



GOLF

SLOVENIJA

MAJ, 2018, ŠTEVILKA 3

GOLF ZVEZA
SLOVENIJE
IN PGA
SLOVENIJE

INTERVJU KATJA POGAČAR



REPREZENTANČNA
TEKMOVANJA
V LETU 2018



DNK
Golf zamaha



**COSTANTINO
ROCCA**

Marsikdo ti sploh
ne odzdravi

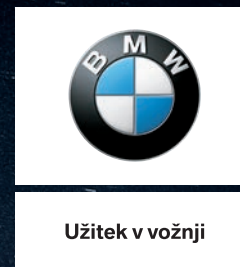


BREZPLAČEN IZVOD





DRIVE TO THE FUTURE.



BMW KEMPINSKI GOLF TOURNAMENT 2018.



KVALIFIKACIJSKI TURNIRJI ZA BMW KEMPINSKI GOLF TOURNAMENT 2018.

BMW SELMAR OPEN 2018.
GOLF LIVADA, 12. MAJ 2018

BMW A-COSMOS CUP 2018.
GOLF ARBORETUM, 19. MAJ 2018.

BMW AVTO AKTIV CUP 2018.
DINERS GOLF SMLEDNIK, 19. MAJ 2018.

MAKOMA GOLF TURNIR 2018.
GOLF GRAD OTOČEC, 9. JUNIJ 2018.

* Zapeljite v prihodnost.






ROLEX

OYSTER PERPETUAL
MILGAUSS




MALALAN

MESTNI TRG 21, 1000 LJUBLJANA
+386 1 4217 740, WWW.MALALAN.EU





► Beseda urednika



Boštjan Belčič
Glavni urednik



ČE NE VEŠ KAM MERIŠ, NE MOREŠ ZADETI CILJA!

Pesimistov oziroma ljudi, ki se nenehno smilijo samim sebi in razloge za svoj neuspeh namesto pri sebi iščejo pri drugih, ne mara nihče. Po drugi strani pa znajo včasih koga zmotiti tudi tisti posamezniki, ki v najrazličnejših težkih položajih vedno znova in povsod najdejo razloge za pozitivne misli in optimizem.

Predvsem takrat, ko zapise o njihovih načrtih, ciljih in zamislih leto za letom prebirajo ljudje, ki radi precej hitreje odvržejo »puško v koruzo«. Resnici na ljubo je bil tak vrsto let položaj v slovenskem tekmovalnem golfu. Igralci, trenerji in vsi na takšen in drugačen način povezani z reprezentanco, so v zadnjih letih vztrajno in trmasto ponavljali, da je le vprašanje časa, kdaj bo slovenski golf doživel preboj, tudi na profesionalni ravni.

Minevali so tedni, meseci in leta, toda do prelomnega dogodka ni in ni prišlo. Vse do trenutka, ko je v ospredje stopila Katja Pogačar! Slovenka, ki je v ZDA uspešno zaključila študij matematike in biologije, se je pridružila majhni skupini izjemnih posameznikov, ki na svoji športni poti niso želeli poslušati razpredanj o tem, kako kruta je konkurenca v tem najbolj globalnem športu, kako malo igralcev vihti palice v Sloveniji in kako majhne so pravzaprav njene možnosti.

Ne! Katja je verjela v svoje sposobnosti in spisala novo izjemno poglavje v slovenskem športu. Kot se za Slovenko spodobi, ta ni ne dolgočasna, ne rutinska. Še manj pa je vezana zgolj na golf. Katja je postala ena izmed tistih posameznic, ki nas je spomnila, da je s trdo voljo in predanostjo mogoče doseči na videz še tako oddaljene cilje.



GOLF SLOVENIJA

Maj 2018, št. 3

NASLOV UREDNIŠTVA:

Golf zveza Slovenije /Slovenian Golf Association
Šmartinska 152, P.P. 4002
1000 Ljubljana, Slovenija
Tel. : +386 1 430 32 00
Fax.: +386 1 430 32 01
E mail: golfzveza@golfzveza-slovenije.si

UREDNIŠKI SVET:

Vodstvo GZS in PGA

UREDNIK:

Boštjan Belčič

SODELAVCI:

Jure Čoh, Aleš Fevžar, Uroš Gregorič, Metka Jamar, Viljam Kern, Saška Kočar, Gorazd Kogoj, Boris Košuta, Anton Majhen, Irwin Murić, Jernej Semolič, Matjaž Lavrih, Ljerka Zupančič

FOTOGRAFIJE:

Arhiv GZS, Gorazd Kogoj, Aleš Fevžar

OBlikOVANJE:

Sanja Raičević

GRAFIČNA PODPORA:

Luka Štigl

TISK:

Collegium Graphicum
Štepanjska cesta 11a, 1000 Ljubljana

TRŽENJE:

Golf zveza Slovenije

NAKLADA:

5500 izvodov

ISSN 2232-2949

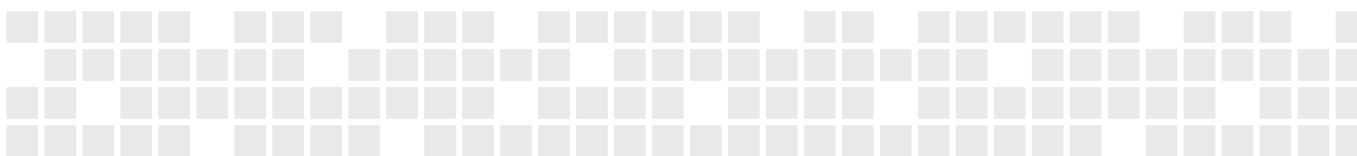
IZDAJATELJ:

Golf zveza Slovenije in PGA Slovenije

© Copyright

Vse avtorske pravice so pridržane. Ponatis ali kakršnokoli drugačno razmnoževanje katerega koli dela glasila GOLF Slovenija je dovoljeno le s pisnim dovoljenjem uredništva.





▶ Novice

▶ NEMOGOČE JE MOGOČE

Če bi vam nekdo še pred nekaj meseci omenil, da bo v Saudski Arabiji kmalu potekal eden izmed največjih profesionalnih golfskih turnirjev, bi pogledali na koledar in se prepričali, da na njem ne piše 1. april. Toda novica o prelomnem športnem dogodku je resnična! V kraljevini, ki velja za eno izmed najbolj zaprtih na svetu, so se vodilni možje odločili, da bodo še malce razrahljali stroge običaje, ki so bili v veljavi do zdaj. Nedavno je tako svoja vrata odprlo prestižno igrišče „Royal Greens Golf and Country Club“, ki leži ob obalah Rdečega morja. Že otvoritvena slovesnost je bila izredno odmevna, saj so se je udeležili štirikratni zmagovalec majorjev Ernie Els; član Evropske profesionalne turneje, Andrew 'Beef' Johnston; direktor tega tekmovanja Keith Pelley; profesionalni golfisti Amy Boulden in Camilla Lennarth; ter predsednik domače golf zveze, Jasir Bin Othman Al-Rumajjan. Kot rečeno, pa je bila vse skupaj zgolj uvertura pred velikim golfskim spektaklom, ki ga bodo v deželi nafte gostili drugo leto. Med 31. januarjem in 3. februarjem 2019 bo namreč v Saudski Arabiji potekal prvi profesionalni turnir in sicer v okviru Evropske turneje. Organizatorji si želijo, da bi postal eden izmed najbolj pomembnih v koledarju. Finančne podrobnosti povezane z denarnim skladom še niso znane, toda glede na imena udeležencev, gostitelji niso skoparili z denarjem. Na zelenicah prestižnega kompleksa, ki nosi ime po kralju Abdulahu, se bodo med drugimi namreč pomerili trenutno prvi igralec sveta Dustin Johnson; zmagovalec Mastersa, Patrick Reed in kapetan evropske izbrane vrste Ryderjevega pokala Thomas Bjørn.



▶ BUBBA: "TRUMPU NIKAKOR NE BI PRIZANAŠALI!"

Znano je, da je ameriški predsednik velik ljubitelj golfa. Donald Trump namreč te svoje velike ljubezni nikoli ni skrival. Še več. Njegovi nasprotniki mu zamerijo, da na igriščih preživi preveč časa. V minulih mesecih se je na zelenicah tako pomeril tudi s številnimi znanimi profesionalci. Bubba Watson na svoj dvoboj s predsednikom še čaka. Dvakratni zmagovalec Mastersa pa je nedavno izzval "slovenskega zeta", saj je javno spregovoril o svoji morebitni taktiki v takšnem obračunu. "Ne, Trumpu nikakor ne bi popuščal na zelenicah. Vem, da je kar dober igralec, saj sva pred približno 12. leti odigrala nekaj lukenj. Igral bi na polno. Če bi ga uspel premagati, bi se namreč lahko potem vsem pohvalil, da sem premagal predsednika," se je pošalil eden izmed najboljših igralcev golfa na svetu.



▶ FILMSKE ZVEZDE NA PRVENSTVU PGA

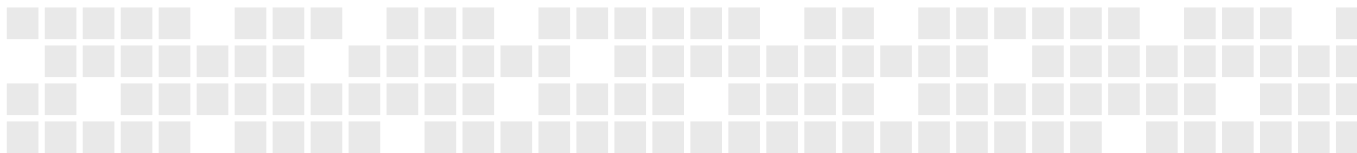
Turnir, BMW PGA Championship, ki tradicionalno poteka v Wentworthu sodi med najpomembnejše dogodke v okviru Evropske profesionalne turneje. V okviru tega dogodka vsako leto veliko pozornosti vzbudi tudi ProAm turnir, kjer se pomembni gostje pomerijo skupaj z najboljšimi profesionalci. Tudi letos je svojo prisotnost že potrdilo kar nekaj zanimivih imen. V Wentworthu bosta palice tako med ostalimi pomembnejši letos vihtela tudi zvezdnik filma, ki je nastal po knjižni uspešnici Fifty Shades of Grey, Jamie Dornan in Damian Lewis najbolj znan po svojih nastopih v uspešnicah „Homeland“ in „Band of Brothers“.



▶ VELIKO POVPRŠEVANJE PO VSTOPNICAH

Tekmovanje v okviru katerega se bodo letos prvič pomerili športniki v sedmih panogah – atletiki, golfu, plavanju, kolesarstvu, gimnastiki, triatlonu in veslanju nosi preprosto ime - Evropsko prvenstvo. Letos bo na sporedu prvič, med 2. in 12. avgustom, gostili pa ga bosta dve mesti, Berlin in Glasgow. V golfskem pogledu gre za edinstveno preizkušnjo, saj se bodo na istem mestu merili tako najboljši igralci, kot najboljše golfistke v Evropi. Ker za boje najboljših predstavnikov 52 držav vlada veliko zanimanje, so organizatorji zagotovili dodatne vstopnice. Golfski obračuni v okviru tekmovanja, ki naj bi postalo tradicionalno, bodo potekali na igrišču, ki ga je oblikoval Jack Nicklaus, to je PGA Centenary Course v Gleneaglesu.





ŠOLA GOLFA ZA NAJMLAJŠE V LIPICI

Golf klub Lipica je v sodelovanju z Racman golf Akademijo organiziral predstavitev golfa za osnovnošolske otroke. Uvodna treninga v aprilu sta bila obiskana nad pričakovanji. Golf klub Lipica je otrokom omogočil, da spoznajo golf, ki je v svetu zelo razširjen šport in je znova postal tudi olimpijska disciplina, brezplačno. Na zelo lepo urejenih zelenicah vadišča in igrišča v Lipici otroci odkrivajo skrivnosti igre in pridobivajo osnove različnih tehnik udarcev. Pri tem jim pomagajo vaditelji in učitelji iz Racman golf Akademije, ki jo vodi Matjaž Car, trener golfa in član Združenja profesionalnih golfistov Slovenije v sodelovanju z Matteom Orrujem, ki je prav tako

član PGAS in učitelj golfa v Lipici. Poskrbljeno je za slovensko in italijansko govoreče otroke, ki ob igri in druženju spoznavajo, da je tudi angleščina zelo uporabna pri medsebojnem sporazumevanju. V programu sta še dva treninga uvodne šole golfa in sicer 12. in 19. maja z začetkom ob 15. uri. V Golf klubu Lipica želimo z akcijo spodbuditi razvoj mladinskega golfa, pritegniti in navdušiti mlade golfiste in vzpostaviti mladinsko šolo golfa. S tem v klubu na svoj način pomagamo tudi Kobilarni Lipica, da ohranja in razvija golf kot svojo dodatno ponudbo za obiskovalce.



29. MAJA, BO V KANADI DAN GOLFA

Le malo je športov, ki prinašajo toliko pozitivnih učinkov kot golf. Na različnih področjih. Od pozitivnih plati na področju zdravja, preko turizma, pa do nezamisljivega števila delovnih mest v tej industriji. Zato so se člani združenj, ki se ukvarjajo s to panogo odločili, da v Kanadi uvedejo prvi dan namenjen golfu. 'Nacionalni dan golfa' bo v Kanadi po novem 28. maj. V okviru tega dne bodo potekale najrazličnejše aktivnosti oziroma kot je povedal Jeff Calderwood, vodja kanadskega združenja golfskih zvez (NAGA): "Golf je eden izmed tistih športov, ki se v naši državi lahko pohvali z najbolj množično udeležbo. Po drugi strani pa je to panoga, ki prinaša številne pozitivne učinke. Tako na področju zdravja, kot na področju s tem povezane industrije. Novi praznik nam bo omogočil, da bomo golf lahko predstavili še širšemu krogu ljudi."

V sklopu tega dogodka bodo v Ottavi potekale tudi številne okrogle mize, organizatorji pa bodo veliko pozornosti namenili predvsem mladinskemu golfu.



REPRIZA SLOVITE BITKE NA ZELENICAH ST. ANDREWSA

Pred natančno 23. leti je na 'Old Coursu' v St. Andrews potekal eden izmed najbolj razburljivih obračunov v zgodovini Odprtega prvenstva Velike Britanije v golfu. V dramatični končnici sta se namreč pomerila Italijan Costantino Rocca in Američan John Daly. Rocca si je vstopnico za 'play off' priboril s pomočjo izjemnega, skoraj 20 metrskega zaključnega udarca na zadnji zelenici. Podaljšek je nato trajal štiri dodatne luknje, svoje druge zmage na majorjih pa se je na koncu veselil Daly. Zdaj bo Rocca dobil priložnost za revanšo v okviru Odprtega prvenstva Velike Britanije za seniorje, ki bo na zelenicah St. Andrews potekalo med 26. in 29. julijem letos. "Vesel sem, da bomo spet igrali na Old Coursu. To je kraj, ki ga posebej po zaslugi tistega neverjetnega pata ne bom pozabil nikoli. Pravzaprav je bil to udarec, s pomočjo katerega sem zaslovel širom sveta. Morda bo to zame celo zadnja priložnost, da igram na tako pomembnem turnirju," je nekaj tednov pred velikim spektaklom povedal 61-letni Italijan. 'Povratni obračun' nestrpno pričakuje tudi karizmatični Američan: "Tudi sam se zelo veselim, da bom spet igral v St. Andrews. Prepričan sem, da si bodo gledalci lahko ogledali nepozaben turnir," je svoje občutke pred turnirjem sklenil John Daly. Ob obeh udeležencih nepozabnega finala leta 1995 bosta na tokratnem turnirju v središču pozornosti tudi vemojstra v seniorski konkurenci, Bernhard Langer in Tom Watson.





**Vključen
green fee**



Paket Birdie Livada

📅 1. 3. 2018 – 30. 12. 2018

Hotel Livada Prestige★★★★★

2 noči in 2 GF

Enoposteljna soba

Dvoposteljna soba Prestige

3 noči in 3 GF

Enoposteljna soba

Dvoposteljna soba Prestige

Cena na osebo

242 €

270 €

323 €

365 €

Golf ob termalnih vrelih

Doživite igro golfa na neskončnih zelenih prekmurskih ravnicah. Po prijetni igri golfa na igrišču z najdaljšo luknjo v Sloveniji se sprostite v Hotelu Livada Prestige, ki je oddaljen le nekaj korakov od igrišča. Svetujemo razvajanje v wellnesu, ob pristni prekmurski večerji ali pa kar v udobju lastne sobe, v kateri se nahaja kad z zdravilno črno termo-mineralno vodo.

Paket vključuje: namestitev s polpenzionom v izbrani sobi, neomejeno kopanje v bazenih hotela in bazenskem kompleksu Terme 3000, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, vstop v hotelski svet savn in fitness uporabo brisač ob bazenu ter kopalnega plašča, 2 ali 3 igralne karte (GF) za celodnevno igro golfa na Golf igrišču Livada, brezplačno parkiranje v hotelski garaži (do zasedbe kapacitet).

+386 2 512 22 00 | info@terme3000.si | www.sava-hotels-resorts.com

**TERME 3000 –
MORAVSKE TOPLICE**

SAVA HOTELS & RESORTS





Ugotovite svoj **DNK** golf zamah

»V zamahu nazaj moram imeti težišče na desni nogi!«; »V zamahu nazaj moram imeti težišče sredini!«; je le ena od misli, ki jih imamo igralci pri igranju golfa. Ali sta ti dve izjavi pravilni? Seveda sta pravilni, vendar ne za vse igralce. Vprašanje je, kako ugotoviti kaj, je najboljše za mene.

Golf je v zadnjih letih doživel velik napredek pri razumevanju tehnike zamaha. Če pogledate prvih 20 igralcev na Svetovni lestvici, lahko hitro vidimo, da so na seznamu igralci, ki imajo zelo različne golf zamahe. Različno primejo golf palico, različen imajo nagovor, različno naredijo zamah nazaj, različno pridejo v impakt in različno zaključijo udarec. Zakaj si potem želimo, dabi osvojili zamah Tigerja Woodsa ali Rory McIlroya?

Poglejte si spodnje položaje v zamahu nazaj in hitro boste videli, kako močno različni so. Tiger Woods (slika v sredini) je večini najbolj priljubljen na pogled. Na drugi strani spektra je Jim Furyk (desna slika) z izjemno strmim zamahom nazaj. Jim je edini igralec na svetu, ki je uspel igrati na tekmovanju 58 in 59 udarcev, ter bil zmagovalec FedEx Cupa leta 2010. Zelo položen zamah nazaj naredi Matt Kutchar (leva slika), ki

je trenutno rangiran kot 20-ti igralec na Svetovni lestvici. Vsi trije so zelo uspešni golfisti in zmagovalci več turnirjev. Kljub zelo različnim zamahom, imajo vseeno nekaj skupnega. Vsi trije imajo dobro natančnost udarca, dobro moč udarca in dober občutek pri udarcu. Zato lahko vsi trije tekmujejo na najvišjem nivoju že vrsto let.



Današnje metode učenja golf zamaha se obračajo v smer, da golf zamah prilagodimo igralčevim telesnim sposobnostim, anatomski obliki, športnemu predznanju in telesnim omejitvam. Kljub dejstvu, da vsi želimo posnemati zamah Tigerja Woodsa, so za večino igralcev njegovi položaji v zamahu nedosegljivi in posnemanje lahko celo privede do poškodbe.

S pomočjo različnih testov, ki sta jih razvila Mike Adams in EA Tischler, lahko ugotovimo kako deluje naše telo in v katerih položajih imamo večjo stabilnost in moč. Na podlagi teh testov, ki predstavlja okvir igralčevega golf zamaha, dobimo boljšo sliko kako naj bi zamah izgledal in zakaj je možno dobro igrati golf klub dejstvu, da naredimo zamah nazaj tako različno (glej vse slike).





Poglejmo si eno od možnosti in sicer kako se obrniti s spodnjim delom telesa v zamahu nazaj. Imamo 1. možnost, da je os vrtenja leva noga ali 2. možnost, da je os vrtenja sredina ali 3. možnost, da je os vrtenja desna noga. Seveda so tudi možnosti, da se vrtimo z nogami le malo iz centra v levo ali desno stran. Kako lahko to ugotovite? Udarite nekaj golf žogic tako, da imate nogi zelo skupaj (razkorak 10cm), nato nekaj žogic, kjer je težišče bolj na levi nogi in na koncu še nekaj žogic, kjer je težišče zamaha bolj na desni nogi. Pri tej vaji se ne trudite s prenosom teže. Ostanite blizu razporeditve težišča iz začetnega položaja. Če zadenete golf žogico najbolje, ko stojite z nogama

skupaj, potem je najbolje, da ostane vrtenje spodnjega dela telesa v centru. Če zadenete golf žogico najbolje, ko imate težišče na desni nogi, potem se boste v zamahu nazaj obračali bolj po desni nogi. Če zadenete golf žogico najbolje, ko imate težišče na levi nogi, potem se boste v zamahu nazaj obračali nekoliko bolj po levi nogi. Če to vajo večkrat ponovite, boste lahko ugotovili, kje je vaša optimalna os vrtenja spodnjega dela telesa (nog). Poglejmo si nekaj primerov profesionalnih igralcev, ki imajo os vrtenja nog na levi nogi: Bryson DeChambeau, Brian Gay, Brandt Snedeker, Martin Kaymer in Ben Hogan. Igralci, ki imajo centralno os vrtenja so: Louis Oosthuizen, Tiger

Woods, Jason Day in Justin Thoman, da jih omenimo le nekaj. Na koncu si pogledimo še igralce, ki imajo os vrtenja desno: Nicholas Colsart, Adam Scott, Luke Donald, Bradley Keegen in Colin Montgomerie. Vidimo, da tudi profesionalni igralci nimajo vsi enakega vzorca rotacije. Kaj se zgodi, če igralec želi spremeniti svojo naravno pozicijo? Že nekaj zgoraj omenjenih igralcev golfa je spremenilo svojo os vrtenja tekom njihove kariere, kar je privedlo do poškodb oz. poslabšanja natančnosti igranja. Tak primer je nenazadnje tudi Tiger Woods, ko je spremenil os vrtenja proti levi nogi in je bil kasneje večkrat poškodovan. Sedaj je njegov obrat nog ponovno centralen.

Avtor: mag. Uroš Gregorič,

Vodja golf akademije Diners Club Ljubljana;

Level II. Instructor - BioSwing Dynamics



Os vrtenja na levi nogi

Poleg vrtenja nog v zamahu nazaj lahko ugotovimo še celo vrsto drugih značilnosti golf zamaha kot so vrtenje zgornjega dela telesa; gibanje desne roke v zamahu nazaj; položaj palice na vrhu zamaha nazaj; naklon krožnice v impaktu; položaj rok v impaktu; položaj bokov v impaktu, če omenimo le nekaj



Os vrtenja v sredini

najbolj pomembnih.

Ali so te značilnosti pomembne samo za profesionalne igralce in igralke golfa? Vsekakor ne, po praksi iz zadnjih let tudi rekreativni igralci in igralke golfa izredno napredujejo po tem sistemu, predvsem pa jim je zamah lažje kon-



Os vrtenja na desni nogi

stanto ponoviti. Pogosto slišimo izjavo ob spremembi: »to mi deluje zelo naravno/preprosto«, kar je dober znak.

Osvojite tudi vi svoje naravne položaje v zamahu in igrajte svoj najboljši golf.



HENDIKEP

„Kol'k maš hendikep?“

Golf in fitnes vadba 3.del

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

Golf, sem razmišljal medtem, ko sem gledal Dona Naifeha, kako šepa preko putting greena na igrišču Tournament Players Club (TPC) na The Canyons Course v Las Vegasu, je zadnji šport na tem svetu, ki bi ga ta revež lahko gojil. Mogoče šah. Ali bridge...

Golf igra, kot jo jaz razumem, zahteva fleksibilnost, mobilnost, ritem in milino, eksplozivno moč... attribute, ki jih moj kolega Don žal ne premore. Fino motoriko in dobro koordinacijo med očmi in rokami se sicer da kultivirati, predpogoj pa je, da ima posameznik dobro delujoče telesne sposobnosti. Don je 45-letnik, ki trpi za "osteogenesis imperfecta", po domače bolezen krhkih kosti. Kar pomeni, da mu še tako vsakdanje stvari, kot je preprosto rokovanje ali hoja po stopnicah navzdol, predstavljajo veliko nevarnost zlomov.

Donova medenica je polna vijakov, ki jo držijo skupaj, njegova stegenica pa ojačana s kovinsko ploščo. Telo je polno kovine, ki je posledica v preteklosti zlomljenih gležnjev in kolen, poškodb komolcev, zvinov in degeneracij prstov. Njegova desna noga je tri inče krajša od leve, hrbtenica pa je ukrivljena v rahlo grbo. Človek je telesno prava razvalina. Zato se, ko me vpraša: "Well, partner, what's your handicap?", počutim zares neumno." Tako nekako opisuje zgodbo Michael Konik v knjigi "In Search of Burningbush".

Hendikep je beseda, s katero se srečujem že od prvega dne, ko sem pričel igrati golf. "Kol'k maš hendikep?" je najpogostejše vprašanje, ki mi ga zastavljajo "golfisti". Hendikep ni samo številka, ki smo si jo skozi leta priigrali (izmojstrili, kako skotaliti žogico na green...). Hendikep pove, kateri segment igre je naša šibka točka. To je lahko slaba fleksibilnost ali mobilnost, slaba telesna kondicija (moč, vzdržljivost), itd.

Golfistom predstavlja eno od večjih težav prav dolžina udarcev, oziroma dolga igra. Za izvedbo daljših udarcev pa je eden izmed predpogojev zadostna telesna moč. Na tem mestu se bom osredotočil na pomemben center moči - glutealne mišice oziroma zadnjico.

Glutealne mišice predstavljajo skupino treh mišic: gluteus maximus, gluteus medius in gluteus minimus. Te ključne mišice so povezane z zgornjim delom telesa, z mišicami jedra

(core), ter preko medenice s spodnjimi ekstremitetami. Močne glutealne mišice imajo pomembno vlogo pri pravilnem gibanju, saj omogočajo izteg (ekstenzijo) v kolku, lateralne odmike nog, rotacije trupa ali/in nog, stabilizacijo in rotiranje medenice naprej..., hkrati pa preprečujejo slabo telesno držo, poškodbe in bolečine v spodnjem delu hrbta, zadnjih stegenskih mišicah, bolečine v patelofemoralnem sklepu (kolena), preprečujejo tudi t.i. piriformis sindrom, ki lahko vodi v išias in še bi lahko našteval. Močne glutealne mišice so ključna komponenta pri vseh vrstah gibanja, ki vsebuje tek, skoke, mete, udarce in zamahe. Golf pa je tudi igra zamahov.

Glutealne mišice so zaradi preveč sedenja (v avtu, pisarni, restavraciji) pogosto "uspavane". Zaradi tega ne dobijo dovolj kisika in hranilnih snovi, posledično pa imajo malo možnosti, da se dobro razvijejo.

Dodaten problem predstavljajo še fleksorji (upogibalke) kolka, ki se zaradi preobilice sedenja skrajšajo in posledica je, da se največja mišica - gluteus maximus "izklopi". S tem se izklopi tudi pomemben center moči. Ker je gluteus maximus bolj lena mišica, jo je potrebno konkretno vzpodbuditi. Najbolje s ciljno redno vadbo.

Namesto kupovanja daljših palic in drajverjev se zato raje osredotočite na povečanje moči vaše zadnjice. Verjemite, da bo dolgoročno boljše tako za vaš hendikep, kot vaš izgled!



1. Izpadni korak naprej:



Iz stoje sonožno stopite korak naprej in pokrčite sprednje koleno, da je stegno vzporedno s tlomi, koleno zadnje noge se približa tlom. S sprednjo nogo se odrinete nazaj v začetni položaj in gibanje ponovite z drugo nogo. Naredite 10 ponovitev.

2. Korak v stran z elastiko:



Stojite pokončno z elastiko nad koleni, roke so na bokih. V tem položaju rahlo pokrčite kolena in naredite 10 korakov v levo stran, nato naredite še 10 korakov v desno stran.





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

Clubfitting

umerjanje palic





Šele v 20. stoletju so z razvojem proizvodnih zmognosti začeli izdelovati jeklene shafte, ki so nadomestili lesene. Zaradi tehnoloških omejitev, so bili le ti precej težki, 130g in več. Nazadnje so na trg prišli grafitni shafti. Zaradi slabe kvalitete karbonskih vlaken in še posebej lepil in tehnologije lepljenja, so bili zelo mehki in z visoko torzijo. Torej nestabilni. S težjimi grafitnimi shafti so imeli igralci zelo slab občutek pri zamahu. Zato so grafitne shafte uporabljali samo za nižje teže, 60-80g, kjer stene niso bile predebele. Torej še do pred 20 leti, je bila delitev shaftov zelo izrazita: močni in hitri igralci so igrali železne shafte, seniorji in ženske pa grafitne. Seveda danes temu še zdaleč ni več tako.

Železni shafti:

Največja težava pri obravnavi shaftov je, kot sicer na splošno v golf industriji, da ne obstajajo standardi. Torej ni skupnega imenovalca za primerjavo shaftov med seboj.

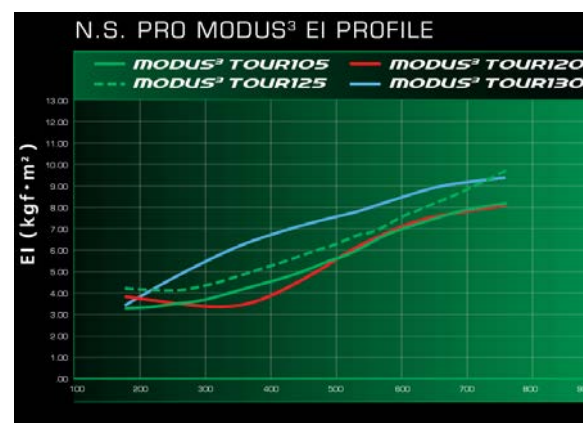
V osnovi delimo shafte po teži in trdoti. V uporabi so naslednje oznake trdot:

L	Lady	Zelo mehek, za ženske
A	Amateur, Senior	Mehkejši, za seniorje
L	Regular	Običajna trdota
S	Stiff	Večja trdota
S ali TS	Extra Stiff, Tour Stiff	Zelo trd

Zaradi pomanjkanja standardov pravzaprav ne vemo, koliko je dejansko posamezna trdota trda. Trdoto merimo s frekvenco nihanja, v nihajih/min (CPM – cycles per minute). Ta meritev nam da frekvenco (trdoto) celotnega shafta, kar pa ne zadostuje, da bi razumeli, kako bo shaft deloval. Zato uporabljamo segmentne meritve. Na podlagi teh meritev pa dobimo t.i. EI diagrame, ki so danes pravzaprav osnova za razvoj shaftov. Iz EI diagrama razberemo, koliko je vsak segment shafta dejansko trd. Pove nam tudi kako bo shaft deloval in kakšen bo njegov vpliv na let žogice. Primer EI diagrama za jeklene shafte:

Shafti za železa

Funkcija shafta je, da pripelje glavo v najboljšo pozicijo impakta, s ponovljivo natančnostjo in trajektorijo za določenega golfista.



Odločili smo se, da v bodoče dodamo še eno rubriko in sicer »Vprašanja in odgovori«. Vprašate lahko karkoli v zvezi z golf opremo, njeno primernostjo, funkcionalnostjo, vzrokih in posledicah ipd. Vprašanja bodo predstavljena anonimno, pošljete pa jih lahko na e-mail:

viljem.kern@kern.si

Tehnologija izdelave jeklenih shaftov je precej napredovala. Včasih je bila moč shafta direktno pogojena z njegovo težo. Danes pa so v uporabi tehnologije, ki omogočajo izdelati tudi trši in lažji shaft. Najnaprednejši so Japonci, ki uporabljajo specialna jekla, posebne postopke kaljenja (utrjevanja jekla) in variabilno debelino stene shafta. S takim pristopom pa ne izdelajo samo lahkega in močnega shafta, ampak dosežejo tudi željeno porazdelitev trdote in teže po dolžini shafta. Tako dobimo dober občutek za igralca in željen let žogice. Jekleni shafti danes pokrivajo razpon med 70 – 130 g. Kljub napredku jeklenih shaftov je zanimivo dejstvo, da ima največji tržni delež shaft, ki je bil koncipiran pred več kot 30 leti in ga v nespremenjeni obliki še vedno vgrajuje večina največjih proizvajalcev palic.

Kako jeklene shafte izberemo? Poglejmo si tri osnovne parametre:

- Trdoto shafta izberemo na podlagi hitrosti glave, ki jo dosegamo, tempa ali agresivnosti udarca in želje golfista po večji dolžini udarca ali kontroli;
- Mesto upogiba shafta izberemo sorazmerno hitrosti in tempu, kotu napada na žogico in željeni trajektoriji žogice (nizki, srednji ali visok let);
- Težo shafta določata tempo in moč golfista;

Če je shaft pretežek, zmanjša hitrost zamaha, igra trše, lahko zniža kot poleta žogice in negativno vpliva na timing in zadevanje žogice. Če pa je shaft prelahek, igra mehkeje, lahko poviša kot poleta žogice in spin (rotacijo) ter negativno vpliva na timing in zadevanje žogice.

Ne pozabimo, da veliko poškodb, še posebno komolcev, nastane prav zaradi pretežkih shaftov in posledično palic.

V naslednji številki pa nadaljujemo z grafitnimi shafti.





tekst: Metka Jamar



Nasvetov in načinov prehranjevanja v današnjem času je prav toliko kot je ljudi. Vsak izmed nas ima nek svoj način kaj jesti in kako pogosto. Prvi se nagibajo k več obrokom, drugi zopet prisegajo na sadje in zelenjavo v nepredelani obliki. Nekateri zagovarjajo dva, drugi pet obrokov dnevno, in tako naprej... Na spletu obstaja ogromno spletnih strani, posvečenih različnim načinom prehranjevanja, dnevni časopisi in ostali mediji so polni priporočil in opozoril, naš osebni zdravnik nam priporoča način, ki je medicinsko najbolj priznan. Torej najti nekaj sebi primernega res ne bi smelo biti prevelika težava, kajne?

Ampak kaj je zares prav in dobro? Je naš trenutni način pravi? Čigav nasvet je boljši? Kaj pa način življenja, fizična aktivnost? Tudi odgovorov na ta in podobna vprašanja je polno in so si med seboj zelo različni. Verjetno je težko izbrati tisto pravo, posebej še, ker smo vsi obremenjeni z utripom današnjega časa in kaj hitro posežemo po čem »nezdravem«, ker je to pač hitro dosegljivo in tudi že pripravljeno. Če to storimo sem in tja, težave pravzaprav ni. Če pa tovrstno rutino ponavljamo vsak dan, se težave kaj hitro pričnejo nabirati okrog pasu, posebej še z leti.

Zato je vseeno dobro narediti postanek in prisluhniti svojemu telesu, ter razmisliti o svojem načinu življenja in prehranjevanja. Zagotovo mora prehrana vrhunškega športnika, ki je zelo aktiven, trenira in tekmuje, biti drugačna od prehrane nekoga, ki večino dneva preživi za pisalno mizo in je manj fizično aktiven. Vsakdo, ki si želi, na področju prehrane storiti nekaj zase in izbrati tisto pravo, ima možnost, da se posvetuje s strokovnjakom ali razišče različne ideje, ki jih ponuja splet, ter izbere tisto, ki najbolj ustreza njegovemu načinu življenja.

Mi ne bomo odkrivali nekaj novega, bomo pa pogledali kaj priporočajo svetovne golf zveze in njihovi strokovnjaki svojim športnikom in članom. Tokrat predstavljamo precej preprost nasvet Simona Bearlya, angleškega regionalnega C&S golf trenerja (England Golf), ki je za hitrejšo in lažjo uporabo pripravil kar preglednico.



Jejte dobro

ABC-JI

- ✓ Naj bo vaš cilj pojesti nekaj malega vsake tri ure
- ✓ Vsakokrat ko jeste, vključite beljakovine
- ✓ Izberite pisano zelenjavo
- ✓ 1-2 porcij sadja ali zelenjave ob vsakem obroku (1 porcija sadja je eno jabolko ali banana ali skodelica zelenjave)
- ✓ V prehrano vključite zdrave maščobe (mastne ribe, avokado, arašidovo maslo, olive, oreške, ...)
- ✓ Ogljikove hidrate jejte po pameti (škrobne ogljikove hidrate za moč, ogljikove hidrate z nizkim glikemičnim indeksom pa za vzdrževanje nizke ravni krvnega sladkorja in vzdrževanje ravni energije)

UTRUJENOST

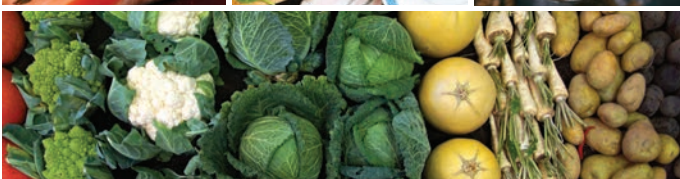
Zajtrk

S&C trening dan	Golf trening/tekmovanje	Male pregrehe
  Jejte ogljikove hidrate, dodajte tudi proteine (oreške, jogurt) in temno jagodičevje	  Zagotovite, da bo vaš obrok vseboval dovolj beljakovin	  Občasno si dovolite bogatejši proteinski zajtrk, vendar poskrbite, da bodo sestavine visoke kakovosti

Pred in po tekmovanju/treningu

ENERGIJA

Kosilo + večerja

Morate napolniti zaloge energije? Jejte ogljikove hidrate + ABC	Imate dovolj energije? Manj ogljikovih hidratov + ABC
   	   

RAZPOLOŽENJE

Ideje za prigrizek med igro

Polnomastni jogurt in vloženo sadje	Energijske ploščice	Voda in šumeče tablete z minerali in vitamini	
			
		Krekerji in humus	Krekerj in konzervirana tuna
			
			

EKSPERIMENT



KATJA POGAČAR

INTERVJU

MISLILA SEM, DA NE BOM
MOGLA ZADETI ŽOGE,
AMPAK STVAR DELUJE!



tekst: Boštjan Belčič
foto: Aleš Fevžer



SLOVENKA, KI JI JE USPEL VELIKI MET





Katja Pogačar je najprej želela študirati medicino, vendar je ta študij zelo dolg in povezan s številnimi obveznimi vajami, ki se jih kot članica univerzitetne golfske ekipe ne bi mogla udeleževati. Zato je v ZDA izbrala študij matematike in biologije, ga uspešno zaključila in po vrnitvi v Evropo postala prva Slovenka, ki ji je uspel veliki met. Preboj na Žensko evropsko profesionalno turnejo.

Danes ste prva Slovenka, ki se je uspela priključiti profesionalni karavani. Katera je bila ključna prelomnica na vaši športni poti?

Že preden sem odšla na šolanje v Ameriko, sem razmišljala o tem, da si nekoč želim postati profesionalna golfistka. Vedela sem, da bom imela na drugi strani Atlantika boljše pogoje, predvsem za trening. Tamkajšnje univerze namreč športnikom ponujajo zelo dobre pogoje. Predvsem v smislu združevanja šole in treningov. Že od drugega letnika gimnazije sem se pripravljala na ta korak. Veliko sem pisala trenerjem različnih univerz, saj sem želela pridobiti kar največ informacij. Za Ohio State University sem se odločila leto dni pred mojim odhodom.

Trenerka golfske ekipe je obiskala Slovenijo, kjer je spremljala mojo igro v okviru nastopa na evropskem prvenstvu na igrišču Diners. Takrat sem imela na izbiro dve možnosti, saj je k nam pripotovala tudi predstavnica univerze v Novi Mehiki. Po tednu dni sem se odločila za Ohio State University, kljub temu, da ta ameriška zvezna država leži precej na severu ZDA, kar pomeni, da pozimi ni mogoče igrati golfa. Toda odločil je osebni stik. Trenerka tamkajšnje golfske ekipe, Therese Hession me je navdušila s svojo osebnostjo. Takoj sem se lahko prepričala, da bo zame skrbela tako kot za svojo hčerko. Še zdaj, po zaključku šolanja ostajava v rednih stikih. Pomaga mi na vse mogoče načine.

Ali je na vašo odločitev vplivalo tudi dejstvo, da v Ohio živijo številni ljudje s slovenskimi koreninami?

Ne, tega prej nisem vedela. Tamkajšnja univerza je zelo mednarodna, saj študenti prihajajo iz vseh koncev sveta. Žal pa v času mojega študija ni bilo na šoli nobenega Slovenca. Če se ne motim, je ravno pred mojim prihodom študij zaključil tenisač Blaž Rola. V času študija je uspešno zastopal barve univerze, tako da sem morala stopiti v precej velike čevlje.

Ste se hitro privadili na življenje v ZDA?

Pogled na univerzitetni šport je v Ameriki povsem drugačen. Športniki so velike zvezde. Vsi so me spraševali o mojih sošolcih. Predvsem o tistih, ki so igrali ameriški nogomet. Meni se to ni zdelo nič posebnega, ker smo bili z večino prijatelji. Toda ostali so jih gledali drugače. Ampak o tem takrat pravzaprav sploh ne razmišljal...

Vzrok za to je najverjetneje zelo natrpan urnik?

Ja. Vse skupaj je pravzaprav zahtevnejše kot redna služba. Predvsem zaradi številnih potovanj. V zadnjem času sicer tamkajšnje šole spreminjajo pravila, tako da imajo športniki na univerzi malce več prostega časa.

V Sloveniji tega sistema ne poznamo najbolje. Kako resno pravzaprav študira nekdo, ki si želi v življenju postati predvsem športni profesionalc?

V vseh športih, seveda to velja tudi za golf, se študentje želijo prebiti v univerzitetno ekipo. Mi smo imeli štiri turnirje v jesenskih mesecih in deset turnirjev spomladi. Pozimi smo trenirali na Floridi. Prostega časa praktično ni. Dopoldan šola, popoldan treningi in ostale šolske aktivnosti. Vsake tri tedne te čaka izpit. Obstaja velika razlika med klasičnimi študenti in študenti športniki. Tisti, ki zgolj študirajo, si niti ne morejo predstavljati, kako veliko dela imajo športniki študenti. Prav tako ne drži predstava, da je pot do diplome zelo lahka. Seveda je marsikaj odvisno od programa, toda sama poznam tudi kar nekaj košarkarjev ali nogometašev, ki so študirali matematiko. Veliko je odvisno tudi od trenerjev. Določeni so zelo strogi in od svojih varovancev najprej zahtevajo, da opravijo študijske obveznosti. Vsekakor pa obstajajo

razlike med študenti iz različnih držav. Za nas golfistke je bil šolski uspeh zelo pomemben. Košarkarji ali nogometaši pa so, recimo, sloveli kot večji ljubitelji zabav. Njihovi trenerji so te navade zelo dobro poznali. Zato so jim pripravili številne zgodnje jutranje treninge, kjer se je hitro pokazalo, kdo se je zabaval (pre)dolgo v noč. Vsekakor, ko si sam daleč od doma, potrebuješ veliko samodiscipline, saj te lahko v razvade hitro potegne slaba družba. Sama sem bila kar malce presenečena, saj so tamkajšnje zabave tudi v resnici takšne, kot jih lahko vidimo v filmih. To pomeni, da se na njih dogajajo za nas nepredstavljljive stvari...

Tudi postopki iniciacije, kot jih prav tako poznamo iz različnih zgodb?

Naša šola je bila na tem področju zelo stroga. Je bilo pa v golfski ekipi nekoči pravilo, da smo si morali novinci na prvem potovanju na glavo nataktni slušalke, izbrati najljubšo pesem in jo nato na glas prepevati. Te stvari so pred kratkim prepovedali. Sama se spomnim tudi precej bolj adrenalinske izkušnje, novembrskega skoka v jezero. Takšna zadeva je nepozabna in moštvo res poveže med seboj, je pa seveda tudi zelo neumna.

Izbrali ste zahtevno študijsko smer. Ali razmišljate, da bi se po koncu golfski karieri bolj posvetili znanosti?

Nikoli nisem razmišljala v smeri, da bi po koncu kariere postala, recimo, učiteljica golfa. Vedno sem imela pred očmi bolj možnost, da bi se kasneje odločila za drugačno kariero. Zelo bi me veselilo delo v povezavi z mojim študijem, ki bi vključevalo matematiko in biologijo. V tujini se na tem interdisciplinarnem področju veliko dogaja. O šoli pa sem veliko razmišljala tretje oziroma četrto študijsko leto, ko v golfu nisem dosegala rezultatov, kakršne sem si želela. V precejšnji meri zaradi študijskih zahtev, imela sem tudi nekaj težav s poškodbami. Potrebovala sem kar precej časa, da sem spet 'sestavila' svojo igro. Ampak nisem želela vreči puške v koruzo. To so bili zame zelo naporni meseci, saj sem si takrat poiskala tudi službo na mojem delovnem področju. Bilo je težko, vendar sem spoznala, da me delo v znanosti veseli. Prav v tistem obdobju sem spoznala strokovnjake, ki so mi pomagali na področju golfa. Spremenila sem svoj zamah in močno pridobila na dolžini svojih udarcev. Prav ta okoliščina mi je pomagala, da sem uspešno naredila korak med profesionalce.

Vse skupaj se sliši precej bolj enostavno, kot je bilo verjetno v resnici?

Res je. Seveda je enkratno, ko lahko žogo udariš dlje, ampak na to se moraš navaditi. Če si vse življenje vaje določene dolžine udarca, se je težko prilagoditi. Za primer: pred spremembo zamaha sem z driverjem žogo udarila 200 metrov (po zraku) zdaj pa ta dolžina ('carry') znaša 210 metrov. Težava je v tem, ker si še vedno ne zaupam. Zato ne upam udariti tako tvegano kot bi na določenih luknjah lahko, kjer je mogoče skrajšati smer. Druga težava pa je, da zaradi tega kdaj udarim predaleč, preko zelenice.





Takrat te preplavijo mešani občutki, saj ti po eni strani uspe fantastičen udarec, po drugi pa moraš vseeno reševati par. Vsekakor imam na tem področju še veliko prostora za izboljšave.

Ni prav veliko športov, kjer bi našli toliko pripomočkov in učbenikov kot na področju golfa. Ali lahko našim bralcem zaupate skrivnost daljših udarcev?

V preteklosti je veljalo prepričanje, da so si vsi udarci podobni v smislu, da se vse skupaj dogaja na isti krožnici. Ampak novejša teorije kažejo, da to ni res. Igralci smo si med seboj namreč zelo različni. Tako po moči, kot po telesnih lastnostih. Vsak posameznik tako žogo udari drugače. Sama pri zamahu uporabim veliko rotacije, ki ji dodam še skok. V preteklosti pri udarcih nisem uporabljala nog. Zdaj se privajam na to, da jih uporabljam. V

bistvu se bolj odrinem od tal. Tovrsten pristop lahko najbolj opazujete pri otrocih. Slednji niso močni, vendar lahko žogo udarijo dlje s pomočjo odriva. Pogosto imajo v trenutku, ko udarijo žogo celo obe nogi v zraku. Trenerji, kot je recimo, Mike Adams (z njim tudi sodelujem), vzpodbujajo tovrsten pristop. Sama sem bila na začetku precej skeptična, saj sem bila prepričana, da iz takšnega položaja sploh ne bom mogla zadeti žoge. Toda stvar deluje!

Predno se bolj dotakneva vaše trenutne kariere in dejstva, da ste prva Slovenka, ki se je uspela prebiti med profesionalke, bi vas rad vprašal, kdaj ste prvič začeli razmišljati o tem, da boste nekoč tako resno igrali golf?

Zdi se mi, da so bili prva stopnica v moji karieri nastopi v bambi pokalu. Prvih zmag v otroški konkurenci sem se veselila, ko sem

bila stara 5 let. Kljub veselju pa sem bila takrat še premajhna, da bi o golfu resno razmišljala. Pravzaprav se mi je to v otroštvu zdel malce preveč resen in tudi dolgočasen šport za otroke, saj runda traja tudi več kot štiri ure. To se mi je zdel (pre)dolg sprehod. Pri dvanajstih sem nato prvič uspela premagati svojo sestro. Kasneje sem ta uspeh večkrat ponovila in pritegnila pozornost svojega brata. Brat je bil od malih nog moj vzornik. Naslednja prelomnica pa so bili treningi z Urošem Gregoričem in nastopi z reprezentanco.

S trenerjem slovenske reprezentance ste ostali v stikih tudi v času študija?

Ja, vseskozi. Včasih je bilo vse skupaj kar malce komično, ko sem nedelje preživljala na vadišču, prijatelj me je snemal, nato pa sva z Urošem vse skupaj usklajevala s pomočjo 'Skypea'. To sodelovanje mi je vsekakor zelo pomagalo.

Kakšno vlogo je odigrala na vaši športni poti družina? Omenili ste motivacijo, ki ste jo dobili po zaslugi brata in sestre? Prav gotovo pa je to le majhen del zgodbe?

Prav gotovo! Družina je bila tista, ki je omogočila mojo kariero. Starša me nikoli nista silila v šport, sta mi pa vedno tesno stala ob strani. Oče je bil vselej navdušen ob vsakem mojem uspehu, mama pa je na drugi strani poudarjala pomen šolanja. Zdaj se mi zdi, da je vloga družine še večja kot v preteklosti.

Predvsem zato, ker ste pred nekaj meseci dosegli nekaj, kar še ni nikomur v Sloveniji pred vami. Uspeli ste se prebiti na Evropsko profesionalno turnejo.

Ta cilj sem imela vseskozi pred očmi. Zavedala sem se, da ne morem več vztrajati v amaterskem golfu, saj sem morala razmišljati tudi o pokrivanju stroškov nastopov. Pred koncem študija sem, kot rečeno, hodila tudi v službo. To je bilo zame zelo dobrodošlo, saj sem tako razmišljala tudi o stvareh izven golfa. Nikakor namreč ni dobro, če vseskozi misliš le na svoj šport. Nato sem se odpravila na kvalifikacije za karto na ameriški turneji. Tam nisem bila uspešna, kar je bil zame zelo hud udarec. Potrebovala sem teden dni, predno sem prišla k sebi. Predstavljajte si, da deset let svojega življenja posvetite nekemu cilju, nato pa ostanete praznih rok. V tistem obdobju sem se pogovarjala z najrazličnejšimi ljudmi, ki so mi dali novo motivacijo. Odločila sem se, da si dam še eno možnost. Prijavila sem se za kvalifikacije za Žensko evropsko profesionalno turnejo, ki so potekale v Maroku. Odličila sem se za drugačen pristop. Rekla sem si, da bom igrala golf zato, ker uživam v tem športu. Nisem si postavljala dodatnega pritiska ali pričakovanj in nisem razmišljala o denarju, ki ga moram zaslužiti. To je bil ključen trenutek, ki mi je pomagal, da sem spet našla svojo igro.

Pritisk, ki ga čuti športnik na tako pomembnem turnirju, kjer je na kocki njegova kariera je verjetno težko opisati?





Res je težko. Tudi zaradi denarja. Še posebej, če si moraš vse skupaj financirati sam. V ZDA stane prijava na prvi krog kvalifikacij 3500 ameriških dolarjev. V kolikor se uspeš prebiti v naslednji krog, plačaš še 2500 dolarjev. Tretji krog, če se prebiješ do tja, je potem brezplačen.

Govorim pa zgolj o stroških prijavnine. Upoštevati je treba še ostale izdatke. Bivanje, potovanje... Vsoto, ki si jo moral odšteti, zato čutiš kot veliko breme, saj si ne želiš zapraviti toliko denarja ne da bi izpolnil svoj cilj. Ne glede na to, kako težko je to doseči, pa je edina pot, da o tem vložku ne razmišljaš. Na denar, ki si ga odštel moraš preprosto pozabiti. To je bil tudi recept punc, ki so na kvalifikacijah uspele. Zato se od tistih kvalifikacij naprej sama ne ukvarjam več s svojimi finančnimi zadevami. Te stvari je prevzela moja družina. V bistvu gre za družinsko podjetje. Na turnirjih se v vlogi caddieja zaenkrat izmenjujejo družinski člani. Na področju tehnike pa še vedno sodelujem z dolgoletnim trenerjem Urošem Gregoričem. Zdaj sem se začela bolj resno posvečati tudi telesni pripravi. Na tem področju sem začela sodelovati z Irwinom Muričem.

Kateri del igre je vaš najmočnejši adut?

V preteklosti sem bila zelo suverena pri kratki igri. Temu treningu se v Ameriki nisem mogla toliko posvečati predvsem zato, ker zaradi dolge zime v Ohio nisem imela dobrih pogojev za trening. Po vrnitvi v Evropo se spet več posvečam kratki igri. Trenutno pa se močno zanašam na dolge udarce. Nikoli prej namreč žog še nisem udarjala tako daleč.

Kaj pa igrišča? Kakšen tip vam je najbolj pri srcu?

V preteklosti sem zelo rada igrala na ,links' igriščih. Predvsem zato, ker sem žogo udarjala v nižji krožnici, obenem pa sem zaupala svoji kratki igri. V ZDA seveda tovrstnih igrišč ni. Pravzaprav se mi zdijo, predvsem tista na Floridi, kar precej dolgočasna. Tam so ključni dolgi in natančni udarci z driverjem. V Evropi so igrišča zaradi dreves precej bolj ozka in raznolika. Takšna so mi precej bolj pri srcu. Verjetno, ker sem biologinja, tudi zaradi dreves samih in ptičev, ki živijo v krošnjah. Ampak ob vrnitvi sem spoznala, da sem se morala spet navaditi na tovrstne luknje.

Omenili ste trenerje, družino. Ali še kje črpate tekmovalni navdih?

Moja golfska vzornika sta Tiger Woods in Annika Sorenstam. Annika zaradi pristopa, ki se ne osredotoča na razmišljanje o turnirskih zmagah, temveč na to, da vsak udarec udariš kar najbolje in skušaš na vsaki luknji doseči brdija. Tiger Woods pa je športnik, ki je spremenil dožemanje golfa. On je bil tisti, ki je v golf prinesel fizično pripravo. Dandanes ni niti ene profesionalke, ki se ne bi močno posvečala tudi tej plati treninga.

Kako poteka vaše življenje zdaj, ko ste profesionalka? Je marsikaj drugače?

Na vse skupaj se moram še navaditi. Trenutno urejam še nekaj stvari povezanih s pokrovitelji in z logistiko. Po drugi strani pa se moram še navaditi na intervjuje in delo z mediji, saj teh do sedaj nisem imela. Skušam si vzeti tudi čas za svoje hobije. Predvsem za smučarski tek in plezanje. Prav plezanje mi je pomagalo pridobiti potrebno moč v zgornjem delu telesa.

Kot prva Slovenka ste postali članica Ženske evropske profesionalne turneje, zdaj pa imate gotovo pred očmi naslednje cilje?

V prihodnosti se želim prebiti na ameriško profesionalno turnejo. Predvsem zato, ker je tam precej več močnih turnirjev. Na evropski turneji jih ni veliko, za nameček pa potekajo na različnih koncih sveta. To s seboj potegne tudi precej večje napore za telo. Vstopnico za turnejo LPGA si je lani zagotovilo 5 najboljših golfistk v Evropi. Druga možnost so kvalifikacije, ki se jih bom po koncu sezone znova udeležila.

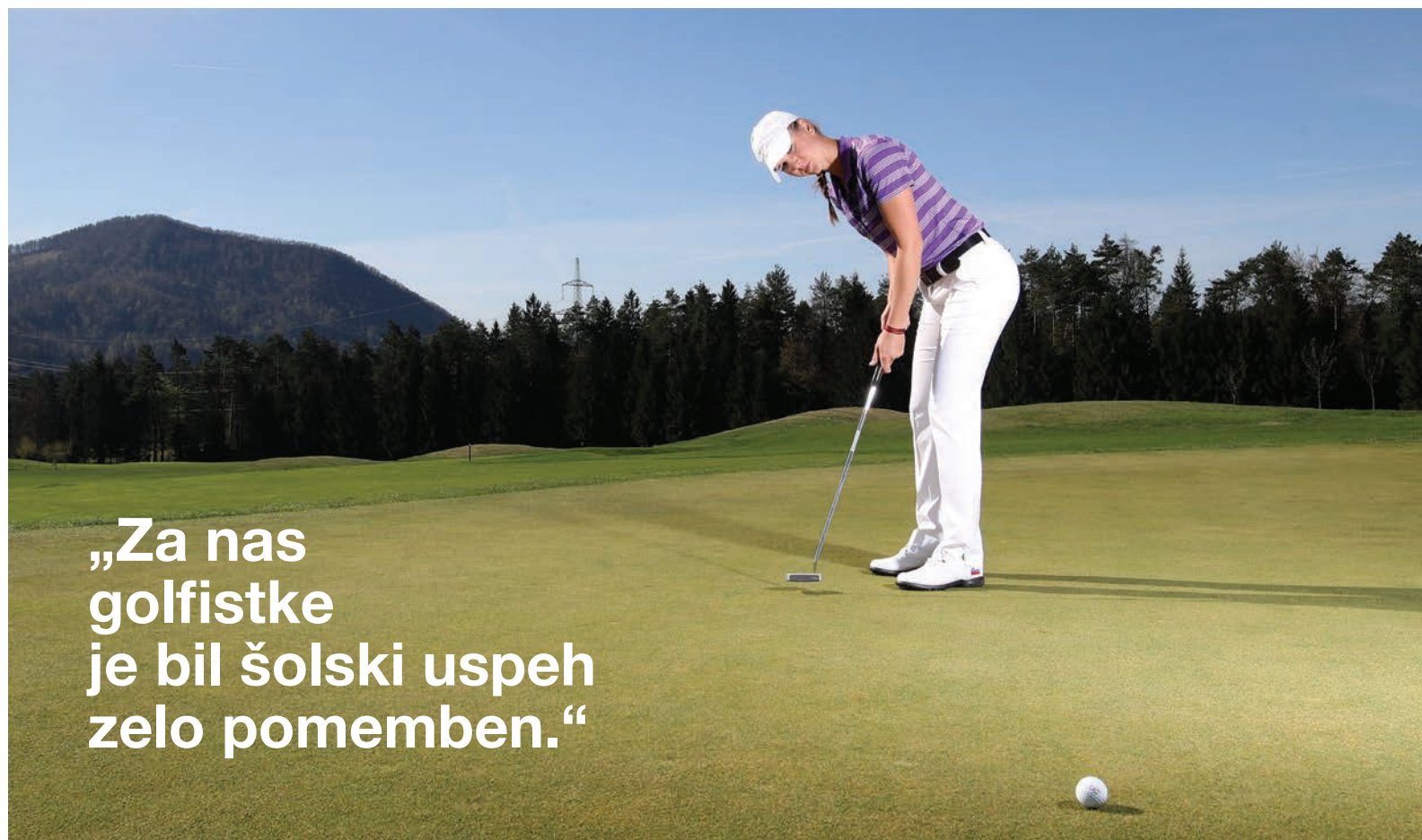
Kako pa se pripravljate na nove športne izzive. Sledite pred nastopom določeni rutini?

V športnem smislu vedno sledim določeni rutini. To pomeni predvsem določene vaje za raztezanje in prožnost telesa. Štiridnevni turnirji so namreč zelo naporni. V zadnjem času v prostem času zelo rada prebiram knjige. Ne le tiste povezane strogo z golfom. Na potovanjih in turnirjih si rada ogledam lokalne znamenitosti. Rada spoznavam druge kulture. Zato gledam tudi japonske ali indijske filme. Te zgodbe ti veliko povedo o drugih državah in tamkajšnjem načinu razmišljanja.

Uspešno ste nastopili na nekaj profesionalnih turnirjih. Kakšni so vaši vtisi o novi karieri?

Zdi se mi, kot da igram s prijateljicami. Vzdušje je veliko bolj sproščeno kot v Ameriki. Na turnirjih se vedno družimo. Predvsem z golfistkami iz Skandinavije. Ko pa igraš z legendami, kot je recimo Laura Davies, ki si jo oboževal že kot otrok, so občutki malo drugačni. Na to se še privajam. Ampak pravzaprav ni težko, saj gre za res enkratne osebnosti.

„Za nas golfistke je bil šolski uspeh zelo pomemben.“





REPREZENTANČNA TEKMOVANJA V LETU 2018

V letošnji tekmovalni sezoni bodo amaterske reprezentance nastopile na Sredozemskih igrah, Svetovnem prvenstvu za člane in članice,

Evropskem ekipnem prvenstvu za člane, članice in mladince ter na Evropskem individualnem prvenstvu za člane, članice in Evropskem prvenstvu do 16. let.

Pripravljalni zimski del

Letošnjo dolgo zimo so člani selekcij izkoristili za izboljšanje tehnične in telesne pripravljenosti, ter priti v začetek sezone pripravljen na prva tekmovanja. Telesna testiranja, ki jih že več let izvajamo skupaj s Fakulteto za šport pod vodstvom dr. Primoža Porija in Mateja Dolenca, smo opravili na koncu tekmovalne sezone, v mesecu novembru. Testiranja so namenjena preventivi pred poškodbami in odpravljanju asimetrij v telesu, ter pokazatelj eksplozivne moči in vzdržljivosti, ki jo potrebujemo pri kratki in dolgi igri golfa. V mesecu decembru je večina članov selekcij opravljala intenzivno telesno vadbo in tehnične treninge v notranjih prostorih.

V drugi polovici pripravljalnega obdobja so imele vse selekcije s pomočjo PGA Slovenije zimske pripravljalne trening kampne na golf igrišču Grado in Lignano. Obe igrišči zaradi svoje bližine, urejenosti in pogojev za trening predstavljajo odlično bazo v mesecih, ko so naša igrišča zaprta. Poudarek zimskih trening kampov je stabilizacija tehničnega napredka v zunanjih pogojih. Hkrati smo vsak dan igrali na golf igrišču in imeli tekmovanja

na vadišču v kratki ter dolgi igri. Nekateri člani selekcij so se v zimskem delu sezone odpravili še malo južneje, ter vadili na golf igriščih v Turčiji in Španiji.

Zadnji 7-dnevni predtekmovalni trening kamp, ki ga zadnja leta opravljamo na golf igriščih v okolici Verone, je zaokrožil reprezentančne skupne priprave. Letos nam je prvi dan priprav v začetku marca preprečil sneg na vseh okoliških golf igriščih. Začeli smo na zasneženem vadišču v Arzagi, kjer smo vadili dolgo igro. Že naslednji dan je sneg skopnel in tako smo lahko začeli s treningi po načrtanem planu dela. Zadnji trening kamp pred začetkom sezone je bil namenjen učenju taktike igranja na različnih golf igriščih in tekmovanjih. Golf igrišča Chervo Golf, Verona, Paradiso in Montecchia so bila v odličnem stanju in dober test igralnih sposobnosti. Poleg igre na igrišču smo utrjevali kratko in dolgo igro s treningi



na vadišču. Da smo treninge zaokrožili v celoto, smo začeli dan z jutranjim tekom ter vajami v fitnessu po končanem treningu.

Tekmovalna sezona se je začela

Po dolgem obdobju brez tekmovanj, v zimskem delu sezone, prva tekmovanja izredno težko pričakujemo, tudi zato, da vidimo kakšen napredek smo naredili tekom zime. Uvodna tekmovanja opravijo naši tekmovalci in tekmovalke na tekmovanjih v Italiji, Španiji ali počakajo, da se začnejo prva tekmovanja Slo Am Toura v Sloveniji. Za mlajše selekcije je prvo tekmovanje Olympic Hopes Trophy 2018, ki se je letos igralo na golf igrišču Kaskada na Češkem. Tekmovanje je kombinacija seštevne in match igre. Za Slovenijo je igrala ekipa mladink v sestavi Neža Šiftar, Tijana Jovičević Kovačič, Kaja Teran, Lana Malek, Iza Bela Ivanko in Barbara Car ter mladincev Kristjan Vojteh Burkelca, Martin Čurič, Max Popovič, Jakob Balkovec, Nejc Čop Tomšič in Max Golob.

Mednarodno prvenstvo Slovenije na golf igrišču Livada v mesecu maju bo prvi vrhunec tekmovalne sezone in pokazatelj pripravljenosti naših pred začetkom največjih tekmovanj v poletnih mesecih. Po devetih letih bodo ponovno na sporedu Sredozemske igre, ki jih gosti mesto Tarragona v Španiji. Tokrat bodo nastopili tudi naši najboljši golfisti. Največja sprememba od zadnjih iger leta 2009 je v tem, da bodo lahko nastopili tako amaterski kot tudi profesionalni igralci in igralka golfa.





Tim Gornik, ki je nastopil na zadnjih Sredozemskih igrah v Pescari, je osvojil zlato kolajno v individualni razvrstitvi. Sredozemske igre bodo potekale od 22. junija do 1. julija.

Evropska prvenstva

V drugi polovici junija je zadnje dve leti organizirano Evropsko individualno prvenstvo za moške. Letošnje igrišče Royal Hague na Nizozemskem, je bilo v preteklosti že uspešno za našo reprezentanco, saj je leta 2001 članska ekipa na Evropskem ekipnem prvenstvu prav tam osvojila 15. mesto, kar je najboljša uvrstitev na moških ekipnih tekmovanjih. Golf igrišče, ki je izredno razgibano z obilico visoke trave ter običajno močnim vetrom bo odličen preizkus, kdo je najboljši golfist in prvak Evrope.

Mesec julij je rezerviran za Evropska ekipna prvenstva, saj se v enem tednu odigra kar 5 različnih ekipnih prvenstev.

Naša reprezentanca se bo letos udeležila Ekipnega prvenstva za ženske na golf igrišču Murhof v Avstriji ter Ekipnega prvenstva za moške divizije II. na golf igrišču Rosa Privates na Poljskem. Ženska ekipa bo sestavljena iz članske ter mladinskih tekmovalk in bo branila uvrstitev izpred dveh let – 11. mesto iz Islandije. Golf igrišče Murhof je dobro



poznano na koledarju EGA, saj je v preteklosti gostilo že European Young Masters, Evropsko individualno ter ekipno prvenstvo za ženske. Na članskem ekipnem tekmovanju Div II. na Poljskem bo ekipa napadala prva tri mesta, ki prinesejo napredovanje v prvo divizijo.

V drugi polovici julija se tradicionalno igra European Young Masters, evropsko prvenstvo za mladince in mladinke do 16. let.

Drugo leto zaporedno prvenstvo poteka na golf igrišču Oslo na Norveškem. Lansko leto je naša reprezentanca dosegla odličen ekipni uspeh s 13. mestom.



V istem obdobju poteka tudi Evropsko ekipno prvenstvo za ženske na golf igrišču Penati Golf Resort. To moderno in izredno razgibano golf igrišče je odlična preizkušnja za naslov Evropske prvakinja.

Krona na koncu sezone s Svetovnim prvenstvom za ženske in moške

Na koncu sezone nas čaka vrhunec letošnje sezone saj bo potekalo

Svetovno prvenstvo za ženske – Espirito Santo Trophy ter Svetovno prvenstvo za moške – Eisenhower Trophy. Tekmovanji potekata vsake dve leti na različnih koncih sveta in letos je gostiteljica Irska. Dve igrišči Carton House, ki lahko sprejmeta do 80 ekip za posamezno tekmovanje, sta si po svojih značilnostih zelo različni. The Montgomerie igrišče je tipično links golf igrišče, ki s svojimi bunkerji, visoko travo in vetrom izvabi iz golf igralcev njihovo domišljijo okoli zelenic in preciznost z udarjališč. The O'Meara golf igrišče je popolnoma različno, saj je oblikovano v prelepem parku, kjer reka ter visoka drevesa popestrijo igro. Slovenijo bodo zastopala 3-članska ženska in 3-članska moška reprezentanca.

Koledarji tekmovanj so polni v poletnih mesecih in mnogi naši reprezentanti bodo nastopili na odprtih mednarodnih prvenstvih po Evropi. Hkrati naše profesionalne igralce in igralko lahko spremljate na profesionalnih turnejah: Tim Gornik bo igral Challenge Tour, Anže Leskovar Pro Golf Tour, Katja Pogačar na Ladies European Tour ter Nastja Banovec LET Access Tour.





Angleški golfski arhitekt John Harris je leta 1962 naredil načrt za igrišče pod vznožjem Eugenskih gričev, kjer so le dobrih petnajst kilometrov južno Padove številni izviri termalne vode. Zdraviliški turizem je bil tam razvit že mnogo prej, saj so v Termah Abano, Montegrotto in Galzignano številni hoteli, kamor so prihajali na počitnice in terapije z zdravilnim blatom gostje iz vse Evrope.

tekst in foto: Aleš Fevžer

V okolici termalnih zdravilišč so štiri golf igrišča - Montecchia, Frassanella, Galzignano in Padova. Najstarejše in tudi najbolj kvalitetno je golf klub Padova, ki ima tako kot Montecchia, 27 lukenj, ki jih lahko igrate v poljubnem zaporedju. Klub ima že vrsto let šesto članov, ki s plačilom članarine in letnih kart skrbijo, da so igrišče in klubski prostori njihov drugi dom. Konec aprila, ko

sem ga obiskal, je bilo zares lepo urejeno, saj ugodna klima omogoča dobro rast, tokom desetletij pa so drevesa tudi dobro obrasla čistine, zato so posamezne luknje vidno ločene med seboj. Igrišče je sicer odprto vse leto in predvsem v zimskih mesecih poleg članov na njem igrajo večinoma gostje iz Avstrije, Nemčije, Švice in Skandinavije, ki prenočujejo v bližnjih Termah. Klubska hiša

ima tudi prostorne in zelo lepo urejene sobe za goste, ki so zaradi ugodne cene polpenziona in karte za igranje zelo zanimiva priložnost, v kolikor želite igrati in trenirati na njihovem vadišču. Igrišče je zasnovano kot pravi drevesni park, saj je John Harris potem, ko se je izkazal pri načrtovanju igrišča pri Veroni, dobil priložnost, da 70 hektarjev terena ob Eugenskih gričih in mnogih vilah

spremeni v golfsko igrišče. Zato je po končani igri obisk okolice pravi izlet za ljubitelje rož, rastlin in stare arhitekture. Stara benečanska vila Barbarigo iz 17. stoletja in botanični vrt Valsanzibio, ki stoji tik ob zelenici druge luknje sta najbolj obiskani točki v okolici. Je kot vedno eden od glavnih motivov za potovanje.







Klubska hiša je ogromna, saj izvira iz časov, ko še ni bilo recesije in ima velik zunanji bazen, fitnes in vse kar sodi k dobremu počutju golfistov. Klubska restavracija ima več soban in prostorno zunanjo teraso, kjer golfisti najraje spišejo pijačo po koncu igranja, ker ponuja odličen razgled na deveti zelenici rumenega in modrega igrišča, ki sta bolj zahtevni od tretjih devet lukenj, ki se imenujejo rdeče igrišče in se konča v parku pred klubsko hišo. Najprej sem odigral 9 lukenj rumenega igrišča (2827 metrov z rumenih udarjališč za moške in 2529 metrov z rdečih za ženske s parom 36) ki se začnejo z dolgim parom

5 tik ob gozdni meji, ki loči klusko posest od sosednjih vil. Značilen angleški parkovni dizajn, ki se ga je strogo držal John Harris je še iz časov, ko je bila golfska igra manj razbijaška kot danes. Zaradi ozkih čistin je potrebno več natančne igre in majhne zelenice ne dopuščajo veliko napak pri igranju proti njim. Vodnih ovir ni veliko, zato je igra tekoča in se konča z dolgim parom štiri na dvignjeni zelenici pred klusko hišo. Tudi modro igrišče (2925 metrov z rumenih udarjališč za moške in 2616 metrov z rdečih za ženske s parom 36) je podobno, saj ob pogledu na visoka in košata drevesa na obeh straneh čistine

dobro premislite s katero palico boste izvedli začetni udarec. Bolj prostorne so čistine novega dela igrišča, kjer je manj dreves in več velikih jezer. Rdeče igrišče (2948 metrov z rumenih udarjališč za moške in 2579 metrov z rdečih za ženske s parom 36) je namreč bolj v duhu sodobnih igrišč, kjer lahko brez skrbi povsod igrate z drajverjem. Meja igrišča je tik pred vinogradi, kjer pridelujejo bele zvrsti lokalnega vina, ki ga kot pijačo dobrodošlice dobite ob prihodu v klusko hišo. Golf v okolici Padove je namenjen predvsem turistom, ki uživajo med svojim dopustom, a je zaradi bližine (do Ljubljane

je 270 kilometrov) tudi za nas vabliva destinacija za podaljšan konec tedna od petka do nedelje. Cena igranja je po zadnjih letošnjih podražitvah konkurenčna našim igriščem, odlična kulinarčna ponudba v Italiji pa je kot vedno eden od glavnih motivov za potovanje.

Več informacij na:
www.golfclubpadova.it
in
www.golfpadova-guesthouse.it





V PGA Slovenija smo ponosni in nadvse hvaležni, da imamo že vrsto let kar nekaj zvestih podpornih članov, ki nesebično nudijo združenju finančno in moralno podporo. Skupaj s partnerji združujemo in povezujemo strokovnost, znanje in izkušnje v svetu golfa. Tudi z njihovo pomočjo našemu združenju rasteta tako ugled kot spoštovanje in postajamo vedno pomembnejši dejavnik na slovenski golfski sceni.



PARTNERJI PGA SLOVENIJA



BMW A-COSMOS
Svet užitka v vožnji.

 **intra lighting**

 **GORICA GROUP**

DNEVNIK


SIMTECH
endless connections

E A V I E D N E T I S A

 **AIRPASS**

 **MIKROCOP**

**KERN FITTING
LAB
GOLF**

Izdelava golf palic po meri

Laboratorijske meritve opreme, diagnostika udarca, primerjalna testiranja s preko 500 shafti in 120 glavami, določitev mehanskih karakteristik komponent na osnovi učinkovitosti in zmogljivosti, vrhunska izdelava palic.

Vrhunski laboratorij za fitting putterjev Quintic z velikim številom glav putterjev, shaftov in gripov.

Kern d.o.o., OIC - Hrpelje 41, 6240 Kozina, Slovenija
Mob.: +386 41 615 942, viljem.kern@kern.si

www.kerngolf.eu



VEGA



UNITED

UST Mamiya

ACCRA

NIPPON SHAFT

Shimada

KBS





Costantino Rocca

Marsikdo ti sploh ne odzdravi

tekst: **Boštjan Belčič**

Ali veste, kdo je Tigerju Woodsu prizadejal enega izmed najbolj bolečih porazov v karieri? To je bil danes 61-letni golfist iz Bergama. Costantino Rocca je namreč slovitega Američana leta 1997 premagal, ko je bil ta na vrhuncu svoje forme.

Vse skupaj se je dogajalo v Španiji. Moštveni obračun v okviru Ryderjevega pokala med ekipama ZDA in Evrope se je odvijal na igrišču Valderrama. Costantino pa je v boju "ena na ena" s Tigerjem Woodsom Evropi kot prvi Italijan v zgodovini priboril odločilno točko za skupno zmago. Danes velja za pravo zakladnico različnih zgodb in anekdot. O tem smo se lahko prepričali, ko je nedavno obiskal igrišče na Bledu in v naši družbi obujal spomine na povsem drugačne čase v svetu profesionalnega golfa. Takšnih igralcev, kot je zmagovalec 17-ih turnirjev v elitni konkurenci dandanes praktično ni več: "Začetek moje kariere je nenavaden, povsem unikaten. Na igrišče za golf sem prvič stopil, ko sem bil star sedem let. Moj starejši brat je v Bergamu delal kot caddie. Nekega dne je prišel domov in rekel mami, da bi lahko tudi jaz služil žepnino na ta način. Na koncu je privolila, vendar mu je zabičala, da mora paziti name, saj sem bil takrat star šele sedem let. Prvič sem nosil torbo nekemu starejšemu švicarskemu igralcu. Spomnim se, da je stal je na fairwayu in udaril žogo. Zgrešil jo je približno za 20 centimetrov. Nato mi je rekel – popravi divot. Meni pa ni bilo prav nič jasno, kaj želi. To je bila moja prva izkušnja na igrišču za golf."





Osemnajstmetrski pat za podaljšek

Costantino je v svoji bogati karieri za las ostal brez zmage na majorju. Leta 1995 je na 18. zelenici v St. Andrews potopil skoraj dvajsetmetrski pat in tako izsilil podaljšek, v katerem se je pomeril z Johnom Dalyjem. Po štirih dodatnih luknjah se je zmage na koncu veselil kontroverzni Američan, Rocca pa je imel lepo priložnost tudi dve leti kasneje, ko si je na Mastersu priboril 5. mesto. Danes pravi, da so bili to povsem drugačni časi: "Tudi v Evropi so zdaj denarni skladi zelo bogati. V mojih časih je bilo to drugače. Človek pa lahko začuti, da je v igri veliko denarja. Mladi, ki prihajajo, so izredno tekmovalni. To sem lahko dobro spoznal tudi sam v zadnjih letih svoje kariere. Številni igralci so dandanes popolnoma osredotočeni le na uspeh. Pri tem marsikdaj žal pozabljajo na pristne medčloveške odnose. Zgodi se, da te kdo, ki te seveda pozna, pri zajtrku ali večerji sploh ne pozdravi. Mnogi spominjajo na nekakšne športne robote. Nekoč ni bilo tako. Ko sva se recimo merila s Severianom Ballesterosom, sva bila na igrišču huda tekmeča. Po koncu runde pa sva bila dobra prijatelj."

Vrhunski golf je postal krut

Vse skupaj je pravzaprav posledica omenjene izenačene konkurence oziroma kot pravi Rocca: "Danes je veliko več igralcev, ki lahko zmagajo na turnirju. Če nisi povsem predan temu športu, ne moreš obstati med elito. Hitro lahko izgubiš pravico do nastopanja in tvoje kariere je v trenutku konec."

Tudi sam je, že v časih manjše konkurence na lastni koži spoznaval krute zakonitosti profesionalnega športa. V osemdesetih letih si je moral namreč pravico do nastopanja pogosto priboriti v kvalifikacijah. Še več. "Polno karto" si je prvič zagotovil šele leta 1990. Najvišje na evropski častni lestvici pa se je uvrstil v letih 1995 in 1996, ko je osvojil končno četrto mesto. Če pustimo ob strani majorje, je svoj največji uspeh dosegel z zmago na Volvo PGA Championshipu: "Moja profesionalna pot je bila povsem drugačna, kot smo vajeni dandanes. Najprej sem bil, kot rečeno caddie, kasneje sem hodil v šolo, kjer sem se izučil za inženirja. Vmes sem delal tudi v tovarni, da sem zaslužil dovolj denarja za preživetje. Profesionalec sem postal šele, ko sem bil star 24 let. Danes je drugače. Mladi igralci se pravzaprav lahko posvečajo izključno igranju golfa. Tudi sicer smo bili igralci na turneji v povprečju precej starejši.

Po drugi strani pa so tekmovalci danes prav zaradi tega soočeni s (pre)velikimi pričakovanji. Upoštevati moramo namreč še en dejavnik. Mnogi pogosto govorijo o določenih posameznikih češ, da gre za nove Tigerje Woodse. Toda to so 15-letni mladeniči, ki se šele razvijajo. Njihovo telo še raste. Če niso deležni pravega vodenja, lahko v letu ali dveh, ko zrastejo, povsem izgubijo svoj zamah."

Costantino Rocca, ki je zelo pohvalil prenovljeno igrišče na Bledu, v zadnjih letih veliko potuje po svetu in sodeluje pri številnih dobrodelnih projektih. Njegova velika želja pa ostaja lastna golfska akademija: "Žal mi na tem mestu ne gre vse po načrtih, saj zelo veliko potujem. V kolikor želiš imeti svojo šolo, za to potrebuješ čas. Svojim učencem moraš biti na voljo, ko te potrebujejo. Druga možnost pa je, da zaposliš nekoga, ki bo znanje podajal na način, ki ti je blizu. Moje trdno prepričanje je, da mora začetnik najprej v roke vzeti pater. Tako bo dobil občutek, kakšno vlogo ima pri stiku z žogo glava palice. Nato naj bodo na vrsti kratki udarci. Z njihovo pomočjo bo novi golfist spoznal osnovne fizikalne značilnosti zamaha. Ko bodo prišli na koncu na vrsto dolgi udarci, bo imel v rokah že nekaj pravega občutka."



Projekt širitve golfa med osnovno šolce Spodnjega Podravja se nadaljuje že sedmo leto

Tekst in slike: BRIGITA ŠOŠTAR



Po zaključku usposabljanja za vaditeljico golfa, sem leta 2011 ustanovila Šolo golfa za mlade GITA GOLF in pričela s Projektom uvajanja golfa med učence, osnovnih šol Spodnjega Podravja. Vanj je bilo do zdaj vključenih 13 šol. Z dosedanjimi rezultati sem zadovoljna, saj je tečaj golfa po programu Mladinske golf izkaznice GZS zaključilo že 225 otrok, od katerih jih je več kot 100 nadaljevalo s treningi golfa na Igrišču za golf Ptuj.

Doseženi rezultati potrjujejo predpostavke iz poslovnega načrta ob ustanovitvi Šole golfa, obenem pa nudijo tudi nekatera nova spoznanja. Poglejmo najpomembnejša:

Za razliko od ostalih golfskih okolij v Sloveniji, zajemam v Šolo golfa predvsem otroke ne-golfistov. To zahteva še bolj pretanjeno delo, saj moram za golf navdušiti tudi starše, ker je brez njihovega sodelovanja nemogoče uvesti otroka v golf.

Otroci imajo radi golf. Vanj jih moramo le pritegniti in to lahko najučinkoviteje storimo v šolski telovadnici, v času popoldanskega varstva otrok. Po začetni predstavitvi golfa za vse osnovnošolce, izvajam tečaj od septembra do aprila, ko se preselimo na golfsko igrišče na Ptuj, kjer ga tudi zaključimo.



Tečaj traja 32 ur, ko se otroci naučijo osnov patanja, čip in pič udarcev ter pravil golfa in etikete; na igrišču pa poskusijo še dolge udarce in vse skupaj združijo med igro na igrišču. Po izkušnjah iz golfsko razvitih držav se večina otrok, ki so se naučili golf, vanj nekoč v življenju vrnejo. S tem je naše prvo poslanstvo že opravljeno.

Po mojih dosedanjih izkušnjah se polovica otrok, ki so opravili tečaj, odloči, da bo golf še nadalje trenirala kot šport, ki je zanje izjemno primeren. O tem je bilo drugje že mnogo napisanega. Kar lahko iz lastnih izkušenj dodam, je to, da bi morali zaježiti negativne posledice prevelike tekmovalnosti, ki jo od otroka zahtevajo predvsem »preambiciozni« starši. S tem širijo tudi negativno atmosfero na samih tekmovanjih.



Zato smo v Šoli golfa GITA GOLF uvedli le spomladanski in jesenski družabni turnir, kjer otroci tekmujejo v Texas Scramblu, pare pa žrebamo. Otroke med igro spremljajo starši, večkrat tudi bratci in sestre, ali dedki in babice. Za večino je to prva seznanitev z lepoto golfskega igrišča in igre.

Če pa je nek otrok zelo nadarjen in želi hitreje napredovati in se na tekmovanjih dokazovati, mu moramo to omogočiti. Vendar mora biti to želja otroka in ne staršev. Nekaj naših učencev je že šlo po tej poti in uspešno nastopajo na pokalnih tekmovanjih GZS. Večina otrok je srečna v golfu na rekreativnem nivoju in jim je lepo med vadbo in igro v družbi vrstnikov.

V poletnih mesecih organiziram dva ali tri 5-dnevne golfske

kampe, kjer poskrbimo za varstvo otrok med 7. in 17. uro. V tem času poskrbimo za obilo igre in zabave, tako da se otroci v kamp radi vračajo.

Celoten projekt ne bi bil možen brez razumevanja in nesebične podpore vodstva golf igrišča Golfinvest d.o.o. Ptuj. Ostali deležniki, ki bi morali v takem projektu ravno tako videti edino uspešno pot za zaustavitev nazadovanja golfa v Sloveniji, pa ga podpirajo bolj ali manj le na deklarativni ravni.





LARA JEČNIK

16 LET

KLUB: DINERS G&CC LJUBLJANA

HCP: 0.2

WAGR: 137

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Z golfom sem se začela ukvarjati že zelo zgodaj, saj sta me starša vedno kadar sta šla igrat vzela zraven.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Najbolj mi je všeč, ker veliko potujem in igram na lepih ter urejenih igriščih. Všeč mi je, da na ta način sklepam nova prijateljstva in spoznavam druge kulture.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosna na 6. mesto na evropskem klubskem prvenstvu v Bolgariji 2016, 12. mesto na European Young Mastersu na Norveškem 2017 in 12. mesto ekipno na Evropskem mladinskem prvenstvu na Finskem letos.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Moj cilj je igranje in študij na dobri univerzi v Ameriki, kasneje pa tudi igra na LPGA Touru.

Vaš najljubši udarec?

Drive in drugi udarec z lesovi na parih 5.

Kaj najraje počnete v prostem času?

V prostem času najraje pogledam kakšen film ali preberem dobro kriminalko.

Športni vzornik?

Annika Sörenstam.

PREDSTAVITVE ČLANOV



ŽAN LUKA ŠTIRN

26 LET

KLUB: DINERS G&CC LJUBLJANA

HCP: + 2.0

WAGR: 2010

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Oči me je vpeljal v ta šport, kajti tudi sam je veliko igral golf.

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Ker je individualen in si odvisen sam od sebe.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Na zmago na Mednarodnem amaterskem prvenstvu Slovenije leta 2016.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Postati številka 1 na svetu, ter osvojiti Ryder Cup

Vaš najljubši udarec?

Driver. Ko udariš dober driver, in gre na sredino in daleč.

Kaj najraje počnete v prostem času?

Igram računalniške igrice, ter poslušam glasbo. Včasih igram kitaro

Športni vzornik?

The one and only - Tiger Woods





Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Z golfom sem se začel ukvarjati pred 14 leti, ko sem bil star 4 leta. Za ta šport me je navdušil moj brat, ki je prav tako igral. Sprva sem ga jemal kot zabavo sčasoma pa sem začel trenirati vse bolj resno. Svojo prvo tekmo sem odigral, ko sem bil star 5 let

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Pri tem športu mi je najbolj všeč igra na igrišču in tekmovanja. Všeč mi je tudi to, da pri golfu veliko časa preživiš zunaj v lepem vremenu, dostikrat pa tudi v slabem.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosen na to, da sem dosegel 2. mesto med fanti na tekmovanju The Duke of York Young Championship Trophy (U18) lansko leto.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Moji cilji so, da bi naslednja 4 leta lahko zastopal univerzo v ZDA in igral na njihovih tekmah. Nekoč pa bi rad tudi zaigral kot profesionallec na turnirjih najvišje ravni.

Vaš najljubši udarec?

Approach (120m-90m)

Kaj najraje počnete v prostem času?

V prostem času rad kolesarim, pozimi pa smučam.

Športni vzornik?

Moj vzornik je Tiger Woods. Še posebej se mi je vtisnilo v spomin, ko sem pred nekaj leti dobil njegov avtogram.



LUKA NAGLIČ

19 LET

KLUB: GOLF KLUB BLED

HCP: + 1.4

WAGR: 2727

SELEKCIJ GZS

Zakaj ste se začeli ukvarjati z golfom?

Golf sem pričela igrati pri 3 letih, ker mi je bila igra všeč in tako je tudi še danes

Kaj vam je najbolj všeč pri tem športu?

Pri golfu mi je najbolj všeč zmagovati in delati eagle in brdije.

Na kateri dosežek ste najbolj ponosni?

Najbolj sem ponosna na 4-kratno zmago na evropskem prvenstvu US Kids na Škotskem od leta 2014 - 2017 in 3 kratno zaporedno uvrstitev v finalni dan na profesionalnih turnirjih LETAS. Zelo sem bila vesela tudi letošnje zmage na članskem mednarodnem amaterskem prvenstvu Slovenije.

Kakšni so vaši cilji v golfu?

Moj cilj je, da postanem najboljša igralka golfa na svetu

Vaš najljubši udarec?

Vsi udarci, ki letijo v zeleno smer mi prinašajo užitek

Kaj najraje počnete v prostem času?

V prostem času najraje igram nogomet, košarko, badminton, tenis, smučam in rišem.

Športni vzornik?

Vsi športniki, ki so vrhunsko pripravljeni in osvajajo zmage v vseh športih so mi za vzor



PIA BABNIK

18 LET

KLUB: GOLF KLUB TRNOVO

HCP: + 3.7

WAGR: 1435





B **MW Kempinski golf turnir.** Junija ponovno prihaja vikend golfističnih užitkov, izbranih kulinarčnih mojstrov, imenitnega večernega dogajanja, ekskluzivnih predstavitev novih vozil BMW in popotovanja treh doživetij.

BMW IN GOLF





Slovenija se kot zelena destinacija lahko pohvali z zavidajočim naborem čudovitih golf igrišč. Med lepšimi je nedvomno Diners Golf & Country Club igrišče na Smledniku, kjer bo v petek, 15. junija, potekal že tradicionalni 5. BMW Kempinski golf turnir. Da je ta turnir zares nekaj posebnega, iz leta v leto poskrbi BMW Group Slovenija, ki golfistom ponudi še nepozaben in unikaten preplet vikend užitkov.

Lanski BMW Kempinski golf Tournament vikend se je tradicionalno začel z golfom na Diners Golf & Country Club igrišču na Smledniku, igro pa so še dodatno naelektrila popolnoma električna vozila BMW i3, ki so igralce peljala do udarjališč.

Gostje so se po odlični igri golfa odpeljali z novimi in prenovljenimi vozili BMW proti Portorožu, kjer je potekala podelitev nagrad najboljšim golfistom dneva in večer, poln presežkov.

Večerna prireditev, ki je predstavljala vrhunec vikenda doživetij, je poskrbela za drzen uvod v poletje. Goste so zabavali vrhunski glasbeniki: Jana Šušteršič, Ana Soklič, vokalna skupina Basseless in skupina Cubizmo. Rdeča nit večera sta bili odličnost in natančnost, lastnosti, ki opisujeta zmagovalce golf turnirja, katerim je slavnostno podelila nagrade ambasadorka znamke Tina Maze, ob spremstvu Macieja Galanta, generalnega direktorja BMW Group Slovenija, ki je povedal: »BMW združuje vznemirljivost, odgovornost in uspeh. Navdihujemo, ker smo navdahnjeni. Zato naj današnji večer odraža navdih, vznemirljivost in užitek!«. Za vznemirljivost je poskrbela predstavitev popolnoma nove BMW serije 5 iPerformance in BMW serije 5 Touring. Navdih in užitek pa so gosti našli v razstavljenem BMW i8 Frozen Black, ekskluzivnem avtomobilu, edinem v Sloveniji, ki je del omejene serije 400 vozil. Ekskluzivnosti večera so dodali piko na i Tina Maze, Marko Grilc in Jakov Fak, ambasadorji znamke BMW, ki so poskrbeli za odlično vzdušje med gosti.

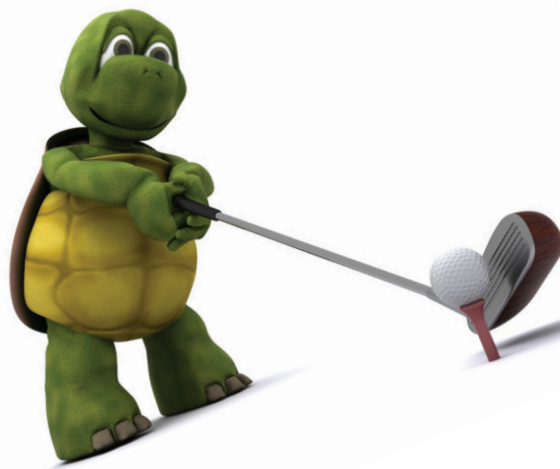
Sobotno atraktivno dogajanje pa je združevalo popotovanje treh doživetij. Gostje so na treh lokacijah doživeli edinstvene predstavitve prihajajočih novih modelov vozil BMW in se v Marini Portorož popeljali na vožnjo na valovih s popolnoma električnimi plovili Quadrofoil, inovativnim slovenskim trajnostnim vodnim plovilom. Ker je BMW sinonim za užitek v vožnji, inovativnost in edinstveno uporabniško izkušnjo, lahko pričakujemo, da bo letošnji BMW Kempinski golf turnir in vikend doživetij ponovno golfistični presežek sezone.



**UŽITEK V
GOLFU.**
BMW - GLAVNI PARTNER
GOLF ZVEZE SLOVENIJE.



IDEALNI PARTNER V IGRALNI SKUPINI



2. del: "GOSPOD POČASNI"

V angleško govorečem svetu obstaja rek: "It's not who you know, it's who knows you." V slovenščini bi vse skupaj zvenelo nekako v smislu: "Ni pomembno, koga poznate, pomembno je, kdo pozna vas!"

Vsa stvar je malo kompleksnejša kot se zdi na prvi pogled, zato ji bomo zaradi boljšega razumevanja namenili malce obsežnejšo razlago. Rek je nastal iz preprostega razloga, saj so ljudje, z nogama trdno stoječi na tleh, iskali izraz s katerimi bi najhitreje označili ljudi, katerih ego bistveno presega njihov realni domet. Toda tokrat na tem mestu ne bo govora o tovrstnih golfistih. Ne. Posvetili se bomo gospodu, ki dejansko uživa izjemen sloves. Pravzaprav je ta tako velik, da se z njegovim pristopom k igri že nekaj mesecev z vso resnostjo ukvarjajo prav vsi vodilni možje golfskih krovnih organizacij. Še niste uganili o komu je govora?

O drugem 'najbolj priljubljenem' med člani igralnih skupin. Ta sliši na vzdevek "Gospod Počasni". Res je. Možakar ni tako vsemo-

gočen, kot naš prejšnji gost, "golfski Superman", vendar je tako vpliven, da vam bodo prijazni predstavniki vaše golf zveze drugo leto poslali nova pravila golfa, ki so v veliki meri nastala predvsem zaradi tega gospoda, ki se mu na igrišču ne mudi nikamor.

Če ste v življenju nastopili vsaj na dveh turnirjih, potem gotovo že veste, kako tovrstni mojster vihtenja palic funkcionira na zelenicah. V kolikor pa te izkušnje še nimate, dovolite, da vas s tem zapisom pripravimo na izzive, ki vas čakajo v družbi privrženca temeljite igre, ki na zelenicah ničesar ne prepušča naključju.

Pravi 'Gospod Počasni' bo zamudil že na zbor igralcev! To pomeni, da ga bo prijazni 'ranger' (v primeru 'kanon štarta') v zadnjem trenutku pripeljal na udarjališče. Seveda boste opazili, da vaš soigralec nima zavezanih čevljev. S slednjimi si bo dal opravlja še precej po tistem, ko bo skupina pred vami že zapustila svoje udarjališče. Tudi vse svoje ostale dejavnosti na igrišču – priprava na zamah (dotični gospod pred

vsakim zamahom izvede vsaj tri minute dolgo rutino), iskanje žoge, hoja med udarjališčem in zastavico, merjenje linije na zelenicah... bo v nadaljevanju odmerjal v svojem, zelo oooo umirjenem ritmu...

Če boste imeli čast in bo 'Gospod Počasni' igral z vami, je le vprašanje časa, kdaj se bo do vaše skupine pripeljal 'ranger', ki vas bo prijazno opozoril, da ste poskrbeli za popoln zamašek na turnirju in vas prosil, da ga čim prej odpravite. Vaš flegmatično umirjeni soigralec pa bo slednjemu poznavalsko prikimal, vas zviška pogledal in mu odvrnil: "Takšno je pač življenje. Nič ne morem storiti, če sem pristal v skupini, kjer me soigralci nenehno grdo gledajo, si med seboj nekaj šepetajo in ne znajo spoštovati niti osnovnega bontona..."

Titleist®

#1 ball in golf.®



Doživite naravo z golfom v Olimju

1



2



Paket velja kot 2x polpenzion med vikendom (pet-ned) ali za isto ceno 3x polpenzion med tednom (ned-sre, pon-čet, tor-pet) z neomejeno golf igro. Izbira je vaša.

2x (vikend) oz. 3x (med tednom) polpenzion v penzionih Natura Amon kategorije samopostrežni zajtrk s povdarkom na ekoloških jedeh, kosilo ali večerja v restavraciji Amon neomejena golf igra v času koriščenja penzionov 10% popust pri nakupu kart za kopanje v termah Olimia (Aqualuna, T ermalija, Sotelija)

3



-10%



Sezona:	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	C	B	A	B	A	B	A	B	C
z:	01.01	07.01	17.03	18.03	30.03	02.04	27.04	06.05	19.05	20.05	31.05	03.06	04.08	10.08	19.08	02.09	25.10	04.11	07.12	09.12	24.12	28.12
do:	06.01	16.03	17.03	29.03	01.04	26.04	05.05	18.05	19.05	30.05	02.06	03.08	09.08	18.08	01.09	24.10	03.11	06.12	08.12	23.12	27.12	31.12

A Sezona A:
160,00€ na osebo

B Sezona B:
185,00€ na osebo

C Sezona C:
210,00€ na osebo

Rezervacije na **03/818-24-80** ali po emailu na **info@amon.si**
Sobo po vaši izbiri najedete na **www.amon.si**



#2 Bed & Breakfast
hotel v Sloveniji 2017



Olimje - Zlata
vas Evrope 2009



Prva Bio
restavracija
v Sloveniji

www.amon.si | info@amon.si | +386 3 818 24 80 | Amon, Olimje 24, 3254 Podcetrtek, Slovenija





Užitek v vožnji



IZJEMNA POSLOVNA PONUDBA VOZIL BMW.

BMW SERIJE 4 GRAN COUPÉ 418d BUSINESS EDITION ZA 34.990 EUR.*

* Ponudba velja za podjetja ob naročilu vozil v proizvodnjo do 30.6.2018 ali za vozila iz zaloge. Za več informacij glede možnosti spremembe motorne različice ali dodatne opreme, povprašajte vašega pooblaščenega BMW trgovca. Ponudbe ne vključujejo stroškov priprave in transporta vozila. Uvoznik si pridržuje pravico do spremembe cen in specifikacije opreme. Cene so v EUR in vključujejo vse zakonsko predpisane dajatve. Slika vozila je simbolna.

Kombinirana poraba goriva za vozila BMW serije 4 Gran Coupé: od 5,5 do 7,1 l/100 km. Emisije CO₂: od 127 do 165 g/km. Emisijska stopnja: Euro6. Emisije NOx: od 0,0152 do 0,0584 g/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

