedno izvajamo, vendar v manjši meri. Glavni poudarek je na t. i. »target-orientated« vadbah. Vadba se ne osredotoča več na tehnične podrobnosti, ampak na naloge, kjer vadimo natančnost zadevanja določenega prostora oz. tarče. To so t. i. »target drills« vaje. Tovrstne vaje uporabimo tudi kot test za ovrednotenje posameznih segmentov igre. Enake teste nato izvedemo še po koncu tekmovalne sezone in primerjamo napredek. Za razliko od pripravljalnega dela v tem obdobju izvajamo udarce tudi v neoptimalnih pogojih (slaba lega žogice, neravna površina tal, visoka trava, vetrovno vreme, igra v dežju ...). S tem vadimo različne netipične igralne situacije, s katerimi se bomo skoraj zanesljivo srečali na tekmovanju.

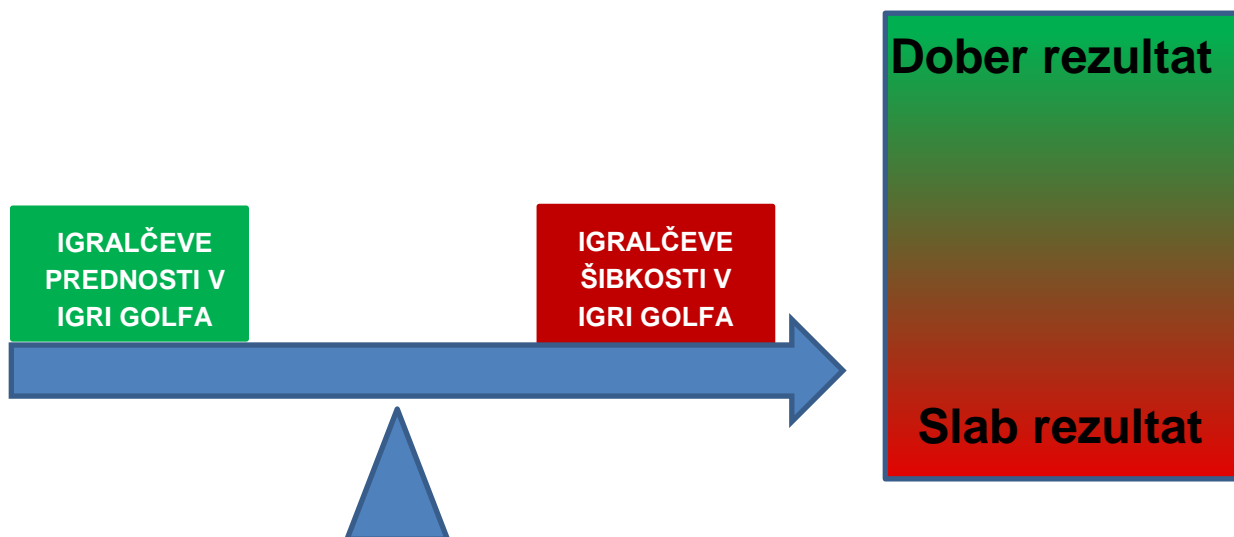
Vadba se v tem obdobju bolj usmerja h kratki igri: puttanje, chipanje, pitchanje. V tem obdobju se količina udarcev zmanjša. Vadimo bolj kvalitativno in ne kvantitativno. Čas na vadbišču izkoristimo čim bolj učinkovito. Brezglavo udarjanje žog ne daje rezultatov. Nikoli ne udarjamo naključno. Za prav vsak udarec si je potrebno izbrati tarčo oz. cilj, kamor želimo udariti žogo. Udarjamo mirno in zbrano, vsak udarec pa naj bo udarjen tako, kot bi udarjali na tekmovanju (Dear, 2008).

Vadba golfa je razdeljena v različne sklope: vadba kratke igre, vadba dolge igre, vadba puttanja, chipanja, igra iz peska ... Igralci mnogokrat napačno pristopijo k treningu in trenirajo stvari, v katerih so že zelo dobri in jih želijo še izboljšati. Mnogo igralcev se ne loti vadbe tistih vsebin, v katerih niso dobri, saj se bojijo frustracij oz. neuspeha. V golfu velja pravilo, da je nekdo tako dober, kot je dobra njegova najslabša stran igre. Slabosti v igri bolj vplivajo na igro kot prednosti. Zato je potreben dober razmislek, katerim vsebinam posvetimo več časa.

*puttanje – Udarec, ki ga največkrat izvajamo na zelenici s palico imenovano putter. Žogico pri tem udarcu le kotalimo po površini.

*chipanje – Udarec s kratkim zamahom, ki ga izvajamo v prostoru okoli zelnice. Izvajamo ga z različnimi palicami na razdalji med 10-30 metrov.

*pitchanje – Udarec z celotnim zamahom. Izvajamo ga s palicami z večjim naklonom, saj želimo, da se žogica dvigne od tal in preide v fazo leta. Udarec izvajamo na razdalji med 50 in 100 metrov



Slika 14: Odnosi med prednostmi in šibkostmi ter uspešnostjo igranja

Primer vadbe, usmerjene v natančnost (target drills):

Vaje	Razdalja	Število udarcev	Upešnost	Cilj vaje
Wedge	30 m	5	_____	Znotraj 180 cm
	45 m	5	_____	Znotraj 180 cm
	60 m	5	_____	Znotraj 270 cm
	75 m	5	_____	Znotraj 270 cm
	90 m	5	_____	Znotraj 270 cm
Udarec iz bunkerja	6 m	5	_____	Znotraj 120 cm
	12 m	5	_____	Znotraj 180 cm
	18 m	5	_____	Znotraj 240 cm
Pitch udarec	15 m	5	_____	Znotraj 150 cm
	22 m	5	_____	Znotraj 180 cm
Chip udarec	12 m	5	_____	Znotraj 120 cm
	18 m	5	_____	Znotraj 180 cm
Težavni udarci	Različni položaji	5	_____	Znotraj 270 cm
Puttanje	90 cm	4	_____	Zadetek v luknjo
	120 cm	4	_____	Zadetek v luknjo
	150 cm	4	_____	Zadetek v luknjo
	180 cm	4	_____	Zadetek v luknjo
	270 cm	4	_____	Zadetek v luknjo
	6 m	5	_____	Znotraj 1 m
	12 m	5	_____	Znotraj 1 m
	18 m	5	_____	Znotraj 1 m
Skupaj		100		

Tabela 4: Target drills

V trening vključujemo tudi taktično in psihološko pripravo. Količino kondicijske vadbe zmanjšamo. Obdržimo jo le v tolikšni meri, da vzdržujemo nivo telesne pripravljenosti. Obsežen trening moči namreč lahko negativno vpliva na fino koordinacijo, ki je v tem obdobju potrebna. Odigramo tudi kakšno pripravljalno tekmo, da vidimo, kako se naučene stvari odražajo na igrišču.

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB
KRATKA IGRA CHIPANJE	DOLGA IGRA CHIPANJE	DOLGA IGRA CHIPANJE	DOLGA IGRA CHIPANJE	KRATKA IGRA CHIPANJE	
PUTTANJE	18 LUKENJ TAKTIKA	PUTTANJE	18 LUKENJ TAKTIKA	PUTTANJE	IGRIŠČE TAKTIKA
ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR	
DOLGA IGRA 9 LUKENJ	PUTTANJE	KONDIJIJSKI TRENING	PUTTANJE	KONDIJIJSKI TRENING	

Tabela 5: Primer treninga v predtekmovalnem obdobju

3.5.1 Povzetek

Cilji: vadba udarcev v realnih pogojih, priprava na tekmovanja.

Obdobje: pred tekmovalnim obdobjem (mar-apr).

Vadbene vsebine:

- vadba ciljanja,
- vadba z rotacijami žoge,
- vadba igralnih situacij,
- vadba na igrišču,
- trening tekme,
- taktična analiza igre.

Časovni okvirji vadbe:

- obdobje traja 4-5 tednov,
- 5-6 krat na teden,
- 4-6 ur dnevno,
- 3-4 krat tedensko 9-18 lukenj.

Smernice za vadbo:

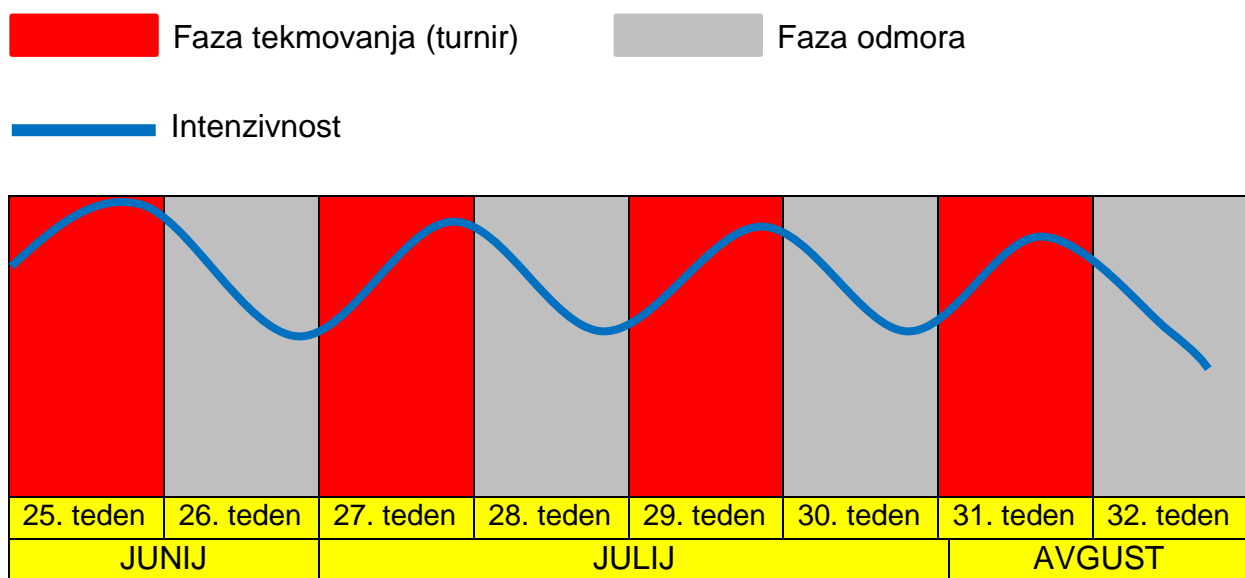
- ciljno usmerjena vadba,
- poudarek na kratki igri,
- igra na igrišču – vadba na vadbišču 70 : 30,
- poudarek na letu žogice,
- 80 % igralno taktični del – 20 % tehnični del.

3.6 Tekmovalno obdobje

»Da bi napredovali, moramo trenirati. Vendar je kvaliteta vašega treninga bolj pomembna kot kvantiteta (Rottella, 2004, str.196).

Cilj tekmovalnega obdobja je, da je športnik kar najbolje pripravljen in je sposoben dosegati vrhunske rezultate. To, kar smo dosegli v predhodnih obdobjih, poskušamo ohranjati na najvišjem nivoju.

V tekmovalnem obdobju, ki poteka od marca do septembra, pred velikimi tekmovanji igralec odigra pripravljajno tekmovanje in s tem dviguje psihološko in taktično pripravljenost za velika tekmovanja. Med posameznimi tekmovanji se pojavljajo kratka obdobja regeneracije, ki jim sledijo obdobja povečanega obsega fizičnega, tehničnega in taktičnega treninga pred naslednjim velikem tekmovanjem (Gregorič, 2014). Golf ima tako kot ostala ligaška tekmovanja zelo dolgo tekmovalno sezono. Cilj in izziv vsakega tekmovalca je, da obdrži visoko raven pripravljenosti tekom celotnega tekmovalnega obdobja. Daljše kot je to obdobje, težje je. V tem primeru je potrebna tudi ciklizacija znotraj samega tekmovalnega obdobja. Izmenjujeta se dva cikla, in sicer: cikel tekmovanj in cikel odmora.



Slika 15: Primer izmenjevanja faze tekmovanja in faze odmora v tekmovalnem delu sezone

3.6.1 Faza tekmovanja

Faza tekmovanja praviloma obsega en turnirski nastop. To je približno 6-7 dni. Vsak turnir je sestavljen iz pripravljalnega dela, ki vključuje: pripravljalno igranje, spoznavanje igrišča, adaptacijo na klimatske in ostale pogoje. Drugi del je tekmovalni del, katerega bistvo je uspešen nastop v posameznem tekmovalnem dnevu. Za dober nastop je potrebno, da je igralec prisoten na prizorišču turnirja že nekaj dni prej. V tem času spozna različne dejavnike:

- tip igrišča,
- vrsto trave,
- klimatske razmere,
- konfiguracijo terena,
- hitrost zelenic,
- oceno igrišča z vidika taktičnega pristopa.

Še posebej je to pomembno, če igralec turnirja na tem igrišču v preteklosti še ni igral. Starejši igralci ne potrebujejo več tako temeljitega spoznavanja vseh okoliščin. Igralci pred tekmo odigrajo en ali dva pripravljalna kroga. Med pripravljalnim krogom poizkuša tekmovalec dobiti kar največ informacij o igrišču. Ob ogledu igrišča lahko za vsako igralno polje okvirno določi taktiko in strategijo, ki jo bo uporabil na tekmi. Namen pripravljalnega kroga je, da igralec na terenu samem preizkusi različne načine igranja in izvedbe udarcev ter se nato odloči, kateri je optimalen. Med samim tekmovanjem tekmovalci opravijo le nekaj krajših treningov, ki pa nikakor ne smejo biti energetsko zahtevni. Priporočljivo je, da se trening posveti igri na in okoli zelenice. Med turnirjem vadba ni namenjena spremembam tehnike. Igralci vadijo le toliko, da najdejo samozavest pri posameznih udarcih in dobijo t. i. »feeling«. Ko nastopi tekmovalni dan, se igralci pred tekmo ogrejejo in po tekmi po potrebi popravijo nekatere malenkosti, ki jih tekom dneva niso najbolje izvajali. Absolutno se odsvetuje kakršenkoli dolgotrajen in intenziven trening po odigranem tekmovalnem dnevu.

3.6.2 Faza odmora

Faza odmora se prične naslednji dan po končanem turnirju. Namenjena je pasivnemu počitku in čim boljši regeneraciji. Opravijo se analize preteklega turnirja in začrta se smernice za prihajajoči turnir. Igralci imajo lahko različno dolge odmore med posameznimi turnirji. Odvisno, koliko turnirjev želi igralec odigrati v letu. Nekateri igralci nastopajo na turnirju skoraj vsak teden, vendar pa tak ritem dolgoročno ni vzdržan. Optimalna faza odmora je približno 14 dni. Še daljši odmor je priporočljiv takrat, ko igralec dlje časa dosega podpovprečne rezultate. V tem času lahko

analizira in ugotovi vzroke ter izvede potrebne spremembe v tehniki. Faza odmora je idealna za mentalni trening. Igralec si vzame čas za razmislek o svoji igri in svojih napakah. V tem obdobju lahko intenzivno dela na mentalnem treningu: vaje za koncentracijo, antistresne vaje, vaje za vizualizacijo, avtogeni trening ...

3.7 Potekmovalno obdobje

Vrhunski igralci golfa končujejo z najvažnejšimi turnirji v novembru. Sicer je tudi v decembru še nekaj turnirjev, vendar se jih udeležujejo redko. Po zaključenih turnirjih izvedemo enake igralne teste, kot smo jih izvedli v predtekmovalnem obdobju. Tako lahko primerjamo podatke in vidimo, ali je prišlo tekom leta do napredka v igri. Naredimo tudi splošno oceno preteklega leta in sezono ocenimo tako z vidika izvedenih vsebin kot tudi z vidika izpolnjenih ciljev. Če so cilji ostali večinoma neizpolnjeni, je to že lahko kriterij in opozorilo, da določene stvari v procesu treniranja niso bile pravilno načrtovane ali izvedene.

V prvi vrsti pa je potekmovalno obdobje namenjeno počitku in regeneraciji. Prvi dnevi ali tedni vključujejo pasivni počitek in popolno odsotnost od golfa. Tudi počitek ima lahko tako kot trening pozitivne učinke na tekmovalca. Zelo koristno je, da si igralci čas, ko se ne ukvarjajo z golfom, zapolnijo s povsem drugimi aktivnostmi ali drugimi športi. V kolikor uspejo poiskati zadovoljstvo tudi na drugih področjih življenja in se za kratek čas umaknejo od golfa, se lahko v novo sezono vrnejo še z večjim elanom, bolj sproščeni in še bolj motivirani. Obdobje pasivnega počitka naj ne traja predolgo (2-4 tedne). Po tem obdobju začne igralec načrtovati cilje za prihajajočo sezono. S svojo trenersko ekipo sestavi okvirni plan dela, določi prioritete turnirje in določi cilje, katere želi doseči v prihajajočem letu. Pred pripravljanim delom naj igralec opravi vsa medicinska testiranja: analizo krvi, EKG, antropometrijo, kardio-vaskularni sistem in ostale preiskave. To je pomembno z dveh vidikov. Najpomembnejši je ugotavljanje morebitnih nenormalnih stanj v telesu, kot so bolezni, okužbe, delovanje organov in ostala fiziološka stanja. Načrtovanje vadbe, brez dobrega poznavanja našega zdravstvenega stanja je lahko včasih tudi škodljivo. Drugi pomemben vidik pa je sanacija poškodb. Najbolj je učinkovita, ko telo ni izpostavljeno obremenitvam. Tako je potekmovalno obdobje edino, ki je primerno za kvalitetno sanacijo morebitnih poškodb, ki so nastale v predhodni sezoni. Tudi motorična testiranja so za igralce golfa nujna. Pomembno je namreč ugotoviti moč posameznih mišičnih skupin ter njihovo razmerje in stopnjo simetričnosti oziroma asimetričnosti.

3.8 Psihološka priprava

Bobby Jones je nekoč dejal: »Golf je igra, ki se igra med levim in desnim ušesom«. Še danes so mnogi prepričani, da je izjava povsem na mestu. Pravzaprav so mnogi, tudi vrhunski igralci prepričani, da dosežki v golfu niso plod vrhunske tehnike in motoričnih sposobnosti, ampak predvsem mentalne oz. psihološke pripravljenosti.

Nekateri gredo še dlje in pomen motoričnih in tehničnih sposobnosti popolnoma minimizirajo, na drugi strani pa mentalno pripravljenost ocenjujejo kot tisto, ki je edina povezana z uspešnostjo v golfu. Resnica je verjetno nekje vmes. Dejstvo pa je, da tudi perfekcija v tehničnem smislu ne pomeni nič, če je ne znamo uporabiti točno takrat, ko je to potrebno. In to je verjetno največji psihološki izziv današnjega vrhunskega golfa. Mnogo igralcev je namreč izredno tehnično in motorično podkovanih. Kljub temu pa so lahko v igri neuspešni, saj teh kvalitiet ne znajo ali ne zmorejo prenesti v tekmovalne okoliščine. Vzrok za to je lahko napačen način treninga, največkrat pa je to posledica psiholoških dejavnikov: anksioznost, stres, samozavest, strah pred neuspehom, samopodoba. V golfu gre za načelo »en udarec, ena priložnost« in vsaka neizkoriščena priložnost zmanjšuje nadaljnje možnosti za uspeh.

Psihološka priprava sodi v obvezen del letnega načrta pri vrhunskih igralcih golfa. V letni plan sodijo naslednje vsebine in procedure:

- izdelava strategij vedenja pred in med tekmovanjem,
- izdelava in izbor ključnih dražljajev za evociranje zaželenih predtekmovalnih stanj,
- tehnike relaksacije,
- tehnike izboljšanja koncentracije,
- tehnike vizualizacije in sensorizacije,
- tehnike kognitivnega prepričanja in samoprepričevanja oz. samogovora,
- tehnike kontrole pozitivnega razmišljanja,
- hipnoza in post hipnotične terapije
- in drugo.

(Tušak, Misija, Vičič, 2003).

V nadaljevanju bomo opisali nekatere postopke psihološke priprave, ki so še posebej primerni za igralce golfa.

3.8.1 Sproščanje

Sprostitev lahko označimo kot odsotnost psihične in fizične napetosti. Fizična in duševna sproščenost sta tesno povezani. Danes uporabljamo številne tehnike za doseganje sproščenosti. Dve najbolj znani sta progresivna relaksacija in avtogeni trening. Z avtogenim treningom dosežemo mirnost, obvladanost in duševno uravnoteženost. Avtogeni trening človeka ne naredi lenobnega, kot domnevajo nekateri športniki, ampak omogoča sproščanje človekove moči za bistveno. Te učinke lahko športnik okrepi z namenskimi gesli. V splošnem ločimo popolno (globoko) in trenutno sprostitvev.

Globoka sprostitvev lahko preide tudi v spanje, zato ni primerna pred treningi ali tekmami.

Uporabljamo jo v glavnem za:

- sproščanje pred spanjem,
- po tekmovanju,
- po napornih treningih,
- če smo zaskrbljeni,
- če se ne počutimo dobro.

Trenutna sprostitvev je v športu bolj pogosta. V splošnem velja pravilo: čim manj smo izkušeni v športu in čim pomembnejše je za nas tekmovanje, tem bližje štartu tekmovanja se moramo sproščati. Sproščamo se tudi med učenjem novih stvari. Dokazano je namreč, da učenje po določenem času doseže svoj vrhunec in da nadaljevanje oz. dodatna vadba lahko izniči učinek učenja. Če to obdobje učenja prekinemo s sproščanjem, dosežemo večji učinek. Sproščanje po vadbi vrača telesno in duševno ravnotežje in zmanjšuje nevarnost poškodb (Eržen, 2003).

Trenutna sprostitvev, ki je manj poglobljena, pa se uporablja v naslednjih primerih:

- pred ogrevanjem,
- pred tekmovanjem,
- ko se učimo nove spretnosti ali taktike,
- v fazi umirjanja,
- pred izvajanjem vizualizacije ali katerekoli mentalne vadbe.

3.8.2 Koncentracija

Koncentracija je pogoj za uspešno izvedbo motorične dejavnosti. Še posebej pri golfu, kjer gre za kombinacijo hitrih in izjemno natančnih gibov. Vsakršna nezbranost se nemudoma rezultira v slabi izvedbi udarca. Koncentracija terja vnaprej ustrezno zrelost, vajo, energijo zavestno zoževanje območja pozornosti in še druge lastnosti. R. Nideffer v svojem članku razlikuje med ozko in široko koncentracijo (Nideffer, 1977). Primer ozke koncentracije je zadevanje v tarčo, primer široke pa seštevanje zadetkov. V golfu je izrazito dominantna ozka koncentracija. Isti avtor deli koncentracijo tudi na interalno in eksteralno. Pri interalni se zanašamo na lastna občutja, misli, čustva. Pri eksteralni pa na osredotočenost na objekt v okolju – zunanjem svetu. Idealno je, da igralci golfa združujejo obe vrsti koncentracij. Koncentracijo delimo še na kratkotrajno in dolgotrajno. Igralci z dolgotrajno koncentracijo so izredno emocionalno stabilni tekom cele tekme, medtem ko pri igralcih s kratkotrajno koncentracijo razpoloženje zelo niha. Zmotno pa je mnenje, da je kratkotrajna koncentracija plitka in površna (Eržen, 2003). Tudi temperamentni igralci so lahko v športu uspešni. V golfu najdemo igralce z obema vrstama koncentracije. Za uspešno igro golfa nikakor ni nujno potrebna dolga in neprestana koncentracija. Tudi igralci s kratkotrajno koncentracijo so lahko uspešni, kljub temu da jim razpoloženje med igro niha. Pri golfu namreč nikakor ni pomembna koncentracija med posameznimi udarci, pač pa je edina in najbolj pomembna samo tista koncentracija, ki je prisotna točno v času izvajanja udarca samega.

Športnik se mora neprestano zavedati vseh spreminjajočih informaciji. Pri tem mora nenehno dopuščati, da pridejo najpomembnejše informacije v središče pozornosti na račun drugih. Vaje koncentracije lahko izvajamo:

- Med treningom ali tekmovanjem. V golfu imamo vedno obdobja dejavnosti in nedejavnosti. Udarec-hoja. Veliko vaje je potrebno, da ugotovimo, kam usmerimo koncentracijo med nedejavnostjo. V glavnem pa velja, da koncentracijo zožimo od zunanjega k notranjemu in od širokega k ožjemu. Pomembno je, da se med tekmovanji ne ukvarjamo z motečimi dejavniki, ki so prisotni: kdo je v občinstvu, kdo nas gleda, kako izgledamo.
- Pred in po tekmi ali treningu. Večino vaj lahko opravimo tudi doma, pred tekmovanjem in med odmori. Večine vaj se najbolje naučimo v nevtralnih okoliščinah, torej v tistih, ki niso tekmovalne.

3.8.3 Vizualizacija

Vizualizacija je opazovanje in predstavljanje samega sebe ter izvedbe določenih nalog v športnem nastopu. Vizualizacijo najpogosteje izvajamo z zaprtimi očmi. Vizualizacija vsebuje tako kinestetične, slušne in vidne sestavine. Kinestetične so najbolj pomembne pri športni vizualizaciji. Med samim procesom vizualizacije pošiljamo mišicam skoraj identične živčne dražljaje, kot če bi vizualizirane gibe izvajali v resnici.

Vizualizacijo v golfu lahko izvajamo na več načinov:

- V obdobju treninga. Vizualizacijo izvajamo čim bolj pogosto. Tako na treningu kot doma. Izvajamo jo redno, ne glede na vsebine treninga, tudi če smo poškodovani. Doma jo izvajamo pogosteje. Lahko pa jo vključimo tudi v ogrevanje pred samim treningom.
- Neposredno pred tekmovanjem. Vizualizacija je odlično mentalno orodje za golfiste. Že pred samo tekmo si lahko tekmovalec predstavlja povsem natančno sliko svojega prvega udarca, ki ga bo izvedel na tekmi. Vizualizira naj čim več stvari. Gibanje telesa, gibanje palice, let žogice, pristanek žogice, vpliv vetra, konfiguracijo terena. Nekateri igralci s pomočjo vizualizacije pred samim pričetkom odigrajo celotno igrišče. Pomembno pa je, da smo pri vizualizaciji realni in si predstavljamo le tisto, kar smo tudi v realnosti sposobni izvesti.
- Vizualizacija po športni aktivnosti. Golfisti imajo zelo močan senzorični spomin. Sposobni so se do potankosti spomniti udarcev, ki so jih izvedli pred meseci ali leti. Zato je smiselno, da tudi po tekmovanju na mentalni ravni obnovimo dejavnost, ki smo jo izvajali pred kratkim. Tako si še bolj vtisnemo v spomin določene motorične programe. Še posebej je dobro, če vizualiziramo samo dobre udarce, ki so nam uspeli na tekmi. Ta tehnika vizualizacije je ravno nasprotna tisti, ki jo izvajamo pred tekmovanjem. Tam gre za vnaprejšnje predvidevanje, tukaj pa za obnavljanje že narejenih gibov. To vrsto vizualizacije izvedemo tudi na treningih, ki so na sporedu nekaj dni po tekmovanju. Na ta način lahko podoživimo udarce, ki nam niso najbolje uspeli in tako na treningu lažje odpravljamo napake.

(Eržen, 2003)

3.8.4 Motivacija

Osnovno psihološko gonilo vadbe pri golfistih in tudi drugih športnikih je motivacija. Motivacija je tista sila, ki izvira iz nas samih. V zadnjih letih se najpogosteje pojavlja pojmovanje motivacije, razdeljeno v zunanjo (ekstrinzično) in notranjo (intrinzično) (Deci in Ryan, 1985). Tipičen primer notranje motivacije v golfu so rekreativni igralci

in igralci na začetku kariere. Ti športniki trenirajo zaradi aktivnosti same. Zadovoljni so, da uživajo v športu, da stalno napredujejo, da se ob udejstvanju v športu učijo novih stvari in da nastopajo. Ob tem doživljajo izjemo zadovoljstvo. Nasprotna od tega je zunanja motivacija. Ta je zelo značilna za tekmovalne športnike na vrhunskem nivoju. Zunanje motivirani so zaradi prestiža oz. nagrad, ki jih dobijo za svojo uspešnost. Sem prištevamo materialne nagrade, prepoznavnost, socialni status, težnjo po zmagovanju in težnjo po dominanci. Takšen je seveda vrhunski šport (Tušak, 2005). Posebno pri mlajših tekmovalcih golfa je zelo pomembno, da je njihova primarna motivacija notranja, torej tista, ki jo pogosto imenujemo »zdrava«. Deci in sod. (1981) so ugotavljali vpliv tekmovanja na notranjo motivacijo. Ugotovljeno je bilo, da vpliv tekmovanja znižuje notranjo motivacijo za določeno aktivnost. V golfu to pomeni, da lahko mladi igralci zaradi prevelikega števila turnirjev izgubijo notranjo motivacijo. V kasnejšem obdobju je nevarnost, da takšni tekmovalci določeno aktivnost opravljajo samo še, če tekmujejo, sicer pa ne več.

4. METODE DE LA

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

5. SKLEP

Golf je danes eden najbolj množičnih športov na svetu. Igra ga približno 50 milijonov ljudi. Razmerje med tekmovalnim in rekreativnim golfom je izrazito v prid rekreativcev. Samo 0,1 % odstotkov igralcev golfa se s tem športom ukvarja tekmovalno na vrhunskem nivoju. Kljub temu je zmotno prepričanje, da se golf kot vrhunski šport ni razvil. Verjetno je ravno zaradi množičnosti tega športa obveljalo prepričanje, da za vrhunske dosežke v golfu ni potrebnih posebnih naporov oz. vadbe. Verjetno je to v preteklosti povsem držalo, saj je bil golf domena le premožnejših slojev in nikakor ni bil šport množic, kot je to danes. Žal pa lahko ugotovimo, da je golf šport, ki v svojem razvoju dolgo časa ni uporabljal znanstvenih metod in spoznanj s področja športa. To se je začelo šele pred približno 10-15 leti. Lahko rečemo, da je bil igralec Tiger Woods med prvimi, ki je s svojim pristopom prikazal in dokazal, kako pomembna je sistematična vadba v vseh pogledih. Njegovi uspehi in dominantnost so jasni pokazatelj, da samo načrtovana vadba vodi k uspehom. Tukaj mislimo na naslednje elemente: načrtovanje treninga, biomehanske analize, kondicijska priprava, testiranje opreme, psihološka priprava, prehrana, zdravstveno stanje. Med ogromno konkurenco igralcev, tekmovalno naj bi se z golfom ukvarjalo približno 15.000 ljudi, se lahko v ospredje prebijejo le tisti, ki upoštevajo osnovna načela športne vadbe.

Načrtovanje treninga v golfu je še vedno predmet številnih strokovnih razprav in teorij. Igra golfa namreč vsebuje izredno pomembno psihološko komponento, ki jo težko opredelimo in ovrednotimo. Še vedno najdemo zagovornike teorije, ki pravijo, da je golf šport, ki se »dogaja« samo v glavi, zato naj bi bilo načrtovanje treninga brezpredmetno. Obstajajo tudi igralci, ki se držijo teh načel in so relativno uspešni. Vendar je njihovo število iz leta v leto manjše. V prihodnosti bo zaradi vse večje konkurence vse manj tistih igralcev, ki ne bodo upoštevali logike in sistematičnosti treninga. V golfu, kot tudi v drugih športih na vrhunskem nivoju, je vse manj prostora za intuicijo, naključja in improvizacijo. Pri mlajših uspešnih tekmovalcih je trening že podprt s sodobnimi tehnologijami in metodologijami trenažnega procesa.

Golf je zelo zahtevna igra, saj morajo biti igralci dobro psihično pripravljene, imeti morajo dobro koncentracijo, dovršeno tehniko in psiho-fizično kondicijo. Golf terja od igralcev polno telesno in miselno angažiranost. Današnji vrhunski golf ima za največji izziv, kako obdržati formo skozi celotno tekmovalno obdobje. Je šport, ki je med vsemi verjetno najbolj povezan z mediji, sponzorji in zakonitostmi trga. Zavedati se je namreč treba, da bi bil golf brez medijev popolnoma drug šport. Mediji v največji meri narekujejo koledar tekmovanj, s tem pa posledično ritem tekmovalne sezone posameznika. Če gledamo gola dejstva, potem tekmovalna sezona najmočnejše lige traja polnih 365 dni. Zadnji turnirji se odigrajo v sredini decembra, prvi turnirji nove sezone pa se začnejo že v začetku januarja. Glede na navedena dejstva, je v proces

vadbe nemogoče uvesti predtekmovalno in pripravljalno obdobje. Igralci to naredijo na tak način, da si pred pričetkom naredijo seznam turnirjev in se odločijo, katerih se ne bodo udeležili. S tem si povečajo časovni razmik med turnirji in omogočijo dovolj časa za uvedbo potrebnih makro ciklusov v proces vadbe. Žal pa tekmovalni sistem in točkovanje silita tekmovalce, da se udeležijo čim več turnirjev. Boljši in izkušenejši tekmovalci imajo pri tem nekaj prednosti, saj so višje v točkovalnem sistemu in zato ne potrebujejo tako visoke udeležbe na tekmah. Mlajši igralci pa so primorani izkoristiti skoraj vsako priložnost, da se preko turnirjev povzpnejo višje v točkovalnem sistemu.

Golf je v Sloveniji še vedno relativno nova športna disciplina, ki še ni v celoti doživela množičnosti. Tako na rekreativni kot na vrhunski ravni. Kljub temu da še nimamo tradicije vrhunskih tekmovalcev, mislim, da je delo v klubih kvalitetno in strokovno. Vzgoja mlajših tekmovalcev je nedvomno dobra popotnica za razvoj vrhunskih golfistov. Pomembno je vedeti, da je tudi pri otrocih in mlajših kategorijah potrebna načrtovana vadba, ki pa je seveda drugačna od tiste pri tekmovalnih igralcih. Žal je danes uspešno nastopanje na najvišjem svetovnem nivoju močno pogojeno z ekonomsko situacijo v okolju in pri posamezniku. Tukaj športna stroka žal nima veliko vpliva. Vsekakor pa bo moral tudi slovenski golf slediti svetovnim trendom, povezanim z načrtovanjem trenažnega procesa.

6. LITERATURA

Baker, J. (2003). *Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise?* Pridobljeno iz <http://www.yorku.ca/bakerj/High%20Ability%20Studies%20paper.pdf>

Bompa, T.O. (1999). *Periodization - Theory and methodology of training (third edition)*. Toronto, Ontario, Canada: Kendall/Hunt

Dear, T. (2008). *101 Golden rules of golf*. Elbury Press

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Draovitch, P. (2012). Golf. V B. Foran (ur.), *Vrhunski kondicijski trening* (str. 339 - 342). Zagreb: Gopal.

Eržen, S. (2003). *Sprostitev, koncentracija in vizualizacija v športnikovi psihični pripravi*. Pridobljeno iz <http://www.bit-badminton.com/node/91>

European Tour Schedule. (1.2.2014). European Tour. Pridobljeno iz <http://www.europeantour.com/europeantour/tournament/index.html>

Flightscope. <http://www.flightscope.com>

Gregorič, U. (2006). *Priročnik za učenje golfa v šolah*. Ljubljana: Golf zveza Slovenije.

History of golf (2014). Wikipedija prosta enciklopedija. Pridobljeno 1. 2. 2014 iz http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_golf

Tušak, M., (2005). Motivacija za športno-rekreativno aktivnost. V T. Kajtna (ur.), M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 95 - 114). Ljubljana: Fakulteta za šport

Langdown, B. (31.1. 2014). *Periodisation*. Lpgatour. Pridobljeno iz http://www.ladieseuropeantour.com/health_n_fitness_article.php?id=19409

Mckean, <http://tijaobu.shufe.edu.cn/WebCollegeSport/uploads/file/plt/Periodisation-for-Sport.pdf>

Montague, L., Milne, D., (20.10. 2012). *How to practice golf*. Protourgolfcollege. Pridobljeno iz <http://www.protourgolfcollege.com/1/post/2012/10/how-to-practice-golf-how-to-build-your-annual-golf-training-and-tournament-plan-part-1.html>

Montague, L., Milne, D., (20.10.2012). *How to practice golf*. Protourgolfcollege. Pridobljeno iz <http://www.protourgolfcollege.com/1/post/2012/10/how-to-practice-golf-how-to-build-your-annual-golf-training-and-tournament-plan-part-1.html>

Long- term player development golf in Canada. (2.2.2014). Golf Canada. Pridobljeno iz http://www.rcga.org/_uploads/documents/Player%20Development/LTPD/Golf_In_Canada_low.pdf

Phillpis, D. (2013). *Does Early Specialization Insure Success in Golf*. Tpi. Pridobljeno iz http://www.mytpi.com/articles/juniors/does_early_specialization_insure_success_in_golf

Rotella, B. (2004). *Golf is not a game of perfect*. Pocket Books.

Rotella, B. (2004). *Golf is a game of confidence*. Pocket Books.

Sonders, V. (1997). *Golf*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Knight, P.W. (2001). Periodisation for Golf. In Thomas, P.R. (Ed). *Optimising Performance in Golf*. Australian Academic Press.

Tušak, M., Misja, R., Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Wiren, G. (1997). *The PGA manual of golf*. New York: Macmillan.

7. PRILOGE

Priloga 1

Razpored vseh tekem v sezoni 2014 – European tour

Nov 21	Nov 24		<u>South African Open Championship</u> <u>hosted by the City of Ekurhuleni</u> Glendower GC, Ekurhuleni, Gauteng, South Africa
Nov 28	Dec 01		<u>Alfred Dunhill Championship</u> Leopard Creek CC, Maletane, South Africa
Dec 05	Dec 08		<u>Nedbank Golf Challenge</u> Gary Player CC, Sun City, South Africa
Dec 05	Dec 08		<u>Hong Kong Open</u> Hong Kong GC, Fanling, Hong Kong
Dec 11	Dec 14		<u>The Nelson Mandela Championship</u> <u>presented by ISPS Handa</u> Mount Edgecombe CC, Durban, KwaZulu-Natal Province, South Africa
Jan 09	Jan 12		<u>Volvo Golf Champions</u> Durban Country Club, Durban, KwaZulu-Natal Province, South Africa
Jan 16	Jan 19		<u>Abu Dhabi HSBC Golf Championship</u> Abu Dhabi GC, Abu Dhabi, United Arab Emirates
Jan 22	Jan 25		<u>Commercial Bank Qatar Masters</u> Doha GC, Doha, Qatar
Jan 30	Feb 02		<u>Omega Dubai Desert Classic</u> Emirates GC, Dubai, United Arab Emirates
Feb 06	Feb 09		<u>Joburg Open</u> Royal Johannesburg & Kensington GC, Johannesburg, South Africa
Feb 13	Feb 16		<u>Africa Open</u> East London GC, East London, Eastern Cape, South Africa
Feb 19	Feb 23		<u>WGC - Accenture Match Play</u> <u>Championship</u> Ritz-Carlton GC, Dove Mountain, Tucson, Arizona, USA
Feb 27	Mar 02		<u>Tshwane Open</u> Copperleaf Golf & Country Estate, Centurion, South Africa
Mar 06	Mar 09		<u>WGC - Cadillac Championship</u> Doral Golf Resort & Spa, Doral, Florida, USA
Mar 13	Mar 16		<u>Trophée Hassan II</u> Golf du Palais Royal, Agadir, Morocco
Mar 20	Mar 23		<u>TBC</u> TBC, TBC, ..
Mar 27	Mar 29		<u>EURASIA CUP presented by DRB-</u> <u>HICOM</u> Glenmarie G & CC, Kuala Lumpur, Malaysia

Apr 03	Apr 06		<u>TBC</u> TBC,TBC,.
Apr 10	Apr 13		<u>Masters Tournament</u> Augusta National GC, Augusta, Georgia, USA
Apr 17	Apr 20		<u>Maybank Malaysian Open</u> Kuala Lumpur G&CC, Kuala Lumpur, Malaysia
Apr 24	Apr 27		<u>Volvo China Open</u> Genzon GC, Shenzhen, China
May 01	May 04		<u>The Championship</u> Blackstone GC, Icheon, Seoul, South Korea
May 08	May 11		<u>Madeira Islands Open</u> Clube de Golf do Santo da Serra, Madeira, Portugal
May 15	May 18		<u>Open de España</u> PGA Catalunya Resort, Girona, Spain
May 22	May 25		<u>BMW PGA CHAMPIONSHIP</u> Wentworth Club, Virginia Water, Surrey, England
May 29	Jun 01		<u>Nordea Masters</u> PGA Sweden National, Malmö, Sweden
Jun 05	Jun 08		<u>Lyonesse Open powered by Greenfinity</u> Diamond CC, Atzenbrugg, Austria
Jun 12	Jun 15		<u>US OPEN</u> Pinehurst Resort, Village of Pinehurst, North Carolina, USA
Jun 19	Jun 22		<u>The Irish Open</u> Fota Island Resort, Co. Cork, Republic of Ireland
Jun 26	Jun 29		<u>BMW International Open</u> Golf Club Gut Lärchenhof, Köln, Germany
Jul 03	Jul 06		<u>Alstom Open de France</u> Le Golf National, Paris, France
Jul 10	Jul 13		<u>Aberdeen Asset Management Scottish Open</u> Royal Aberdeen, Aberdeen, Scotland
Jul 17	Jul 20		<u>143rd OPEN CHAMPIONSHIP</u> Royal Liverpool GC, Hoylake, England
Jul 24	Jul 27		<u>M2M Russian Open</u> TBC, TBC, Russia
Jul 31	Aug 03		<u>WGC - Bridgestone Invitational</u> Firestone CC, Akron, Ohio, USA
Aug 07	Aug 10		<u>US PGA CHAMPIONSHIP</u> Valhalla GC, Louisville, Kentucky, USA
Aug 14	Aug 17		<u>Made in Denmark</u> Himmerland Golf & Spa Resort, Farsø, Denmark
Aug 21	Aug 24		<u>D+D REAL Czech Masters</u> Albatross Golf Resort, Vysoký Újezd, Prague, Czech Republic

Aug 28	Aug 31		<u>Italian Open</u> Circolo Golf Torino - La Mandria, Fiano, Torino, Italy
Sep 04	Sep 07		<u>Omega European Masters</u> Crans-sur-Sierre GC, Crans Montana, Switzerland
Sep 11	Sep 14		<u>KLM Open</u> Kennemer G&CC, Zandvoort, The Netherlands
Sep 18	Sep 21		<u>ISPS Handa Wales Open</u> The Celtic Manor Resort, City of Newport, Wales
Sep 26	Sep 28		<u>THE 2014 RYDER CUP</u> Gleneagles, Auchterarder, Perthshire, Scotland
Oct 02	Oct 05		<u>Alfred Dunhill Links Championship</u> Old Course St. Andrews, Carnoustie & Kingsbarns, Scotland
Oct 09	Oct 12		<u>Portugal Masters</u> Oceânico Victoria GC, Vilamoura, Portugal
Oct 16	Oct 19		<u>Volvo World Match Play Championship</u> The London GC, Ash, Kent, England
Oct 23	Oct 26		<u>Perth International</u> TBC, TBC, Australia
The Final Series			
Oct 30	Nov 02		<u>BMW MASTERS</u> Lake Malaren Golf Club, Shanghai, China
Nov 06	Nov 09		<u>WGC - HSBC CHAMPIONS</u> Sheshan International GC, Shanghai, China
Nov 13	Nov 16		<u>TURKISH AIRLINES OPEN</u> The Montgomerie Maxx Royal, Antalya, Turkey
Nov 20	Nov 23		<u>DP WORLD TOUR CHAMPIONSHIP, DUBAI</u> Jumeirah Golf Estates, Dubai, United Arab Emirates

