



UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU FF UMB



ZÁKLADY TECHNIKY GOLFOVÉHO ŠVIHU II.

(VYSOKOŠKOLSKÁ UČEBNICA - vydanie doplnujúcich
tém z golfovej problematiky, nadväzujúcich na spracované
kapitoly uverejnené v publikácii „Základy techniky
golfového švihu“ 2020)

Michal Štefík

2022

ZÁKLADY TECHNIKY GOLFOVÉHO ŠVIHU

VÝBER Z OBSAHU (2020, M.Štefík, J.Michal)

- Základná golfová terminológia.
- Princípy neutrálnej techniky golfového švihu – statická fáza.
- Princípy neutrálnej techniky golfového švihu – dynamická fáza.
- Charakteristika krátkej hry – patovanie.
- Charakteristika krátkej hry – rany typu chip a pitch.
- Proces zdokonaľovania techniky golfového švihu.
- Model neutrálnej techniky golfového švihu.
- Výber prípravných cvičení a drilov pre rozvoj techniky golfového švihu.

ZÁKLADY TECHNIKY GOLFOVÉHO ŠVIHU II.

VÝBER Z OBSAHU (2022, M.Štefík)

- História golfu.
- Hra z pieskovej prekážky.
- Špeciálne rany vzhľadom na špecifickú pozíciu lopty v teréne a rôznorodú polohu lopty.
- Trajektória letu lopty a tvarované rany.
- Najčastejšie sa vyskytujúce chyby v technike golfového švihu.
- Metodika v procese nácviku, osvojovania a zdokonaľovania techniky golfového švihu.
- Psychológia a manažment golfovej hry.
- Element kondičnej prípravy.
- Variácie golfovej hry a mechanizmus používania hendikepov v golfe.

Autor: PaedDr. Michal Štefík

ISBN 978-80-969837-6-6
EAN 97 880 969 837 66

ÚVOD

Golf je svojou podstatou, zameraním a filozofiou širokospektrálnou aktivitou, ktorá vo svojej komplexnosti zahŕňa mnoho motivujúcich, inšpiratívnych a obohacujúcich myšlienok. Zámerom tejto publikácie je rozšíriť okruh vedomostí a poznania súvisiaceho s golfovou hrou a poskytnúť hráčom, trénerom, inštruktorm a učiteľom golfu ďalšie rozmanité námety k rozvoju tejto nádhерnej hry.

Publikácia je voľným pokračovaním vysokoškolskej učebnice z roku 2020 (M.Štefík, J.Michal), ktorá vznikla v spolupráci s Univerzitou Mateja Bela pod názvom „Základy techniky golfového švihu“. Prvá kniha, zaoberajúca sa golfovou problematikou, je zameraná na predstavenie fundamentálnych princípov štandardnej techniky golfového švihu, poskytuje základné informácie o elementárnych herných zručnostiach, ponúka analýzu neutrálneho modelu golfového švihu a uvádza návod (nielen) pre učiteľov na zoznámenie sa s touto vznešenou hrou a spôsobmi uvedenia a predstavenia golfu na základných školách. Nakoľko kapacita prvého vydania publikácie neposkytovala dostatočne široký priestor na zaradenie ďalších dôležitých a zaujímavých tém súvisiacich s golfovou problematikou, s odstupom krátkého času je vydávané pokračovanie s poradovým číslom II. Toto vydanie nadväzuje na niektoré rozpracované námety z prvej knihy z roku 2020, ktoré rozširuje a dopĺňa, ale zároveň obsahuje aj kapitoly, ktoré sú samostatným, novým celkom.

„Základy techniky golfového švihu II“ úzko súvisí s predchádzajúcou učebnicou a jej zámerom je predstaviť rôzne variácie využívania golfového švihu pre potreby zahrávania špecifického typu rán a pre riešenie rôznorodých herných situácií. V ďalšej z kapitol je snaha poukázať na najčastejšie sa vyskytujúce chyby pri realizácii golfového švihu a detailnejšie rozoberá témy, zaoberajúce sa prístupom k samotnej hre. Či už v rámci kapitoly pojednávajúcej o psychologickú stránku hry, manažovaní hrania alebo predstavenia rôznych foriem golfovej hry. Súčasťou publikácie je aj kapitola o historickom pozadí vzniku golfovej hry a jej postupný vývoj až po prienik medzi športové fenomény 21. storočia. Záver knihy tvoria vybrané inšpiratívne citáty hráčov, trénerov, športových novinárov a ďalších golfových nadšencov, ktorých výroky výstižne, vtipne a duchapľne glosujú rozličné oblasti golfu. Niektoré z kapitol sú spracované ako samostatná téma bez nadväznosti na predchádzajúcu publikáciu, niektoré sú však v priamej súvislosti s informáciami, náčrtmi, schémami alebo charakteristikami, uvádzanými v knihe „Základy

techniky golfového švihu“ (2020). Z dôvodu získania čo najpresnejšej predstavy o spracovaných témach a pochopenie súvislostí v ucelenom kontexte je vhodné mať k dispozícii obidve publikácie tak, aby bolo možné na jednotlivé prepojenia a konkrétne odkazy bezprostredne reagovať.

ZÁKLADY TECHNIKY GOLFOVÉHO ŠVIHU

OBSAH

ÚVOD	4
1 CHARAKTERISTIKA EFEKTÍVNEHO GOLFOVÉHO ŠVIHU	9
2 HISTÓRIA A VÝVOJ GOLFOVEJ HRY	12
2.1 Škóti ako zakladatelia moderného golfu	15
2.2 Golfový profesionalizmus	16
2.3 Architektúra golfových ihrisk, počasie a oblečenie	18
2.4 Vzťah medzi technikou švihu a špecifickým typom rán, a vývojom palíc a lôpt	22
2.5 Veľký triumvirát a ženský golf	28
3 TECHNIKA GOLFOVÉHO ŠVIHU OSOBITÉHO TYPU RÁN, ZOHLADŇUJÚCICH ŠPECIFICKÉ PODMIENKY HERNÝCH SITUÁCIÍ V GOLFOVEJ HRE	33
3.1 Technika švihu pri rane z pieskovej prekážky	33
3.2 Špecifické podmienky pozície lopty z hľadiska sklonu terénu	49
3.3 Vplyv vetra na správanie sa lopty počas letu a korekcie dĺžky rany z hľadiska taktiky hry	67
4 VPLYV VETRA NA SPRÁVANIE SA LOPTY POČAS LETU A KOREKcie DĹŽKY RANY Z HEADISKA TAKTIKY HRY	73
4.1 Zákony letu lopty	73
4.2 Trajektória letu lopty	73
5 CHARAKTERISTIKA NAJČASTEJŠÍCH CHÝB A NEDOSTATKOV Z HEADISKA NEUTRÁLNEHO MODELU A ELEMENTÁRNYCH PRINCÍPOV TECHNIKY GOLFOVÉHO ŠVIHU	98
6 STRATÉGIA A MANAŽMENT GOLFOVEJ HRY, POHYB HRÁČOV A TEMPO POČAS HRY NA GOLFOVOM IHRISKU	111
6.1 Manažovanie golfovej hry na ihrisku	114
6.1.1 Vnímanie golfového ihriska z pohľadu architektúry, zámerov dizajnérov a strategického záujmu hráča	115
6.1.2 Výkonnostné skupiny hráčov z hľadiska individuálnych schopností a zručností v golfovej hre	118

OBSAH

6.1.3 Tempo hry a manažovanie pohybu na ihrisku	126
6.2 Stratégia hry na jamkovisku	128
6.3 Psychologická stránka golfovej hry	139
6.4 Metódy na tréning mentálnej odolnosti a príprava na komplikované a psychicky vypäté herné situácie	144
6.5 Význam a podstata rutínnej prípravy v golfovej hre	146
7 METODIKA V PROCESE NÁCVIKU, OSVOJOVANIA A ZDOKONALOVANIA TECHNIKY GOLFOVÉHO ŠVIHU	149
7.1 Metódy výchovno – vzdelávacieho procesu v golfovej príprave	149
7.2 Model tréningovej jednotky v procese zdokonaľovania techniky golfového švihu	153
8 ELEMENT KONDIČNEJ PRÍPRAVY	158
9 VARIÁCIE A FORMY GOLFOVEJ HRY	177
9.1 Význam Hendikep Indexu v golfovej hre a Svetový hendikepový systém (WHS)	181
10 INŠPIRUJÚCE CITÁTY O GOLFE OD PROFESIONÁLNYCH HRÁČOV, TRÉNEROV A AUTOROV KNÍH O GOLFE	189
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	197