

UNIVERZITET U BEOGRADU

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

MASTER RAD

Kandidat:

Nenad Simeunović

Mentor:

Red. prof. dr Dušan Mitić

Beograd, 2013.

UNIVERZITET U BEOGRADU

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

OBUKA I PROMOCIJA GOLFA U MLAĐEM ŠKOLSKOM UZRASTU

MASTER RAD

Kandidat:
Nenad Simeunović

Članovi komisije:
Red. prof. dr Dušan Mitić
Van. prof. dr Stanimir Stojiljković
Van. prof. dr Krasomenko Miletić

Mišljenje o radu:

Beograd, 2013.

SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Potreba za redovnim fizičkim aktivnostima kod dece mlađeg školskog uzrasta	2
3. Bio-psiho-socijalne karakteristike dece mlađeg školskog uzrasta	3
4. Istorijat golfa.....	6
4.1. Počeci golfa u svetu.....	6
4.2. Put razvoja golfa u Srbiji	8
5. Golf kao olimpijski sport.....	10
6. Pravila u golfu	11
6.1. Vodič kroz osnovna pravila golfa	16
6.2. Pravila igranja u kratkim crtama	16
7. Golf oprema.....	22
8. Tehnika i metodika golf udaraca	26
9. Promocija golfa kod dece mlađeg školskog uzrasta.....	35
10. Golf klub Beograd	40
11. Zaključak	44
Literatura	45
Prilozi	46

1. UVOD

Golf je igra o kojoj se od davnina piše, priča i polemiše. Mark Tven ga je famozno nazvao „Lepa šetnja, pokvarena“. Artur Dejli ga je uporedio sa ljubavnom aferom rekavši: „Ako ga ne shvatite ozbiljno, neće vam biti zabavno; a ako ga shvatite ozbiljno, slomiće vam srce“.

Gardner Dickinson je rekao: „Kažu da je golf kao život, ali nemojte im verovati – komplikovaniji je od toga“. Thomas Woodrow Wilson je rekao: „Znam da postajem sve bolji u golfu jer pogađam sve manje posmatrača“. Pelham Grenville Wodehouse je rekao: „Ako želiš da otkriješ nečiji karakter igray sa njim golf“.

Golf zahteva neverovatnu meru atletske sposobnosti, nemilosrdno strogu preciznost i, verovatno najvažnije, ono draže od prijatelja, a i od protivnika – sreću. Ovako zahtevan, golf postaje više od igre na zelenim poljima, više od sporta – postaje predstava: romansa, komedija i tragedija odjednom, potpuno odigrana na pozornici uma. Svaka runda je epska odiseja, svaka rupa – obećanje povratka utočištu.

Posle odsustva od 112 godina golf se vraća na Olimpijske igre u Rio De Žaneiru 2016. god., što samo po sebi govori o mestu i značaju ovog sporta za ljudski rod.

Gledajući golf na TV ekranu mnogi će reći da je to najdosadniji sport na svetu koji nema poentu, popularnost i značaj. Ovaj rad ima zadatak da ljubitelje sporta, a i one druge uveri u suprotno tako što će kroz razne aspekte i uglove objasniti i opisati ovaj jako koristan, popularan i značajan sport kako za odrasle, tako i za decu.

Rad je usmeren ka obici i promociji golfa kod najmlađih a u ceo taj proces sam i lično uključen pa ću iz svog ličnog iskustva pokušati da na najbolji način dočaram i prezentujem golf kako najmlađima tako i odraslim početnicima. Odnos prema deci i način prezentovanja i obuka golf udaraca su metodički jako zahtevne stvari pa će deo rada biti posvećen tome.

Svojim dosadašnjim iskustvom, radom sa decom i zapažanjima želim da unapredim celokupan proces obuke i promocije golfa kod dece kako bi u budućnosti ovaj sport još više popularizovali kod dece školskog uzrasta jer su ta deca osnova za dalji razvoj golfa na ovim prostorima.

2. POTREBA ZA REDOVNIM FIZIČKIM AKTIVNOSTIMA KOD DECE MLAĐEG ŠKOLSKOG UZRASTA

S prohodavanjem se kod dece javljaju prve fizičke aktivnosti u vidu igre, koje blagotvorno deluju na celokupan psihomotorni razvoj deteta. Kako bi rast i razvoj kod dece tekao nesmetano i pravim putem, deci se mora ostaviti slobodno vreme za aktivnosti koje sami žele da upražnjavaju. Kod dece predškolskog i mlađeg školskog uzrasta igra zauzima centralno mesto. Kroz igru, deca razvijaju svoje psihičke, intelektualne, emocionalne, društvene i moralne sposobnosti, stvaraju i održavaju prijateljstva.

Do polaska u školu deca su prepuštena roditeljima koji se brinu o njima, usmeravaju ih ili ne na određene sportove, a sa polaskom u školu tu ulogu preuzimaju nastavnici. Poznati su efekti bavljenja sportom na organizam čoveka, a pogotovu dece. Od rođenja pa do polaska u školu deca nisu puno opterećena ni psihički, a ni fizički, dok se polaskom u školu situacija naglo menja.

U školi se od dece zahteva koncentracija, pažnja, sedenje na jednom mestu određeno vreme, a sve to nije lako i za decu predstavlja napor. Deca počinju svakodnevno da opterećuju svoje telo nošenjem školskog ranca koji ima solidnu težinu i sve to utiče na pojavu iscrpljenosti i umora kod dece. Organizam dece nije u potpunosti razvijen i u ovom periodu mogu nastati problemi, deformiteti i smetnje u razvoju.

Fizička aktivnost i bavljenje sportom u mnogome pomažu deci da prevaziđu neke od problema, prvenstveno jer sport pozitivno utiče na njihov mišićni i skeletni sistem, kardiovaskularni i respiratorni sistem, pozitivno utiče na njihov socijalni život jer su konstantno u društvu sa drugom decom i pozitivno utiče na razvoj dece kao kompletnih ličnosti. Period polaska u školu se naziva senzitivni period i to je period u kome se redovnom primenom fizičkih aktivnosti mogu sprečiti razni deformiteti i problemi i pozitivno se utiče na pravilan rast i razvoj dece.

Uloga nastavnika je da deci usadi naviku da se fizičkom aktivnošću bave i van škole, kako bi fizička aktivnost postala sastavni deo njihovog života.

3. BIO-PSIHO-SOCIJALNE KARAKTERISTIKE DECE MLAĐEG ŠKOLSKOG UZRASTA

Uspešnost nastave fizičkog vaspitanja ili trenažnog procesa zahteva od nastavnika (trenera) dobro poznavanje anatomske-fizioloških i psiho-socijalnih osobina učenika (dece) u pojedinim fazama razvoja. Dobro poznavanje razvojnih obeležja učenika je uslov za stručni pedagoški i metodski rad.

Doba kada dete polazi u osnovnu školu kod nas je period od šeste do osme godine. U dinamičnosti razvojnog procesa te faze ranog školskog detinjstva potrebno je posebno posvetiti pažnju prvim godinama tog perioda, tj. u vreme polaska u školu, te tokom prvog i drugog razreda. To je doba toliko značajno da ga neki filozofi posmatraju kao posebnu fazu koju označavaju kao prelazno doba.

Smanjenje kretanja obično se navodi kao jedan od glavnih problema učenika, a prati ga i veliko opterećenje kičme zbog sedenja, usled čega može doći do nepravilnosti u njenom rastu. Razlozi se mogu tražiti i u mnogim zahtevima škole, a vezani su najviše za vreme polaska u školu, trajanje nastave, prostorije, postavljene zadatke itd. Pre polaska u školu dete se u daleko većoj meri ponašalo po vlastitim impulsima u igri, trčanju i drugim raznovrsnim telesnim pokretima, a sve u cilju zadovoljenja nagona i potrebe za kretanjem. Društvo putem vaspitanja postavlja zahteve i značajna opterećenja, a na vaspitačima je da taj zadatak izvrše sa što manje poteškoća za razvoj deteta.

Telesno stanje učenika u ovoj fazi obeleženo je daljim procesom rasta i razvoja. Glavna osobina dečijeg kostura je njegova plastičnost. Kostiju su usled hrskavičnih delova gipke i meke, a proces okoštavanja postepeno se nastavlja. Zglobovi sa svojim vezama još ne pokazuju dovoljnu čvrstoću i izgrađenost. Proporcije pojedinih delova tela daleko su povoljnije nego što je to bilo kod dece predškolskog uzrasta, a kičma poprima svoj normalno savijeni oblik. U rastu mišića opaža se povećanje njihove težine. Mišićna vlakna se pojačavaju, što dovodi i do povećanja snage deteta. Rast mišića u dužinu ne teče uporedo sa rastom kostiju, te to dovodi do nekih nespretnosti i slabosti celog rada mišićne skupine. Usled svih tih karakteristika u razvoju mišića, dete u osnovnoj školi, a posebno u prvim razredima, ne podnosi dugotrajan i naporan rad. U toj dobi treba davati prednost dinamičkim vežbama ispred statičkih. S obzirom na smanjenje dovoljne koordinacije pokreta, treba izbegavati pokrete koji zahtevaju veliku spretnost i rad više grupa mišića.

Organi za disanje i krvotok srazmerno se povećavaju, ali ne u tolikoj mjeri da su sposobni za veće napore. Nervni sistem napreduje u svom razvoju, ali još ne toliko da može podnositi opterećenja kao u starijem uzrastu.

U pokretности deteta osnovne škole nastaje znatna promena: slobodnog i skladnog načina kretanja kao da nestaje, a deca postaju nespretna, kretnje, rastenje i koordinacija su vrlo slabe. Dete teško i nespretno hvata dobačenu loptu, neskladno trči i skače, te se teško podvrgava novim zahtevima učitelja.

U duševnom pogledu dete iz svog sveta fantazija ulazi u stvarnost škole. Od njega se obično traži koncentracija pažnje i volje, dok je interes deteta za školske zadatke u početku relativno mali. Sve to zahteva trošenje mnogih snaga koje bi se inače mogle korisno upotrebiti za razvitak deteta.

Razdoblje od osme godine i dalje nije toliko osetljivo, kao da se dete naviklo na nove prilike u školi. To je period usporenog rasta nakon prvog pojačanog rasta u visinu. Rast i razvitak pojedinih organa sve više napreduje. Kretnje postaju usklađenije i sve se više uviđa nestajanje nepotrebnog obilja pokreta. Deca u tom uzrastu pokazuju već priličnu spretnost.

Budi se samostalnost u radu i postepeno dolazi do izražaja vlastita volja – dete više ne reaguje na svaki nadražaj iz spoljašnjeg sveta. Opaža se neko obuzdavanje i umerenost u delatnosti učenika. Muška deca sa više interesa i volje učestvuju u radu kod telesnog vežbanja nego ženska. Razlike u polu ne pokazuju se samo u telesnom razvoju kao jači i razvijeniji predeo grudnog koša, izrazitiji mišići itd., već i u načinu primanja, izvođenja i izživljavanja kod pojedinih vežbi. To se jasno opaža i kod igara. Kola i igre sa pevanjem dečaci sa osam godina već manje vole, čak ih i odbacuju. Trčanje i igre sa loptom poprimaju u toj dobi drugo obeležje nego li kod devojčica. One više paze na oblik kretanja i njeno skladnije izvođenje. Kod učenika dolazi naprotiv više do izražaja snaga i borbenost. Takmičenja, rvanje i slične igre postaju življe i uzbudljivije i dobijaju prve oznake borbenosti. Dok se kod učenika pre svega razvijaju brzina i jačina pokreta, kod učenica se opažaju usklađenost i ekonomičnost kretanja. Sve takve pojave i činjenice opravdavaju već u toj dobi odvojenu nastavu fizičkog vaspitanja koliko god to školske prilike dozvoljavaju.

Muškoj deci se mogu postavljati nešto teži zadaci, jer to i sami prema svojoj vitalnosti očekuju. Razumljivo je da deca s obzirom na ove osobine dečjeg organizma kao i na psihičku strukturu ne podnose nikakva veća i trajnija opterećenja.

Smisao za zajednicu formira se u doba školskog detinjstva više putem zajedničkog grupnog rada i bez ikakvog posebnog izbora i zahteva učenika. Svest o zajednici, smisao za kolektivni rad nije u naravi deteta još dovoljno izražena.

Deca su u tom dobu još vezana za vlastite interese. Težnja za igrom je glavni socijalni smisao kod dece osnovnoškolskog uzrasta. U organizovanoj delatnosti oni se dobro snalaze, nakon takvog rada, pa bila to i igra, nastaje ta kolektivna povezanost. Igre u tom dobu još uvek imaju obeležje pojedinačnog stremljenja unutar razrednog kolektiva. Deca u osnovnoj školi još nemaju dovoljno smisla za složeniji grupni rad, te prema tome igre nisu još tako pogodno sredstvo kao u starijem uzrastu. Kolektivizam se mora odgajati, ali ne prema igrama kojima deca po svojim telesnim i duševnim sposobnostima nisu dorasla.

4. ISTORIJAT GOLFA

4.1. POČECI GOLFA U SVETU

Kada govorimo o počecima Golfa u svetu jedno je sigurno, a to je da je i sam nastanak Golfa obavijen misterijom. Nekoliko zemalja se takmiči u tome ko je izmislio Golf, ali ako govorimo o tome ko je najzaslužniji za njegovu popularizaciju i postavljanje osnova na kojima se Golf zasniva, to je sigurno **Škotska**. (Antonijević 2012.)

Da je Golf jedna drevna igra niko ne poriče. Takođe se zna da nije nastala ni iznenada već je nastala kao rezultat sličnih aktivnosti i evoluirala tokom dugog niza godina. Još u vreme Rimljana igrala se jedna igra zvana *Paganika*, gde se korišćenjem nekakvog štapa udarao mali kamičak ili neki sličan predmet. Kasnije su Nemci, Islandčani, a zatim Francuzi i Holanđani imali slične zabave koristeći slične stapove i rekvizite.

Najviše dokaza o postojbini Golfa vezuje se za Škotsku, mada Holanđani imaju svoju teoriju o postojbini i prilično su spremni na polemiku o nastanku Golfa. Po rečima njihovog istoričara **Van Hengela**, prvi podaci o golfu su vezani za selo **Leonen-on-the-Vecht** koje je imalo četiri rupe za igranje golfa i to još daleke 1296. godine. Holanđani takođe pominju **Alberta, Vojvodu od Bavarije** koji je 1398. god. doneo ukaz stanovnicima grada **Brielle-a** da u blizini Roterdamada imaju pravo da igraju **Kolf** van zidina grada. Slično pravo nešto ranije dobili su i stanovnici Harlema koji su do tada **Kolf** igrali u crkvenoj porti ili na ledu tokom zime. Holanđani takođe polemišu da su **Kolf** od njih preuzeli škotski trgovci i doneli sa sobom u Škotsku.

Naravno, o ovome nema čvrstih dokaza ni službenih podataka, pa shodno tome valja naglasiti da se radilo o Golfu mnogo drugačijem od onog koji mi poznajemo danas. Možemo reći da je to tada bilo sve na nivou igre.

Koliko je Golf stekao popularnost u Škotskoj, govori i podatak da je u XV veku Kralj Džejms II čak zabranio igranje golfa. U to vreme Škotska je bila u ratu sa Engleskom i vojska, a naročito streličari, više su vremena provodili igrajući Golf nego vežbajući streličarstvo koje je bilo od vitalnog značaja za odbranu zemlje.



Slika br. 1
Preteča golfera

Rast popularnosti Golfa može se meriti i po brojnim pretnjama koje je zvanična škotska crkva morala da izdaje naročito oko igranja Golfa nedeljom ili u vreme predviđeno za redovne molitve.

U XVIII veku počinje raslojavanje među igračima golfa sa osnivanjem prvih golf klubova. Golf već tada više nije bio ona jednostavna igra iz prošlosti. Prvo, broj štapova povećao se sa jednog na pet drvenih i bar jedan sa gvozdenom glavom.

Cena nabavke štapova, a posebno loptica koje su često uvožene iz Holandije bila je pristupačna samo imućnima.

Takođe, bogati igrači su sve više počeli da angažuju **caddie**-je, ljude koji su nosili njihove štapove za vreme igre. To je nešto što siromašniji igrači nisu mogli sebi da priušte i rezultat je bio dalja podela među golferima. Formiranje klubova u kojima bi se družili članovi elite bili su prirodni i logični sledeći koraci.

Prvi zvanični golf klub „*Kraljevsko građansko golf društvo Edinburga*“ (**The Royal Burgess Golfing Society of Edinburgh**) osnovano je 1735. godine. Godine 1744. osnovano je „*Časno društvo Edinburških golfera*“ (**The honourable Company Of Edinburgh Golfers**) i deset godina kasnije, 1754. god., najpoznatiji golf klub na svetu „*Društvo Sent Endruških golfera*“ (**The Society of St. Andrews Golfers**) koje je 1834. god preuzelo ime po kome je poznato i danas: „*Kraljevski i Drevni golf klub iz St. Endrusa*“ (**The Royal and Ancient golf Club of St. Andrews**). (Antonijević 2012.)

Interesantno je pomenuti da sport nije bio jedini razlog za osnivanje ovih klubova. Istoričari su uočili da su prvi formirani golf klubovi bili podržavani i finansijski pomagani od škotskih masonskih loža. Formiranje i finansiranje tih klubova je verovatno bilo uslovljeno velikom potrebom da se članovi masonskih organizacija viđaju i druže na neupadljiv način. Prvi golf klub van Škotske formiran je u Engleskoj 1766. god. i nosio je ime *Royal Blackheath Golf Club of England*.



Slika br. 2 Škotski golferi na green-u



Slika br. 3 Golferi iz XVIII veka

Kako je Velika Britanija širila svoj uticaj po svetu, igrališta su počela da nastaju gde god su postojale koncentracije Britanaca. Gof tereni su otvarani u Indiji (1829.), Australiji (1840.), Kanadi (1873.), Južnoj Africi (1885.) i Kini (1896. godine).

Što se tiče Evrope, prva igrališta su bila namenjena britanskim turistima i posetiocima. Nastajala su u Belgiji (1888), Nemačkoj (1895), Holandiji (1896). U Italiju golf dolazi početkom XX veka, a prva igrališta na prostoru bivše Jugoslavije otvaraju se dvadesetih godina XX veka. To su bili golf klubovi na Brionima i u Opatiji, a u to vreme ove teritorije su još uvek pripadale Italiji. U Švedsku golf dolazi 1902. god., u Rusiju 1906. god., a u Španiji golf počinje da se igra oko 1911. godine. Krajem XIX i početkom XX veka golf se razvija u Severnoj Americi, a posle Drugog svetskog rata Amerikanci preuzimaju epitet najboljih golfera. Tek pred kraj prošlog veka profesionalci iz ostatka sveta dolaze rame uz rame sa američkim golferima i danas se može reći da se golf igra podjednako dobro svuda u svetu.



Slika br. 4 Golf turnir iz XIX veka

4.2. PUT RAZVOJA GOLFA U SRBIJI

U Srbiji je **Golf** za mnoge i danas misaona imenica. Mnogi ne znaju da se jedan od terena nalazi na svega 3 km od centra glavnog grada Srbije. Gledano kroz prošlost, golf na prostorima bivše Jugoslavije je prisutan od dvadesetih godina XX veka kada su ga Italijani doneli na ove prostore tj. na Brione i u Opatiju. Gledano kroz savremenu istoriju, možemo reći da se na prostoru bivše Jugoslavije Golf najpre odomaćio u Sloveniji koja danas ima veliki broj terena i školovanih stručnjaka iz oblasti golfa. Hrvatska, Srbija, BiH i ostale zemlje su i dalje pioniri u ovom sportu.

Srbija danas ima pet golf klubova (*Golf klub Beograd, Golf klub Sava, Golf klub Centar, Golf klub Palić, Golf klub Diplomatič*) koji zajedno ulaze u sastav **Golf Asocijacije Srbije (GAS)**.

„**Golf klub Beograd**” jedan je od najstarijih u Kraljevini Jugoslaviji, svečano otvoren na Duhove 31. maja **1936.** godine. (www.golfclub.rs)

Otvaranju kluba prisustvovala je politička i društvena elita Beograda sa Namesnikom **Knezom Pavlom Karađorđevićem** i predstavnicima diplomatskog kora.

Pokrovitelj kluba, Knez Pavle potpisao je sledeću povelju koja je uzidana u temelj tadašnje klupske kuće, danas restoran Golf na Košutnjaku:

„U ime Oca i Sina i Svetoga duha za vlade Njegovog Veličanstva Petra II Kralja Jugoslavije i namesništva, Njegovog Kraljevskog Visočanstva, Kneza Pavla i Gospode dr Radenka Stankovića i dr Ive Perovića kao pokrovitelja Golf kluba čiji je zadatak i cilj da se ovaj sport odomaći i razvije u našoj zemlji i narodu, položismo danas temelj ovom društvenom domu. Amin.“

Golf igralište od devet rupa prostiralo se od nemačkog ratnog groblja do današnjeg filmskog i pionirskog grada. Tri godine nakon izgradnje terena na već postojeća polja dodato je još po jedno kako bi se igra u prvom krugu razlikovala od igre u drugom krugu.



Slika br. 5 Knez Pavle Karađorđević

Početkom Drugog svetskog rata zbog prilika u zemlji Golf klub Beograd prestaje sa radom, da bi šezdeset sedam godina kasnije ponovo počeo da radi na novoj lokaciji.

Danas, Golf klub Beograd broji oko 800 golfera (članova, prijatelja kluba, dece, početnika i volontera), godišnje se organizuje veliki broj partnerskih turnira, klupska liga, turniri za početnike, a u saradnji sa Golf Asocijacijom Srbije organizovana su državna i internacionalna prvenstva, dečije škole golfa, golf akademije...

Golf klub „Centar” poseduje svoj teren od 9 rupa za igru i nalazi ne u Žablju, mestu između Zrenjanina i Novog Sada. Po konfiguraciji se skroz razlikuje od terena „Golf klub Beograd” što je dobro jer golferi sa ovih prostora mogu da usavršavaju svoju igru na dva potpuno različita terena.

„Golf klub Sava”, „Golf klub Diplomatič” i „Golf klub Palić” formalno postoje, imaju svoje članove ali praktični deo svog poslovanja sprovode na terenima na Adi Ciganliji i u Žablju.

5. GOLF KAO OLIMPIJSKI SPORT

Nakon što je bio član Olimpijske porodice (1900.) i (1904.) godine, Golf se nakon pauze od 112 godina vraća na veliku sportsku scenu i biće član Olimpijske porodice sportova u Rio De Ženeiru 2016. god. Mnogo je sportova koji su bili u programu Olimpijskih igara i nije retkost da se posle nekog vremena neki sport izbací iz programa igara. Sudbina tih sportova je bila tragična, gubili su popularnost, nisu bili zanimljivi i logično je bilo da su posle nekog vremena odlazili u zaborav.

Kada je reč o Golfu, desilo se suprotno. Ekspanzija i širenje Golfa je i danas prisutno, mnogo je zemalja koje ulažu u ovaj sport. Po rasprostranjenosti, Golf je trenutno treći sport na svetu (posle fudbala i košarke) i razvija se veoma brzo na svim kontinentima. U USA golfom se bavi 28,6 miliona ljudi, a prema podacima iz 2008. godine Amerikanci su na ovu igru potrošili 76 milijardi dolara.



Slika br. 6 Golf loptica

U Rio De Ženeiru 2016. Golf će se igrati na terenima *Reserva de Marapendi* u predgrađu koje se zove *Barra da Tijuca*.



Slika br. 7 Projekat Golf terena za Olimpijske igre u Rio De Ženeiru 2016. godine

6. PRAVILA U GOLFU

Pre nego što se kaže nešto o samim pravilima koja se primenjuju u Golfu, treba reći nešto i o pravilima koja se primenjuju u svakom klubu a tiču se oblačenja, ponašanja i ophođenja prema drugim golferima i jednim imenom zovu se **ETIKECIJA**.

Etikecija je definisana kao „Učtivo i uljudno ponašanje među članovima jedne grupe”.

To se naročito vidi i ima veliku ulogu kako na golf terenu tako i u klupskoj kući. Za razliku od nekih drugih sportova, Golf nastavlja da održava visok nivo sportskog ponašanja i nije bez razloga dobio naziv džentlmenske igre.

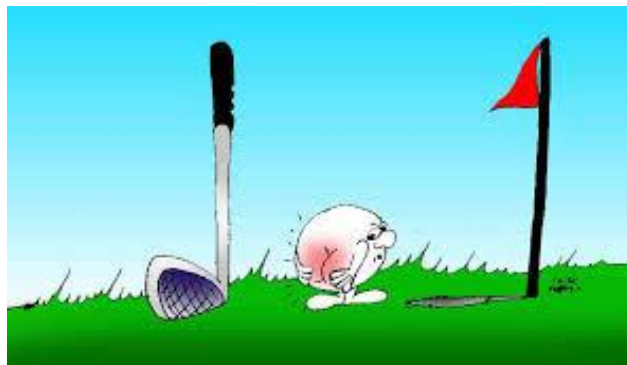
Za početnike je vrlo važno da na samom početku bavljenja ovim sportom, koji već postaje i način života, prepoznaju i prihvate takvo ponašanje.

Ali da krenemo od početka i upoznamo Vas sa nekoliko važnih stvari vezanih za etikeciju.

Ko ima čast (honour) prvog udarca na samom početku igre?

To i jeste čast i vrlo retko se prepušta nekom drugom igraču. Razlog tome je što u amaterskom golfu to radi najbolji igrač u grupi ili **flight**-u. Kod profesionalaca to se određuje žrebom ili bacanjem novčića.

Već na sledećoj rupi redosled zavisi od rezultata na prethodnoj rupi. Igrač sa najboljim rezultatom ima čast prvog udarca. Pravila Golfa kažu da sledeći udarac izvodi igrač koji je najdalji od rupe i tako redom. Međutim, Golferi se mogu dogovoriti da sledeći udarac može izvesti i igrač koji je bliži rupi, ako je spreman na udarac i pod uslovom da ne ugrožava ostale učesnike u igri.



Slika br. 8 Osnovni golf rekviziti

Respekt prema ostalim igračima

Golf od Vas zahteva mnogo više respekta prema saigračima nego što se to događa u drugim sportovima. Golf zahteva visok nivo koncentracije i bilo kakvo ometanje u vidu galame, šuškanja, mobilnih telefona i sl. može direktno uticati da igrač ima loš udarac.

Gledaoci galame na fudbalskom, košarkaškom, odbojkaškom, ali ne i na Golf terenu. Čak i televizijski komentatori koji prate igrače šapuću u mikrofon ne želeći da uznemiravaju igrače. To je priroda same igre i jedna od njenih najlepših strana.

Takođe, treba obratiti pažnju da Vam senka ne pada na putanju saigračeve loptice. Uvek treba ostaviti teren u stanju u kome ste ga zatekli. To podrazumeva da se poprave sva oštećenja na terenu prouzrokovana štapom ili lopticom.

Uvek sačekati da golferi ispred Vas budu van dometa loptice. Povrede od udarca loptice mogu biti veoma bolne. Loptica od oko 45 grama pri brzini od 150-200 km/h može naneti čak i tragične posledice. U slučaju da loptica leti prema nekom, odmah treba uzviknuti „**FORE**“, što je golferski univerzalni uzvik upozorenja.

Nikako ne usporavati igru

Jedan od najvećih problema današnjeg Golfa je upravo spora igra pojedinaca. Za 18 rupa potrebno je oko 4 sata, međutim vrlo često se dešava da runda golfa traje i duže od 5 sati. Razlog tome je da golferima često treba dosta vremena da izvedu udarac sa dosta nepotrebnih probnih udaraca. Početnici često gube loptice, a pošto svaki put imaju 5 minuta da je traže, sve to na kraju produžava igru.

Način da se igra skрати je i taj da igrač bude spreman da što brže izvede udarac, to jest odmah čim priđe loptici. Već pri prilazu loptici treba se odlučiti koji štap koristiti i koju vrstu udarca. U slučaju da niste sigurni gde je loptica odletela, treba odmah udariti provizornu lopticu, da se ne biste vraćali ako je loptica izgubljena.

U slučaju da ste početnik, treba izbegavati teške terene, jer će to biti mučenje za Vas, kao i za saigrača. Na samom početku provodite više vremena na **driving range**-u da biste podigli nivo igre i tako izbegli frustrirajuće trenutke, kako za Vas, tako i za okolinu.

Po završetku prvih 9 rupa ne zadržavati se mnogo u **half way house**. Lične potrebe treba obaviti u najkraćem roku i nastaviti dalje igru.

Pri prilasku **green**-u uvek ostavljati Golf torbu što je moguće bliže sledećoj rupi. Time se štedi vreme. Često Golferi ostave opremu na suprotnoj strani i moraju **green** da prelaze dva puta što nepotrebno usporava igru.

Po završetku rupe napustiti **green** što je brže moguće. Rezultate upisivati na putu do sledećeg **tee-box**-a.

U slučaju da Vaša grupa usporava igru, pozovite grupu iza sebe da prođe i igra pre Vas. Oni će Vam biti zahvalni, a i neće biti nikoga da Vam „duva za vrat“.

Kako se „golf cart” koristi na pravi način

Bez obzira što je golf igra koja je u osnovi zamišljena da se igra hodajući po Golf terenu, nekad se javlja potreba i da se koristi „golf cart” ili golf autić. Neki golf klubovi čak i zahtevaju korišćenje istih, kako bi protok igrača bio veći.

Osnovno pravilo pri korišćenju golf autića je da se izbegava vožnja po samom **fairway**-u kad god je to moguće, da se ne bi oštećivao. Držati se staze za autić i prilaziti loptici pod uglom od 90 stepeni i na isti način se vraćati nazad.

Ne prilaziti blizu **green**-ova i uvek autić ostavljati ka izlasku prema sledećoj rupi. Pratiti znakove na terenu za pravce kretanja autića.



Slika br. 9 Golf auto

Poštovati kodeks oblačenja

Golf ima strogi način oblačenja koji se uvažava kroz vekove. Naravno, kako je način oblačenja evoluirao van terena, tako se to odrazilo i na način oblačenja i na terenu.

Nekada su muškarci nosili kravate, a dame dugačke suknje i šešire tokom igre. Danas je način oblačenja drugačiji, ali i dalje ima svoja pravila. Jedno od najvažnijih pravila je da džins nije dozvoljen u bilo kojoj varijanti, kako za muškarce tako ni za dame.

Muškarci treba da nose majice sa kragom kratkih ili dugih rukavao bavežno uvučene u pantalone; bermuda stil ili dugačke pantalone uz obavezan kaiš. Što se obuće tiče, nose se golferske cipele sa mekanim kramponima. Cipele sa metalnim spajkovima su zabranjene od pre 7-8 godina jer oštećuju teren.

Neki klubovi zahtevaju da u slučaju kratkih pantalona Golferi nose bele sportske čarape. Zbog nepoštovanja kodeksa oblačenja reskirate da Vam Maršal ne dozvoli igranje dok se ne obučete po pravilima koje propisuje taj Golf klub. Zato je poželjno da, kad pravite rezervaciju za „**tee-off time**”, obavezno proverite lokalna pravila kluba da ne bi došlo do neprijatnih iznenađenja po dolasku na teren.

Kad su dame u pitanju, način oblačenja je malo opušteniji, mada ne treba na teren izaći u suviše golišavoj ili u nekoj aerobik varijanti. Izbegavati majice sa bretelama ili šortseve za džoging. Najbolje je garderobu kupovati u specijalizovanim radnjama za Golf, tako će se sigurno najbolje zaobići nedoumica šta obući.

Igrati Golf čarno i pošteno

Golf je jedini sport gde su igrači sami svoje sudije. Naravno, na samim igračima je da rezultat prijavljuju iskreno i pošteno. Svako može da slaže svoj rezultat, ali čemu to vodi? Na kraju krajeva, lažete nikog drugog nego sebe. Na taj način nikada nećete saznati kako napredujete u igri.

Dozvolite da Vaši saigrači vide da ste pravi Golfer koji ima integritet. Jer, kakvi ste na Golf terenu, takvi ste i u prirodi. Pravi karakter se ne može prikriti, pogotovo ne na Golf terenu. Ako ne igrate iskreno i pošteno, u stvari ne igrate ni Golf.

Kao što je i u pravilima Golfa na samom početku napisano, tako ćemo i ovde akcenat staviti na brigu o golf terenu i ponašanje igrača tokom igre.

Osnovno je: ne radi ništa drugom što ne bi voleo tebi da se dogodi, a što se tiče terena – uvek ostavi stanje iza sebe onako kako si zatekao. Za razliku od drugih sportova, Golf se najčešće igra bez sudije.

Duh igre se bazira na integritetu pojedinaca da imaju obzir prema ostalim igračima u okviru pravila igre i da se ponašaju disciplinovano demonstrirajući učtivost i sportski duh u svakom trenutku.

Početicima ponekad može da se progleda kroz prste, ali da sebe ne bi doveli u nezgodnu ili čak neprijatnu situaciju, bolje je da se dobro pripremite za izlazak na teren.

Najbolja priprema je pohađanje nekih od Golf Akademija čiji predavači će Vam već na prvom času objasniti dosta stvari vezano za **etikeciju**. Svakom se desi da izvede loš udarac i to se brzo zaboravlja, ali nekorektno golfersko ponašanje ostavlja vrlo lošu sliku o Vama. Ako se to ponovi, dovodite sebe u situaciju da budete etiketirani u Vašem klubu i ostali članovi će početi da Vas izbegavaju. Mesto koje ste izabrali da steknete nove prijatelje će upravo postati ono suprotno. Zato pažljivo proučite sledeće redove i verujte autoru. Vaši golferski dani biće ispunjeni zadovoljstvom.

Na Tee-Box-u

- Pre izlaska na teren obavezno proveriti lokalna pravila na oglasnoj tabli.
- Doći na **tee-box** na vreme za početak igre (minimum 5 min pre zakazanog vremena).
- Pozdraviti se sa ostalim igračima uz obavezno skidanje kape ako je imate.
- Razmeniti skor karte.
- Proveriti da li su podaci ispravni, pogotovo hendikep.
- Obeležiti svoju lopticu i identifikovati loptice ostalih igrača.
- Na **tee boxu** ne stajati u liniji igrača koji se sprema za udarac.

- Igrači mogu da izvode probne udarce ali van **tee-box**-a
- Ne uznemiravati igrača na bilo koji način (pričanje, mobilni telefon, šuškanje itd.).
- Ne stajati suviše blizu igrača, da ne bi došlo do povrede.
- Ispoštovati redosled pri prvom udarcu (namanji hendikep uvek prvi, pa dalje redom).
- Ako hoćete da izvedete provizornu lopticu, uvek sačekajte da svi izvedu prvi udarac, pa zatim ponovo Vi.
- Ne izbacujte lopticu u polje dok igrači iz prethodne grupe ne budu van Vašeg domašaja.
- Obavezno upozoriti ljude ispred sebe ako loptica ide prema njima. Univerzalni golferski uzvik za tu opasnost je „**FORE**”.

U polju

- Ne hodati ispred igrača čiji je red na udarac. Igrač čija je loptica najdalje od rupe uvek igra prvi. Uvek sačekati i pomoći u slučaju da neko od igrača ima problema da pronađe svoju lopticu. Nikad se ne zna kad može Vama da zatreba pomoć, a time se ujedno i ubrzava igra. Uvek udariti provizornu lopticu ako imalo sumnjate da je loptica izgubljena.
- Hodati brzo i ne zadržavati se nepotrebno. Ako zaostajete, obavezno propustite igrače iza sebe. Neka Vam igrači ispred Vas uvek budu orijentacija o brzini igre, a ne igrači iza Vas. Popraviti sva oštećenja na terenu prouzrokovana pri udarcu loptice.
- Posle izlaska iz bunker-a obavezno izgrabuljati pesak.

Na Green-u

- Ostaviti opremu na izlasku sa **green**-a prema sledećem **tee box**-u.
- Ne vucite stopala po **green**-u, jer kramponi mogu da naprave brazde i da oštete **green**.
- Obavezno popraviti pitch mark i izravnati oštećenje stopalom ili putter-om.
- Ne bacati zastavicu na **green**.
- Ne stajati suviše blizu igrača koji **putt**-uje.
- Ne gaziti preko linije **putt**-a drugih igrača iz Vaše grupe.
- Ne stajati u liniji **putt**-a kada se drugi igrač sprema da **putt**-uje.
- Ne praviti senku na liniji **putt**-a igrača koji **putt**-uje.
- Ne uznemiravati igrača koji **putt**-uje na bilo koji način.
- Ne zadržavati se na **green**-u posle završetka rupe, već se što pre uputiti ka sledećem **tee box**-u.

6.1. VODIČ KROZ OSNOVNA PRAVILA GOLFA

Kao što moramo pre sedanja za volan da poznajemo saobraćajna pravila i znakove, tako i Golf ima svoja pravila i određena obeležja na Golf terenu. Pošto je Golf tako organizovan da igrač sam primenjuje pravila, potrebno je da svako poznaje osnovna pravila i da ih primenjuje na pravi način i po svojoj savesti. Ovaj mali vodič nije zamena za „**Pravila golfa**” koja bi trebalo da konsultujemo uvek kada nismo sigurni koje pravilo i na koji način se primenjuje. ***Više informacija se može dobiti u „Oficijelnim Pravilima Golfa” izdatim od R&A Golf Club of St. Andrews.***

Opšte informacije

Pre izlaska na golf teren:

- Pročitati Lokalna pravila iz „**score card**” ili sa oglasne table.
- Obeležiti svoje loptice. Mnogi golferi igraju lopticama istih proizvođača i ako niste u mogućnosti da je identifikujete smatra se izgubljenom lopticom. U tom slučaju se mora postupiti po pravilima 12-2 i 27-1.
- Prebrojte svoje štapove pre igre. Dozvoljeno je nositi maksimum 14 štapova (Pravilo 4-4).

U toku igre:

- Nije dozvoljeno pitati za savet bilo koga osim Vašeg partnera u igri ili **caddie**-ja. Ne savetujte nikoga osim Vašeg partnera. Jedino su dozvoljene informacije o distancama pozicije prepreka (**hazards**) i pozicije zastavica (Pravilo 8-1).
- Nisu dozvoljeni „**practise shots**” ili vežbanje udaraca u toku igre (Pravilo 7-2).

Na završetku igre:

- U **match play**-u obratiti pažnju da je rezultat prijavljen.
- U **stroke play**-u **score card** treba da je tačno ispunjena i predata što je pre moguće (Pravilo 6-6).

6.2. PRAVILA IGRANJA U KRATKIM CRTAMA

Ovde je reč o osnovnim pravilima, a detaljnija objašnjenja i analize vezane za pravila Golfa ***može dobiti u „Oficijelnim Pravilima Golfa” izdatim od R&A Golf Club of St. Andrews.***

Tee shot ili početni udarac (Pravilo 11)

Odigrati **tee shot** (početni udarac) između **tee marker**-a, a ne ispred njih. Početni udarac se može izvesti i sa pozicije koja je udaljena maksimum u dužini od dva štapa (bilo koja dva štapa iz Vaše Golf torbe) unazad od linije između **tee marker**-a.

Ako odigrate početni udarac van tog područja u **match play**-u niste kažnjeni, ali Vaš protivnik može zahtevati ponavljanje udarca. U **stroke play**-u dobijate kaznu od dva udarca i morate ispraviti grešku igrajući sa pravog mesta.

Igranje loptice (Pravila 12, 13, 14 i 15)

Ako mislite da je loptica Vaša ali ne možete da vidite Vašu oznaku na loptici možete da je markirate i podignete radi identifikacije, ali samo sa dozvolom vašeg markera (osobe koja upisuje Vaš rezultat) ili protivnika. (Pravilo 12-2).

Odigrati lopticu kako leži. Nije dozvoljeno poboljšavati položaj loptice, prostora pored loptice gde želite zauzeti poziciju za udarac ili željenog pravca za igru tako što ćete pomerati, savijati ili lomiti bilo šta što je fiksirano ili raste, osim onoga što je potrebno da biste na fer način zauzeli položaj tela i napravili zamah. Nije dozvoljeno poboljšavati poziciju loptice tako što ćete bilo šta utapkavati (Pravilo 13-2).

Ako je Vaša loptica u **bunker**-u ili vodenoj prepreci, ne dodirujte podlogu u bilo kojoj vrsti prepreke (**hazards**) ili dodirivati vodu u vodenoj prepreci bilo štapom ili rukom pre nego što ste krenuli u zamah na dole (**downswing**). Ne pomerati pokretljive predmete-stvari, objekte (**loose impediments**) (Pravilo 13-4).

Morate zamahnuti štapom i udariti lopticu. Nije dozvoljeno lopticu gurati ili grabiti štapom kao kašikom (Pravilo 14-1).

Ako ste odigrali pogrešnu lopticu u match **play**-u, gubite rupu, a u **stroke play**-u dobijate dva kaznena udarca i morate ispraviti grešku tako što ćete odigrati pravu lopticu (Pravilo 15-3).

Na putting green-u (Pravila 16 i 17)

Loptica se može markirati, podići i obrisati. Loptica se uvek mora vratiti na isto mesto odakle je podignuta (Pravilo 16-1b).

Oštećenja od udara loptice o **green** ili pozicije prethodnih rupa (**hole plugs**) mogu se popraviti, dok se bilo koja druga oštećenja kao što su otisci Golf cipela ne smeju dirati (**spike marks**) (Pravilo 16-1c).

Kada se loptica udara sa putting **green**-a, budite sigurni da je zastavica izvađena ili da je neko pridržava. Zastavica se može izvaditi ili pridržavati i kad loptica leži van **green**-a (Pravilo 17).

Loptica pomerena dok je u mirovanju (Pravilo 18)

Generalno, kad je loptica u igri, ako je slučajno pomerite/podignete ako nije dozvoljeno ili ako se loptica pomeri pri njenom adresiranju (pripremi za udarac) treba dodati kazneni udarac i vratiti lopticu na pravo mesto. Postoje i izuzeci pod Pravilom 18-2a (Pravilo 18-2).

Ako neko drugi pomeri Vašu lopticu ili je pomerena udarom druge loptice, nema kaznenih udaraca, ali se loptica mora vratiti na originalno mesto.

Loptica u pokretu odbijena ili zaustavljena (Pravilo 19)

Ako se pri udarcu Vaša loptica odbije ili zaustavi od Vas, Vašeg partnera u igri, Vašeg **caddie**-a ili Vaše opreme, dobijate kazneni udarac i lopticu igrate kako leži (Rule 19-2).

Ako se Vaša loptica odbila ili zaustavila od druge loptice nema kazne i loptica se igra kako leži, osim u **stroke play**-u ako ste odigrali lopticu sa **putting green**-a i vaša je loptica udarila drugu lopticu takođe na **putting green**-u. Tada dobijate dva kaznena udarca (Pravilo 19-5a).

Podizanje, ispuštanje i postavljanje loptice (Pravilo 20)

Pre svakog podizanja loptice (npr. kad se loptica podiže na **green**-u i briše) pozicija loptice se mora markirati i kasnije vratiti na isto mesto (Pravilo 20-1).

Kada se loptica podiže da bi se ispustila ili postavila na drugo mesto, npr. kada se ispušta unutar dužine od dva štapa kod pravila za lopticu koju je nemoguće odigrati (**unplayable ball**) nije obavezno da se pozicija loptice obeleži, ali je preporučljivo da se to uradi.

Kada se loptica ispušta, treba stajati uspravno i sa ispruženom rukom u visini ramena ispustiti lopticu.

Ispuštena loptica se mora ponovo ispustiti ako se ona otkotrlja na poziciju gde postoji smetnja zbog koje je olakšica i korišćena (npr. nepomična prepreka), ako se zaustavi na daljini dužoj od dužine dva štapa od mesta gde je loptica bila ispuštena ili ako se zaustavi bliže rupi nego

što je originalna pozicija najbližeg mesta olakšice ili mesta gde je loptica poslednji put prešla liniju vodene prepreke.

Postoji ukupno devet situacija kada se ispuštena loptica mora ponovo ispustiti i one su objašnjene u Pravilu 20-2c.

Ako se loptica koja je drugi put ispuštena otkotrlja u bilo koju od prethodno navedenih situacija, tada se loptica postavlja na mesto gde je pri ispuštanju udarila u podlogu pre nego što se otkotrljala (Pravilo 20-2c).

Loptica pomaže ili ometa igru (Pravilo 22)

Možete podići Vašu ili bilo koju drugu lopticu ako mislite da ona može pomagati drugom igraču. Ne smete se dogovoriti da lopticu ostavite u poziciji kako bi pomogla drugom igraču. Možete podići bilo koju lopticu ako smatrate da ometa Vašu igru.

Loptica koja je podignuta iz razloga pomaganja ili ometanja igre ne sme se obrisati, osim ako je podignuta sa **putting green**-a.

Slobodne smetnje (slobodne stvari/objekti) (Loose impediments, Pravilo 23)

Slobodne smetnje se mogu pomeriti (npr. prirodni slobodni objekti kao što su kamenje, otkinuto lišće, granje) osim ako se slobodne smetnje i Vaša loptica nalaze u istom **hazard**-u (prepreci).

Ako pomerite slobodnu smetnju, a to prouzrokuje da se loptica pomeri, loptica se mora vratiti na staro mesto (osim ako je loptica bila na **putting green**-u) i dobijate jedan kazneni udarac (Pravilo 23-1).

Pomične prepreke (Movable Obstructions- Pravilo 24-1)

Pomične prepreke (npr. veštačke pomične prepreke kao što su grabulje, konzerve i sl.) locirane bilo gde mogu se pomeriti bez kazne. Ako se i loptica tada pomeri, mora se vratiti na staro mesto bez kazne.

Ako se loptica nalazi na pomičnoj prepreci, može se podići, prepreka pomeriti, a loptica ispustiti (**dropped**) na mesto direktno gde je ležala na prepreci i to bez kazne. U slučaju da se situacija dogodila na **putting green**-u, tada se loptica postavlja na to mesto.

Nepomične prepreke i neuobičajeni uslovi na terenu (pravila 24-2 i 25-1)

Pod nepomičnom preprekom se smatra veštačka nepomična prepreka kao što je zgrada ili put sa veštačkom površinom (potrebno je proveriti u Lokalnim pravilima o statusu puteva i staza na golf terenu).

Neuobičajeni uslovi na terenu su neka privremena akumulacija vode (barica), teren pod rekonstrukcijom (**ground under repair- GUR**), neka rupa ili jazbina napravljena životinjama, reptilima ili pticama.

Osim kad je loptica u vodenoj prepreci, olakšica bez kazne se koristi kod nepomičnih prepreka i neuobičajenih uslova na terenu kada takvo stanje fizički ometa položaj loptice, zauzimanje Vašeg stava ili Vaš zamah. Možete da podignete i da ispustite lopticu unutar dužine od jednog štapa od „najbliže tačke olakšice” ali ne bliže zastavici nego što je najbliža tačka olakšice.

Ako je loptica na **putting green**-u onda se ona postavlja na najbližu tačku olakšice.

Kao dodatna opcija, kada je loptica u **bunker**-u, možete dobiti olakšicu zbog situacije iza **bunker**-a, ali uz kaznu od jednog udarca.

Vodne Prepreke (Water Hazards) Pravilo 26

Ako Vam je loptica upala u vodenu prepreku (žuti kočići i/ili linije) možete odigrati lopticu s mesta gde je pala ili uz jedan kazneni udarac:

- Odigrati lopticu sa mesta odakle ste je ubacili u vodenu prepreku ili
- Ispustiti lopticu na bilo kojoj distanci iza vodene prepreke držeći u pravoj liniji zastavicu (rupu), mesto na kome je loptica poslednji put prešla liniju vodene prepreke i mesto gde je loptica ispuštena.

Ako je Vaša loptica u poprečnoj vodenoj prepreci (**lateral water hazard**) (crveni kočići i/ili linije) dodatno, uz opcije za lopticu u vodenoj prepreci, sa kaznom od jednog udarca možete ispustiti lopticu unutar dužine od dva štapa, ali ne bliže rupi:

- Od mesta gde je loptica poslednji put prešla liniju bočne prepreke ili
- Na mestu koje je na suprotnoj strani prepreke na jednakoj udaljenosti od rupe i mesta gde je loptica poslednji put prešla liniju hazarda.

Izgubljena loptica ili loptica van terena; provizorna loptica. Pravilo 27

Proveriti Lokalna Pravila na skor karti (**score card**) radi identifikacije granice terena.

Ako ste izgubili lopticu van granica terena i van vodene prepreke, morate odigrati drugu lopticu sa mesta odakle ste odigrali poslednji udarac uz kaznu od jednog udarca. Dozvoljeno je 5 minuta za traženje loptice posle čega se, ako nije nađena ili identifikovana, smatra izgubljenom.

Ako posle udarca mislite da je loptica otišla van terena ili je izgubljena van vodene prepreke trebalo bi odigrati provizornu lopticu. Morate najaviti provizornu lopticu i odigrati je pre nego što krenete napred u potragu za originalnom lopticom.

Loptica nemoguća za igranje. Pravilo 28

Ako je Vaša loptica u vodenoj prepreci, tada ne važi pravilo za lopticu nemoguću za igranje, već se mora primeniti pravilo za slučaj vodene prepreke ako uzimate olakšicu.

Na bilo kom drugom delu terena ako verujete da je loptica nemoguća za igranje, možete uz jedan kazneni udarac:

- Odigrati lopticu sa mesta odakle je izveden prethodni udarac ili
- Ispustiti lopticu na bilo kom rastojanju unazad od mesta gde je ležala, držeći pravu liniju između rupe/mesta gde je loptica ležala i mesta gde se loptica ispušta ili
- Ispustiti lopticu unutar dužine od dva štapa od mesta gde loptica leži, ali ne bliže zastavici.

Ako je loptica u bunker-u, može se postupiti po prethodnom osim u slučaju ako se ispušta na liniji ili u dužini od dva štapa, loptica se mora ispustiti u bunker.

7. GOLF OPREMA

Za igranje golfa nije propisana posebna odeća ali klubovi često uslovljavaju odevanje barem na igranje sa majicom sa kragom i decentim pantalonama. O pravilima oblačenja uvek se možete informisati pre dolaska u neki klub. Odeća za golf bi trebalo da bude vrlo udobna i da ne ometa **SWING** (udarac). Golferi koriste kape, šešire i rukavice kako bi se zaštitili od sunca, a u torbi uglavnom imaju i kišobran-suncobran i kabanicu.

RUKAVICA

Za dešnjake se koristi rukavica za levu ruku. Najčešće se izrađuju od kože, ali se rade i od drugih materijala. Služi boljem držanju palice, a vrlo je korisna i u prevenciji eventualnih žuljeva. Najčešće se koriste na sekundarnoj ruci, mada se neretko koriste i na obe.



CIPELE

Cipele za igranje golfa su specijalno dizajnirane kako bi čuvale teren, odnosno travu. Specifične su po ekserčićima na donu – **SPIKES**. Krampončići su nekada bili čelični, dok se u poslednje vreme primenjuju isključivo tzv. **SOFTSPIKES** – plastični čepići koji manje ostećuju teren. Skoro da više nema terena na kome je dozvoljeno korišćenje klasičnih čeličnih krampončića. Na sreću, lako ih je odvrnuti i zameniti mekanim. Cipele za golf se uglavnom proizvode u „klasičnom“ obliku i u „komotnijem“ obliku sličnom patikama.



ŠTAPOVI/PALICE

Svaki štap se sastoji od tri osnovna dela:

Grip-a, **Shaft-a** i **Club head-a**. Grip je gornji deo palice na kome se hvata palica pri udarcu.



Gripovi mogu biti deblji i tanji, a izrađuju se od kože i gume. Gripovi se mogu izlizati i potrošiti pa ih je moguće zameniti novima. Shaft čini najveći deo golf palice i izrađuje se od različitih materijala: nekad od drveta, danas najčešće od čelika i grafita, ali i od aluminijuma, tvrde plastike kao i raznih novih materijala. Bitno je da se rade u tvrdim i mekšim varijantama, tj. da su više ili manje fleksibilni. Club Head je završni deo golf palice, onaj kojim se loptica udara. Može biti većeg ili manjeg nagiba (Lofta).

Tipovi štapova – postoji više vrsta palica: **Wood, Iron, Putter**, u novije vreme **Hibrid** itd.:

- **WOOD** nose ime po tome što su nekada club heads (glave) bile izrađivane isključivo od drveta.
- **IRON** palice nose ime po najčešćem materijalu izrade (čeliku). Izrađuju se od broja 1 do 9. Iznad toga su još PW (Pitching Wedge) i SW (Send Wedge). Ironi se koriste za različite udarce kojima se približavamo greenu, jer svaka palica ima različiti nagib (loft) pa palice sa manjom brojčanom oznakom imaju manji nagib (loft) ali i veću mogućnost da se njima izvede duži udarac. Takođe, Ironi se koriste za izlaske iz prepreka, visoke trave ili peska, pa su ovi štapovi precizniji od Woodova.
- **PUTTER** palica se koristi isključivo za završno ubacivanje loptice u rupu na završnom delu terena Green-u. Glava Putter-a je ravna (loft 0) a ujedno imaju mogućnost promene mase, čime se može uz potpuno isti udarac postići veća ili manja dužina kotrljanja loptice.



LOPTICE

U osnovi, postoje dva tipa loptica: za vežbanje (s kojom je zabranjeno igranje na terenu) i loptice za igranje na terenu. Postoji i više vrsta loptica: mekše, kojima se postiže bolja kontrola, ali su manje otporne na oštećenja i skuplje su i tvrđe koje su dugotrajnije i jeftinije. Tvrdoca loptice se označava sa 80 i 90 za mekše, a 100 za tvrđe. Zbog sve većeg broja igrača, često je obavezno i dodatno označavanje (markiranje) vlastitih loptica voodootpornim flomasterom ili nečim sličnim.

MARKERI, TEE, VILJUŠKICA ZA POPRAVKU TRAVE



Markeri služe za označavanje loptice na green-u kada ona smeta drugoj loptici na zamišljenom putu do rupe. Izrađuju se većinom od plastike. Sa skoro svakom rukavicom dolazi pričvršćen kao dugme. Kao marker može poslužiti i mali novčić.

Tee je mali „ekser“ u obliku slova T s kojeg se ispucava loptica kod početnog udarca. Izrađuje se od plastike (duže traju) ili drveta (često se lome, ali su jeftiniji). Tee se zabode u zemlju otprilike do polovine svoje dužine kako bi loptica stajala par centimetara iznad tla, što je potrebno za dobar udarac woodom koji ima deblju glavu štapa. Postoje i tzv. zimski tee-jevi izrađeni od gume.





VILJUŠKICA za popravku trave najčešće se koristi na greenovima. To je par centimetara dugačka dvoroga viljuška kojom se ubode komad green-a na kojem je loptica napravila udubljenje, viljuškom se trava podigne i izravna. Najčešće se izrađuju od čelika ili plastike. Dosta terena zahteva je kao obavezni deo opreme.

TORBA ZA ŠTAPOVE

Služi za nošenje štapova, ali i svega ostalog što je golferu potrebno za vreme igranja golfa. U njoj se prilikom igre nosi do 14 palica (jer ih je toliko najviše dozvoljeno nositi u igri). Torba poseduje središnji prostor u kojem se drže palice, kao i nekoliko džepova za ostale stvari. Torbe se izrađuju od različitih materijala, od kože do platna. Vrlo je korisno uz torbu imati i



KOLICA ZA TORBU

Na kolica se remenima priveže torba, a pri dršci može biti ravna pločica za SCOREBOARD tj. karticu za upisivanje rezultata i olovku. Kolicima se nikako ne sme prelaziti preko greena. Uz kolica, može se koristiti i



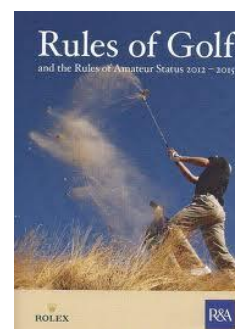
GOLF CART- AUTIĆ (često sa električnim pogonom).

Ono nije neophodno (na turnirima nije ni dopušteno), ali golferima u poznijim godinama može znatno olakšati igru. Za njihovu vožnju po terenu postoje staze uz igralište.



KNJIŽICA GOLF PRAVILA

Knjižica golf pravila je neophodan rekvizit. Priznata je od The Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews Scotland, European Golf Association i The United States Golf Association-a; koristi se prilikom mogućih nesporazuma ili potvrde pravila, a svakom golferu bi uvek trebala biti pri ruci. Prvo izdanje ove knjige na srpskom jeziku izdato je ove godine.



OSTALA OPREMA

Pod ostalu opremu spadaju stvari koje nisu neophodne, ali mogu biti od pomoći. **Peškiri** – obično su na torbi prikačena dva manja peškira (vlažan i suv), jedan za čišćenje palica, drugi za brisanje ruku i lica. Među golferskom opremom često se mogu naći i flasteri i kao i mala prva pomoć, alat za popravku cipela i sve što vam može zatrebati.

8. TEHNIKA I METODIKA GOLF UDARACA

„Dobar golf počinje dobrim zahvatom“ – Ben Hogan

„Možete da pročitate sve knjige i članke o golfu koji su ikad napisani, ali gubite vreme ako ne vežbate. Ne postoji muškarac ili žena koji igraju vrhunski golf, a da to nisu postigli bez mukotrpnog vežbanja“ – Gary Player

Kada se govori o Golfu, tehnici golf udaraca, o golf igri uopšte, o prvim koracima koji se prave u golfu, prvo i osnovno o čemu se priča i uči jeste *držanje golf štapa* ili **grip**.

Štap se drži u levoj ruci, a desnom rukom se kompletira ceo hvat. Golf štap se drži kao mala ptičica u ruci, ne previše slabo, ali ni i previše snažno, dakle umerenom jačinom.

Postoje tri vrste držanja golf štapa (grip-a) a svaki od njih možete videti na slici ispod:

- Ten finger Grip ili Bejzbol grip
- Interlock grip
- Vardon ili Overlap Grip



Slika br. 21 Vrste držanja golf štapa

U golfu postoji nekoliko vrsta udaraca:

U igri golfa, igrač započinje svoju partiju najdužim udarcem a završava najkraćim dok u metodici učenja proces ide obrnutim redom, od najkraćeg do najdužeg udarca.

Putt-ovanje (kratka igra) – na izgled laka i bezazlena putting tehnika je jedna od najtežih i najzahtevnijih. Ne zahteva neki fizički napor, ali mentalno cedi i iscrpljuje. Koncentracija je jedan od najvažnijih faktora kod putt-ovanja. Štap kojim se izvodi ovaj udarac zove se **patter**.



Slika br. 22 Putter

Kod izvođenja ovog udarca početni položaj je takav da nam je razdaljina između stopala jednaka širini ramena, leđa su prava, blago smo povijeni u kukovima (blagi pretklon) i kolena su takođe blago povijena. Zamisljena linija od rupe do loptice treba da bude paralelna za zamišljenom linijom koja prolazi kroz vrhove naših stopala. Telo nam je okrenuto 90 stepeni u odnosu na pat liniju.



Slika br. 23 Tehnika patovanja

Sama tehnika se izvodi tako što se rukama koje su povijene u zglobu lakta izvodi kratak zamah i malo duži izmah nakon kontakta sa lopticom. Ova tehnika se izvodi samo rukama sa naglaskom da se pokret izvodi iz ramena dok ostali deo tela miruje. Najsličnija je kretanju klatna na zidnom satu.

Čipovanje (Chipping) je tehnika golf udarca koja se koristi kada je loptica na obodu oko **green-a** ili čak na desetak, pa i dvadesetak metara od green-a. Karakteristično za *Chipping* je da se loptica pri udarcu jedan kraći deo svoje putanje do zastavice (oko 1/3) kreće kroz vazduh, a ostali deo (2/3) po green-u. S obzirom da je lakše kontrolisati lopticu i njeno kretanje po **green-u** nego njenu putanju kroz vazduh, uvek se ide na **chip** udarac koji će lopticu da nabaci na green što pre, dok će se ostali deo do zastavice loptica kotrljati po **green-u**, što će reći da je poenta da loptica što manje bude u vazduhu a što više po green-u.

Kod izvođenja ovog udarca položaj tela je nešto otvoreniji (više smo okrenuti ka cilju) i razdaljina između stopala je znatno manja nego kod putt udarca. Težina je više prebačena na levu nogu za desnoruke igrače i



Slika br. 24 Tehnika chip udarca

obratno za levoruke. Pokret sličan kao kod pat udarca s tim što su i zamah i izmah duži nego kod pat tehnike i kreće se od visine kolena u zamahu do visine kolena u izmahu.



Slika br. 25 Pitching wadge štap

Pitching tehnika golf udarca se koristi u situaciji kada je pozicija loptice dalja od green-a i kada je zastavica postavljena relativno blizu ivice green-a i ne možemo koristiti chip udarac – tada primenjujemo **pitch udarac**. U pitching-u loptica leti mnogo više i ima **back-spin**, odnosno udarena je tako da kada padne na green ili tu i ostane ili se čak malo vrati unazad. To je dosta kontrolisan udarac i malo

je teži za izvođenje od chip udarca. Kod ove vrste udarca loptica je mnogo više u vazduhu, a samo mali deo loptica se kreće po green- u. Za izvođenje ove vrste udarca koristimo **sand wadge** ili **pitching wadge** štap.

Za tehniku izvođenja ovog udarca je važno reći da je širina stopala u širini ramena, leđa su prava i gornji deo tela je u blagom pretklonu, kolena su malo povijena i težina je ravnomerno raspoređena na obe noge. Telo nam je okrenuto 90 stepeni u odnosu na liniju igre. Zamah se izvodi tako što se rotira gonji deo tela, a rukama se taj pokret prati uz



Slika br. 26 Tehnika Pitch udarca

pokret u zglobu šake. U zamahu se ide do pozicije kada je leva ruka (za desnoruke) paralelna sa tlom, a izmah je iste dužine s tim što je u izmahu desna ruka paralelna sa tlom. Prilikom ovog udarca slika koju prave ruke i štap u zamahu i izmahu podseća na latinično slovo L pa se nekada u metodici obučavanja ovog udarca koristi izraz “L to L”.

Tehnika izbacivanja loptice iz Bunker-a

Bunker-i su delovi terena ispunjeni peskom strategijski postavljeni da kazne nepreciznost igrača. Mogu biti postavljeni oko green-a, pored fairway-a ili na fairway –u. Mogu biti različitog oblika i zavise jedino od mašte dizajnera golf terena.

Igru iz bunker-a karakterišu određeni principi i tehnike izvođenja udarca. U tu svrhu najčešće se koristi posebno dizajniran štap nazvan **sand wadge**. Karakteristika za udarac iz bunker-a je da nema kontakta glave štapa i loptice, postoji samo kontakt glave štapa i peska. Udarac je potrebno

izvesti tako da se glavom štapa prođe na nekih 2-6 cm ispod loptice kako bi zajedno sa peskom loptica otišla u željenom pravcu.

Stav za udarac iz peska je malo širi od širine ramena i otvoreniji ka liniji igre. Pozicija glave štapa je otvorenija, zamah je isti kao za pitch udarac s tim što u izmahu glava štapa ispred loptice ulazi u pesak i tako se loptica izbacuje iz peščane prepreke. Izmah kod ovog udarca treba da bude brz da pesak ne bi usporio štap i da udarac ne bi bio kratak.

Golf swing (Pun dugački udarac)

Za oko najlepší, za izvođenje jako težak, a za ukupni rezultat jako važan udarac od koga celokupna dalja igra na svakoj rupi zavisi zove se Golf swing. Kod punog golf swing udarca učestvuju celokupna muskulatura. Pokret izvodi celo telo, sila koju stvara telo se preko ruku prenosi na štap, a glava štapa dolazi u kontakt sa lopticom i tako nastaje udarac. Kod ove tehnike je jako bitno da se shvati da se udarac izvodi celokupnim telom a ne rukama i to je jako česta greška kod početnika.



Slika br. 27 Udarac iz peska



Slika br. 28 Faze kod Golf swing-a

Igrač se postavlja tako da mu je širina stopala u širini ramena, leđa su prava i gornji deo tela je u blagom pretklonu, kolena su malo povijena i težina je ravnomerno raspoređena na obe noge. Telo je okrenuto za 90 stepeni u odnosu na liniju igre. Zamah se izvodi tako što se rotira gonji deo tela, a rukama se taj pokret prati uz pokret u zglobovima šake. U zamahu se ide do pozicije gde je leva ruka (za desnoruke) opružena i odlazi unazad i na gore do pozicije kada je anatomski onemogućen

dalji pokret. Izmah je nešto duži i ruke zajedno sa štapom završavaju iza vrata. Rotacija gornjeg dela tela kao i kukova je najvažnija prilikom izmaha.

Kod swinga je bitan položaj nogu, stepen rotacije u zglobu kuka, stepen rotacije koja se ostvari u ramenom pojasu i položaj glave za vreme kontakta štapa i loptice. Kada se ostvari udarac, kretanje segmenata tela se nastavlja dok se ne dođe u završni položaj.

Jedno jako bitno motoričko svojstvo kojim se odlikuju dobri golfer jeste fleksibilnost. Za izvođenje dobrog Golf swing-a je potrebna velika fleksibilnost u zglobu kuka, velika pokretljivost ramenog pojasa, velika jačina rotatora trupa i jačina celokupnog abdomena.

U savremeno doba ni jedan sport se ne može zamisliti bez kondicione pripreme koja čini jedan segment u ukupnoj pripremi pored teorijske, taktičke, tehničke, psihološke i integralne pripreme. Samo ovako pripremljen sportista može da kaže da je kompletan, ali ni to ne garantuje vrhunske rezultate.

Kada je reč o *metodici* koja se primenjuje u golfu, posebno prilikom učenja složenijih tehnika udaraca, neophodno je primenjivati metodičke principe koji nam olakšavaju rad a to su:

- Princip od lakšeg ka težem,
- Princip od jednostavnijeg ka složenijem,
- Princip od poznatog ka nepoznatom,
- Princip od bližeg ka daljem.

Princip od lakšeg ka težem – ima primenu na samom početku obuke u golfu. Zbog složenosti pokreta koji se zahtevaju, u početku je dozvoljeno i poželjno modifikovanje kako načina izvođenja udaraca, tako i veličine opreme. Mogu se koristiti teniske loptice, veliki plastični štapovi i veće mete, a sve u cilju da golf ne stvara odbojnost kod dece zbog svoje složenosti, već da ga deca zavole i lako savladaju.

Princip od jednostavnijeg ka složenijem – primenjuje se prilikom odabira tehnike kojom će obuka započeti. Očigledno je da je jednostavnije izvesti kratke udarce, pa se stoga u obuci prvo započinje sa takvim udarcima koji su jednostavniji od swing udaraca u dugoj igri. U početku obuke decu nije potrebno zamarati i opterećivati sitnicama i detaljima, potrebno je osposobiti ih da grubo izvode udarce, a vremenom će detalji dobijati na značaju.

Princip od poznatog ka nepoznatom – prilikom obuke golf udaraca, za svaki detalj koje se želi objasniti deci, kretanje segmenata tela koji se želi izvesti ili pokret celim telom, trener može da daje primere iz kretanja koja su deci već poznata i upoređivanjem sa njima deca će lakše savladavati nove nepoznate pokrete i kretanja. Usložnjavanjem već savladanih udaraca,

nadogradnjom postojećih znanja i kretnji, deca uče nove udarce i savladavaju nove tehnike golf udaraca.

Princip od bližeg ka daljem – ogleda se u tome da prilikom dolaska na vežbalište, prilikom zagrevanja svog tela vežbač uvek izvodi udarce štapovima za kratku i srednju igru dok se telo ne zagreje i opusti, a u kasnijoj fazi treninga i obuke koriste se štapovi za dugu igru. U radu sa početnicima ovaj princip ima primenu kod određivanja distance na kojoj će biti postavljena zastavica (rupa). U početku je razdaljina kratka, a vremenom se rupe udaljavaju dok se ne steknu uslovi za izlazak na pravi teren.

Jako je teško u metodskom postupku obuke razdvojiti i odvojeno primenjivati neki od principa jer se u samom toku obuke oni konstantno prepliću i koriste uzajamno pa se može reći da su zavisni jedan od drugog i da je jedini pravi način njihova zajednička primena.

Pored principa, kada govorimo o metodama koje se primenjuju prilikom obuke u golfu, najveću primenu imaju **verbalna** metoda i metoda **demonstracije**. Naravno da se u radu sa početnicima i decom, a sve više i sa odraslima primenjuje video analiza kako bi se igračima predočile greške i obuka usmerila na njihovo otklanjanje i poboljšanje igre.

U radu sa decom i početnicima svakako se moraju primeniti svi vaspitnoobrazovni principi: (Višnjić, 2004)

- Princip vaspitne usmerenosti,
- Princip zdravstvene usmerenosti,
- Princip svestranosti (princip svestranog i harmoničnog razvoja),
- Princip svesnosti i aktivnosti,
- Princip jasnoće,
- Princip očiglednosti,
- Princip sistematičnosti i postupnosti,
- Princip raznovrsnosti,
- Princip primerenosti sadržaja sposobnostima subjekta u vežbanju,
- Princip praktične primenljivosti,
- Princip individualizacije.

Princip vaspitne usmerenosti: Sama reč fizičko vaspitanje označava da se u tom procesu i toj delatnosti ne sme dešavati ništa što je nevaspitanje u postojećim prihvaćenim etičkim, zakonskim i običajnim normama. Fizičko vaspitanje se pre svega smatra procesom očovečenja, postojanja čoveka čovekom putem fizičkog vežbanja i uticaja koji se povodom njega dešavaju. Nema uspešne

realizacije cilja i zadataka fizičkog vaspitanja bez permanentnog uvažavanja ovog principa. Fizičko vaspitanje je proces koji pruža velike mogućnosti za vaspitno delovanje. Smatra se da su mogućnosti za vaspitno delovanje gotovo neograničene. Učenici i nastavnici u procesu rada dolaze u mnoge situacije koje su standardne ili specifične, a u kojima je uvek moguća korekcija ponašanja, isticanje loših momenata, ali i naglašavanje pravilnih postupaka učenika. Mogućnost isticanja pozitivnih reakcija i osobina učenika ili grupa učenika kao primera moćno je sredstvo vaspitanja. Vaspitne poruke su bitna komponenta fizičkog vaspitanja.

Princip zdravstvene usmerenosti: Ovaj princip se odnosi na stalnu brigu o zdravlju subjekata u procesu fizičkog vaspitanja. U fizičkom vaspitanju i radu sa decom potrebno je raditi na eliminisanju svih okolnosti i faktora koji na bilo koji način mogu ugroziti zdravlje pojedinca ili grupe sa kojom se radi. Princip zdravstvene usmerenosti najrealnije je vezan za razvoj zdravstveno-higijenskih navika kod učenika.

Princip svestranosti (princip svestranog i harmoničnog razvoja): Pod svestranošću se podrazumeva nastojanje da učenici u podjednako meri nauče raznovrsna kretanja iz atletike, gimnastike, sportskih igara, plesa i drugih veština. Zadatak je formirati u pogledu sposobnosti kretanja svestrano osposobljenu ličnost. Problem svestranosti se vezuje za fizičko-tehničku osposobljenost, raznovrsnu sportsko-tehničku osposobljenost, odnosno širok spektar naučenih kretanja. Držati se principa svestranosti pre svega znači raditi tako da se obezbedi što svestraniji uticaj na fizičke i funkcionalne sposobnosti dece i omladine, njihov rast i fizički razvoj. Naučiti ih kako i kada da vežbaju da bi bili sposobniji i zdraviji cilj je ovog principa.

Princip svesnosti i aktivnosti: Efekat i učinak mnogih rezultata ljudskih delatnosti zavise od njihovog uživanja u aktivnost koju obavljaju ili su je obavljali. Jedan od osnovnih zahteva za uspešan rad sa decom je da osnovni subjekti u njoj, učenici, imaju aktivnu ulogu. Princip svesnosti i aktivnosti je prvenstveno vezan za angažovanje svesti učenika u vežbanju. Druga važna stvar u primeni ovog principa je da deca moraju biti aktivno uključena u nastavu kako bi se ostvarili efekti ovog principa.

Princip jasnoće: ovaj princip je najtešnje povezan sa dve didaktičke metode: metod žive reči i metod posrednog pokazivanja. Način prenošenja informacija je važan detalj od koga u znatnoj meri zavisi odnos dece prema konkretnoj aktivnosti. Kod primene žive reči, komunikacija može biti jednosmerna (poruke idu od pošiljaoca ka primaocu), ili dvosmerna (pošiljalac dobija povratnu informaciju od primaoca). Deci se mora na krajnje jednostavan i uprošćen način objasniti i pokazati radnja ili kretanje o kome se radi.

Princip očiglednosti: Uspešnost ovog principa ogleda se u tome da deca shvate koji su pozitivne efekte (na njih same) aktivnosti kojom se bave. Nekada se desi da deca ne vide suštinu nečega čime se bave i uloga nastavnika je da im pojasni zašto se time bave i koji su pozitivni efekti konkretne aktivnosti. Poštovanje principa očiglednosti se ogleda u naporima nastavnika da registruje uticaj fizičkog vaspitanja u nastavi i vančasovnim aktivnostima i da na njih učenicima ukaže.

Princip sistematičnosti i postupnosti: Uvažavanje principa sistematičnosti pre svega podrazumeva poštovanje i uvažavanje zakonitosti vezanih za uzrasne karakteristike učenika kao individualnih karakteristika. Pored sistematičnosti, u vežbanju je naročito značajna i postupnost. Postupnost i sistematičnost se prepliću ili imaju dodirnih tačaka. One se upotpunjuju. Praktično, nema sistematičnosti bez postupnosti i obrnuto. Uvažavanje ovih principa vezano je za neke ključne elemente procesa fizičkog vaspitanja: planiranje, programiranje, određivanje cilja i zadataka koji se žele realizovati putem vežbanja. Ključno je definisanje globalnog cilja. Zatim se određuju zadaci kojima se definisani cilj može ostvariti. Zatim se opredeljujemo za sadržaje kojima se mogu realizovati postavljeni ciljevi.

Princip raznovrsnosti: Princip raznovrsnosti je najdirektnije vezan za problem motivacije učenika u fizičkom vaspitanju. Način rada sa decom, izbor vežbi koje se primenjuju, moraju biti tako koncipirane da izazovu interesovanje dece za određenom aktivnosti, jer je aktivnost dece na času fizičkog vaspitanja najbitnija stvar.

Princip primerenosti sadržaja sposobnostima subjekta u vežbanju: Fizičko vaspitanje treba da doprinese bio-psiho-socijalnom razvoju dece i omladine. Da bi to zaista bilo tako potrebno je povesti računa o mogućnostima učenika u fizičkom vaspitanju. Svako vežbanje mora biti usklađeno i primereno sposobnostima pojedinca u uzrastu u kome se vežbanje sprovodi. Fizičko vaspitanje daje rezultate samo ako je nešto naučeno i sprovedeno u funkciji pojedinca, njegovih zdravstvenih, socijalnih i drugih potreba. Da bi se uspelo u radu sa decom, mora se voditi računa o njihovim predznanjima. Ukoliko je nešto preskočeno u prošlosti, prvo se mora vratiti na to, a kada se to savlada, prelazi se na nove sadržaje jer će deca samo tako imati kompletnu sliku o nekom procesu.

Princip praktične primenljivosti: Vežbanje u fizičkom vaspitanju u određenoj meri mora da ima praktičnu primenljivost. Za učenike su od interesa ona znanja koja im mogu poslužiti u svakodnevnom životu ili u određenim specifičnim situacijama. Ovo se ne odnosi samo na ovladavanje pojedinim kretanjima već i na teorijska znanja iz oblasti fizičkog vaspitanja i vežbanja. Nastavnik je dužan da neprestano ukazuje na praktične koristi koje su proizvod vežbanja na časovima fizičkog vaspitanja.

Princip individualizacije: Uspešan nastavnik je onaj koje se neprestano trudi da upozna pojedince sa kojima radi, uočava njihove reakcije, procenjuje sposobnosti, afinitete i teškoće sa kojima se suočavaju. Pri tom se ne misli samo na probleme i teškoće iz fizičkog vaspitanja, već i na one koje se javljaju u drugim predmetima. Takođe je bitno upoznati se sa prilikama i okruženjem u kojima deca žive i rade. Ako je pravi pedagog, nastavnik ne bi trebalo da posmatra učenika ili učenike samo kroz svoj predmet, već znatno kompleksnije. Osnovni uslov za poštovanje ovog principa je poznavanje trenutnih stanja i sposobnosti učenika.

Kako bi mlađi školski uzrast zavoleo i započeo bavljenje određenim sportom, a i golfom, jako bitna stvar je da ceo proces učenja shvate kao igru. Raznim vežbama sa određenim ciljem težimo da deca zaborave na postignuće, na rezultate i da sve shvate kao druženje i uživanje u prirodi. Vremenom dolazi do poboljšanja u igri, učenja pravila i na kraju do boljeg rezultata.

U procesu učenja Golf udaraca mogu se koristiti razni pomoćni rekviziti i mogu se modifikovati pravila igre u skladu sa uzrastom dece koju obučavamo, a sve u cilju da deca ovaj sport shvate kao igru i da ga zavole.

Trener (nastavnik) mora biti vrhunski pedagog i poznavalac uzrasnih (bio-psiho-socijalnih) karakteristika dece i mora svojim maksimalnim zalaganjem, posvećenošću deci i ličnim primerom da utiče na njihov celokupni razvoj i na razvoj Golf igre.

9. PROMOCIJA GOLFA KOD DECE MLAĐEG ŠKOLSKOG UZRASTA

Kroz proučavanje istorije Golfa videli smo da prostor Balkana, a i bivše Jugoslavije u dobroj meri kasni sa razvojem golfa u odnosu na neke druge zemlje u kojima golf postoji od davnina. Relativno kasno golf dolazi na ove prostore i zbog raznih dešavanja (ratovi, nedostatak novca, (ne)stručnost ljudi) nije do danas doživeo veliku ekspanziju. Trud pojedinaca nije dovoljan da bi ovaj sport zaživeo i dostigao nivo kao u nekim srednje razvijenim zemljama Evrope i sveta.

Najbitnija stvar bez koje ne može doći do bitnijeg razvoja golfa je stvaranje *dugogodišnje strategije* za razvoj golfa u Srbiji. Odrediti interesnu grupu (populaciju) je prva i osnovna stvar koja se mora izvršiti.

Golf je sport kojim se bave svi uzrasti (od 6 godina pa do kasne starosti) ali svakako se mora reći da se za dalji razvoj i budućnost golfa moraju kao glavni uzorak izabrati deca predškolskog i školskog uzrasta. Poznavajući anatomske, antropometrijske i bio-psiho-socijalne karakteristike dece ovog uzrasta dolazimo do zaključka da je to period u kome se pravilnim postupanjem, radom i ophođenjem prema deci može u velikoj meri uticati da ona započnu sa bavljenjem ovim sportom, što je osnovni cilj strategije.

Osmisliti programe golfa prilagođene za mlađi školski uzrast je jako bitna i zahtevna stvar. Obzirom da deca veliki deo svog vremena provode u igri i u školi, dolazimo do zaključka da prezentovanje treba da bude koncipirano kao igra, a da se izvodi u školama gde se može na jednostavan i lak način stupiti u kontakt sa velikim brojem dece istih uzrasnih karakteristika.

Neki od već osmišljenih programa koji se koriste širom sveta, ali i neki novi programi i načini prezentovanja golfa kod dece biće opisani u ovom odeljku.

Univerzalan i svim golferima poznat način prezentovanja golfa koji sam lično koristio u prezentacijama sa decom i početnicima koji je dao dobre rezultate i privukao veliki broj dece na golf kod nas je **SNAG Golf ('Starting New At Golf')**.

Cela tematika i poenta SNAG Golfa je da početnici kroz igru i zabavu nauče prve korake u golfu. Prvenstveno namenjen deci, ovaj program je osmišljen tako da deca uživaju dok prave prve golferske pokrete.



Slika br. 29 SNAG logo



Slika br. 30 SNAG oprema

SNAG Golf set je sačinjen od nekoliko štapova, loptica, tee-jeva, lansirne rampe sa koje se izvode udarci i naravno zastavice koja obeležava rupu. Rupe ne moraju biti prave, već čičak trake zalepljene oko zastavica koje zaustavljaju loptice kada igrač izvede udarac. Oprema je napravljena od plastike i mekih materijala kako bi deca bila bezbedna tokom igre.



Slika br. 31 Komplet SNAG opreme

Promovisanje golfa u školama može dati dobre rezultate jer se časovi fizičkog vaspitanja mogu iskoristiti u svrhu promocije golfa. Pošto na časove fizičkog vaspitanja deca dolaze u sportskoj opremi i unapred pripremljena za bavljenje fizičkom aktivnošću, nabavkom SNAG Golf opreme stvaramo kompletne uslove za promociju golfa. Nije potrebno izdvajati dodatno vreme, dodatno opterećivati i zamarati decu, već samo iskoristiti vreme koje nam je na raspolaganju.

Za promociju golfa na času fizičkog vaspitanja potrebno je:

- Nekoliko volontera obučениh za demonstraciju golfa,
- Nekoliko kompleta SNAG Golf opreme,
- Sala za fizičko vaspitanje.

Od samih demonstratora golfa na časovima se traži da forma časa bude uvek ista, ponašanje na nivou i strpljenje i pomoć deci da budu besprekorni.

Tok časa na kome se vrši prezentovanje golfa:

- Postavljanje poligona za Golf pre časa fizičkog vaspitanja,
- Uvodna reč Golf koordinatora,
- Demonstracija golf udaraca od strane demonstratora,
- Koordinisanje i pomoć deci pri izvođenju udaraca,

- Beleženje rezultata,
- Završna reč (usmerena sa ciljem da decu privučemo na golf teren).



Slika br. 32 Uvodna reč o Golfu

Demonstratori golfa moraju biti svesni da se deca prvi put susreću sa golfom i da će mnogi od njih imati poteškoća prilikom izvođenja udaraca, stoga svu svoju pažnju moraju usmeriti da pomognu deci kako bi deca osetila prave draži ovog sporta, a ne odbojnost usled loše izvedenih prvih udaraca. Pedagoška i moralna podrška su jako bitna stvar kod prvih koraka u golfu, te se stoga sa decom mora postupati jako oprezno i pažljivo.

Čas treba osmisлити tako da prezentacija bude u svojstvu takmičenja (dečaci protiv devojčica, odeljenje protiv odeljenja) jer deca vole izazove i takmičenja. Svaki udarac treba bodovati i na kraju sabrati rezultate i proglasiti pobednika, ali naglasiti da rezultat u ovom sportu nije presudna stvar već poštovanje protivnika i pravila igre. Deca će sa časa otići sa pozitivnim mišljenjem o golfu.



Slika br. 33 Golf poligon u Sali

Na kraju časa bilo bi poželjno deci ostaviti nekakve postere ili flajere kako bi imali kontakt telefon ili mail na kome bi mogli detaljnije da se informišu pre svega roditelji o svemu što golf klub u njihovoj bilizini nudi za njihovo dete.

Pored prezentovanja i demonstracije golfa u školama, važan vid zadržavanja dece u golfu mogu predstavljati **Golf kampovi**.

Golf kampovi služe za okupljanje i druženje dece tokom nekog vremenskog perioda u kom deca pored nezaobilaznih svakodnevnih časova golfa imaju i druge obaveze i sadržaje u vidu raznih radionica, izleta i drugih obrazovno-zabavnih aktivnosti. Poželjno je da Golf kamp traje 7 do 10 dana, jer je to period u kome deca upoznaju jedni druge i imaju vremena da nauče nešto kvalitetno o golfu. Rad sa stručnim golf trenerima i vaspitačima može u velikoj meri da poboljša njihovu igru, razvije kolektivni duh kod dece i pozitivno utiče na njihovo celokupno vaspitanje i obrazovanje. Golf kampove bi trebalo održavati na lokalnim golf terenima jer pored pripremljenog vežbališta, terena i golf kuće deca mogu direktno da stupe u kontakt sa ostalim golferima i samostalno se uvere u sve što pruža golf kao sport. Tokom kampa nije poželjno da deca imaju previše sadržaja, jer samo odigravanje runde golfa kod dece izaziva veliki napor, znajući da se tokom iste pređe i po nekoliko kilometara.

Nakon promocije i demonstracije golfa u školama, organizovanih kampova i druženja dece, priča ostaje nekompletna, a deca ostavljena bez mogućnosti da pokažu svoj talenat za golf, uloženi trud i dobiju nagradu za sve to. Shodno tome, potrebno je organizovati nešto gde će se svi oni zajedno naći na jednom mestu, igrati golf i lepo se zabaviti, a najbolji i nagraditi. Prava stvar za to je organizovanje Golf školske lige.

Golf školska liga je takmičenje u koje su uključene sve osnovne škole u zemlji. Gledano od samog početka, nakon prezentacije i demonstracije golfa u jednoj školi, deca imaju mogućnost da samostalno probaju golf, imaju probne pokušaje, a zatim i bodovanje svojih rezultata na osnovu kojih se kasnije formira rang lista i najboljih nekoliko (desetak) čine **Golf tim** te škole.

Nakon formiranih Golf timova u svim školama organizuje se takmičenje na nivou grada, zatim regiona i na kraju na nivou države.

Na svakom od takmičenja, bilo da je školsko, opštinsko, regionalno ili državno bilo bi poželjno nagraditi najbolje i to kroz besplatne članarine u golf klubovima, golf opremu, odlazak na neki golf turnir ili neki drugi način koji će tu decu ostaviti u svetu golfa.

Mini golf je uveliko prisutan način prezentovanja kod nas, ne zahteva velika ulaganja, može se primenjivati na malom prostoru i priređuje puno zabave. Mini golf pruža slično zadovoljstvo kao pravi golf ali sa druge strane ne odlikuje se strogim pravilima i dostupan je svima. Tereni za mini golf se mogu naći u parkovima, hotelima, odmaralištima.



Slika br. 34 Mini golf teren

Tereni mogu imati devet ili osamnaest rupa ali za razliku od pravog golfa rupe su dizajnirane tako da imaju veliki broj veštačkih prepreka, suženja, usponi i padova. Dobra stvar primene mini golfa kao načina promovisanja je ta što veliki broj dece istovremeno može da bude na terenu pod nadzorom jednog nastavnika.

Promovisanje golfa od strane poznatih ličnosti iz sveta javnog života, sporta, glume je jako pozitivna stvar jer svako dete ima svog idola (uzora) i želi se ugledati na njega. Puno sportista u slobodno vreme praktikuje igranje golfa (Novak Đoković, Milan Mačvan, Nikola Đuričko) pa se njihovo prisustvo na golf terenima može iskoristiti snimanjem emisija, uzimanjem intervju u kojima oni ističu pozitivne stvari o golfu.

10. GOLF KLUB BEOGRAD

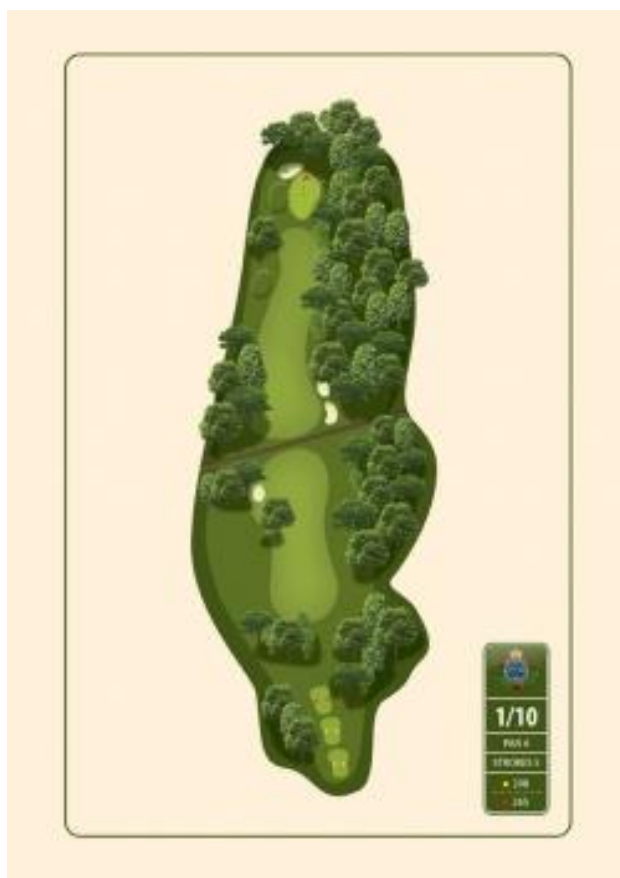
Dosadašnji razvoj i mogućnosti razvoja u skorijoj budućnosti

U ovom radu „Golf klub Beograd” je spomenut iz razloga što se sve praktične aktivnosti vezane za obuku i promociju golfa izvode u njemu pa shodno tome smatram da je poželjno saznati nešto više o uslovima u kojim se sprovodi golf obuka i šta je golferima sve na raspolaganju u jednom klubu. „Golf klub Beograd” je najorganizovaniji klub koji postoji u našoj zemlji. Kroz svoju istoriju klub je imao uspone i padove, period stagnacije, ali u poslednjih 10 godina beleži sve bolje rezultate na svim poljima

Golf klub Beograd smešten je na najlepšem delu Ade Ciganlije, omiljenom beogradskom izletištu i prostire se na 35 hektara. U okviru kluba se nalaze:

- **Golf teren sa 9 polja ukupne dužine 4860 m, par 68,**
- **Golf vežbalište,**
- **Dva putting greena** (od kojih je jedan namenjen isključivo članovima),
- **Dva chipping greena** (od kojih je jedan namenjen isključivo članovima),
- **Net box** gde se uvežbavaju udarci sa najdužim palicama,
- **Recepcija,**
- **Pro shop,**
- **Klupska kuća** u okviru koje se nalaze:
- **Member's room,**
- **Kafe,**
- **Terasa sa pogledom na putting i chipping grin,**
- **Igraonica za decu,**
- **Svlačionice sa tuševima,**
- **Prostorija za odlaganje golf opreme,**
- **Golf simulatori.**

Tereni Golf kluba Beograd spadaju u takozvane „parkland” golf terene što podrazumeva da se nalaze u okviru parka, užih travnatih ferveja i dosta drveća. Teren od 9 rupa uključuje podjednako dugu i kratku igru. Na 4860 metara (PAR 68) dugom terenu svaka rupa je novi izazov. Istovremeno, održava takmičarski duh u fokusu i pruža uživanje u partiji golfa. Kao i svaki klub, Golf klub Beograd ima svoja lokalna pravila kojih se moraju pridržavati svi članovi i posetioci kluba.



Slika br. 35 Izgled rupe broj 1/10

Vežbalište dužine 180 m obuhvata 10 natkrivenih i 14 otkrivenih udarališta za uvežbavanje swinga, kao i 2 green-a za vežbu kratkih udaraca gde svakog dana istovremeno može vežbati pedesetak osoba. Vežbalište je kompletno ograđeno zaštitnom ogradom i dobro je obeleženo.

Golf klub Beograd ima oko 800 stalnih članova i veliki broj članova posetilaca. Posebna stvar kojom se može pohvaliti Golf klub Beograd je sve veći broj dece-juniora golfera i odraslih golfera početnika.



Slika br. 36 Vežbalište za golf

Golf akademije su sastavni deo svakodnevnog rada kluba i kroz akademije se usavršava veliki broj polaznika golfa. Uspešnim pohađanjem i završavanjem akademije na kojima se uče osnovne tehnike golf udaraca i golf pravila golferi dobijaju licencu koja je validna u svim zemljama sveta i omogućuje nesmetano igranje golfa na svim terenima sveta.

Kada govorimo o budućnosti Golf kluba Beograd i daljem razvoju istog, pravci ka uspešnijem i obimnijem napretku su sledeći:

- Školovanje stručnog kadra,
- Povećanje broja članova kluba (deca, juniori, seniori),
- Izgradnja preostalih 9 rupa i dobijanje kompletnog terena za golf.

Školovanje stručnog kadra za golf je prva i osnovna stvar, jer bez obrazovanih i stručnih trenera nije moguće dobijanje dobrih rezultata. Slanjem perspektivnih i mladih trenera u internacionalne škole za PRO trenere je nezaobilazna stvar jer kroz te škole dobijamo kadar koji će biti sposoban da širi znanje o golfu na generacije koje dolaze.

Prezentovanjem i demonstracijom golfa u predškolskim ustanovama, školama, na javnim manifestacijama, dobijamo veliku bazu dece koja čine potencijalne golfere.

Golf klub Beograd poseduje teren koji ima izvanredne uslove za igru ali i dalje na amaterskom nivou. **Širenjem postojećeg terena** i izgradnjom preostalih 9 rupa za igru stvorili bi se uslovi koji bi omogućili odigravanje važnih internacionalnih turnira, dolazak profesionalnih igrača i trenera, te bi golf tada dobio potpuno drugu sliku od one koja je danas prisutna u Srbiji. Širenjem terena nastale bi nove uređene površine, nova radna mesta i broj turista sa visokom platežnom moći bi se povećao.

Jedan od predloga za moguću izgradnju preostalih 9 rupa u okviru golf terena je izgradnja drugog dela terena neposredno pored postojećeg duž reke Save pored koje su i postojeće rupe.



Slika br. 37 Postojeći golf teren na Adi



Slika br. 38 Potencijalni proctor za izgradnju preostalih 9 rupa

11. ZAKLJUČAK

Imajući u vidu da je Golf na ove prostore došao relativno skoro, da je za razvoj golfa potrebno puno ulaganja i truda, dolazimo do zaključka da pomaci koji se prave u srpskom golfu predstavljaju velike korake u razvoju golfa. Osnivanjem klubova, udruživanjem u Golf Asocijaciju Srbije, golf se podigao na viši nivo i pred sebe postavio ozbiljne izazove. Školovanje stručnog kadra, popularizacija i predstavljanje golfa kod mladih i izgradnja novih terena su osnovni preduslovi i pravci u kojima je potrebno da se kreće srpski golf kako bi u skorijoj budućnosti zauzeo mesto i bio ravnopravan član svetske golferske porodice.

Osmisliti i sprovesti strategiju na duži vremenski period je preduslov za ispešno širenje golfa kod nas.

Uprkos razvovrsnoj grupaciji ljudi koji se bave golfom, dalje širenje i razvijanje golfa mora da se usmeri ka najmlađima, deci predškolskog i mlađeg školskog uzrasta. Stasavanjem novih generacija golfera, pod okom stručnih **Pro** kadrova, golf će dobiti ono što je najbitnije, a to su kvalitetni i školovani profesionalni igrači.

Škole su ustanove u kojima se na najbolji mogući način golf može približiti deci, dati im mogućnost da se oprobaju u golfu i uputiti ih da se golfom bave.

Znajući koliko je bitno za decu da borave na svežem vazduhu i da se kreću, golf ima pravilan uticaj na razvoj dece, kao i održavanje vitalnosti kod odraslih, pogotovo rekreativaca.

Najbolji način približavanja golfa deci i početnicima ogleda se kroz organizovanje:

- školskog golf takmičenja,
- školske golf lige,
- golf kampova,
- golf akademije za odrasle,
- početničkih turnira.

Na kraju možemo konstatovati da do značajnijeg, kvalitetnijeg i obimnijeg razvoja golfa neće doći ukoliko se ne odškoluje stručni mladi kadar, privuče veliki broj dece na golf terene i ne izvrše ulaganja u izgradnju novih golf terena.

Za sve to treba puno vremena i rada ali od nečega se mora početi.

LITERATURA

1. Abernethy, B. (2012). *Biofizičke osnove ljudskog pokreta*. Datastatus, Beograd.
2. Antonijević, Z. (2012). *Golf, igra miliona*. Maxima graf, Novi Sad.
3. Foran, B. (2001). *High-performance Sports Conditioning*. Human Kinetics. Champaign IL.
4. Graib, D., Vince, D. (2010). *Golf anatomy*. Datastatus, Beograd.
5. Hellstrom, J. (2009). *Competitive Elite Golf*. Orebro University, Sweden.
6. Hogan, B. (2007). *The modern fundamentals of Golf*. New York, USA.
7. Koprivica, V. (2002). *Osnove sportskog treninga*. FSFV, Beograd.
8. Patria, A.H. (2005). *The role of biomechanics in maximising distance and accuracy of golf shots*. Auckland, New Zealand.
9. Smith, M. (2010). *The role of physiology in the development of golf performance*. University of Lincoln, UK.
10. Višnjić, D. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Viktoria štampa, Aranđelovac.
11. www.golfclub.rs
12. www.pga.com

PRILOZI

REČNIK GOLF TERMINA

Engleski	srpski
A	
abnormal ground conditions	nenormalno stanje terena
svaka povremena voda, teren u popravci ili rupa, izmet ili put na igralištu, koju je napravila roveća životinja	
ace	as
sa jednim udarcem u rupu	
addressing the ball	priprema za udarac
igrač je zauzeo stav i štap mu je položen iza loptice na tlu (u prepri drža štap u vazduhu)	
albatross	albatros
zbir udaraca za 3 manje od para	
all square	izjednačeno
izjednačen rezultat u meč plej igri	
approach shot	udarac na grin
kratak ili srednje dug udarac igran na grin ili prema zastavici	
apron; fringe	rub-ivica, grina
pojas oko grina pokošen više od grina, a niže od ferveja	
attend the flagstick	pridrži štapi sa zastavicom
držati i nakon toga skloniti štapi sa zastavicom, kad drugi igrač patuje	
B	
back nine	drugih devet
zadnjih 9 rupa na igralištu sa 18 rupa	
backspin	bekspin
suprotno vrtenje loptice, da se brže zaustavi na grinu	
backswing	zamah unazad
deo zamaha, koji počinje na tlu i ide unazad preko glave	
bad times	vremensko prekoračenje
prekoračenje propisanog vremena za izvođenje udarca	
ball	loptica
golf loptica	
ball at rest	loptica u mirovanju
loptica koja stoji u mestu	
ball embedded	zarivena loptica
loptica zarivena u vlastitoj rupi	
best ball	igra sa najboljom lopticom
igrači igraju svaku svoju lopticu do završetka rupe, a beleži se rezultat igrača koji je ostvario više poena	
birdie	brdi
zbir udaraca za 1 manji od para	
bogey	bogi
zbir udaraca za 1 veći od para	
buffer zone	zona mirovanja
raspon stejblford poena unutar koga se igračev EGA tačni hendikep ne menja	
bunker	banker
prepreka, nasuta peskom ili sličnim materijalom	
burrowing animal	po zemlji roveća životinja
životinja koja pravi rupe u zemlji za svoje utočište ili prebivalište, kao što je zec, krtica, gušter..	
C	
caddie	kedi
osoba koja u toku igre nosi igračevu torbu i pomaže mu, u skladu sa pravilima	

casual water	privremena voda
privremena akumulacija vode na terenu (bare..)	
chip shot	Čip udarac
kratak udarac na grin, obično sa nižim letom loptice	
closed face	zatvorena glava štapa
kada je lice glave štapa usmereno levo od cilja	
closed stance	zatvoren stav
kada su igračeva stopala usmerena desno od cilja	
club	štap
golferska oprema za udaranje loptice, sastoji se od glave, šafta i držača	
club head	glava štapa
deo štapa kojim udaramo lopticu, napravljen je od drveta, metala ili drugih materijala i slitina	
clubhouse	klubska kuća
najbitniji objekat na terenu	
committee	takmičarska komisija
najviši organ kod vođenja takmičenja	
competitor	takmičar
course	igralište
sveukupna igračka površina unutar granica terena, koja ima 9 ili 18 rupa; svaka rupa se proteže od udarališta preko ferveja, rafa i prepreka do grina	
course rating	ocena igrališta
ocena koja predstavlja zahtevnost terena za igrače golfa sa hendikepom nula u normalnim vremenskim uslovima i stanju terena	
cup	uložak
uložak u rupi za postavljanje štapa sa zastavicom	
cut	rez
rezultat koji podeli igrače po prvom delu takmičenja na izbačene i one koje nastavljaju takmičenje; obično posle 36 do 72 rupe	
D	
divot	divot
komad trave sa zemljom, odstranjen prilikom udarca štapa; uvek se vraća na oštećeno mesto i pritisne	
dogleg	zavoj, skretanje
desni ili levi zavoj na ferveju	
dormie	dormi
kada igrač ima više poena prednosti nego preostalih rupa (mečplej)	
double bogey	dupli (dvojni) bogi
zbir udaraca za 2 veći od para	
double eagle, albatross	dupli igl, albatros
zbir udaraca za 3 manji od para	
double green	dupli grin
zajednički grin za dve rupe	
draw	dro
udarac, kada loptica zbog horizontalne rotacije blago skreće od desne prema levoj strani	
drive, tee-shot	početni udarac
udariti lopticu sa punim udarcem sa udarališta	
driver	drajver
najduži štap za najduže udarce	
driving range	vežbalište
uređena površina za vežbu svih vrsta udaraca	
drop; to drop	Ispu[tanje loptice
ispuštanje loptice na određeno mesto i načinu u skladu sa pravilima	
E	
eagle	igl
zbir udaraca za 2 manje od para	
EGA	EGA

European Golf Association - Evropska Golf Asocijacija	
EGA handicap system	EGA hendikep sistem
metoda EGA za ocenjivanje sposobnosti igranja golfa, tako da mogu igrači različitih sposobnosti na takmičenjima za promenu hendikepa da igraju pod jednakim uslovima	
equipment	oprema
sve što igrač upotrebljava, nosi ili vozi osim loptice u igri i manjih predmeta (ti..)	
etiquette	etikecija
lepo ponašanje na terenu, ne radi na igralištu ništa što ne bi želeo da tebi naprave drugi	
exact handicap	tačan hendikep
sposobnost igranja golfa nekog igrača na terenu standardne zahtevnosti	
extra day score	rezultat posebnog dana
rezultat koji igrač postigne igrajući partiju van turnira koju je pre toga najavio	
F	
fade	fejd
udarac kada loptica zbog horizontalne rotacije blago skrene sa leva na desno	
fairly taking stance	pravilno zauzet stav
stav je pravilno zauzet kada ne poboljšavate sebi uslove za nameravani udarac	
fairway	fervej
područje na igralištu između udarališta i grina koje zbog posebnog održavanja omogućava dobar položaj loptice	
fat shot	udarac u zemlju
kada štap udari zemlju iza loptice, to skraćuje dužinu leta loptice	
flagstick, pin	štap sa zastavicom
pomičan vertikalni znak koji označava položaj rupe	
flight	grupa
grupa od dva, tri ili četiri igrača koji igraju zajedno	
follow-through	kroz zamah
produžetak zamaha, posle udarca loptice	
fore !	for !
upozoravajući uzvik igračima u opasnosti od leta loptice	
forecaddie	kedi izvidnik
neko koga takmičarska komisija unajmi da u toku igre igračima pokazuje položaj loptica	
foresome	vrsta igre u četvoro
vrsta igre u kojoj dva igrača koji su deo tima igraju naizmenično jednom lopticom	
four-ball	vrsta igre - sa četiri loptice
igra u kojoj igraju dva igrača sa njihovom boljom lopticom protiv bolje loptice njihovih protivnika	
free drop	spuštanje loptice bez kazne
spuštanje loptice bez kaznenog udarca	
fringe; apron	rub-ivica, grina
pojas oko grina pokošen više od grina, a niže od ferveja	
front nine	prvih devet
prvih 9 rupa na terenu sa 18 rupa	
G	
golf	golf
golf je igra kod koje se nizom udaraca štapom, lopta prenosi od udarališta do rupe (cilj je imati što manje udaraca)	
green fee	nadoknada za igranje golfa
cena upotrebe igrališta	
greenkeeper	radnik na golf terenu
klupski radnik koji održava golf teren	
grip	1. držač
mesto gde držimo štap nataknut na šaft štapa	
	2. način držanja
način na koji držimo štap	
grooves	udubljenja
udubljenja na metanoj glavi štapa	
gross score	bruto rezultat
zbir svih udaraca iza rupe ili kruga, pre nego što uzmemo u obzir igračev hendikep	

ground under repair	teren u popravci
bilo koji deo igrališta koji je tako označen; u obzir dolaze i gomile materijala za odvoz i rupe koje su iskopali radnici na terenu	
H	
half, halved	
izjednačen rezultat rupe ili takmičenja u meč igri	
handicap	
broj udaraca koje može igrač da oduzme od svog rezultata, da prilagodi svoje sposobnosti	
handicap stroke	
udarac koga ima pravo igrač oduzeti od bruto zbira udaraca	
handicap stroke index	
indeks hendikep udaraca na skor karti, označava redosled rupa na kojima igrači dobijaju dodatne udarce u skladu sa hendikepom	
hazard	
bilo koji banker ili vodena prepreka	
heel	
najbliži deo glave štapa šaftu	
hole in one	as
as, odigrati par 3 jednim udarcem	
holed	Odigrana rupa
ubaciti lopticu ispod ravni ruba i unutar opsega rupe	
honour	čast
privilegija igrati prvi sa udarališta	
hook	huk
udarac kada loptica zbog horizontalne rotacije jako skrene sa desne prema levoj strani	
I	
impact	udarac
trenutak dodira loptice i štapa	
integral part of course	sastavni deo igrališta
objekat ili zapreka, koju komisija proglasi za sastavni deo igrališta; nije moguća olakšica bez kazne	
iron	ajron
bilo koji metalni štap	
L	
lateral water hazard	vodena prepreka sa strane
vodena prepreka, obično paralelna sa pravcem igranja	
lay up	pozicioni udarac
namerno odigran kraći udarac ispred prepreke	
lie	ležanje loptice
ležanje loptice na tlu; dobra ili loša	
line of play	linija igranja
pravi pravac igranja prema grinu	
line of putt	linija pata
prav put pata prema rupi	
links course	links igralište
prvobitna igrališta pored samog mora	
lip	rub
gornji rub rupe	
lob shot	lob
udarac kada loptica leti strmo na gore i vraća se strmo na dole	
local rules	lokalna pravila
niz pravila koja pojašnjavaju oznake na terenu i lokalne nenormalne uslove za igru	
loft	nagib
ugao između lica štapa i pravca šafta	
long irons	dugi metalni štapovi
metalni štapovi za duge udarce	
loose impediments	neučvršćeni predmeti

prirodni predmeti koji nisu pričvršćeni, koji ne rastu	
lost ball	izgubljena loptica
originalna loptica, koju igrač ne igra više	
M	
marker	1. označivač loptice
manji predmet, novčić ili slično, koji se koristi za označavanje položaja loptice na grinu	
	2. zapisničar
zapisničar rezultata na skor karti	
match play	mečplej
igra za pojedinačnu rupu, ko osvoji više rupa taj je pobjednik; prvobitno golf takmičenje	
move or moved	pomerena loptica
loptica koja napusti svoj prvobitni položaj na tlu i stane na drugom mestu	
mulligan	maligan
drugi udarac sa udarališta u igri među prijateljima ukoliko prvi udarac nije uspeo, po pravilima nije dozvoljen	
N	
nearest point of relief	najbliže mesto za olakšicu
najbliža tačka za mesto olakšice po pravilu 24-2, 25-1 i 25-3	
net	neto
igračev konačni rezultat po oduzimanju njegovog hendikepa	
nineteenth hole	devetnesta rupa
ugostiteljski deo klupske kuće	
NR-no return	bez povratka
igrač nije završio partiju ili nije predao skor kartu	
O	
observer	posmatrač
osoba izabrana da pomaže sudiji kod odluka i situacija i prenosi mu kršenja pravila	
obstruction	zapreke
sve na igralištu što je veštački napravljeno i nije sastavni deo igrališta, postoje pokretne i nepokretne zapreke	
one down	gubiti za jedan
zaostatak za jednu rupu u odnosu na protivnika u mečpleju	
one up	jedan gore
prednost za jednu rupu u meč igri	
open face	otvorena glava štap
kada je lice štap usmereno desno od cilja	
open stance	otvoren stav
kada su igračeva stopala usmerena levo od cilja	
open tournament	otvoreno prvenstvo
najstariji je British Open ili - the Open, koga organizuje The Royal and Ancient Golf Club of St Andrews	
order of play	redosled igranja
kod svakog udarca određuje ko od igrača igra prvi	
out of bounds	aut
van granica igrališta ili bilo kog dela igrališta koji je tako označen	
out of position	van pozicije
zaostajanje grupe za dozvoljenim vremenom igranja	
outside agency	spoljni faktor
svaki faktor koji nije deo meč igre ili nije deo igračeve strane u stroku	
P	
pace of play	brzina igranja
predviđena brzina igranja sa vremenskim razmacima zbog grupa i vremenom za izvođenje pojedinih udaraca	
par	par
predviđeno standardni broj udarca dobrog igrača za pojedinu rupu. Par svake rupe je zapisan na skor karti	
partner	partner
igrač koji igra sa drugim igračem na istoj strani	
penalty stroke	kazneni udarac
udarac koji se dodaje zbiru udaraca zbog kršenja pravila	
pin position	položaj rupe

položaj rupa na grinu za taj dan	
Pitch shot	pič udarac
srednje dug udarac, sa višim letom loptice	
pitch and putt	pič i pat
kratko igralište sa namenom za udarce na grin i patovanje	
pitch mark	otisak loptice
udubina koju napravi leteća loptica kada padne na zemlju	
pivot	okret
rotacija ramena, torza i kukova u zamahu	
player	igrač
igrač golfa u meč igri	
playing handicap	igrački hendikep
broj hendikep udaraca koje dobija igrač kada igra na određenom igralištu u skladu sa njegovim sposobnostima igranja prema igraču sa hendikepom nula	
playing handicap table	tabela igračkog hendikepa
tabela u kojoj su tačni hendikepi pretvoreni u igračke hendikepe u srazmeri sa ocenom igrališta	
playing through	propustiti
propustiti grupu igrača koja je igrala iza nas	
play-off	dodatna igra
za odlučivanje pobednika u izjednačenom krugu	
plus handicap	plus hendikep
izvrstan igrač kome se oduzimaju udarci za igralište	
practice green	grin za vežbu
grin, za vežbu patovanja	
practice swing	probni zamah
zamah koji izvede igrač bez namere da udari lopticu	
preferred lie	bolji položaj
sa lokalnim pravilom dozvoljeno pomeranje loptice na bolji položaj bez kazne	
Pro (professional)	pro
profesionalni igrač golfa, turnirski igrač ili učitelj	
pro shop	klupska prodavnica-radnja
radnja na golf terenu sa golferskom opremom	
pro-Am	pro-AM
takmičenje u kom učestvuju profesionalni golferi i amateri zajedno	
provisional ball	provizorna loptica
privremena loptica kojom igrač igra umesto loptice u autu ili moguće izgubljene loptice	
pull	pul
loptica leti ravno levo ili u blagom luku levo od cilja	
punch	panč
nizak, kontrolisan udarac loptice u vetar	
push	puš
loptica leti ravno desno ili u blagom luku desno od cilja	
putt	pat
udarac loptice na grinu	
putter	pater
štap sa ravnim licem, upotrebljava se za patovanje	
putting green	grin
posebno uređena travnata površina za patovanje	
Q	
qualifying competition	takmičenje za hendikep
svako takmičenje na kojem se primenjuju EGA uslovi za postizanje ili promenu hendikepa	
qualifying round	krug za hendikep
svaki krug koji se igra za hendikep	
qualifying score	rezultat za hendikep
svaki rezultat koji broji za hendikep	
R	

R&A	R&A
The Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews	
reading the green	čitanje grina
utvrđivanje puta po kome bi putovala loptica, sa uračunatim nagibom i kvalitetom grina	
reasonable evidence	razuman dokaz
dokaz ili presuda da je loptica prešla granicu vodene prepreke, tlo u popravci itd.	
referee	sudija
zadužen je za poštovanje i sprovođenje golf pravila i odlučuje o spornim situacijama	
relief	olakšica
dodatna mogućnost igranja u primeru prepreka, zapreka ili drugih smetnji na igralištu	
rough	raf
područje pored ferveja, prepreka i grina sa visoko pokošenom travom ili nepokošenom travom	
round	krug
završena igra golfa; 18 rupa je jedan krug	
rub of the green	slučajnost
slučajnost, kada lopticu odbije ili zaustavi spoljni faktor koji nije deo igračeve strane	
rules	pravila
uključuju Pravila golfa, lokalna pravila i uslove takmičenja	
S	
score	rezultat
rezultat na pojedinačnoj rupi (krugu), igri ili takmičenju	
score card	skor karta
karton sa podacima za zapisivanje rezultata	
scratch player	igrač sa henikepom nula
izvrstan igrač golfa	
serious breach of etiquette	ozbiljno kršenje etikecije
prekršaj zbog koga takmičarska komisija može da kazni igrača diskvalifikacijom	
serious breach of rules	ozbiljno kršenje pravila
igrač ozbiljno krši pravila ukoliko zbog nepravilnog mesta igre pridobije bitnu prednost	
shaft	šaft
deo štapa između gripa i glave štapa	
short game	kratka igra
deo igre u kojem su čip, pič udarci i patovanje	
short irons	kratki metalni štapovi
štapovi sa najvećim nagibom glave	
shotgun start	šot gan start
grupni start na takmičenju, svi igrači su na startu raspoređeni po svim udaralištima	
single	pojedinačno
igra u kojoj igrač igra protiv drugog igrača	
slice	slajs
udarac kada loptica zbog horizontalne rotacije jako skrene sa leva na desno	
slope rating	ocena težine terena
ocena koja označava relativnu težinu igranja terena za igrače koji nemaju hendikep nula i meri se prema igralištu (u merenju težine igrališta prema igraču sa hendikepom nula)	
spike marks	trag krampona
trag krampona koji se nalazi na golferskim cipelama koje nije dozvoljeno popravljati pre patovanja	
stableford	stejblford
način izračunavanja rezultata, kada zbrajamo bodove umesto udaraca	
stance	stav
stati na mesto i spremi se za udarac	
stipulated round	dolučen krug
igranje svih rupa na terenu u pravilnom redosledu	
stroke	udarac
pomerenje štapa napred sa namerom da se udari loptica	
stroke play, medal play	strouk igra
pobednik je igrač koji ima najniži broj udaraca za krug ili krugove	

swing	zamah
celovit pokret tela i štapa kod udaranja loptice	
T	
tee	ti
pomagalo na koje stavimo lopticu kod prvog udarca na ti boksu	
tee markers	ti markeri
predmeti raznih oblika koji se postavljaju kao indikatori prostora udarališta	
tee time	startno vreme
vreme kada startuje igrač ili grupa	
teeing ground	udaralište
označen prostor sa koga se mora izvesti početni udarac	
temporary green	privremeni grin
grin koji se koristi za vreme popravki ili zimi za zaštitu pravog grina	
temporary obstruction	povremene zapreke
privremeno napravljeni predmeti i objekti na igralištu (šator, oglasna tabla, wc, tribine, TV stub)	
threesome	u troje
igra u kojoj igra jedan igrač protiv druga dva igrača, svaka strana igra sa jednom lopticom	
through the green	kroz teren
kompletno igralište bez udarališta, grina, rupe, i svih prepreka (bankeri i vodene prepreke)	
times allowed	dozvoljeno vreme
najduže vreme dozvoljeno za igru pojedinačne rupe	
toe	vrh glave
prednji deo glave štapa	
triple bogey	trojni bogi
zbir udaraca, za 3 veći od para	
trolley, cart	kolica, golf autić
kolica na koja se stavi golf torba i vuče se po igralištu, isto i golf autić	
U	
undue delay	nepotrebno zadržavanje
igrač mora da igra bez nepotrebnog zadržavanja i u skladu sa propisanim vremenom igranja koje može da odredi takmičarska komisija	
unplayable ball	neigrajuća loptica
loptica koja leži tako da ju je nemoguće igrati	
W	
water hazard	vodena prepreka
prepreka na igralištu sa ili bez vode koja je tako označena	
winter rules	zimski pravila
privremeno lokalno pravilo koje dozvoljava pomeranje loptice na bolje mesto	
wood	vud
štap za najduže udarce, nekada sa drvenom glavom, sada sa metalnom glavom	
wrong ball	pogrešna loptica
svaka loptica u igri koja nije igračeva	