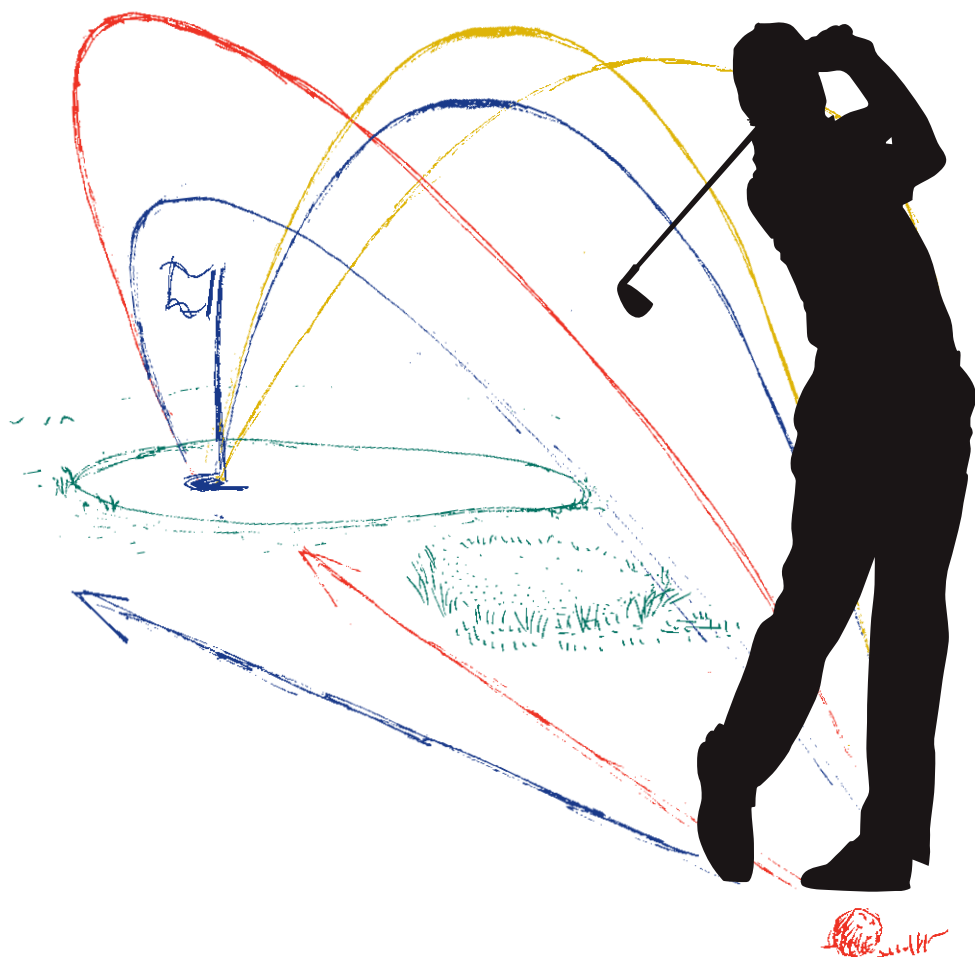




ČESKÁ GOLFOVÁ FEDERACE

# TRÉNINKOVÝ MANUÁL ČGF



# TRÉNINKOVÝ MANUÁL **ČGF**

Keith Williams

první vydání 2015

druhé upravené vydání 2017



## PŘEDMLUVA

ČGF poskytuje amatérským hráčům tréninkový program už mnoho let, ale od roku 2005 se projevuje mnohem soustředěnější přístup a byla rovněž zavedena pyramida koučinku.

Tato pyramida se během více než deseti let rozšířila a v současnosti zahrnuje dvě centrální úrovně a další v regionech.

V posledních letech čeští golfisté prokázali své schopnosti po celém světě, což je jasný důkaz, že kráčí vpřed a vzhůru k mezinárodním úspěchům a následně i ke startům v profesionálních golfových túrách.

Tento Tréninkový manuál ČGF nebyl napsán, aby se stal encyklopedií, ale měl by sloužit k ujasnění si a stanovení principů a preferencí při aplikaci tréninkového modelu na hráče.

Manuál pokrývá mnoho témat, aby čtenářům nabídl určité ujasnění, pokud jde o styl koučinku, a snad aby pomohl jako určitý návod těm, kdo chtějí blíže pracovat s konceptem ČGF.

Technika, turnajová výkonnost, rozvoj hráče, fyziologie, psychologie, taktické možnosti, koučové a koučink, biomechanika, statistika, materiální vybavení, plánování, management a řada dalších oborů dělají z golfu obrovské téma k diskusi a k dosažení shody.

Napsal jsem tento manuál, abych ČGF pomohl dokumentovat její současné směřování u hráčů a koučů, a doufám, že bude užitečný alespoň v současné době, neboť ve sportu se děje řada změn a jeho vývoj v 21. století je natolik rychlý, že co je dobré dnes, může být zítra zastaralé!

**Keith Williams**

*Mé poděkování si zaslouží:*

*Mike Hebron – PGA Master Professional*

*Gary Wiren – PGA Master Professional*

*Trackman Golf*

*PGA UK a další.*

## OBSAH

Kouči a trenéři – role a odpovědnost . . . . .	6
Použití technologií v koučinku a důležitost vybavení . . . .	10
Vzdělání a rozvoj trenéra . . . . .	12
Koučink mládeže . . . . .	13
Koučink hráčů a několik myšlenek pro trenéry . . . . .	16
Zákonitosti, principy a preference . . . . .	18
Metodika a preference ČGF . . . . .	20
Let míče . . . . .	22
Vědecká analýza letu míče . . . . .	26
Balistika . . . . .	27
Faktory klimatu a nadmořské výšky . . . . .	28
Faktory rotace míče . . . . .	30
Klíčové aspekty tréninku . . . . .	33
Význam rutin . . . . .	33
Předúderová rutina (příprava na úder) . . . . .	33
Technika a metodika plného švihů . . . . .	35
Držení hole (dlouhá a krátká hra) . . . . .	35
Zaujetí základního postavení a založení hole: . . . .	39
Golfový švih . . . . .	46
Odehrání míče . . . . .	64
Draw a fade . . . . .	67
Hook a slice . . . . .	70

Vysoké a nízké údery .....	72
Zvláštní údery .....	75
Technika krátké hry .....	84
Úvodní technické poznámky.....	84
Pitch .....	87
Chip .....	97
Hra z bankru .....	99
Patování – Zásady a možnosti.....	104
Tréninkové návyky a metodologie .....	109
Dlouhá hra – nácvikové metody pro plný švih....	112
Drily pro krátkou hru.....	115
Patovací cvičení.....	117
Tréninkové pomůcky .....	119
Management hry .....	123
Řízení výkonnosti a statistická analýza .....	127
Statistika.....	128
Hráč – plánování a program sezóny.....	130
Osobní plán hráče.....	132
Vzorové příklady.....	133
Fyziologické faktory – biomechanika – zrak – výživa ...	136
Biomechanika .....	137
Zraková soustava.....	138
Správná výživa golfistů.....	139
Mentální faktory .....	141

## KOUCI A TRENÉŘI – ROLE A ODPOVĚDNOST

Role kouče přináší velkou odpovědnost, neboť kouč je klíčovým faktorem pro budoucnost hráčů, jejich možnosti a úspěch.

### **Nejprve se pojďme zamyslet, jaké cíle si koučink jako takový stanovuje:**

- pomáhat lidem stát se lepšími – lepšími v golfu i lepšími lidmi,
- pomáhat hráčům uvědomit si své potřeby a poskytovat jim rovnováhu v golfu i v životním stylu,
- pomáhat hráčům vybudovat si osobní vize ,
- nabízet potenciál získat více ze hry – potěšení, radost, úspěch, sebeúctu,
- budovat motivaci, sebevědomí, stanovování si cílů, příležitosti k vítězství,
- hledat hranice výkonnostního potenciálu hráče,
- řídit strategický přístup k rozvoji výkonnosti hráče,
- dodávat intuitivní a vědecký přístup ke hře – ocenění všech aspektů hry.

*Koučink by nikdy neměl být pohrdavý, diktátorský, neuctivý či odsuzující, aplikací koučových vlastních norem a cílů či jen pouhým poskytováním informací.*

### **Jaké jsou hodnoty kouče:**

- vůle k dosahování vynikajících výsledků,
- koncentrace na hráče,
- zaměření na výkon,
- spravedlnost a rovnost,
- mravnost a důvěra,
- spolehlivost,
- schopnost ocenění týmové práce,
- schopnost být příkladem.

### **Jaká je funkce kouče:**

- používat vysoce kvalitní model tréninku, tj. takový, který může objektivně měřit úroveň dovedností hráče,
- vytvářet a udržovat správné prostředí,
- rozvíjet úspěšnou strukturu koučinku, tj. takovou, která povede k dosažení cílů požadovaných hráči,
- pracovat společně, aby pomohl hráčům nalézt a dosáhnout jejich cíle,
- musí nabízet
  - kompetentní znalosti a rady,
  - zkušenosti,
  - směřování a plánování,
  - vedení,
  - integritu a důvěryhodnost,
  - vcítění se do hráčových potřeb,
  - vzdělávání a podporu rodičů,
- být schopen
  - dobře komunikovat,
  - nabízet optimistický úhel pohledu,
  - naslouchat,
  - přijímat a poskytovat specifickou zpětnou vazbu,
  - rozumět historii hry.

### **Výzkumy ukazují tyto charakteristické rysy úspěšného kouče:**

- neustále se snaží zvyšovat svou výkonnost cestou trvalého rozvoje a sebevzdělávání,
- dokáže identifikovat potenciál lidí a jejich touhu podávat co nejlepší výkon,
- chápe individualitu hráčů,
- zajímá se o hráče,
- je přízpůsobivý,
- je kreativní a schopen inovace,
- řídí a usměrňuje složky tréninku, cvičení a hry hráče,
- hráč je vždy středem jeho pozornosti,
- má schopnost zachovat klid a sebedůvěru i pod tlakem,
- snaží se o zapojení a účast ve všech oblastech,



- soustřeďuje se na výzvy dané hrou a hráči,
- je hrdý na své úspěchy.

### **Snaha o dosahování vynikajících výkonů**

Úspěšní kouči věří, že vynikající výkony mohou být dosaženy za těchto předpokladů:

- Trvale udržitelná vynikající výkonnost nezávisí jen na trenérském vedení, ale také na odhodlání hráčů k neustálému podávání co nejlepších výkonů.
- Vůle hráčů trvale dosahovat co nejlepší výsledky závisí na následujících podmínkách *vytvářených z větší části koučem*:
  - ujasnění si výkonnostních cílů a jejich relativních priorit,
  - hráči mají potřebné schopnosti k podávání požadovaných výkonů,
  - hráči jsou povzbuzováni a oceňováni,
  - hráči jsou stavěni před výzvy, které musí překonat,
  - hráči mají možnost se zlepšovat a rozvíjet na základě poučení z vlastních chyb.

### **Výhody spolupráce s dalšími kouči:**

- sdílení znalostí, informací a zkušeností,
- nové přístupy a alternativy,
- zlepšení vyjadřovacích schopností,
- alternativní vybavení a technologie,
- spolupráce při vývoji efektivnějších struktur koučinku,
- ujasnění si vlastní metodologie, stylu a samostatnosti.

### **Úspěšné vztahy s ostatními členy trenérského nebo tréninkového týmu jsou založeny na:**

- stanovení společných cílů,
- stanovení komunikačních kanálů,
- důrazu na volný tok informací směrem nahoru i dolů,
- schopnosti být dobrým posluchačem,

- schopnosti nebýt příliš kritický,
- poskytování a přijímání zpětné vazby,
- vytvoření prostředí důvěry pro navrhování nových myšlenek a konceptů,
- uvědomění si skutečnosti, že všichni zainteresovaní se snaží pracovat dobře.

## POUŽITÍ TECHNOLOGIÍ V KOUČINKU A DŮLEŽITOST VYBAVENÍ

V posledních letech byl golf významně ovlivněn moderními technologiemi, což změnilo způsob, jakým se hráči učí a následně hrají golf.

Rostoucí začleňování expertíz z různých sportovních věd společně s analyzováním výkonnosti a dalších měřitelných hodnot umožňuje holistický přístup při plánování a řízení rozvoje hráče.

Profesionální hráči po celém světě používají k dosažení výkonnostních cílů a hře na optimální úrovni veškeré dostupné možnosti hodnocení.

Kouči, federace a další organizace zainteresované v tréninku hráčů by se měli seznámit s výhodami, které pokrok a inovace přinášejí, a zahrnout je do své činnosti.

Technický pokrok a inovace nabízejí koučům přesnější, lépe měřitelné a kvantifikovatelné informace, což snižuje subjektivitu při hodnocení švihů hráčů i dalších částí jejich hry. S těmito výhodami však také přichází vyšší odpovědnost a nároky na ty, kdo jsou zapojeni v zajišťování tréninku a koučinku.

Příklady některých technologií, které jsou v současné době využívány pro analýzu v golfu:

- vysokorychlostní kamerové systémy,
- monitory odpalu pro získávání dat o kontaktu hole s míčem a trajektorii letu míče, radar a kamera,
- ultrazvukové tréninkové systémy (SamPuttLab),
- zařízení pro 3D analýzu pohybu,
- silové a tlakové desky,
- pomůcky pro zajišťování (bio) zpětné vazby.

Kouči by měli pochopit význam těchto doplňujících informací pro rozvoj potenciálu hráčů. Pokud nerozumí tomu, co tyto informace znamenají nebo jak je efektivně využít v koučinku, musejí v zájmu úspěšného rozvoje hráče akceptovat nutnost kooperace s jinými trenéry nebo odborníky.

Žádný trenér nemůže být špičkový odborník ve všech tréninkových technologiích, avšak přístup k tomuto typu informací je důležitý pro trénink hráčů,

zejména pokud je jejich cílem hrát na mezinárodní nebo profesionální úrovni.

Technologie golfového vybavení je další sférou, která se navzdory pravidlům R&A a USGA rozvinula tak, aby v moderní hře hráčům umožnila přesněji kontrolovat vzdálenost a směr při odpalu míče. Například Univerzita TrackMan nabízí koučům veškeré nejnovější informace, jaké kdy byly a jsou získávány ze světových profesionálních turnajů.

Konstrukce kovových hlav dřev, technologie násad, struktura drážek, úhel vyboulení spodní části hlavy hole (bounce) nebo rozložení hmotnosti v hlavě hole jsou jen některé z měnících se faktorů, které zdokonalily kontakt hlavy hole s míčem. Tyto změny jsou výhodné pro hráče, ale koučům mohou znesnadnit analýzu úderu a trajektorie letu míče.

## VZDĚLÁNÍ A ROZVOJ TRENÉRA

Je zřejmé, že pokud vývoj hry směřuje ke stále lepší výkonnosti hráčů, kteří dosahují nižšího skóre, odpalují míče dál a rovněji, přihrávají si blíž k jamce, mají stále vyšší úspěšnost patování a jsou fyzicky i psychicky stále lépe připraveni, i kouči se musejí vzdělávat a rozvíjet své znalosti a dovednosti pro naplnění očekávání hráčů.

Na internetu jsou kdykoli dostupné informace o různých teoriích a tréninkových metodách, které je možné porovnávat a porozumět jim. Vědu a technologie můžeme snáze pochopit sebevzděláváním.

Kouči mají celosvětový přístup k tréninkovým konceptům poskytovaným na komerční bázi; mezinárodně uznávaní trenéři nabízejí tréninkové programy nebo vstup do svých akademií; všechny evropské PGA mají tréninkové programy a nabízejí příležitosti k dalšímu vzdělávání. Federace a asociace jsou si vědomy, že nábor a výcvik jejich vlastních koučů je naprosto nezbytný, neboť neadekvátní koučink vede k méně úspěšným hráčům a horším výsledkům. Čím kvalitnější je tréninkový program a koučink, tím lepší jsou vyhlídky na kvalitní výkony hráčů.

Zahrnutí golfu do programu olympijských her od roku 2016 vedlo k nárůstu odpovědnosti autorit za zvyšování standardů a rozvoj golfového sportu. Investice musí zahrnovat vzdělání a rozvoj – všichni kouči a trenéři by se měli snažit využít všech možností a zvýšit si svou kvalifikaci i trenérské schopnosti.

## KOUČINK MLÁDEŽE



**Při koučování mládeže bychom měli vzít v úvahu tři klíčové aspekty:**

- fyziologické a psychologické aspekty,
- směřování koučinku,
- soutěživost.

**Rozdíly mezi dětmi a dospělými:**

- velikost a tvar těla (morfologie),
- fyzická síla,
- děti se víc spoléhají na aerobní energetické krytí při pohybové zátěži (je méně efektivní než u dospělých),
- děti jsou citlivější na vysoké a nízké teploty,
- děti se rychleji unaví,
- děti jsou aktivnější a neklidnější,
- děti se dokáží soustředit jen po kratší dobu,
- děti potřebují více podnětů,

- odlišné motivování dětí a dospělých,
- děti reagují pomaleji,
- děti se obtížněji rozhodují,
- děti nejsou vždy ochotné spolupracovat,
- pro děti je obtížné vyhodnotit svůj vlastní výkon.

### **Berte v úvahu změny, kterými děti procházejí:**

- vývojové fáze od batolete přes školní věk až po dorostové období,
- fyzické faktory – nárazový růst u chlapců i dívek,
- psychologické a emoční faktory – puberta a dospívání,
- sociální faktory – rodinné zázemí a prostředí, vzdělání, vztahy.

### **Uvědomte si, jak se děti učí:**

- Buďte struční ve verbálním projevu – uvědomte si sílu jazyka, použijte metafory.
- Používejte vizuální prostředky – ukázky, obrázky, video.
- Využívejte pohybové aktivity – drily, výukové pomůcky, testy dovedností.

### **Koučování a učení se hře by mělo poskytovat:**

- rozvoj dovedností,
- potěšení a uspokojení,
- odměnu za vynaložené úsilí,
- pochopení úspěchu a neúspěchu,
- spravedlivost, rovnost, čestnost,
- sebekontrolu, vytrvalost, odpovědnost,
- sebedůvěru, sebeúctu,
- rozhodnost a pozitivní přístup,
- pochopení nutnosti vynaložit úsilí,
- možnost komunikace a vytváření vztahů s ostatními.

### **Obsah koučinku by měl být:**

- pestrý a zajímavý,
- stimulující,
- proveditelný,
- přinášet uspokojení,
- vzdělávat v historii hry, tradicích, etiketě, hodnotách, zdvořilosti a pravidlech.

### **Soutěžní golf**

- „Být nejlepší“ nebo vítězit není pro každého!
- Někomu stačí radost z účasti ve hře a uspokojení z vynaloženého úsilí.
- Je lepší, když hráči mají hru rádi, než aby je dělala nešťastnými.

Mezi nácvikem technik, krátkou hrou, zkušenostmi ze soutěží a hrou na hřišti musí být rovnováha – učení musí být zábavné!





# KOUČINK HRÁČŮ A NĚKOLIK MYŠLENEK PRO TRENÉRY

Efektivní trénink plného švihů a krátké hry vyžaduje od kouče, aby si byl vědom důležitosti mnoha faktorů.

## **Příčina a následek:**

- Víme, že při golfovém švihů určitá akce nebo pozice hráče může vést k určitým výsledkům úderu, např. silné držení obvykle vede k zavřené lici hole (pokud to není jinak kompenzováno).
- Víme, že vztah mezi dráhou hole a zaměřením líce hole vytváří určitě trajektorie letu míče, např. zavřená líc hole vzhledem k dráze hole vytváří rotaci vedoucí k trajektorii hook nebo draw (pokud to není ovlivněno bodem kontaktu hlavy hole s míčem).
- Chápeme, že nedostatečné fyziologické nebo psychické schopnosti omezují hráčův herní potenciál.

Existuje mnoho dalších podobných příkladů, ale klíčovým aspektem koučinku je schopnost uvědomit si, že ve švihů je mnoho na sebe vzájemně působících vlivů a úspěšný kouč se musí snažit zjistit, jak funguje hráčova technika, aby mohl stanovit hlavní příčinu vedoucí ke způsobu, jakým hráč švihá a hraje.

Schopnost nebo neschopnost zahrát určitý úder nebo absolutní spoléhání se na jeden typ úderu hráče často limituje, takže se kouč musí snažit zjistit hlavní příčinu potíží nebo najít hráčovu slabinu pomocí pozorování a určit její vliv na kontakt hlavy hole s míčem a let míče.

## **Fyziologie golfového švihů**

Čím lépe kouč rozumí lidské fyziologii, rozdílům mezi muži a ženami, biomechanickým aspektům, fyzické přípravě, rovnováze a koordinaci, zrakovým schopnostem a poruchám a dalším faktorům, tím větší má potenciál k efektivní tréninkové činnosti.

## **Psychologie golfu**

Je třeba, aby kouč chápal preferovaný učební styl každého hráče (vizuální, verbální nebo kinestetický) a vedl ho co neúčinnějším způsobem. Mentální přístup hráčů ke hře je komplikovanější a zahrnuje mnoho jejich silných

a slabých stránek, mentální disciplínu a preference. V konečném důsledku vedou k úspěchu nebo neúspěchu hráčů spíše motivace a odhodlání než jejich fyzické nedostatky.

### **Příležitost a zkušenosti**

Kouči nemohou přesně předvídat pokrok nebo úspěch hráče, proto by měl každý hráč dostat příležitost získat dostatek zkušeností – jinak pravděpodobně nedosáhne svého potenciálu. Tréninkové programy se snaží hráčům nabídnout znalosti a rady a také rozvrh činností, který zahrnuje švih, tvarování úderů, rozvoj herních dovedností a mnohé další. Nicméně – nic nedokáže hráči nahradit učení a rozvoj jeho dovedností hrou v soutěžních podmínkách – jen ty poskytují reálnou zpětnou vazbu a možnost jejího vyhodnocení trenérem a hráčem.

### **Jde o hráče**

Úlohou kouče je pomoci hráčům formulovat a sestavit proveditelný tréninkový plán k dosažení jejich potenciálních cílů. Hlavní osobou v tomto procesu je hráč a kouč by se ani na okamžik neměl domnívat, že on je klíčovou osobou v této etapě rozvoje.

# ZÁKONITOSTI, PRINCIPY A PREFERENCE

## **Zákonitost = obecný princip odvozený z faktů**

Zákonitosti kontaktu hlavy hole s míčem (impaktu) mohou být považovány za stálé, neboť jsou jedinými faktory, které ovlivňují trajektorii letu míče.

## **Rozlišujeme pět faktorů:**

- Rychlost – rychlost hlavy hole v okamžiku kontaktu s míčem.
- Vycentrování úderu – vztah mezi místem kontaktu hlavy hole s míčem a relativním středem úderové plochy hlavy hole (tzv. sweet spotem).
- Dráha – směr, kterým se pohybuje hlava hole v okamžiku kontaktu s míčem.
- Úhel úderové plochy hlavy (líce) hole: zamíření úderové plochy hlavy hole (doleva nebo doprava) v okamžiku a během kontaktu s míčem.
- Úhel přiblížení – úhel, pod nímž je hlava hole přivedena k míči ve smyslu klesání, stoupání a úrovně základny.

## **Princip = vědecké vysvětlení funkce**

Princip může být chápán jako něco, co ovlivňuje efektivnost fungování zákonitostí při určování dráhy letu míče. Zatímco zákonitosti jsou stálé, a proto mohou být vysvětlovány na základě objektivních informací, principy jsou subjektivnější a zahrnují funkce jak předšvihové, tak švihové.

Je obecně akceptováno, že následující principy jsou klíčové, ale je možné, že někteří kouči jsou přesvědčeni, že existují ještě další:

- držení hole,
- zamíření těla,
- zamíření úderové plochy hlavy hole,
- základní postavení (držení těla, šíře postoje, pozice míče, rozložení hmotnosti),
- rovina švihů,
- délka a šířka oblouku,

- vrchol náprahu,
- přechod,
- pákový systém a uvolnění energie,
- souslednost (pořadí pohybů),
- synchronizace (načasování těchto pohybů),
- dynamická rovnováha,
- rychlost těla,
- švihová centra těla,
- propojení pohybů jednotlivých částí těla.

*Poznámka: Většina z výše uvedených faktorů ovlivňuje vzdálenost i směr, avšak některé z nich ovlivňují spíše vzdálenost, jiné spíše směr; např. nesprávné využití pákového systému ovlivňuje spíše vzdálenost než směr.*

### **Preference = volba nebo obliba určitého modelu nebo přístupu**

Preference jsou zvoleny koučem nebo hráčem a týkají se vzoru nebo stylu švihu, např. konceptu jedné nebo dvou rovin, stack&tilt apod.

Zvolené preference musí odpovídat souhrnu švihových principů tak, že v okamžiku kontaktu hlavy hole s míčem mohou být zákonitosti využívány efektivně.

## METODIKA A PREFERENCE ČGF

Tréninkový systém ČGF byl silně ovlivněn současnými trendy ve švihů moderních profesionálních hráčů. Zatímco ve světě je úspěšně používána celá řada modelů švihů, ČGF upřednostňuje model, který je blíže konceptu jednorovinného švihů a může být jednoduše shrnut takto:

- Základní postavení by se mělo vyznačovat dynamickým držením těla, kdy je spodní část oporou pro horní část těla tak, že páteř je nakloněna dopředu nad špičky nohou směrem k míči (úhel předklonu se liší podle zvolené hole a úhlu mezi násadou a hlavou hole).
- Při pohledu zepředu se při hře středními a krátkými holemi páteř jeví vertikálně, ale při hře s holemi s delšími násadami je páteř nakloněna mírně od cíle. Nejznamenatelnější bude tento fakt v základním postavení pro hru s driverem.
- Pozice paží je pod rameny, takže ruce jsou pod hrudníkem (což se liší podle změn postoje u jednotlivých holí).
- Váha hráče je rovnoměrně rozložena na celém chodidle.
- Pozice hlavy je ve středu postoje.
- Horní část těla se otáčí proti odporu spodní části těla, takže ve vrcholu náprahu je rovina levé paže obdobná rovině ramen (ale ne nutně stejná) – je upřednostňována poloha levé paže buď v jedné linii s rameny, nebo lehce nad rovinou ramen, což je mezi profesionálními hráči běžnější než pod ní (např. Matt Kuchar).
- Během počátečních fází náprahu hlava zůstává ve středu postoje, ale při jeho dokončení horní částí těla se může lehce pohnout do strany. Toto se nazývá CENTERED SWING CONCEPT (koncept švihů, kdy hlava zůstává po většinu doby jeho trvání ve středu postoje).
- Posun těla by měl efektivně využívat dynamickou rovnováhu a zároveň tělu dovolit správnou rotaci při švihů k míči a během kontaktu hlavy hole s míčem.
- Jako vodítko můžeme použít pohyb pravého ramene (u pravorukých hráčů) směrem přes pozici, v níž bylo ve vrcholu náprahu levé rameno, takže ramena by se měla otáčet v podobném úhlu během celého švihů. To pomáhá udržovat stálý sklon páteře.

- Poznámka: Víme, že tento pohyb ramen není evidentní u všech profesionálních hráčů, neboť závisí na dynamice jejich pohybu během švihů (např. Bubba Watson), ale pro teoretické účely tvoří základ modelu konzistentního švihů.
- Při pohledu zepředu by se paže v momentě kontaktu hlavy hole s míčem měly nacházet před tělem a s efektivním nakloněním násady, což závisí na použité holi.
- Při pokračování švihů hůl zůstává v dané rovině a hráč udržuje rovnováhu a kontrolu nad svým tělem a holí.

# LET MÍČE



Pro pochopení fungování golfového švihů si musíme být vědomi dvou klíčových výstupů, kterých chce hráč dosáhnout švihem a účinným kontaktem hole s míčem – těmito výstupy jsou délka a směr letu míče.

## Principy

Délku úderu ovlivňují tři hlavní faktory – rychlost hlavy hole, vycentrování úderu a úhel přiblížení hlavy hole k míči.

Směr úderu ovlivňují dva hlavní faktory – dráha hole a zaměření úderové plochy hlavy hole (na směr letu může mít vliv také nepřesný kontakt hlavy hole s míčem).

## Délka úderu

Je ovlivněna mnoha faktory, které jsou individuální:

- Rychlost hlavy hole je ovlivněna:
  - fyzickou silou,
  - pohyblivostí a pružností těla,
  - technikou,
  - koordinací a rovnováhou.

- Vycentrování úderu optimalizuje dosaženou vzdálenost. Nevycentrované úderý vedou ke ztrátě energie a ovlivňují rotaci.
- Úhel přiblížení významně ovlivňuje vzletový úhel a dráhu letu míče tím, že ovlivňuje sklon úderové plochy hlavy hole v momentě kontaktu s míčem, rychlost rotace a délku letu míče.

### **Směr úderu**

Výsledný směr úderu můžeme pochopit na základě znalosti zákonitostí kontaktu hlavy hole s míčem a vlivů nevycentrovaného úderu (na dráhu letu míče ve vzduchu však působí mnoho dalších faktorů – viz dále).

- Dráha hlavy hole – udává směr, kterým se pohybuje hlava hole během kontaktu s míčem.
- Zamíření hlavy hole – je směr, kterým je zamířena úderová plocha hlavy hole v okamžiku kontaktu s míčem. Poznámka: V závislosti na rychlosti hlavy hole v okamžiku kontaktu s míčem míč zůstává na úderové ploše hlavy hole asi 1/2000 vteřiny a urazí přibližně 18 mm (u driveru). Během této doby jakákoli změna polohy úderové plochy hlavy hole (otevření nebo zavření) ovlivní směr startu míče. Úderová plocha hlavy hole ovlivňuje směr startu asi z 80 procent.
- Vztah mezi dráhou hlavy hole, zamířením úderové plochy a bodem kontaktu má prostřednictvím změn osy rotace míče dominantní vliv na směr letu míče.

Rychlost hlavy hole při kontaktu s míčem a výsledná rychlost míče významně ovlivňují délku i směr letu míče.

### **Dráha letu míče**

Je trojrozměrná dráha, po které se míč pohybuje od okamžiku kontaktu s hlavou hole po dopad na zem.

*Poznámka: Více detailů o průměrné výšce úderů u jednotlivých holí používaných profesionálními hráči trenéři najdou v údajích zveřejňovaných Univerzitou TrackMan.*

### **Zákonitosti letu míče**

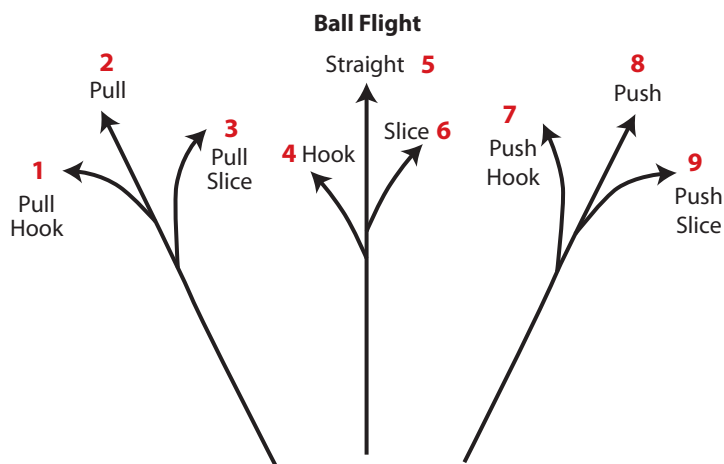
Moderní technologie umožňují záznam kontaktu hlavy hole s míčem i dráhy letu míče, takže hráči mohou vidět, že je mnoho faktorů, které ovlivňují charakter odpalu a dráhu letu míče. Dnes je obecně přijímáno, že kouč,



i když používá technicky vyspělé kamerové systémy, nemůže stoprocentně určit, proč se míč během letu chová, jak se chová. Podstatné je, že hlavní faktory ovlivňující dráhu letu míče zůstaly relativně nezměněny. Při koučování hráčů, ať s technickými prostředky, nebo bez nich, kouč nebo hráč musejí rozumět alespoň klíčovým faktorům.

Výše uvedené aspekty ovlivňující délku a směr letu míče vytvářejí devět základních tvarů dráhy letu míče. Budeme brát v úvahu dvě dimenze – směr startu a pohyby míče do stran.

Míč musí vystartovat buď přesně na cíl nebo doleva nebo doprava od něj v závislosti na vztahu mezi dráhou hlavy hole, zaměřením úderové plochy hlavy hole a bodem kontaktu hlavy hole s míčem.



Let míče je ovlivňován mnoha faktory včetně konstrukce hole, ale pro zjednodušení vezmeme v úvahu jen základní zákonitosti:

- Pokud je úderová plocha kolmo k dráze hlavy hole a míč je zasažen středem úderové plochy, míč poletí rovně a ve směru dráhy hlavy hole.
- Pokud je úderová plocha hlavy hole zaměřena doleva od dráhy hlavy hole, míč poletí po trajektorii zahnuté doleva a naopak, pokud je úderová plocha hlavy hole zaměřena doprava od dráhy hlavy hole, míč poletí doprava – za předpokladu, že míč byl zasažen středem úderové plochy.

- Rozdíl mezi směrem dráhy hlavy hole a zamířením úderové plochy při kontaktu s míčem ovlivňuje rotaci míče a tím i míru zakřivení dráhy letu míče.

Obrázek výše představuje jednoduchý model základních tvarů dráhy letu míče. V dalším textu se budeme zabývat možnostmi úmyslného tvarování úderu.

Při jednoduchém vysvětlení příčin různého směru letu míče můžeme použít základních termínů (pro pravoruké hráče).

### **Fade a slice**

- Úderová plocha je zamířena vpravo od dráhy hlavy hole.
- Jestliže je v okamžiku kontaktu hlavy hole s míčem úderová plocha zamířena lehce vpravo (je otevřena), pak bude dráha letu míče zpočátku přímá a ke konci poněkud zahnutá doprava. Tento typ úderu se nazývá fade.
- Jestliže je úderová plocha více otevřena, způsobí větší boční rotaci míče, takže dráha letu míče bude více zahnutá a míč se bude pohybovat zleva doprava po celou dobu letu. Tento typ úderu se nazývá slice.

### **Draw a hook**

- Úderová plocha je zamířena vlevo od dráhy hlavy hole.
- Jestliže je v okamžiku kontaktu hlavy hole s míčem úderová plocha zamířena lehce vlevo (je zavřena), pak bude dráha letu míče zpočátku přímá a ke konci poněkud zahnutá doleva. Tento typ úderu se nazývá draw.
- Jestliže je úderová plocha více zavřena, způsobí větší boční rotaci míče, takže dráha letu míče bude více zahnutá a míč se bude pohybovat zprava doleva po celou dobu letu. Tento typ úderu se nazývá hook.

Mnoho let se věřilo, že spíše než zamíření úderové plochy hlavy hole je klíčovým aspektem ovlivňujícím počáteční směr letu míče dráha hlavy hole v okamžiku kontaktu s míčem. Tento názor byl jednoznačně vyvrácen Cochranem a Stobbssem v roce 1968 v jejich knize „Search for the Perfect Swing“<sup>1</sup>, ale PGA a kouči nadále zastávali tradiční postoje, dokud další

---

<sup>1</sup> Pozn. překl.: „Hledání dokonalého švihů“

vědecký výzkum jednoznačně nepotvrdil, že tyto názory jsou nesprávné. Nyní jsme si vědomi, že klíčovým faktorem je zamíření úderové plochy hlavy hole.

Sklon úderové plochy hlavy hole má také významný vliv na dráhu letu míče, neboť rychlost zpětné rotace (backspin) ovlivňuje míru zakřivení dráhy letu. Vyšší sklon úderové plochy obvykle vytváří vyšší rychlost zpětné rotace, a proto je dráha letu méně ovlivněna náklonem osy rotace míče.

Vycentrování úderu a dalším faktorům se budeme v následujícím textu věnovat jen stručně, neboť to je tak rozsáhlé téma, že v tomto manuálu nemáme prostor pro detailní rozpracování.

## Vědecká analýza letu míče

Kouči (i hráči) by měli vědět, co ovlivňuje let míče v závislosti na kontaktu hlavy hole s míčem (viz „Zákonnosti“). Dva faktory důležité pro kouče jsou pohyb a balistika.

### Pohyb

Pro pochopení letu míče je třeba dobře rozumět Newtonovým pohybovým zákonům.

#### První Newtonův pohybový zákon:

Jestliže na těleso nepůsobí žádné vnější síly nebo výslednice sil je nulová, pak těleso setrvává v klidu nebo v rovnoměrném přímočarém pohybu.

#### Druhý Newtonův pohybový zákon:

Jestliže na těleso působí síla, pak se těleso pohybuje se zrychlením, které je přímo úměrné působící síle a nepřímo úměrné hmotnosti tělesa.

$$\mathbf{F} = \mathbf{m} \times \mathbf{a}$$

kde  $\mathbf{F}$  je vektor síly,  $\mathbf{m}$  je hmotnost tělesa a  $\mathbf{a}$  je vektor zrychlení. Vektory síly a zrychlení mají podle této rovnice stejný směr.

#### Třetí Newtonův pohybový zákon:

Proti každé akci vždy působí stejná reakce.

Dráha míče = oblouk nebo trajektorie míče ve vztahu k bodu opuštění líce hole.

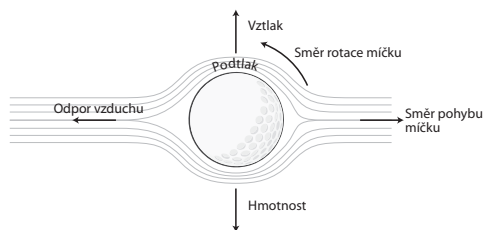
## Balistika

*Poznámka: V golfu máme tendenci používat pojem trajektorie letu míče spíše než balistika letu, ale let míče ovlivňují fyzikální veličiny, které nejsou výsledkem kontaktu hlavy hole s míčem. Podíváme-li se na ně zjednodušeně, vidíme, jak významný vliv na let míče mohou mít faktory jako gravitace, odpor vzduchu, vítr, teplota, hustota vzduchu, nadmořská výška aj.*

### Fyzika trajektorie (dráhy) letu míče

Známým příkladem trajektorie je dráha hozeného míče. V jednoduché aproximaci má tvar paraboly. Obecně, když budeme určovat trajektorie letu, budeme muset brát v úvahu hlavní proměnné jako gravitační sílu a odpor vzduchu. Tímto se zabývá balistika jako vědecká disciplína.

Hozený míč nevytváří svoji vlastní sílu, která by ho vynášela vzhůru. Míč má tendenci klesat od okamžiku, kdy opustí ruku vlivem odporu vzduchu a zejména gravitace. Skutečný pokles míče závisí na počáteční trajektorii. Míč poletí nejdále, pokud vyletí pod úhlem  $45^\circ$ .



Golfové míče vytvářejí – díky zpětné rotaci (backspinu) a důlkům v povrchu (dimples) – svou vlastní vztlakovou sílu. Tato dodatečná vztlaková síla může způsobit:

- zpomalení snižování úhlu stoupání
- po určitou dobu udržení konstantního úhlu stoupání
- po určitou dobu zvýšení úhlu stoupání.

Kouči si musí být vědomi, že rychlost hlavy hole a míče při kontaktu a hodnoty rotace (spinu) a úhlu stoupání mají klíčový vliv na to, jak a proč hráč dokáže nebo nedokáže snadno vytvářet určité typy dráhy letu míče nebo může mít určité hodnoty faktoru vzdálenosti letu a doběhu míče (carry & roll), které bude obtížné změnit, dokud hráč nezmění parametry kontaktu hole s míčem.

## Faktory klimatu a nadmořské výšky

### Teplota vzduchu

Teplota míče a aktuální teplota vzduchu přímo ovlivňují chování míče. Obecně, teplota ovlivňuje pružnost míče a jeho rotaci a také hustotu vzduchu, v němž se pohybuje. Vše uvedené ovlivňuje chování míče.

### Teplota míče

Obecně, teplejší míč letí dále, neboť opustí úderovou plochu hlavy hole s vyšší rychlostí a rotací než míč chladnější a zvyšuje tak vzletový úhel. Teplota dává míči více pružnosti, takže se více odráží a letí dále.

### Výběr míče

Pokud hrajete za nižších teplot (pod 10 °C), komprese míče může způsobit velký rozdíl v jeho chování. Obecně, míče s vysokou kompresí nepoletí za chladného počasí tak daleko jako míče s nízkou kompresí.

### Teplota vzduchu

Chladné dny znamenají, že hustota vzduchu je vyšší, takže míč vyžaduje vyšší rychlost k dosažení určité délky rány než za teplého dne a naopak – když je vzduch teplý, je také řidší a míč bude mít lepší vlastnosti a poletí dále.

### Hustota vzduchu

Hustota vzduchu ( $\text{kg/m}^3$ ) závisí na teplotě vzduchu, specifické vlhkosti, tlaku a nadmořské výšce. Jestliže jsou nadmořská výška a tlak stejné, liší se jen teplota a specifická vlhkost. Specifická vlhkost je skutečné množství vodní páry ve vzduchu (g/kg) jako protiklad k relativní vlhkosti, což je procentuální vyjádření množství vodní páry ve vzduchu v porovnání s maximálním, které by vzduch mohl za dané teploty obsahovat (čím teplejší vzduch, tím větší množství páry může obsahovat).

## Nadmořská výška

Čím výše jdete, tím je vzduch řidší. Jak klesá hustota, klesá i odpor vzduchu, takže bude proudit snadněji kolem letícího míče a ten může vzduchem letět rychleji. Nicméně, menší tření / odpor vzduchu znamená, že pod míčem je nižší tlak, takže je snížena vztlaková síla. Tyto faktory také vysvětlují, proč je rotace méně účinná v ohledu na vztlak. Nižší odpor vzduchu umožňuje delší dolet a zároveň snížený vztlak způsobuje nižší trajektorie letu.

Důsledkem toho je vzletový úhel klíčovým aspektem – čím vyšší úhel vzletu, tím větší potenciál maximalizovat vzdálenost; čím nižší úhel vzletu, tím kratší dráha letu. Při nižším úhlu vzletu míč poletí v nižším úhlu, ale díky nižšímu odporu vzduchu vyšší rychlostí a s vyšším potenciálem k doběhu.

V konečném důsledku je jednodušší dosažení delších úderů holemi s vyšším sklonem díky lepším vzletovým faktorům a rotaci.

## Vítr

Správné pochopení vlivu větru na let míče pomáhá hráčům a koučům stanovit správnou taktiku ke zdolání hřiště.

Jednoduše řečeno faktory odpalu a rotace míče po kontaktu hlavy hole s míčem jsou buď podpořeny, nebo potlačeny snížením nebo zvýšením vztlakové síly a odporu vzduchu větrem. Vztlaková síla míč zvedá a odpor vzduchu ho zpomaluje.

**Protivítr** – proud vzduchu proti míči je zesílen, což vede k zesílení vztlakové síly a odporu vzduchu. Míč vyletí výše, dříve ztratí rychlost a bude padat pod vyšším úhlem, což povede ke kratšímu doběhu. Vítr ve skutečnosti nezvyšuje rychlost rotace, ale čím více míč rotuje, tím výše vyletí pomocí silnější vztlakové síly vytvořené prouděním vzduchu.

**Zadní vítr** – proudění vzduchu okolo míče je pomalejší, takže vztlaková síla a odpor vzduchu jsou sníženy. Míč poletí níže, urazí ve vzduchu delší vzdálenost a bude mít potenciálně delší doběh. Pro lepší kontrolu míče je vyšší vzletový úhel důležitější než větší rotace míče.

**Boční vítr** – zvětšuje rotaci míče a znásobuje faktory letu, čímž ztěžuje předvídání a efektivní kontrolu letu.

*Poznámka: Rychlost a směr větru jsou samozřejmě důležité faktory, nicméně musíme vzít v úvahu také vliv teploty a vlhkosti vzduchu.*

*Doporučuji všem koučům sledovat informace publikované Univerzitou TrackMan ohledně úderů hraných ve větru – je jasné, že úderu ve větru, které nejsou hráči dobře řízené nebo vypočítané, podstatně ztrácejí na vzdálenosti.*

## **Faktory rotace míče**

Rychlost rotace = rychlost rotace míče kolem výsledné osy rotace bezprostředně poté, co míč opustí úderovou plochu hlavy hole.

Golfová hůl uděluje míči rotaci, bez níž by se nechoval, jak se chová, a to ve smyslu výšky i směru.

Jestliže akceptujeme, že při čisté zpětné rotaci míč rotuje přesně vertikálně, a proto neovlivňuje směr úderu, musíme chápat, že jakákoli odchylka osy rotace povede míč doprava nebo doleva od cílové linie úderu.

Magnusův efekt = běžně pozorovatelný jev, při němž se rotující míč (nebo válec) odchýlí od své původní dráhy letu. Je důležitý v mnoha míčových sportech a je pojmenován po Gustavu Magnusovi, německém fyzikovi, který ho objevil.

Zakřivená dráha letu míče je způsobena z velké části rotačním pohybem (kolem nakloněné osy) a Magnusovým jevem vyvolávajícím sílu kolmou na osu rotace, která odklání míč od přímého směru.

Zpětná rotace míče, při níž horní část míče rotuje proti směru pohybu míče (kolem vodorovné osy), vyvolává vertikální sílu, která působí proti gravitaci a umožňuje míči zůstat ve vzduchu déle a dále doletět, než kdyby nerotoval.

## **Vzlet míče – směr a úhel**

Směr odpalu je ovlivňován jen dvěma hlavními faktory – zaměřením úderové plochy hlavy hole a dráhou hlavy hole. Výzkum provedený Univerzitou TrackMan ukázal přibližný vliv těchto faktorů na směr odpalu:

- Driver = 85 % zamíření úderové plochy a 15 % dráha hlavy hole.
- Železa = 75 % zamíření úderové plochy a 25 % dráha hlavy hole.

Úhel vzletu je ovlivňován zejména dynamickým sklonem hlavy hole při kontaktu s míčem. Výzkum provedený Univerzitou TrackMan ukázal přibližný vliv těchto faktorů na směr odpalu:

- Driver = 85 % sklon a 15 % úhel přiblížení hlavy hole.
- Železa = 75 % sklon a 25 % úhel přiblížení hlavy hole.

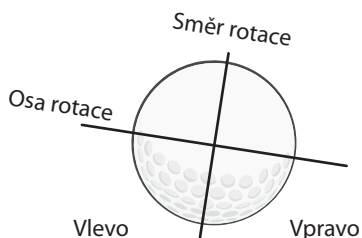
*Poznámka: Další faktory zahrnují rychlost rotace míče, rychlost hole, vycen-  
trování úderu, konstrukci hole a typ míče.*

## D Plane

Theodore P. Jorgensen poprvé vysvětlil koncept D Plane (Descriptive Plane) ve své knize „The Physics of Golf“<sup>2</sup>, nicméně v nedávných letech Univerzita TrackMan rozšířila koncept D Plane a jeho vysvětlení letu míče.

Pro pochopení konceptu D Plane je důležité vědět, co je sklon osy rotace a jak ovlivňuje let míče.

Sklon osy rotace můžeme definovat jako úhel horizontální odchytky, při které míč opouští úderovou plochu hlavy hole. Míč nerotuje ve dvou směrech – zpětně a do stran, má jen zpětnou rotaci kolmou k linii přivedení hlavy hole.



Koncept D Plane v podstatě popisuje vzlet míče po jeho oddělení od úderové plochy hlavy hole. Jorgensen vysvětluje, že dvě vzájemně se protínající linie definují rovinu.

Rovina D Plane je tvořena linií představující směr pohybu hlavy hole (v okamžiku oddělení míče od úderové plochy hlavy hole) a linií představující směr kolmý k lici hole (v okamžiku oddělení míče od úderové plochy hlavy hole).

---

<sup>2</sup> Pozn. překl.: „Fyzika golfu“





Koncept D Plane ukazuje, že počáteční směr letu míče po jeho oddělení od úderové plochy hlavy hole je v rovině D, která je dána úhlem mezi pohybem hlavy hole a zaměřením úderové plochy hlavy hole.

### Nezasažení středem hlavy hole (Nevycentrování)

Technologie má velký vliv na to, do jaké míry nevycentrované údery ovlivňují let míče. Výrobci využívají efektu ozubeného kola (Gear effect) k minimalizaci negativního ovlivnění letu míče v případě, kdy hráč nezasáhne míč středem hlavy hole (tzv. sweet spot).

Efekt ozubeného kola má mnohem větší účinek při hře dřevy, zejména driverem, než při hře železy díky konstrukci dřev umožňující výrobcům mnohem více využít momentu setrvačnosti a umístění těžiště hlavy hole.

- Moment setrvačnosti = odpor, který hůl klade rotaci nebo vychýlení při kontaktu s míčem.
- Těžiště = myšlený bod v hlavě hole, kde se protínají všechny těžnice. Je často označován jako „sweet spot“ (ačkoli to není technicky správné).
- Efekt ozubeného kola (Gear Effect) = efekt způsobený vyboulením líce hole, které způsobuje, že se nevycentrované údery vracejí zpět k zamýšlené cílové linii.

*Kouči si musí být vědomi toho, že zakřivení a dráha letu golfového míče může být významně ovlivněna nevycentrovaným úderem a že pozorování úderů pouhým okem nemůže poskytnout úplnou informaci o tom, co se děje při kontaktu úderové plochy hlavy hole s míčem.*

# KLÍČOVÉ ASPEKTY TRÉNINKU

## Význam rutin

Všichni úspěšní hráči si vybudovali rutiny, které jim slouží ke kontrole vlivů okolního prostředí. Jejich chování a postoje se řídí dodržováním těchto rutin, takže mohou za všech okolností hrát automaticky a s duševním klidem. Dosažení nízkého skóre nebo vedení v turnaji vyžadují klidné soustředění a mentální přítomnost. Špatné rány a zahrání bogey nebo double bogey na jamce vyžadují k udržení hráčské rovnováhy psychickou odolnost. Dodržování rutin umožňuje hráčům uvolnit se tak, aby hráli na hranici svých možností.

Rutina musí být automatická činnost a musí být vždy opakována přesně stejným způsobem. To hráči otevírá cestu k provedení každého úderu rytmickým a konzistentním švihem, při němž je soustředění se na cíl hlavním faktorem spíše než soustředění se na švih nebo jiné faktory odvádějící pozornost.

## Předúderová rutina (příprava na úder)

Jako kouči musíme rozlišovat, co je skutečně součástí předúderové rutiny a co považujeme za technické nebo psychologické aspekty. Je třeba, aby si kouči stanovili, které prvky by měli hráče učit s ohledem na instinktivní prvky, které si hráč vnese do předúderové rutiny a které na něj budou mít pozitivní nebo negativní vliv. Kouč je odpovědný za vytvoření co nejefektivnější rutiny pro každého hráče. Stejná rutina není vhodná pro všechny hráče.

Předúderová rutina = soustava činností a myšlenek, které se před zahráním každého úderu stále opakují po určitý časový úsek.

## Začátek

Začátek se u každého hráče liší – někteří tvrdí, že začíná výběrem a vytažením hole z bagu, jiní uvádějí, že v okamžiku, kdy se hráč začíná soustředit na cíl, a další si mohou myslet, že začíná ve chvíli, kdy hráč zaujímá postavení. Začátek může být definován, ale u jednotlivých hráčů se bude lišit.

## Obsah

Předúderová rutina je většinou tvořena několika stálými prvky – příchodem k míči se založením hole, zaujetím konečné pozice těla, uchopením hole

k zamíření, pohledem směrem k cíli, přípravou mysli a těla na provedení švihů. Je založena na osobní zkušenosti každého hráče, takže jeho osobní zvyky a způsoby jsou součástí rutiny a měly by být pro kouče přijatelné, pokud není evidentní, že jsou neefektivní nebo plýtvají energií.

### **Postupy a procesy**

Prioritou je dosáhnout efektivní přípravy na úder, která hráči umožňuje přistoupit k míči s čistou myslí, pohodlně a sebevědomě, aby věřil správnému výběru hole, druhu úderu a mohl provést švih s plnou rozhodností. Mentální dovednosti, jako je vizualizace a představivost, bývají silnými prvky dobré rutiny a můžeme je pozorovat u mnoha špičkových hráčů.

### **Je stejná pro všechny údery?**

Zkušenosti ukazují, že hráči mají podobnou, ale ne nutně identickou přípravu k různým úderům, které se chystají zahrát. Příprava na plný úder se u jednotlivých hráčů liší, příprava na krátkou hru může obsahovat víc fyzické činnosti pro získání dobrého pocitu při odhadování vzdálenosti, patování vyžaduje správné posouzení směru úderu čtením sklonu jamkoviště. Gregu Normanovi jako světovému hráči číslo 1 bylo změřeno, že mu příprava na jakýkoli úder, ať už plný úder, pitch, chip nebo pat, trvá 22 vteřin. Sergio Garcia omezil otáčení hlavy při vizualizaci cíle po zaujetí postavení nad míčem, ale jeho základní zvyklosti mu zůstávají i po mnoha letech. John Daly prostě „chytil a odpálil“.

### **Závěr**

Kouči musí pozorovat a chápat předúderovou rutinu hráčů. Po rozeznání a pochopení, co hráči nejlépe vyhovuje, kouč může hráči pomoci udržovat tento aspekt hry konzistentní a správně fungující i pod tlakem, kdy je klíčový pro jeho celkový výkon.

# TECHNIKA A METODIKA PLNÉHO ŠVIHU

## Držení hole (dlouhá a krátká hra)

*ČGF nemá v úmyslu učit kouče základy držení hole, ale přesto uvádíme několik poznámek a doporučení.*

Na současných světových turnajových sériích můžeme vidět mnoho způsobů držení hole, takže můžeme říci, že neexistuje dokonalé držení. Přesto existuje několik společných aspektů při výuce hráčů všech úrovní, které kouči mohou použít pro dosažení maximální účinnosti držení hole pro kontrolu pozice úderové plochy a optimalizaci uvolnění hole (správná funkce zápěstí).

Ruce jsou jediným spojením hráče s holí a jejich úkolem je efektivně provést závěrečnou fázi přivedení hole k míči i. Vezmeme-li v úvahu fyzické a biomechanické aspekty rukou a zápěstí během švihu, pochopíme, proč síla a pružnost ovlivňují polohu zápěstí, úhel mezi levou paží a holí a načasování.

Úvodní uchopení hole je ovlivněno řadou faktorů – velikostí a silou hráčových rukou a zápěstí, pozicí hráče v základním postavení, mechanikou švihu, momentální charakteristikou letu míče nebo tím, jak by si přál být schopen hrát, jeho schopností efektivně zasáhnout míč, tloušťkou rukojeti, tuhostí a délkou násady hole, hmotností hole, úhlem mezi hlavou a násadou hole.

Ačkoliv ČGF doporučuje, aby se trenéři snažili učit hráče nejlepší možné držení hole na základě správných a ověřených poznatků, musí existovat prostor pro variace a osobní preference. V ideálním případě by měli být všichni mladí hráči od začátku vedeni ke správnému držení, protože nejsou k dispozici žádná prokázaná data, která by naznačovala správnost použití silného nebo slabého držení při kompenzaci menšího vzrůstu nebo slabší fyzické konstituce. Jen velmi zřídka lze vidět hráče s nesprávným držením hole, které by mu umožňovalo správně a konzistentně kontrolovat pozici úderové plochy hlavy hole.

Je možné zvolit jakýkoli způsob držení hole – interlocking (zaklesnutí malíčku pravé ruky s ukazováčkem levé ruky), overlapping (překrytím mezery mezi ukazováčkem a prostředníčkem levé ruky malíčkem pravé ruky) nebo baseballové (umístění všech deseti prstů na držadle hole / obouruční), ale

většina dobrých hráčů obvykle dává přednost držení s překrytím (overlap), protože je pro ně nejvhodnější a nejúčinnější.

Držení se zaklesnutím (interlock) je doporučováno pro hráče s menšíma nebo slabšíma rukama nebo zápěstím a může být pohodlnější pro mladší hráče.

Není vhodné doporučovat hráčům baseballové držení, neboť převládá názor, že při něm často v průběhu úderu spodní ruka dominuje, což vede k náhodným výsledkům úderů. Je to pro kontrolu hole a konzistentnost úderů nejméně vhodný způsob držení.

*Je vhodné držet se rčení „Dobré držení je na celý život!“*

## **Pozice rukou**

### **Levá ruka**

Po mnoho let byla doporučována poloha hole napříč levou dlaní a na prvním kloubu ukazováčku, ale dnešní profesionální hráči drží hůl výše v dlaní a napříč prsty, což dovoluje prstům dominanci při kontrole hole.

Koučink ČGF dává tomuto způsobu přednost, neboť panuje přesvědčení, že umožňuje hráči více využívat pákový systém a mít lepší kontrolu hole a dovoluje rukám udělit holi vyšší rychlost při kontaktu s míčem.

Někteří argumentují, že tento způsob držení hole levou rukou vede k její příliš samostatné činnosti, ale jelikož moderní švih je ovládan více pohybem celého těla, ruce jsou při přivádění hole ke kontaktu s míčem méně aktivní.

Kolik kloubů levé ruky by mělo být vidět? Opět otázka preferencí nebo možná pocitu z úderů a výsledného letu míče, ale mezi profesionály jsou v průměru vidět tři klouby, takže tento fakt můžeme použít pro talentované amatéry jako vodítko.

### **Pravá ruka**

Jestliže je hůl umístěna ve spodní části dlaně a prstů, tak by měl hráč být schopen pohodlně „obalit“ pravou dlaň přes levý palec tak, že by téměř neměl být vidět.

Poznámka: Tento vztah mezi levým palcem a pravou dlaní je důležitý pro spojení obou rukou a nabízí hráči správné možnosti při kontrole pohybu hole a síly úderu.

### **Dlouhé nebo krátké postavení palců**

V ideálním případě jsou špičky palců umístěny proti prvním článkům ukazováčků, takže hůl leží pohodlně na prostředních kloubech ukazováčků, tj. v tzv. efektivní pozici „spouště“.

*Poznámka: Velmi důležitá je poloha levého palce, protože nesprávná „dlouhá“ poloha (podél držadla hole) vede k odlišnému použití svalů a šlach ruky a zápěstí, což má vliv na tlak sevření, využití zápěstí coby závěsu v páce vzniklé mezi levou paží a holí (lag), kontrolu líce hole a potenciál k získání energie.*

Vnitřní strany palců se dotýkají hole, čímž přispívají k účinnějšímu využití zápěstí, potenciálu páky mezi levou paží a holí (lag) a lepší kontrole líce hole.

### **„V“ pozice**

Pokud má hráč správné držení hole, tak „V“ tvořená palci a ukazováký obou rukou budou mířit mezi pravou tvář a pravé rameno u praváků a mezi levou tvář a levé rameno u leváků.

### **Tlak v sevření hole v základním postavení**

Ačkoli v základním postavení by neměl být žádný vědomý nebo přehnaný tlak při sevření hole a ačkoli vzhledem k různým fyzickým vlastnostem a preferencím také není možné určit, jak velký by tento tlak měl být, lze vysvětlit, které části rukou nabízejí největší potenciál pro správný stisk a jak to povede ke zvyšování tlaku během švihů, zvláště pak při přechodové fázi a během švihů k míči.

### **Poloha zápěstí a dlaní**

Dlaně obou rukou by měly být proti sobě a u neortodoxnějších golfistů by měly směřovat lehce dovnitř směrem k holi. V konečném uchopení hole se zápěstí ocitnou v pozici, která může být nazvána „motýlí“ jev, kdy jsou hřbety rukou ohnuty lehce ven od předloktí. To během švihů dovoluje biomechanicky správné pohyby rukou. Nesprávné držení nevykazuje tento „motýlí“ jev buď žádný, nebo naopak přehnaný.



### **Levá ruka**

Poslední tři prsty levé ruky drží hůl pohodlně v dlani a tlak ukazováku závisí na způsobu držení. Při držení s překrytím (overlap) má malík pravé ruky sklon k vyvíjení zvýšeného tlaku, při držení se zaklesnutím (interlock) takové místo se zvýšeným tlakem není a při desetiprstém držení (baseballovém) je tlak celkově uvolněný.

### **Pravá ruka**

Největší tlak proti dlani vyvíjejí při stisku hole dva prostřední prsty. Na horní část palce levé ruky vyvíjí přirozený tlak pravá dlaň svým „nabalením“ na holi. Vzájemná poloha palce a ukazováku dovoluje hráči cítit mezi nimi zvýšený tlak na hůl, který se během švihů ještě zvyšuje.

*Účinné využití tlaku při držení hole v okamžiku založení za míč umožní hráči dosáhnout konzistentnější rychlosti a lepšího rytmu golfového švihů a maximální využití rukou při přivedení hole k míči. Při prošvihů tlak prstů na hůl roste, takže si hráči musí uvědomit velký význam správného držení.*

## **Postup k dosažení správné polohy rukou při držení**

Co hráč dělá, aby dosáhl správného a efektivního držení hole, je otázka zvyku nebo pocitů, takže můžeme vidět, že někteří hráči drží hůl už před zaujetím základního postavení, zatímco jiní umísťují ruce na hůl až po zaujetí základního postavení jako závěrečnou část své předúderové rutiny.

Jelikož nemůže existovat jen jediný postup při dosahování správného držení, kouči by měli dbát na správnou finální polohu rukou a také sledovat, zda hráč dělá před započetím švihů ještě nějaké drobné úpravy.

## **Variace**

Volba způsobu držení hole je zcela individuální, ale ČGF vždy doporučuje volit mezi držením s překrytím (overlap) nebo s překřížením (interlock), a to v závislosti na morfologii hráče a švihových preferencích. Hledání kompromisů v držení hole není dobrá volba, neboť každý hráč je schopen najít takovou polohu rukou, která nevnaší do jeho hry kompromisy v kontrole, načasování, síle a konzistenci úderů.

***Zopakujeme komentář: Je vhodné držet se rčení***

***„Dobré držení je na celý život!“***

## **Zaujetí základního postavení a založení hole:**

*Poznámka: Následující doporučení se vztahují k zaujetí postavení pro rovné rány, nikoli pro rány úmyslně tvarované ať tak či onak.*

Pořadí jednotlivých kroků pro dosažení správného základního postavení se může měnit a každý hráč nebo trenér může mít své preference, ale následující postup nabízí spolehlivou a pevnou konzistenci provedení:

- zamíření líce hole,
- správné držení hole,
- umístění chodidel – šířka postoje a vzdálenost od míče,
- správná pozice míče,
- správné zamíření těla vůči cíli,
- správný postoj a rovnováha.



Podívejme se na jednotlivé kroky:

### **Zamíření líce hole**

Pokud líc hole míří přímo na cíl (tj. je kolmo k cílové linii), je pravděpodobné, že všechny následující kroky budou správné. Zamíření líce hole také tvoří součást předúderové rutiny, neboť se vztahuje k mentálnímu soustředění na cíl.

### **Držení hole**

Většina hráčů správně uchopí hůl až po zamíření líce na cíl, přičemž většina začíná celý proces horní rukou.

### **Umístění chodidel (postoj)**

Zaujetí správné a vhodné šířky postoje je důležité, neboť šířka postoje ovlivňuje stabilitu, rovnováhu, pohyblivost, styl švihů, sílu a načasování.

*Poznámka: Ačkoli neexistuje žádný vzorec pro přesnou šířku postoje, v tréninkovém systému ČGF je snaha hledat cesty k dosažení dynamického postoje u každého hráče. Je upřednostňován postoj trochu širší.*

Jako vodítko může sloužit, že šířka postoje bude taková, že spustíme-li zvnějšku ramen kolmici, dotkne se:

- u driveru vnitřní strany chodidla,
- u dřev a dlouhých želez palce u nohy,
- u středních a krátkých želez středu chodidla,
- u plných nebo  $\frac{3}{4}$  ran wedží vnější části chodidla.

U kratších přihrávek berte v úvahu hráčův styl a jeho pocity. U hry z bankru je lépe zaujmout širší postoj.

### **Vytočení chodidel**

Kouči a trenéři mají své preference, ale jako vodítko může být použito umístění hodin přímo před hráče. Levé chodidlo bude směřovat ven směrem k 11.00, pravé chodidlo bude vytočeno také lehce ven a směřovat na 12.30/1.00 hod (u pravorukého hráče).



### Vzdálenost od míče

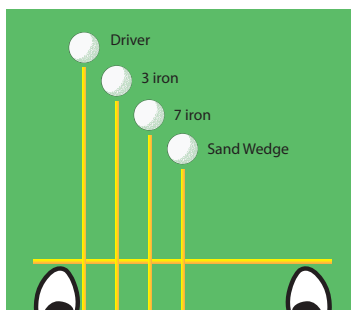
Tento faktor závisí na hráčově výšce, fyziologii a na zvolené holi. Také je dán držením těla hráče a vzdáleností volně visících rukou od těla.

### Správná pozice míče

Vzhledem k různosti používaných švihů nemůže existovat žádná pozice míče, která by vyhovovala všem hráčům. Míč je obvykle umístěn v závislosti na vybrané holi mezi středem postoje a přední nohou hráče. Přední noha je obvykle používána jako referenční bod. Při hře železy by měl být míč zasažen v sestupné části dráhy hole, při hře hybridy blízko nebo v nejnižším bodě oblouku, při hře driverem spíše ve vzestupné části švihu.

*Poznámka: Může být upřednostňován buď koncept proměnné polohy míče (poloha míče se posunuje tím víc dopředu, čím delší je hůl), nebo koncept stálé polohy míče (míč zůstává vzhledem k přední noze několik centimetrů uvnitř postoje a zadní noha mění polohu dovnitř nebo ven podle zvolené hole).*

### Proměnná poloha míče



## Stálá poloha míče



*Zleva: krátké železo, střední železo, dlouhé železo*

## Zamíření těla

*Poznámka: Trenéři ČGF často pro jednoduchost používají termín mířit pro hole a zamíření pro tělo.*

Je důležité si uvědomit, že na to, co hráč považuje za správné zamíření těla, má silný vliv jeho ostrost vidění a smysl pro rovnováhu. Z toho vyplývá, že kouč musí příležitostně hráči připomenout nebo ho trénovat, aby se naučil, co „přímo na cíl“ skutečně znamená.

Na zamíření těla má také vliv obvyklý tvar hráčova úderu. Při zaujímání postoje „přímo na cíl“ se hráč snaží stát čelem kolmo k cílové linii. Klíčové části těla jsou chodidla, kolena, boky (střední část těla) a ramena (horní část těla).

Poloha hlavy ovlivňuje schopnost stát „přímo na cíl“, proto je možné chápat pohled vpřed jako kolmý k cílové linii.

Paže jsou rovněž součástí postoje, proto v neutrální pozici budou také kolmo k cílové linii.

Dvě poznámky:

- Budou individuální odchylky vzhledem k fyziologii hráčů
- Pokud jsou paže ve špatné pozici, což často způsobuje špatné držení hole, je pravděpodobné, že ve špatné pozici budou i ramena (horní část těla).

*Protože líc hole je položena na skutečné cílové linii, ale tělo je znatelně vedle této linie, je zaměření těla jedním z nejtěžších úkolů a jedním z faktorů golfového švihů, který vyžaduje neustálou kontrolu a úpravy.*

## **Postoj a rovnováha**

Je obtížné zaujmout správný postoj bez toho, aby tělo bylo v rovnováze a připraveno k zahájení švihů.

Úhly v postoji jednotlivých hráčů jsou dány jejich fyzickými možnostmi, takže si musíme uvědomit, že dobrý postoj vyžaduje vynikající svalovou kontrolu, rovnováhu, adekvátní propriorecepci (vnímání polohy těla) a schopnost orientovat se v prostoru. Různé fyziologické typy vyžadují různé druhy postoje založené na určitých základních pravidlech.

Základní pravidla používaná v tréninku ČGF jsou:

## **Pohled po cílové linii**

- Tělesné úhly jsou dynamické, kolena lehce pokrčena, pánev nakloněna dopředu, horní část těla nakloněna dopředu nebo směrem k míči. Ramena a záda v jedné linii.
- Páteř má dva pozorované úhly – spodní a střední část páteře je nakloněna vpřed směrem k míči a horní část hrudní páteře je nakloněna trochu více dopředu a směrem k míči. Šíje je lehce prohnutá k zemi. Hlava by měla být v uvolněné poloze, takže brada by měla být 5–10 cm od hrudi. Když bude hlava příliš vysoko, brada bude vystrčena a šíje bude vypadat jako prohnutá nahoru. Pokud bude příliš nízko, bude krční páteř příliš skloněna k zemi (dobré při patování).
- Při správném náklonu pánve dopředu bude linie hýždových svalů těsně za patami, zadní část ramen nad středem chodidel a horní část ramen nad nebo těsně před špičkami nohou. Hráč bude vypadat nakloněn dopředu a v dynamickém postavení.
- U kratších a středních holí visí paže relativně vertikálně pod hrudí, avšak u delších holí, kdy je páteř více vzpřímena, jsou paže více předsunuty před hrudník.
- Těžiště bude lehce vpředu nad přední částí chodidel. Hráč bude v atletickém postoji.



### Čelní pohled

- Hlava je ve středu postoje, páteř relativně kolmo pro hru se středními a krátkými holemi, ale při hře s delšími holemi je horní část páteře mírně odkloněna od cíle. Největší sklon páteře pak budeme mít při založení driveru.



- Paže a ruce jsou v pozici před středem těla, takže při hře s krátkými a středními holemi bude trojúhelník tvořený pažemi ve středu horní části těla. Při hře s delšími holemi se budou ruce a paže postupně posouvat dopředu, aby odpovídaly pozici míče, takže trojúhelník bude posunut lehce dopředu k cíli. Sklon násad u želez bude takový, že ruce budou vzhledem k hlavě hole mírně směrem k cíli, ale u dřev bude tento sklon více vertikální a u driveru mohou být ruce dokonce lehce za míčem (patrně u některých hráčů).
- Přední část ramen by měla být v jedné linii s hrudníkem, nikoliv vpředu (vypadalo by to, že má hráč shrbená ramena). V takovém případě má hráč prsní svalstvo a hrud' dostatečně vpředu a vnitřní část paží a hrudník jsou správně spojeny.
- Kolena by měla směřovat lehce ven a měla by být nad vnitřní linií chodidel, ne směrem dovnitř postoje nebo daleko od středu chodidel.

- Poznámka – toto nemusí vyhovovat všem hráčům, důležitá je individualizace.
- Při pohledu zpředu by těžnice měla vést od nosu přes prsní kost a střed pánve do středu postoje.
- Širší pozice kolen kombinovaná se špičkami nohou lehce směřujícími ven (viz pozice chodidel) a správným sklonem pánve vzbuzuje dojem, že hráč je v dynamické pozici a že těžiště hráče je poměrně nízko.

### **Základní postavení – shrnutí**

Čím lepší je základní postavení hráče, tím lepší má příležitost provést správný dynamický a mocný švih kombinující rychlost hlavy hole a kontrolu líce hlavy hole.

Špatné základní postavení ztěžuje dosažení úspěšného a konzistentního kontaktu hole s míčem.

Všichni trenéři by se měli snažit soustředit pozornost a úsilí hráčů na dosažení co nejlepšího základního postavení a držení hole, neboť kombinace těchto dvou faktorů je základem golfového švihů.

*Poznámka: Zabývali jsme se standardním držením a základním postavením, jak jsou upřednostňovány v tréninkovém systému ČGF. Údery vyžadující specifický let míče a údery z obtížných poloh míče, jako jsou údery z rafu nebo za různých klimatických podmínek aj., vyžadují úpravy a různé varianty postoje a držení hole.*

### **Golfový švih**

Než se podíváme na jednotlivé prvky golfového švihů, je důležité zmínit, co dobrý švih skutečně tvoří.

Špičkoví světoví hráči mají odlišně vypadající švihy a ačkoli je většina těchto švihů formována a řízena upřednostňováním určité metody či modelu švihů, existuje jich jen omezený výběr.

Tyto modely švihů mají samozřejmě mnoho způsobů provedení, ale všechny v konečném důsledku vedou k tomu, že nejlepší hráči mají přibližně stejné faktory kontaktu hole s míčem, které jsou dány způsobem přivedení hole k míči v souladu se známými fyzikálními, geometrickými a matematickými rovnicemi.

Dosahování trvale úspěšného kontaktu hole s míčem je společným cílem kouče a hráče. Míč musí být zasažen natolik dobře, aby hráči umožnil hrát dostatečně pravidelně správné typy úderů a aby hráč dosáhl potřebné úspěšnosti hry v jakýchkoliv podmínkách a na jakékoli úrovni.

Z výše uvedeného logicky vyplývá, že hráči světových turnajových sérií potřebují lepší kontrolu letu míče, jeho konzistentnější zasahování a větší sílu než hráči na nižších úrovních.

Odhlédneme-li od krátké hry, patování a mentálních aspektů, zjistíme, že světoví hráči – profesionální i špičkové amatérské úrovně – si vyvinuli vlastní funkční metody k dosahování dobrých výsledků. Při budování maximálně funkčního švihů nelze dělat kompromisy – dokonce ani když je známo, že není v silách žádného hráče dlouhodobě si udržovat maximální výkonnost.

*Mladí hráči se musí učit, jak hrát golf a jak efektivně skórovat, takže technická dokonalost musí být v rovnováze s herními schopnostmi.*

Dobrá technika švihů je pevným základem pro každého hráče, ale je spojena s mnoha dalšími faktory a dovednostmi.

### **Mechanika švihů**

V tréninkovém manuálu ČGF mohou být pokryty některé základní principy golfového švihů používané při tréninku hráčů ČGF, ale je nemožné obsáhnout všechny aspekty švihů, takže oblasti jako např. síla a energie budou vyžadovat po trenérovi, aby dále studoval.

Rozvoj v mechanice golfového švihů vedl k pochopení hlavní role těla jako zdroje síly, energie a efektivní kontroly při jeho provádění. Biomechanika pohybu při švihů nyní dominuje ve způsobu, jakým kouči hráče trénují. Je proto velmi důležité, aby trenéři měli adekvátní znalosti biomechaniky pohybu i lidské fyziologie.

Zjednodušeně můžeme pořadí biomechanických pohybů při golfovém švihů vysvětlit takto:

- Hůl je odtazena od míče pohybem rukou, paží a ramen.
- Horní část těla se otáčí proti odporu spodní části.
- Spodní část těla vytváří odpor proti podložce.
- Levá paže zůstává natažená, ale pravá paže se krčí a zalomení zápěstí dostává hůl do pozice.



- Během přechodové fáze švihů by se spodní část těla měla posunout zpět směrem k cíli ještě před tím, než ruce, paže a ramena dokončí náprah.
- Boky okamžitě rotují jako součást posunu směrem k cíli.
- Horní část těla začíná rotovat následující pohyb boků a paže a zápěstí zpočátku „zaostávají“ za tímto pohybem.
- Horní část těla zrychluje ještě v okamžiku, kdy boky začínají svůj pohyb zpomalovat.
- Pravá ruka se narovná a natahuje při pohybu hole k míči a během kontaktu hole s míčem.
- Jak se horní část těla přibližuje ke kontaktu hole s míčem a prochází jím, začíná zpomalovat a paže zrychlují.
- Jak paže a ruce začínají dosahovat spodní části švihového oblouku, energie a rychlost je předávána rukama holi – to se nazývá uvolnění hole při švihů (release).
- Hůl předává při kontaktu energii míči.

Fyzikální zákony ovlivňují mnoho věcí. Některé jednodušší informace najdete v části „Fyziologické faktory“.

Trénink švihů se podle ČGF opírá o filozofii, že tělo je „motorem“ golfového švihů a ruce a paže poskytují „řídící mechanismus“ holi. Proto se kouči ČGF snaží budovat švih od silného a dynamického základního postavení, které dovoluje rotaci těla vytvořit v náprahu mocný natahovací mechanismus, jenž může být během švihů k míči a skrze něj dynamickým „rozmotáním“ těla účinně uvolněn.

Využití síly je optimalizováno od podložky nahoru, takže švih musí využívat fyzikální zákony, aby hráč získal výhody z maximálního využití síly z podložky, těžiště, hmotnosti, tlaku a dalších faktorů. Analýzy švihů nejlepších hráčů ukázaly, že hráči nejlépe zasahující míč a nejdělní hráči v podstatě dokážou efektivněji využívat sílu z podložky a dokážou získanou energii lépe akumulovat a používat než horší hráči.

Ale síla z podložky je jen jeden komponent z mnoha, které hráč musí využít. Fyzická síla je jednou z rozhodujících výhod, pokud je správně použita, ale švih nebude optimalizován bez dalších dvou klíčových faktorů – pružnosti a pohyblivosti.

Jestliže hráč je schopen využít větší svaly těla k „natažení“ a „rozmotání“, mohou být rotace při golfovém švihů využity k vytvoření torze, což je klíčem k síle. Koncept „X-faktoru“ využívající práce boků a ramen při vytváření rychlosti a síly je už dlouho akceptován při vysvětlování biomechanických principů pro získání síly při švihů. Pokud k tomuto konceptu přidáme pákový systém, úhel mezi holí a vedoucí paží, máme dva hlavní aspekty švihů pro získávání energie v základním biomechanickém modelu.

Švih je série rotačních pohybů, kde jsou do určité míry zapojeny všechny části těla stejně jako i násada hole rotující kolem své podélné osy. Vytváření rychlosti hole, aby bylo dosaženo maximální možné rychlosti míče, je důležitým požadavkem kladeným na úspěšné hráče.

Kouči by měli vědět co nejvíce o faktorech rychlosti a hmotnosti hole v golfovém švihů, aby lépe porozuměli tomu, jak hráčův švih optimalizuje nebo omezuje jeho potenciál.



### **Načasování švihů**

Všichni dobří hráči mají vynikající faktory načasování švihů, což jim dává výhodu při kontrole směru a délky úderu.

Je obtížné přesně změřit, co umožňuje dobré načasování při golfovém švihů, ale můžeme se podívat na faktory, které pomáhají optimalizovat potenciál při švihů k míči, jako např. správná posloupnost prováděných pohybů, jeho načasování, vzájemné působení jednotlivých částí těla a pohybové vzorce.

Zde jsou některé faktory, které mohou objasnit jednotlivé součásti načasování švihů:

- Posloupnost – jednoduše ji můžeme popsat jako *pořadí, v jakém se švih odehrává*.
- Je to řetězec pohybů, v němž každá část těla musí převést energii do té následující. Síla vytvořená zatlačením chodidel do podložky putuje vzhůru přes nohy a dále přes rotující pánev, trup, paže, ruce a hůl. Posloupnost je klíčovým faktorem ve vytváření optimální síly a konzistence.
- Načasování – provedení každé části pohybu ve správný čas.
- Vzájemné působení jednotlivých částí těla – např. pánve a trupu, trupu a paží, paží a rukou.
- Pohybové vzorce – mozek zaznamenává a vylepšuje pohybové vzorce, které budou potřeba znovu a znovu. Tyto vzorce, když jsou jednou ukotveny v mysli, dovolují mozku jejich rychlé využití a snadno je lze podle okolního prostředí modifikovat. V golfu opakování znamená konzistenci, kterou všichni chápeme jako jednu z nejobtížnějších věcí, které máme dosáhnout.

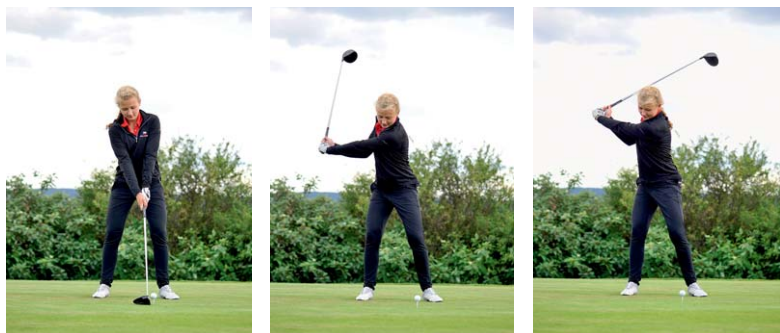
Celý švih musí mít dobré načasování, což je kombinace dobré posloupnosti jednotlivých částí švihu a jejich synchronizace. Proto trenéři při snaze o dosažení maximální efektivity a konzistence kladou u hráčů důraz na dobré tempo a rytmus švihu.

## **Komponenty švihu** (*Terminologie pro pravorukého hráče*)

### **Nápřah**

Podíváme-li se na základní posloupnost nápřahu, vidíme, že hůl, ruce, paže a ramena zahajují pohyb. Poté začíná rotovat horní část těla a následují pánev, kolena, kotníky a chodidla. Hlava by měla zpočátku zůstat ve středu postoje, neměla by se pohnout směrem od cíle (tj. neměla by se pohybovat do strany). Hlava se pravděpodobně s pokračujícím nápřahem bude lehce otáčet, aby umožnila plné otočení horní části těla. Boční pohyb hlavy by měl být minimalizován, u slabších hráčů bude tendence pohybovat hlavou do boku větší než u hráčů silnějších.

Horní část těla rotuje kolem páteře, která zůstává pokud možno co nejbližší pozici, ve které byla v základním postavení. Silnější a pružnější hráči snáze dosahují tohoto středového postavení, ale nepatrný boční pohyb páteře je přípustný, pokud je nejvhodnější pro nápřah a fyziologii hráče.



Tím, že zůstává ve vycentrovaném postoji, hráč optimalizuje možnost správných rotací ve švihů a zvládnutí sil, které tlačí tělo dolů.

Z dynamického základního postavení, které jsme popsali výše, horní část těla pracuje proti odporu spodní části, vytváří efekt nataženého péra a pomáhá pak uvolnit nahromaděnou energii.

Každá část těla přispívá svým dílem:

Pánev a kolena vytvářejí počáteční odpor proti horní části těla, jak ramena pokračují v rotaci, pánev se otáčí s pravým bokem pohybujícím se přímo dozadu. Jak se pánev otáčí, pravý bok se zároveň zvedá (levý klesá a současně se pohybuje dopředu), takže by mělo dojít k mírnému natažení pravé nohy, ne však k úplnému – stále by mělo být viditelné její pokrčení. S delší holí dochází k většímu otočení těla a spolu s tím by se noha měla více natahovat.

*Poznámka: Pravé koleno nemusí zůstat v původní poloze jako v základním postavení, ale mělo by mu být umožněno lehce rotovat a narovnávat se.*

Pokud má hráč během náprahu příliš pokrčené pravé koleno, je pravděpodobné, že pánev bude rotovat více horizontálně, což může vést k destabilizaci boků (mohou se posouvat) a ke snížení silového potenciálu.

- Levé koleno by se mělo pohnout dopředu a do středu postoje, aby vyhovělo rotaci pánve, ale nemělo by být příliš aktivní. To pomáhá stabilizovat vycentrovaný postoj a vytváří odpor pro „natažení“ horní části těla.
- Hráč by měl mít dobrý kontakt se zemí – měl by cítit, že chodidla vytvářejí odpor nebo zatlačení.

- Švih je „nabíjen“ a vytváří torzi – pravé koleno pomáhá kontrolovat a stabilizovat toto „nabíjení“.
- Horní část těla pokračuje v rotaci přibližně do 90° a boky přibližně do 45°.
- Pravé rameno se pohybuje nahoru a směrem za hlavu, levé rameno se pohybuje dolů a dopředu, takže rovina ramen by měla být v pravém úhlu k původní poloze.
- Hráčova hmotnost se rotačním pohybem těla přesouvá na pravé chodidlo. Nemělo by docházet k žádnému zřejmému přenosu hmotnosti bočním pohybem, nýbrž jen rotačním.
- Správná posloupnost pohybů těla dovoluje pažím a rukám odtáhnout hůl bez přílišné manipulace rukama. Paže a ruce ve svém pohybu lehce rotují, a když je hlava hole někde na úrovni mezi kolena a boky, zápěstí začínají hůl zvedat.
- Jak je hůl odtahována, levá paže je natažena, ale pravá paže se začíná ohýbat v lokti. Levá paže se pohybuje napříč před hrudníkem, zatímco vnitřní strana horní části pravé paže zůstává blízko. Levá paže by se neměla od těla příliš odtahovat, pokud má zůstat ve spojení s tělem.
- Jak se hůl pohybuje po rovině vzhůru, levá paže se pohybuje v linii nebo lehce nad rovinou ramen. Tréninkový koncept ČGF preferuje vést hráče k jednorovinné nebo blízko k jednorovinné pozici ve vrcholu nápřahu. Poloha levé paže lehce pod rovinou ramen je přijatelná, pokud se prokáže, že je pro hráčovu kontrolu úderu nejlepší.
- Pravá paže se dále ohýbá a ve vrcholu nápřahu směřuje předloktí kolmo k pravé patě.
- Pozice zápěstí je individuální jak z hlediska toho, kdy této pozice hráč dosáhne, tak z hlediska úhlu, který vytváří mezi holí a levou paží – základní hodnotou je přibližně 90°.
- Úhel mezi levým zápěstím a předloktím – historicky se za nejlepší a nejspolehlivější pozici ve vrcholu nápřahu považuje přímý úhel. To je i preference ČGF, ale pokud je hráčovo zápěstí zalomeno lehce nahoru nebo dolů a není v extrémní poloze, hůl tedy není příliš zavřená nebo otevřená, a pokud tato pozice neovlivňuje negativně dráhu letu míče, je rozumné nechat hráče takto hrát.

## Pozice hole

*Poznámka: Harry Vardon v roce 1910 řekl: „Musíte dělat to, co chce hůl – výsledky mají být přirozené.“*

Násada hole má dva úhly: *lie* (úhel, který při normálním založení svírá násada hole a kolmice spuštěná rovinou procházející patou i špičkou hole) a *lean* (konec násady hole je při normálním založení před lícem hole). Tyto dva úhly kombinované se sklonem líce hole určují, jak by měla být hůl přivedena k míči. Úhel *lie* ovlivňuje rovinu švihů a úhel *lean* pozitivně ovlivňuje hráčovu schopnost provést hlavu hole skrz míč.

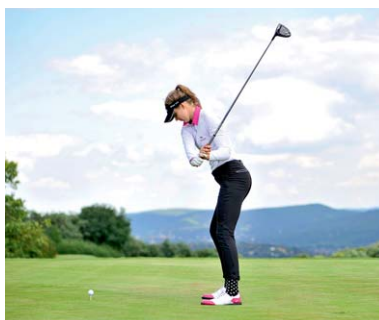
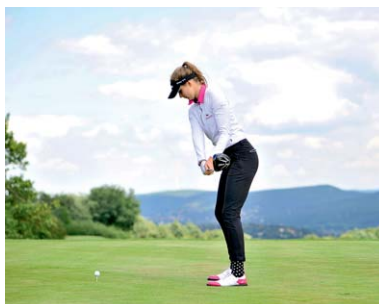
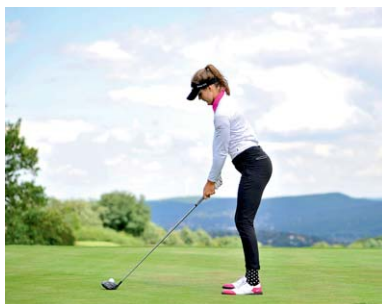
Úlohou švihů je přivést hůl k míči v co nejlepší poloze založené na uvedených úhlech.

## Pozice hole – líc a násada hole

*Poznámka: ČGF používá jen základní parametry pozice hole.*

- Čelní pohled: od založení za míč, kde jsou ruce blíže k cíli než hlava hole, se hůl pohybuje kolem těla, až je paralelně se zemí – někde mezi koleny a pasem a znovu pravděpodobně ve vrcholu nápřahu.
- Boční pohled: Při odtážení hole, kdy se hlava hole pohybuje od cíle a vzhůru v rovině, kterou tvoří původní sklon násady hole. Pokud je hlava hole nad nebo pod touto rovinou, je tento pohyb nazýván „pod“ nebo „nad“ rovinou.
- Když je násada hole během nápřahu paralelně se zemí, je v ideálním případě také paralelní s cílovou linií. Jestliže je hlava hole vně této linie, pozice hole se nazývá „před“, a pokud je za touto linií, pozice hole se nazývá „uvnitř roviny“.
- Líc hole by měla mířit lehce dolů. Pokud líc hole směřuje dolů k zemi příliš, je její poloha považována za zavřenou, a pokud míří příliš nahoru, je považována za otevřenou.
- Když se hůl v nápřahu pohybuje směrem nahoru po vertikální rovině švihů a pravá ruka se dostane do polohy paralelně se zemí, násada hole by měla mířit dolů na míč, na cílovou linii nebo lehce dovnitř. Pokud míří nad ni, je rovina násady považována za plochou.
- Líc hole, pokud je ve správné poloze, se nachází společně s násadou „v linii“ a je paralelní s levým předloktím.

- Ve vrcholu nápřahu by správně měla být násada v poloze paralelní s cílovou linií, i když nedosáhne polohy paralelní se zemí. Líc hole by měla být v úhlu přibližně  $45^\circ$  a relativně paralelně („v linii“) s levým předloktím.



### **Rovina švihu, oblouk švihu, poloměr švihu**

Rovina švihu je úhel, pod kterým paže a hůl švihají vzhledem k vertikální a horizontální rovině. Švih je v rovině, když:

- je hůl paralelně se zemí a zároveň s cílovou linií,
- násada hole míří na cílovou linii v okamžiku, kdy je levá paže přibližně paralelně se zemí.

Oblouk švihu je 3D dráha opsaná hlavou hole v rovině švihu.

Poloměr švihu je vztah (ve smyslu šířky a vzdálenosti) mezi rukama, pažemi a rameny. Jestliže jsou paže správně odtaženy od těla v základním postavení, měla by být udržena stejná šířka během švihu a ještě dostatečně dlouho po kontaktu s míčem.

## Přechod

Přechod je proces změny směru pohybu z nápřahu do švihů k míči.

Švih k míči začíná už v době, kdy stále běží některé komponenty nápřahu. Proto je potřeba rozumět posloupnosti pohybů, která povede ke správnému přechodu.

- Švih k míči začíná od země vzhůru a hlavními iniciátory jsou chodidla, kotníky, kolena a pánev.
- Jak se spodní část těla začíná posunovat zpět k cíli, pánev a boky začínají zpětnou rotaci ještě předtím, než se horní část těla začne pokoušet dohnat spodní. To je okamžik, kdy začíná být optimalizována rychlost rotace těla. Atletické švihy ukazují, že v počátku přechodové fáze mají hráči tendenci jít do sedu s rozšířením pozice kolen.
- V okamžiku, kdy horní část těla (hrud') začíná rotovat zpět, aby dohnala boky, boky rotují stále rychleji než horní část těla a zvětšují tak úhel mezi nimi. Tato fáze bývá nazývána „natažení X-Faktoru“.
- V milisekundě, která předchází počátku zpětné rotace horní části těla a je podporována vahou hole, jsou levá paže a hůl nechány pozadu a tím vytváří efekt zpoždění. Levá paže se pohybuje zpět ještě těsněji a napříč hrudníkem, záěstí zvětšuje úhel mezi holí a levou paží a pravý loket začíná pohyb dolů a směrem k tělu.

Preference ČGF v přechodové fázi zahrnují:

- Pohyb levého kolena a levého boku nad levé chodidlo téměř současně – přímkou vztyčená vzhůru ze středu vnitřního chodidla by procházela levým kolenem i bokem.
- Jak se spodní část těla pohybově odděluje od horní části, horní část těla (páteř) se může lehce pohnout zpět směrem k cíli, protože tento pohyb zajistí rovnovážnou polohu horní části těla nad střední částí (viz prošvihnutí).

## Švih k míči

Švih k míči zahrnuje všechny rotační pohyby všech částí těla a hole, aby byla hlava hole efektivně a plnou silou přivedena do kontaktu s míčem.

Tělo pracuje při švihů k míči takto:

- Spodní část těla provádí většinu přenesení hmotnosti těla během přechodové fáze, ale stále pokračuje v rotačním pohybu.



- Horní část těla se snaží dohnat pohyb spodní části a bude se posunovat vpřed za současného získávání rotační rychlosti (viz poznámky níže).
- Ramena budou rotovat zpět v rovině podobné té, v níž rotovala při nápřahu. Pravé rameno se pohybuje vpřed, dolů a ven a levé rameno pak nahoru, dozadu a dovnitř.
- Ruce a paže klesají (a u dobrých hráčů se mohou pohybovat také trochu dovnitř)
- Zápěstí udržují co největší zpoždění hole (vzniká tak páka mezi levou paží a holí)
- Jak spodní část těla začíná zpomalovat, energie přechází do horní části těla, aby se zvýšila rychlost rotace. Jak zpomaluje horní část těla, energie je předávána do paží, a když začínají zpomalovat paže, předávají pomocí rukou co nejvíce energie holi díky uvolnění úhlu mezi levou paží a holí.
- Rozložení váhy se mění hůl od hole, ale většina hráčů má před kontaktem hole s míčem váhu přenesenu na levou nohu.
- Spodní část těla je pevným základem pro rotace a uvolňovací mechanismy švihů a zajišťuje rovnováhu a stabilitu.
- Jak je hůl uvolňována, spodní část těla se lehce zvedá s tím, že se levá noha natahuje – levá strana těla se protahuje s levým bokem otáčejícím se nahoru a za hráče. Tím táhne pravou stranu těla a hůl do kontaktu s míčem. To přidává energii a zvyšuje rychlostní potenciál hole (viz Rory McIlroy).
- V ideálním případě hráč udržuje až do kontaktu s míčem páteř ve správném úhlu se stálou kontrolou a rovnováhou, kterou mu poskytuje střední část těla.

Načasování pohybu jednotlivých segmentů při švihů k míči:

- Nejdříve dosáhne plné rychlosti pánev.
- Horní část těla dosahuje plné rychlosti se zpožděním cca 30 ms.
- Plná rychlost paží je dosažena se zpožděním cca 20 ms.
- Plná rychlost rukou je dosažena se zpožděním cca 25–30 ms.

*Poznámka: Během a těsně po přechodu mají někteří hráči tendenci posunovat boky příliš dopředu směrem k cíli nebo je vytáčet příliš brzy. To často*

vede k tomu, že horní část těla zůstává příliš vzadu za míčem (běžné u žen a u mladých hráčů) a pravé rameno se posunuje dolů a pod, což má často za následek hůl vedenou pod a polapenou za hráčem. Tato pozice se nazývá obrácené C. Pro zlepšení této akce ČGF preferuje, aby trenéři učili hráče cítit pohyb nebo lehké vyhrbení horní části páteře vzad a křížem předtím, než bude pánev pracovat příliš nezávisle a s předstihem před horní částí těla. To udrží horní část těla více nad spodní a výsledkem je lepší přivedení hole do kontaktu s míčem.

Tento postup je efektivní zejména při hře železy a pomáhá držet hráče více „na míči“ v okamžiku kontaktu hole s míčem.

Při hře dřevy (zejména driverem) musí být tělo v okamžiku kontaktu hole s míčem více za míčem, takže páteř je více skloněná dozadu. Horní část páteře je více za spodní než při hře železy.



### **Pozice hole: násada a líc hole**

Jakmile je hůl v pohybu, je velmi nepravděpodobné, že hráč dokáže nějakým způsobem výrazně ovlivnit pozici násady a líce hole – navzdory tomu, co hráči cítí a co si myslí. Proto je správné provedení přechodu z náprahu do švihů k míči naprostou nezbytností.

Ačkoliv lepší hráči mají obvykle při švihů k míči dráhu švihů více zevnitř, nejlepší způsob přivedení hole ke kontaktu s míčem je z pozice před tělem. To je taková pozice, kde je hůl v rovině (paralelně s cílovou linií) ve výšce pasu předtím, než dojde k jejímu uvolnění. Hlava hole je v tomto okamžiku

švihu k míči v linii s rukama a není ani příliš vzadu ani příliš vpředu. Moderní techniky švihu vedou k tomu, aby hráči využívali rotace těla, aby jim pomáhala přivést líc hole k míči správně a aby omezili manipulaci s holí pažemi a rukama. Výsledkem je větší konzistence a spolehlivost úderů.

Násada je často při švihu k míči vedena po plošší rovině než při nápřahu. Jak se tělo přesunuje během přechodu, paže mají tendenci klesat dolů a dovnitř, čímž často zmenšují (zplošťují) úhel násady. Odtud pak rotace horní části těla pomáhá přivést ruce a paže více před tělo a následně je pozice násady hole více před pažemi.

Jestliže je násada ve stejném okamžiku paralelní se zemí i s cílovou linií, je v rovině. Jestliže je hlava hole za rukama, je uvnitř vůči cílové linii a násada hole míří vpravo od cíle. U dnešních nejlepších hráčů je běžnější vidět hlavu hole v linii nebo spíše lehce vně od cílové linie, protože při švihu k míči drží paže a ruce blíže k tělu. Líc hole má pak tendenci být v neutrálnější pozici vzhledem k dráze hole, což je, jak jsou hráči přesvědčeni, bezpečnější způsob přivedení hole k míči, neboť minimalizuje pravděpodobnost, že hráč pošle míč daleko vlevo.

V okamžiku kontaktu s míčem bude rovina násady hole zpravidla těsně nad původní rovinou násady při základním postavení, což je způsobováno silami působícími na tělo a na hůl samotnou.

Líc hole bude při švihu k míči více otevřena než při nápřahu. To je způsobeno efektem zpoždění při přivádění hole k míči. Rotační pohyb násady (a tím i líce) těsně před kontaktem s míčem pomůže přivést líc hole do polohy kolmé k cílové linii.



*Poznámka: Rotace – zatímco rotace těla je viditelná, rotace paží, rukou a hole nejsou tak zřetelné. Líc a násada hole vždy v okamžiku kontaktu s míčem rotují (dokonce i při fade a slice) a rotace vytvářené rotací rukou a těžištěm hole vnášejí do švihů při kontaktu hole s míčem další energii.*

### **Kontakt líce hole s míčem**



Pro připomenutí pět faktorů, které ho ovlivňují:

- Rychlost – rychlost hlavy hole v okamžiku kontaktu s míčem.

- Vycentrování úderu – vztah mezi místem kontaktu hlavy hole s míčem a relativním středem úderové plochy hlavy hole (tzv. sweet spotem).
- Dráha – směr, kterým se pohybuje hlava hole v okamžiku kontaktu s míčem.
- Úhel líce hole – zamíření líce hole (doleva nebo doprava) v okamžiku a během kontaktu hole s míčem.
- Úhel přiblížení – úhel, pod nímž je hlava hole přivedena k míči, ve smyslu klesání, stoupání a úrovně základny.

K dosažení kontaktu hole s míčem, po němž míč vystartuje přímo k cíli, je třeba, aby dráha hlavy hole a líc hole pracovaly v souladu pro vytvoření rovného letu míče nebo letu míče s mírným draw nebo fade.

Kontakt s míčem musí být dostatečně účinný, aby hráč dosáhl trajektorie letu míče, kterou dosáhne požadované vzdálenosti.

Aby hráč přivedl hůl k míči po správné dráze, musí být v rovnováze a mít pod kontrolou pohyby těla.

Reálné pozice a úhly těla, práce nohou a rozložení hmotnosti jsou individuální, ale aby hráč dosáhl při ráně železem dobrého kontaktu hole s míčem, v ideálním případě (pro praváky):

- je levé zápěstí rovné a v linii s předloktím,
- ruce vedou hůl tak, že násada hole bude více nakloněná k cíli než při základním postavení,
- linie levé rameno–paže–násada hole je téměř rovná,
- trojúhelník paží je před tělem a lehce vlevo od středu těla,
- levé rameno je výš než pravé,
- hlava je ve středu postoje a v linii s tělem,
- levá noha je rovná nebo lehce pokrčená,
- levá noha je pevně na zemi, pravá noha lehce vtočená dovnitř, pata zvednutá,
- linie boků a ramen míří vlevo od cíle,
- páteř je v podobné poloze jako při základním postavení, ačkoliv u některých špičkových hráčů je možné vidět, že při pohybu těla je páteř ve více vertikální poloze,

- poznámka – při kratších úderech je poloha páteře více konzistentní; při hře driverem se u některých hráčů páteř zvedá jako výsledek práce nohou, které se tlačí proti podložce a narovnávají se,
- kvůli silám působícím při švihů prohnání násady jsou ruce nepatrně výše než při založení hole.

### Dokončení švihů

- Dokončení švihů může být popsáno jako proces zpomalování.
- Kontakt s míčem zpomalí hůl asi o 20 %.
- Hůl zpomaluje obecně tím, že se pohybuje vzhůru.
- Tělo, paže a ruce se opět spojí a hůl řízeně zastavují.

Po kontaktu s míčem se hůl dále pohybuje po dráze, po níž byla přivedena k míči, ale berte v úvahu, že hůl při švihů k míči směřuje dolů a ven, ale při dokončení švihů nahoru a dovnitř.

Pro základní porozumění uvedme, že hráči, kteří švihají napříč vlevo přes cílovou linii, mají směr dokončení švihů více kolem těla než hráči, kteří švihají vpravo přes cílovou linii, jejichž dokončení švihů může vzbuzovat dojem, že končí švih s rukama vysoko. Hypoteticky, jestliže švih byl v perfektní rovině po celou dobu až po kontakt s míčem, mělo by být dokončení švihů také neutrální a mělo by být zrcadlovým obrazem švihů k míči s rukama končícíma v linii s jejich pozicí ve vrcholu náprahu. To je ovšem velmi řídký jev i u skvěle provedených švihů.

Jakmile ruce doženou tělo, tělo pokračuje v pohybu vzhůru a narovnává se. Pravá strana trupu začíná stoupat více vertikálně, takže před koncem švihů je poloha ramen nejbližší poloze paralelní se zemí, snad s výjimkou základního postavení. Váha je přibližně z 90 % na levé noze.



Pozice násady hole při dokončování švihů je ovlivněna zejména dráhou švihů a rotačním pohybem rukou. Jestliže násada míří doleva, obvykle to naznačuje, že pravá ruka se přetáčí přes levou a jestliže násada míří více doprava, naznačuje to u hráče dominanci levé ruky.

Skutečnost je taková, že to, co vidíme těsně po kontaktu hole s míčem, nám ne vždy říká pravdu, např. že vidíme líc hole otáčet se a směřovat dolů, ještě neznamená, že hráč příliš přetáčet hůl, když ji přiváděl k míči. Jsou určité rotační síly, které určují *rychlost rotace hlavy hole*, ale pokud hráč zůstává za míčem v okamžiku kontaktu hole s míčem, hůl může potřebovat více rotovat, když přechází do fáze dokončení švihů, dokonce i když v okamžiku kontaktu byla líc hole zaměřena kolmo na cíl. Nebo když je míč zasažen patkou hole, je v okamžiku kontaktu s míčem špička hole přetáčena, což má za následek totéž.

V historii mnoho golfistů manipulovalo se svým dokončením švihů, takže se to zdá být součástí emoční zátěže mozku a těla, např. Arnold Palmer, Seve Ballesteros, Tiger Woods, Bubba Watson a další.



### Několik slov závěrem

Podíváme-li se na golfový švih podrobně, nemůžeme ignorovat význam faktorů dynamické rovnováhy, kterou mocný plynulý švih vyžaduje.

Tempo a rytmus jsou klíčovými aspekty všech dobrých hráčů – nejlepší hráči mají schopnost opakovat tyto kvality den za dnem, dokonce i pod vysokým tlakem. Nejlepší hráči udržují těžiště nízko a snaží se o dosažení maximálně atletického švihů.

Tělo a pohyb ve švihů nesmí jen vytvářet výrazné síly a energii, ale hráč musí být schopen je kontrolovat, aby mohl kontrolovat let míče a také aby minimalizoval riziko zranění.

## Metody a modely

V současnosti existuje řada modelů a metod, podle nichž jsou hráči připravováni a které jsou pak přenášeny do hry. Každá metoda a každý model vyhovuje určitému procentu hráčů, což je logické, neboť to je dáno individuálně fyziologií, preferencemi a schopností se učit.

Zatímco vývoj moderního golfu byl utvářen dvourovinným švihem, samozřejmě až na několik výjimek, v nedávné minulosti začal být více preferován jednorovinný model švihů a dnes můžeme vidět mladé atletické hráče se švihem, v němž dominuje tělo, jak zvedají hru na neuvěřitelně vysokou úroveň. Švihová rovina je preferencí a většinou je výsledkem metody pokus – omyl, neboť neexistují žádná technická nebo geometrická měřítka pro posouzení toho, co je skutečně ideální rovinou pro daného hráče. *Pravděpodobně je snazší říkat, že úspěšní golfisté švihají v rovině, která je pro ně nejvhodnější.*

Preferencí ČGF je blížit se trendu, který určují nejlepší světoví hráči.



## ODEHRÁNÍ MÍČE TVAROVÁNÍ ÚDERŮ, HRA Z NAKLONĚNÉHO, ŠIKMÉHO A OBTÍŽNÉHO TERÉNU

Dnešní mladí hráči přicházejí do hry s materiálním vybavením, které se naprosto liší od toho, jež se používalo uprostřed osmdesátých let minulého století. První moderní kovové hole byly zavedeny na počátku osmdesátých let a první titanové hlavy se objevily během let devadesátých. Grafitové násady byly v osmdesátých letech považovány za příliš nespolehlivé a přinášející nekonzistentní výsledky. Železa byla tradičně žiletková s okrajovým vyvážením zavedeným firmou Ping, to však nebylo většinou dobrých hráčů akceptováno. Wedge byly k dispozici jen v omezeném výběru s maximálním sklonem 56° a jen ti nejlepší hráči byli dost chytrí, aby si nechali udělat na spodní hraně hlavy hole vyboulení (bounce) vyhovující jejich švihů. Patry byly k dispozici v mnoha tvarech a velikostech, ale vědecké metody vyvažování úderové plochy jsou až moderním konceptem.

Golfové míče měly až do konce osmdesátých let měkký balatový povrch umožňující vysokou rotaci a tvrdší míče nebyly akceptovány, neboť je hráči „necítili“. Proč je tato informace důležitá? Je nutné pochopit, že moderní technologie změnily způsob, jakým se golf hraje, a to zejména s ohledem na to, jakou mohou mít golfové míče rotaci a po jakých trajektoriích mohou létat.

Historicky bylo považováno za téměř nemožné hrát konzistentně rovné rány. Hráči úmyslně při hře preferovali buď fade, nebo draw, ale měli schopnosti i vybavení, aby případně poměrně snadno hráli úder s opačnou trajektorií. Hřiště byla projektována tak, aby hráče nutila hrát mnoho různých typů úderů, pokud chtěli dosahovat nízkých skóre. Hráči tvarovali údery, aby jim pomohly hrát efektivní golf, např. pro delší rány hráli draw, pro větší kontrolu nad míčem fade.

Dnes, díky technologiím – zejména s ohledem na míče, které mají nižší rotaci, ale vyšší vzletový úhel – je mnohem snazší hrát vyšší a delší údery, které jemně přistávají. To je nesmírně důležité pro další vývoj golfu a odráží se to také na schopnostech a výkonech hráčů. Hráči mohou míč udeřit mnohem tvrdším způsobem a i přes zasahování míče mimo střed hlavy hole hrát rovnější rány než dříve.

Významně vzrostly vzdálenosti úderů z odpališť. Důraz na vzdálenost je klíčovým prvkem dosažení nízkého skóre. Železa jsou dnes konstruována

s delšími násadami a nižšími sklony líce hole. Moderní míče jsou sice vyráběny z tvrdších materiálů, ale wedge mají lepší design drážek, lité hlavy nebo sofistikované vyboulení (bounce), které hráčům dávají vyšší kontrolu nad míčem při hře blízko jamkoviště.

Hra také přitahuje větší a lepší sportovce, kteří mohou kombinovat své fyzické schopnosti s moderním vybavením, aby dosáhli maximálního efektu. Dnešní hráči jsou lépe trénováni, mají lepší výživu, lepší psychologickou přípravu a jejich švih je neuvěřitelně rychlý.

Tento silový přístup znamená, že tvarování ran už není tak důležité, takže hraní rovných nebo téměř rovných ran je považováno za normální. Navzdory tomu ale schopnost tvarovat rány je stále dovednost, kterou musí rozumně uvažující golfista trénovat.

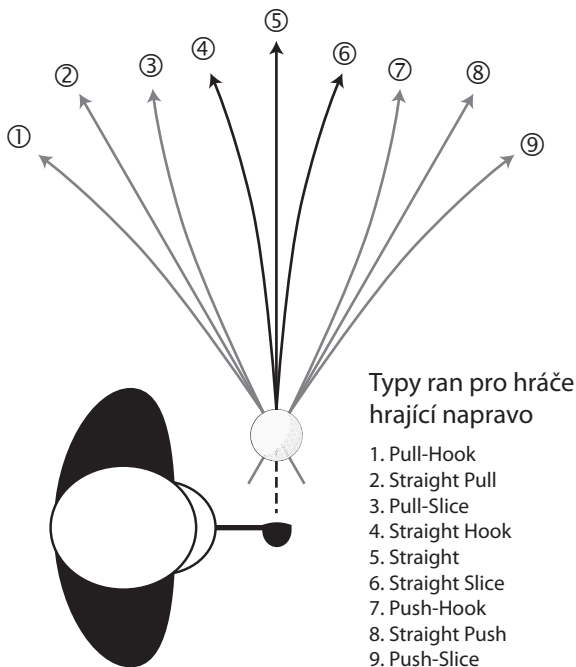
Od nejlepších hráčů je stále vyžadováno kontrolovat míč hraním ran, které zahybají zprava doleva nebo naopak, letí nízko nebo vysoko, zastaví po dopadu nebo dobíhají a hraním z různých poloh a za rozličných povětrnostních podmínek.

Hřiště vyžadují schopnost tvarování ran podle toho, pro jaké hraní jsou stavěna. Silný vítr také vyžaduje po nejlepších hráčích vysokou schopnost kontroly míče v mnoha variantách.

Velcí hráči jsou v tvarování ran skuteční umělci. Jejich nesmírnou výhodou je úžasná schopnost vizualizace ran před jejich provedením. Tím, že si představí nejhodnější úder a pak vytvoří švih, který vyprodukuje potřebný tvar úderu, sami sebe předurčují k úspěchu. Jestliže hráč stojí před jamkou, která se točí doleva a není schopen zahrát z odpaliště draw, může ztratit významnou vzdálenost, řádově desítky metrů, oproti tomu, kdo to dokáže.

*Dnes je tvarování úderů vidět zejména kolem jamkoviště spíše než na odpališti a také při úderech do jamkovišť. Tvarování zahrnuje zejména kontrolu výšky letu míče. Je to otázka tvrdosti úderu – zda použít plný, tříčtvrteční nebo poloviční úder.*

## Tvarování ran



Když tvarujeme úder, musíme zvažovat jeho tři dimenze – výšku, směrovou výchylku a vzdálenost – a rozumět rozdílům v kontaktu hole s míčem, které umožňují uvést míč do pohybu požadovaným směrem. Klíčovými parametry jsou směrová odchylka a vzdálenost. Výška je u některých typů úderů méně důležitá.

Pokud určíme typy úderů, které by měl hráč být schopen hrát, budou to zejména:

- draw,
- fade,
- hook,
- slice,
- nízký úder,
- vysoký úder.

*Poznámka: Následující doporučení jsou jen vysvětlující. Neexistuje žádný univerzální návod, jak dosáhnout správného kontaktu s míčem.*

Zatímco pozice hole při kontaktu s míčem musí vyhovovat určitým měřitelným parametrům z hlediska úhlů apod., většina dobrých hráčů instinktivně cítí, jaká má být dráha hole a jaká pozice líce hole, aby zahráli požadovaný úder.

Z tohoto důvodu je pochopitelné, proč by měli být mladí hráči vedeni k tomu, aby se zpočátku učili tvarovat údery metodou pokus–omyl. Jak postupně rozvíjejí své dovednosti, mohou být lépe vzdělávání v relevantních technických aspektech.

To také pomáhá vysvětlit, proč hráči s vyšším hendikepem mají potíže hrát konzistentně různé druhy úderů – jejich švih má příliš mnoho technických proměnných, a proto příležitostná potřeba hrát kontrolovaný úder na opačnou stranu, než je přirozené jejich švih, vyžaduje příliš mnoho úprav v jeho provedení.

## **Draw a fade**

Tyto dva údery jsou dobrými hráči nevyužívanější, když hrají na specifický cíl, např. z odpaliště na dogleg; na kraj ferveje, aby si vytvořili dobrou pozici k ráně do jamkoviště; při obtížné pozici jamky, např. když je jamka navrtána na pravé straně jamkoviště u bankru, takže fade může znamenat bezpečnější volbu.

Schopnost měnit výšku úderu dává hráči další možnosti a zlepšuje příležitost ke skórování, např. pozice vlnky vlevo vzadu na dlouhém jamkovišti může být nejvhodnější příležitostí pro nízké draw s dlouhým doběhem doleva.

Draw obecně vede k nižšímu úderu, protože pro požadovaný kontakt s míčem je hůl zavřená a sklopená, zatímco pro fade to je naopak – hůl je více otevřená a sklon líce je zvětšený. Je nezbytné dobře zvážit výběr hole.



*Paralelní postoj pro rovný úder*



*Otevřený postoj pro fade*



*Zavřený postoj pro draw*

## Draw

- Dráha letu míče:
  - míč musí vstartovat doprava od cíle a stáčet se během letu zprava doleva.
- Švih:
  - dráha hole musí při kontaktu s míčem směřovat ve vztahu k cílové linii zevnitř ven (doprava),
  - líc hole musí být v okamžiku kontaktu s míčem zaměřena lehce doleva od dráhy hole, ale vpravo od cíle, aby bylo docíleno potřebné rotace pro levotočivý let míče,
  - *Poznámka: Pokud bude líc hole namířena doleva od cíle, míč téměř určitě bude mít osu spinu příliš skloněnou doleva, což způsobí hook – míč vstartuje doleva od cíle a zahne ještě dále doleva.*
- Technika:
  - hráč by měl zaujmout základní postavení zamířené lehce doprava od cíle
  - aby bylo dosaženo dráhy hole zevnitř ven, může být míč hrán z polohy v postoji více vzadu,
  - hráč může cítit, jak ruce při švihů pracují více kolem těla a vytváří mělký (plochý) švih,
  - během švihů k míči by měl hráč řádně posunout tělo dopředu, ale měl by cítit, že pravé rameno zůstává trochu pozadu („visí“), neboť to způsobí správnou rotaci líce hole při kontaktu s míčem.

### *Poznámky:*

- Nezávislá rotace paží, zápěstí nebo předloktí pravděpodobně povede k přílišné rotaci líce hole.
- Vysoké draw může vyžadovat polohu míče více vpředu a je třeba pečlivě zvážit výběr hole.

### **Fade**

- Dráha letu míče:
  - míč musí vstartovat doleva od cíle a zahýbat během letu zleva doprava.
- Švih:
  - dráha hole musí při kontaktu s míčem směřovat ve vztahu k cílové linii zvenku dovnitř (doleva),
  - líc hole musí být v okamžiku kontaktu s míčem zaměřen lehce doprava od dráhy hole, ale doleva od cíle, aby bylo docíleno potřebné pravotočivé rotace míče,
  - *Poznámka: Pokud bude líc hole namířena doprava od cíle, míč téměř určitě bude mít osu rotace skloněnou příliš doprava, což způsobí slice – míč vstartuje doprava od cíle a zahne ještě dále doprava.*
- Technika:
  - hráč by měl zaujmout základní postavení zamířené lehce doleva od cíle
  - aby bylo dosaženo dráhy hole zvenku dovnitř, může být míč hran z polohy více vpředu,
  - hráč může při nápřahu zvednout výše ruce a tím vytvořit strmější švih,
  - během svihu k míči by měl hráč řádně posunout tělo dopředu a cítit, že pravá strana těla hladce prochází při kontaktu s míčem, což pomůže udržet líc hole během kontaktu s míčem otevřenou.

### *Poznámky:*

- Snaha udržet ruce, zápěstí nebo předloktí otevřené pravděpodobně způsobí přílišné otevření líce hole.
- Nízký fade může vyžadovat pozici míče více u zadní nohy a je třeba pečlivě zvážit volbu hole.

## Hook a slice

Tyto dva druhy ran jsou zřídka kdy hrány úmyslně, neboť vyžadují silný sklon osy rotace, takže se obtížně předvídá přesný výsledek úderu.

Protože dráha letu míče u těchto ran je více zakřivená, jsou tyto údery většinou používány, aby se hráč dostal z obtížné situace nebo při hře kolem stromů. Výška rány není obvykle důležitá, neboť hlavním cílem je zpravidla dostatečné zakřivení dráhy.

Hook vede k nižšímu úderu, neboť pro požadovaný kontakt s míčem je hůl zavřená a sklopená, zatímco pro slice to je naopak – hůl je více otevřená a sklon líce hole je zvětšený. V obou případech je nezbytné dobře zvážit výběr hole.

### Hook

- Dráha letu míče:
  - míč musí vystartovat výrazně vpravo od cíle a zahýbat během letu zprava doleva.
- Švih:
  - dráha hole musí při kontaktu s míčem směřovat ve vztahu k cílové linii zevnitř ven (doprava),
  - líc hole musí být v okamžiku kontaktu s míčem zaměřena doleva od dráhy hole, ale vpravo od cíle, aby bylo docíleno potřebné rotace pro levotočivý let míče,
  - *Poznámka: Líc hole by neměla být v okamžiku kontaktu s míčem zaměřena přehnaně doleva od dráhy hole, neboť dominance líce by téměř jistě způsobila přílišný sklon osy rotace doleva, který způsobuje „swinging hook“, který startuje daleko doleva a stáčí se dále doleva. Nezapomeňte, že při hooku míč startuje výrazně doleva od směru, kterým hráč míří, a hned zpočátku letu zahýbá výrazně doleva.*
- Technika:
  - hráč by měl zaujmout základní postavení zamířené lehce doprava od cíle
  - aby bylo dosaženo dráhy hole zevnitř ven, míč může být hrán z polohy v postoji více vzadu,

- ruce mohou při švihů pracovat více kolem těla, vytvořit měččí (plochý) švih,
- v části švihů směřující dolů by měl hráč řádně posunout tělo dopředu, ale měl by cítit, že pravé rameno zůstává trochu pozadu („visí“), neboť to způsobí správnou rotaci líce hole při kontaktu s míčem,
- někdy je potřeba další lehké rotace zápěstí nebo předloktí, aby bylo dosaženo více skloněné osy rotace.

## Slice

- Dráha letu míče:
  - míč musí vystartovat výrazně doleva od cíle a zahýbat během letu zleva doprava.
- Švih:
  - dráha hole musí při kontaktu s míčem směřovat ve vztahu k cílové linii výrazně zvenku dovnitř (doleva),
  - líc hole musí být v okamžiku kontaktu s míčem zaměřena doprava od dráhy hole, ale doleva od cíle, aby bylo docíleno potřebné pravotočivé rotace míče,
  - *Poznámka: Líc hole by neměla být v okamžiku kontaktu s míčem zaměřena příliš doprava od dráhy hole, neboť dominance líce hole znamená osu rotace příliš skloněnou doprava, což způsobí ostrý slice, kdy míč vystartuje daleko doprava od cíle a hned na začátku letu zahne ještě dále doprava.*
- Technika:
  - hráč by měl zaujmout základní postavení zaměřené doleva od cíle
  - aby bylo dosaženo dráhy hole zvenku dovnitř, míč může být hrán z polohy více vpředu,
  - hráč může při náprahu zvednout ruce výše a tím vytvořit strmější švih,
  - v části švihů směřující dolů by měl hráč řádně posunout tělo dopředu a při kontaktu s míčem cítit rotaci těla doleva, což pomůže udržet během kontaktu s míčem líc hole otevřeno.



## Vysoké a nízké úderý

Schopnost zahrát nízký nebo vysoký úder podle potřeby je důležitá část škály hráčských dovedností.

Nízký úder je preferován za větrných podmínek, když je potřeba dlouhý doběh míče, nebo při záchranném úderu, obvykle zpod stromů.

Vyšší úder může být vybrán pro prodloužení dráhy letu míče při větru v zádech, pro přihrávkou k jamce, je-li obtížně navrtána (efekt „vznášení se míče“), pro zkrácení doběhu míče nebo pro záchranný úder přes strom nebo překážku.

Všichni jsme si vědomi, že dlouhé rány vyžadují nízkou rotaci míče a vysoký úhel jeho startu.

Faktory při hře vysokých nebo nízkých úderů zahrnují výběr hole a potřebnou vzdálenost pro daný úder. Rychlost rotace bude také jiná než u standardního úderu, ale ve většině případů to nebude mít významný vliv na výšku úderu.

### Nízký úder



- Let míče:
  - výška letu se bude měnit v závislosti na zvolené holi a požadované délce úderu. Cílem je zahrát kontrolovaný úder nižší než standardní. Délka letu míče ve vzduchu bude kratší než při standardním úderu.
- Švih:
  - přirozené úhly hráčova švihu nemusí být příliš měněny, ale nižší úder je snazší zahrát zprava doleva, protože tento druh úderu vyžaduje lehce zavřenou a sklopenou hůl. Je to individuální záležitost a při náviku je potřeba použít metodu pokus – omyl.
- Technika:
  - posuňte si míč v postoji lehce dozadu a při založení hole mějte střed hrudníku (hrudní kost) nad levou stranou míče,
  - hůl držte trochu níž,
  - zkraťte náprah i dokončení švihu,
  - švihněte rytmicky a s menším zapojením rukou a zápěstí,
  - nepřehánějte práci nohou, musíte ve švihu cítit dominanci horní části těla a paží,
  - horní část těla zůstává nad míčem po celou dobu švihu s hrudní kostí stále nad levou stranou míče,
  - násada hole je stále nakloněna dopředu, ale nesnažte se snížit sklon líce hole,
  - po dokončení úderu budou paže ve výši ramen.

*Poznámka: Tento typ úderu může být nazýván sražený úder (knockdown shot) a hůl je při něm přivedena k míči se sníženým úhlem sklonu líce hole a vytvoří pomalejší rotaci, což pomáhá k dosažení nižšího úderu. Při výběru hole musí být brána v úvahu menší síla úderu.*

Seknutý úder (punch shot, punched shot), který je obtížnější zahrát, vyžaduje vyšší využití pohybu těla a rukou, což obvykle způsobí strmější švih a více skloněnou násadu hole. Také způsobuje vyšší rotaci.

## Vysoký úder



- Let míče:
  - výška letu se bude měnit v závislosti na zvolené holi a požadované délce úderu. Cílem je zahrát kontrolovaný úder vyšší než standardní.
- Švih:
  - přirozené úhly hráčova švihu nemusí být příliš měněny, ale vysoký úder je snazší zahrát zleva doprava, vezmeme-li v úvahu, že tento druh úderu vyžaduje lehce otevřenou líc a tedy vyšší sklon. Je to individuální záležitost a je potřeba použít metodu pokus – omyl.
- Technika:
  - posuňte míč v postoji lehce dopředu a při založení hole mějte střed hrudníku (hrudní kost) za míčem,
  - lehký sklon páteře k zadní noze může ještě více zvýšit úhel odpalu,
  - delší a širší oblouk švihu vytváří potřebnou plošší rovinu švihu,

- švihněte rytmicky s omezenou prací zápěstí a rukou, to pomáhá zvýšit konzistenci úderů tím, že omezuje vaši snahu dostat míč do vzduchu,
- horní část těla zůstává za míčem po celou dobu švihů s pocitem, že hrudní kost zůstává také stále za míčem,
- násada hole je během kontaktu s míčem stále nakloněna dopředu, ale více kolmo než při standardním úderu,
- úder se dokončí stejně jako při plném švihů do plně uvolněné polohy.

*Poznámka: Načasování a koordinace švihů jsou při zahrávání vysokých úderů velmi důležité, neboť potřebný širší oblouk švihů způsobuje, že jakákoliv hráčova manipulace s hlavou hole před kontaktem hole s míčem vede k tomu, že hráč udeří do země před míčem nebo zasáhne horní polovinu míče (míč „topne“).*

Zdařilé vysoké údery letí zpravidla dále, proto je důležitý výběr hole.

## Zvláštní údery

- Hra do kopce
- Hra z kopce
- Hra na svahu – míč nad úrovní nohou
- Hra na svahu – míč pod úrovní nohou

## Obecné komentáře

Při hře do kopce a z kopce a při hraní míče ležícího pod nebo nad úrovní nohou je důležité si uvědomovat, že budou změněny úhly švihů a že těmito faktory bude ovlivněna pozice úderové plochy hole, což znamená, že bude potřeba upravit základní postavení a zamíření a zvolit správnou dráhu letu míče a odpovídající hůl.

Je důležité se svahem nebojovat. Jednoduchá pravidla jsou:

- Vždy použijte širší postoj, abyste zvýšili stabilitu a snížili těžiště.
- Nešvihajte plnou silou, klíčovými faktory jsou koordinace a rovnováha.

## Hra do kopce



- Let míče:
  - míč bude mít vyšší dráhu letu; sklon terénu pomáhá dostat míč do vzduchu a zvyšuje sklon líce hole,
  - vyšší dráha zkrátí délku letu míče, použijte proto hůl s nižším sklonem líce,
  - nižší rotace sníží vzletový úhel míče a celkovou výšku rány. Nižší rotace dosáhneme použitím hole s nižším sklonem líce hole.
  - míč poletí obvykle trochu doleva, což je způsobeno tím, jak svah ovlivňuje švih.
- Základní postavení:
  - nepatrně širší kvůli stabilitě,
  - horní část těla je co nejvíce kolmo ke svahu – *to může vést k přehnanému přenesení hmotnosti na zadní nohu*, proto vytlačte trochu boky směrem k cíli, tím stabilizujete rovnováhu a potlačíte vliv svahu a gravitace,
  - miřte lehce doprava od cíle.

- Švih:
  - svah a širší postoj omezuje schopnost provést plný kontrolovaný švih, snižte proto délku a rychlost švihů,
  - stejně tak je omezena i rotace těla a schopnost přenášet hmotnost, což povede ke snaze nechat dominovat ruce a paže a to může následně vést k zatažení míče nebo ke sklonu osy rotace míče jako pro draw,
  - oblouk švihů by měl být relativně mělký, protože snaha o sklopení hole (snížení sklonu líce) může vést k příliš strmému švihů v okamžiku kontaktu s míčem.

## Hra z kopce



- Let míče:
  - míč bude mít nižší dráhu letu, neboť sklon terénu snižuje sklon líce hole a snižuje úhel vzletu míče,
  - nižší dráha povede k mocnějším úderům a může zkrátit délku letu míče. Doběh míče bude ale delší, použijte proto hůl s nižším sklonem líce hole,

- hůl s nižším sklonem líce napomáhá zvýšit rotaci míče, ale pro tento druh úderu je rotace méně důležitá než při hře do kopce,
- míč poletí většinou trochu doprava, což je způsobeno tím, jak svah ovlivňuje švih.
- Základní postavení:
  - nepatrně širší kvůli stabilitě,
  - horní část těla co nejvíce kolmo ke svahu – *nepřenášejte hmotnost příliš na přední nohu*, jelikož by to mohlo ovlivnit rovnováhu a rytmus švihů,
  - míč umístěte blíže středu postoje,
  - rozložení hmotnosti a pozice míče pomáhají tomu, že hůl bude přiváděna k míči pod strmějším úhlem a dosáhne nejnižšího bodu oblouku švihů před míčem,
  - mířte lehce doleva od cíle.
- Švih:
  - svah a širší postoj omezuje schopnost provést plný kontrolovaný švih, snižte proto délku a rychlost švihů,
  - rotace těla a schopnost přenášet váhu je méně omezena než při hře do kopce, ale dobrá rovnováha a kontrola švihů zůstávají klíčovými faktory pro dosažení dobrého úderu,
  - švih dolů z kopce se strmějším úhlem přiblížení svádí ke kontrole rukama nebo k zadržování hlavy hole a tím k jejímu většímu otevření, což může vést k vyhození míče nebo ke sklonu osy rotace míče pro fade.

## Míč pod úrovní nohou



- Let míče:
  - míč může mít vyšší dráhu letu, neboť sklon svahu podporuje strmější švih s více otevřeným lícem,
  - míč poletí obvykle trochu doprava, což je způsobeno tím, jak svah ovlivňuje švih.
- Základní postavení:
  - nepatrně širší kvůli zvýšení stability a snížení těžiště,
  - abyste udrželi rovnováhu, skloňte tělo dopředu s hmotností spíše na přední části chodidel, více ohněte kolena a posuňte hýždě dozadu nad paty, vlastně jako do podřepu,
  - je důležitý pocit sníženého těžiště,
  - pozice míče může být více ve středu postoje, aby bylo dosaženo dobrého kontaktu s míčem trochu dříve,
  - mířte vlevo od cíle.



- Švih:
  - svah a širší postoj omezují schopnost provést plný kontrolovaný švih, snižte proto délku a rychlost švihu,
  - snažte se udržet ohnutí kolen po celou dobu švihu, neboť je tendence zdvihat se nebo naopak se předklánět; výsledkem obojího je ovlivnění kontaktu hole s míčem,
  - úhel sklonu horní části těla podporuje strmější rovinu švihu, čímž je omezena schopnost přenosu hmotnosti a rotace těla během kontaktu s míčem,
  - rovina švihu a strmější úhel přiblížení hole k míči svádí k „řízení“ rukama nebo k zadržování hlavy hole a tím k jejímu většímu otevření, což může vyprodukovat push nebo sklon osy rotace míče pro fade.

### Míč nad úrovní nohou



- Let míče:
  - míč může mít nižší dráhu letu, neboť sklon svahu podporuje plošší rovinu švihu s rotací zavírající hlavu hole,

- míč poletí obvykle trochu doleva, což je způsobeno tím, jak svah ovlivňuje švih.
- Základní postavení:
  - nepatrně širší kvůli zvýšení stability,
  - pozice míče vytváří více vzpřímený postoj a nutí hráče postavit se trochu blíž k míči,
  - pro větší kontrolu švihu a méně plochou rovinu švihu držte hůl o 3 až 6 cm níž než při standardním úderu,
  - hmotnost má spočívat na přední části chodidel, aby pomáhala vyrovnat vliv sklonu svahu, který způsobuje, že hráč odejde (vy-padne) z úderu,
  - pozice míče ve středu postoje pomáhá dobrému kontaktu,
  - mířte doprava od cíle,
  - *Poznámka: Jelikož se hlava hole vzhledem k horizontální rovině zvedá směrem od hráče, je důležité chápat, že úderová plocha hole míří doleva od cíle i přesto, že hrana líce míří na cíl. Efekt míření líce doleva se zvětšuje se sklonem líce hole (je větší u železa 9 než u 7). To musí být bráno v úvahu při zaujímání základního postoje, abyste mířili přiměřeně vpravo od cíle.*
- Švih:
  - držení těla v základním postavení a plošší rovina švihu zvyšují důležitost délky a rychlosti švihu,
  - čím delší švih, tím se může stát plošším a tím je obtížnější správně přivést hůl do kontaktu s míčem,
  - snažte se zachovat původní postoj a pozici hlavy, abyste mohli využít potenciálu kontaktu hole s míčem,
  - hráč by měl švihat více kolem těla stejně jako při švihu baseballovou pálkou. Plošší rovina švihu a menší úhel přiblížení hole může zvýraznit rotaci rukou a tím přivření hole, což může způsobit zatažení míče nebo naklonění osy rotace míče pro hook,
  - *Poznámka: Když je míč nad úrovní nohou, je kvůli sklonu líce hole skutečné zamíření značně doleva. Hráči by měli rozumět tomu, že dokonce i v případě, kdy je míč na rovné ploše, ale nad úrovní nohou, kdy je úhel mezi pozicí nohou a míče stejný jako při nakloně-*

*ném povrchu, míč poletí doleva díky geometrii zamíření vytvářející rozdíly v kontaktu s míčem ovlivňující „D Plane“ a osu rotace.*

### **Několik komentářů a variací ke krátké hře (pod 50 m)**

Když míč leží na skloněné rovině nebo v nezvyklé poloze, obecně to znamená, že není na nízko sekané ploše. Strmost svahu, poloha míče, délka a druh trávy, vzdálenost k jamce, prostor na jamkovišti ke kontrole míče po dopadu, tvrdost a sklon jamkoviště jsou faktory, které musí být brány v úvahu při volbě typu úderu.

Udržování hlavy ve středu postoje a dobrého rytmu po celou dobu švihů jsou dva faktory, které pozitivně ovlivňují úder.

Tyto údery jsou hrány s dominantní horní a relativně pasivní spodní částí těla.

Míření vlevo či vpravo, když počítáme s variantami švihů a pozic líce hole, které mají vliv na kontakt hole s míčem, je podobné jako u delších ran, ale dobří hráči dokážou minimalizovat nebo vyrušit tyto vlivy větším zapojením rukou.

### **Krátká hra do svahu blízko jamkoviště**

- Díky svahu je pro dosažení nutné výšky úderu potřeba nižší sklon líce hole.
- Nehrajte míč z polohy příliš vpředu vzhledem k postoji.
- Pro dosažení správné délky úderu může být potřeba delší náprah, aby hlava hole měla dostatečnou rychlost.
- Čím je úder vyšší, tím má míč kratší doběh.
- Mentální přístup – představujte si, že chcete, aby míč přistál na špičce praporečkové tyče.

### **Krátká hra ze svahu blízko jamkoviště**

- Pro lepší stabilitu je doporučován širší postoj a nižší těžiště.
- Pro dosažení nutné výšky úderu je vzhledem ke sklonu svahu potřeba vyšší sklon líce hole.
- Pro dosažení maximálního sklonu líce a zkrácení doběhu je potřeba otevřít líc hole.

- Pro dobrý kontakt hole s míčem je důležité, aby hlava hole dosáhla nejnižšího bodu oblouku švihu před míčem, je důležitá pozice míče.
- Udržujte určitou šířku švihu, neboť zkoušet „vyseknutí míče nahoru“ s krátkým náprahem je riskantní.

### **Míč pod úrovní nohou**

- Použijte širší postoj a přidřepněte, abyste snížili těžiště.
- Ruce a nohy použijte co nejméně, nechte paže a horní část těla udělat většinu práce.
- Díky zvětšenému sklonu líce při kontaktu hole s míčem se míč vznesl do vzduchu rychle, to má za následek kratší doběh míče.

### **Míč nad úrovní nohou**

- Uvědomte si, že díky zamíření sklonu líce hole míč vyletí vlevo. Proto může být k vyvážení tohoto efektu potřeba otevřít líc hole.
- Dráha letu míče je obvykle nižší s delším doběhem.
- Nechat spodní část těla a ruce relativně pasivní usnadní udržení neutrální pozice úderové plochy hole při kontaktu s míčem.
- Při špatné poloze míče strmější švih pomůže omezit rotaci líce hole.
- Čím vyšší je sklon líce, tím víc zamíří dráhu letu míče doleva, proto použijte, je-li to možné, hole s nižším sklonem líce, dokonce i když se musí počítat s lehkým otevřením hole.

## TECHNIKA KRÁTKÉ HRY

V této části se podíváme na tréninkové preference ČGF v krátké hře, které zahrnují:

- pitchování s různými typy dráhy letu míče,
- standardní chip,
- různé druhy úderů z bankru.

V současné době existuje celá řada modelů a stylů v technice krátké hry a trenérských praktik a je zřejmé, že osobní preference ovlivní jejich výběr a tréninkovou filozofii.

*Záměrem je udržet tuto část manuálu relativně jednoduchou a krátkou, ale bez jakékoliv pochybnosti krátká hra je část hry, v níž můžeme vidět vynikající schopnosti těch nejlepších světových hráčů, pokud nezasáhnou jamkoviště. Čeští hráči by měli být vedeni k tomu, aby byli silní a úspěšní v krátké hře.*

Naznačíme technické preference, ale aby si hráč vyvinul úspěšný soubor dovedností, musí být veden a povzbuzován k procvičování těchto dovedností formou účelných cvičení včetně drillů a testů.

### Úvodní technické poznámky

#### Namíření těla pro všechny údery v této části

V základním postavení jsou různé preference, ale v tréninku podle ČGF je doporučováno:

- zamíření nohou, boků a horní části těla je kolmé nebo lehce otevřené,
- u nižších úderů je vhodnější postavení kolmo k cílové linii,
- u vyšších úderů je vhodnější lehce otevřené postavení,
- když je hmotnost na přední noze (bankry, flopy, hra z kopce), postoj kolmo ke směru rány nabízí lepší rovnováhu, neboť levé chodidlo a celá levá noha může lépe držet hmotnost a rovnováhu a podněcuje švih v kontaktu s míčem ovládaný více horní částí těla a rukama.

#### Dráha hole a rovina násady – návod pro standardní údery

Dráha hole může být různá v závislosti na zvoleném typu úderu a použitém herním modelu.

Trénink krátké hry podle ČGF vede hráče k tomu, aby drželi hůl v rovině co nejvíce, takže rovina počáteční polohy hole při založení může být pro úhly a pozice brána jako referenční pro kompletní techniku standardního pitche.

- během nápřahu a švihů k míči zůstává hůl před tělem,
- až do okamžiku kontaktu hole s míčem se úhel sklonu páteře nemění, ale ihned po něm se tělo, jak rotuje, narovná,
- hůl se k míči vrací pod úhlem blízkým úhlu při založení, ruce jsou nízko,
- v dokončení švihů se hůl pohybuje vzhůru, stále před tělem,
- dráha hole a zamíření hlavy hole záleží na typu hraného úderu:
  - pro nízké údery je upřednostňována dráha spíše zevnitř ven se zavřenou hlavou hole,
  - pro středně vysoké údery je vhodná dráha hole zevnitř – kolmo – dovnitř s úderovou plochou kolmo k dráze hlavy hole,
  - pro vysoké údery je vhodná otevřená hlava hole, dráha hole může být spíše zevnitř ven, ale není to absolutně nezbytné.

### **Faktory délky švihů a rychlosti**

- Délka a rychlost švihů jsou dány zvoleným úderem.
- technicky ČGF preferuje delší a hladší švih. Spodní část těla je pasivní, horní část těla a paže pracují společně,
- ČGF preferuje délku švihů v poměru nápřah/dokončení švihů 50/50 anebo nápřah 55–60 % a dokončení švihů 45–40 %.
- Délka nápřahu by měla být dána zejména vzdáleností, kterou urazí paže, nikoliv aktivním zapojením zápěstí, neboť to umožňuje udržovat šířku oblouku švihů. Horní část těla musí rotovat jen minimálně, aby umožnila pažím správně švihnout.
- Je nutné cítit ohnutí pravého lokte, neboť to pomáhá nastavit správné úhly, a poměrně pasivní zápěstí.
- Jak se hůl hladce pohybuje dolů, tělo diktuje rychlost švihů a ruce žádnou rychlost nepřidávají.
- Kontakt s míčem byste měli cítit, jako byste míč úderovou plochou hole sebrali, nikoli do míče udeřili nebo ho popohnali dopředu. To

pomáhá udržet šířku švihů během kontaktu s míčem a maximalizovat faktory vyboulení spodní části hlavy hole (bounce).

- Úder by měl být dokončen s hmotností vlevo, s horní částí těla otočenou směrem k cíli, paže kontrolované a před tělem – paže a ruce nikdy nepřehodí horní část těla.

### **Faktory dráhy letu a rotace míče**

- Hráč má dvě volby, jak zastavit míč – výšku úderu (sklon líce) a rotaci.
- Sklon líce umožňuje nechat míč spadnout více vertikálně a snižuje dopředný pohyb (doběh) míče.
- Zpětná rotace míče zastaví míč díky tření, ale vyžaduje dobrou techniku a vysokou úroveň dovedností, aby hráč byl schopen pravidelně předvídat výsledek úderu. Hráč může vybírat ze široké škály typů úderů. Po kontaktu se zemí má míč setrvačnost a sklouzne se nebo poskočí předtím, než zpětná rotace pomůže míč zastavit nebo ho dokonce vrátit zpět. Důležitý vliv na to, jak míč rotuje a dobíhá po dopadu, mají vlastnosti jamkoviště.
- Rychlost rotace míče se liší hráč od hráče, ale např. u špičkového amatéra nebo profesionálního hráče je u padesátimetrového úderu vyšší než 6 000 otáček/min.

### **Vysoká rotace míče – určení relevantních aspektů**

Konstrukce moderních míčů a wedží si vyžádala změnu metod optimálního využití možností zpětné rotace a kontroly pitche do jamkoviště.

*Vnitřní myšlení:* myslete na rotaci pláště míče, *nikoliv na rotaci jeho středu*. Představte si hráče stolního tenisu udělujícího míči rotaci, raketu klouzající po povrchu míče.

- Ploché přivedení k míči zasune hůl pod míč a pro zvýšení účinku přitom bude využito zaoblení spodku hole.
- Spodní drážky na úderové ploše hole se zachytí a zvýší tření na spodní straně míče.
- Údery spodní stranou líce hole způsobí nižší let míče.
- Údery špičkou hole udělují míči vyšší rotaci, to je způsobeno zaoblením spodku hole (pata se zaboří, špička sklouzne).

- Technika:
  - násada hole při založení více kolmo,
  - ruce spíše nad míčem, ne před ním,
  - minimalizovaná činnost zápěstí,
  - dominantní vliv paží na švih,
  - harmonická spolupráce horní části těla a paží,
  - relativně pasivní spodní část těla,
  - vyšší sklon líce hole = vyšší rotace míče.

### **Technika pitchování z pohledu biomechaniky:**

Pro krátké vysvětlení rozdílu mezi pohyby při pitchování a plném švihů z pohledu biomechaniky chápejte následující poznámky jako návod:

- V dynamičtějším švihů je nejvyšší rychlost dosažená jednotlivými částmi těla v této posloupnosti: spodní část těla, horní část těla, paže, ruce, zápěstí a hůl.
- U hry blízko jamkoviště a pitche zhruba do čtyřiceti metrů spodní a horní část těla, paže a ruce dosahují maximální rychlosti téměř současně, takže vzniká dojem, že švih je jeden rychlý pohyb. To je důvod, proč současná metodologie krátké hry upřednostňuje názor, že pohyb horní části těla a paží kontroluje úder.
- U pitchů zhruba nad 40 metrů se z biomechanického hlediska posloupnost pohybů blíží plnému švihů.

## **Pitch**

Pitch bude standardně popisován jako rána, při níž míč poletí dále, než bude dobíhat. Poměr letu a doběhu se může změnit, pokud hráč zahráje např. nízký pitch, u něhož se procenta posunou ve prospěch delšího doběhu v závislosti na tom, kolik zpětné rotace hráč míči přidělí.

Není v lidských silách popsat přesný procentuální poměr mezi letem míče a doběhem u vysoké, středně vysoké a nízké příhry na jakoukoli zvolenou vzdálenost. Výška a rotace se bude lišit hráč od hráče, ba dokonce ránu od rány podle postavení míče, stanoviště, výběru hole, půdních a klimatických podmínek, typu míče a holí, sklonu jamkoviště apod. Přesto by kouči měli být schopni předat nějakou představu, ke které by bylo možné



směřovat, takže můžeme uvést přibližné hodnoty, abychom pomohli standardním hráčům:

- Vysoký pitch - 80/90 % let – 20/10 % dopad/doběh
- Středně vysoký pitch - 65/75 % let – 35/25 % dopad/doběh
- Nízký pitch - 50/60 % let – 50/40 % dopad/doběh

Lob nebo nízký rotovaný úder (úder s vysokou zpětnou rotací) mohou vykazovat odchylky, výše uvedená procenta jsou proto jen orientační.

### **Pitchování (vysoká příhra) okolo jamkoviště – do 40 metrů**

Praktikování technicky jednoduché, efektivní a opakovatelné metody pitche je důležité, nicméně není pochyb, že pitchování v blízkosti jamkoviště vyžaduje mimořádnou úderovou dovednost.

Vizualizace, čtení jamkoviště a cit jsou klíčové přednosti, které od hráčů vyžadujeme. Výběr hole se odvíjí od typu rány, pro který se hráč rozhodl, a jeho schopností správně technicky trefit míč. Poznámka k výběru hole – někteří hráči dávají přednost jediné holi a přizpůsobení techniky úderu zvolené dráze letu, jiní užívají širší škálu holí.

*ČGF vede všechny své hráče k tomu, aby rozvíjeli své hráčské dovednosti používáním všech holí, které nosí v bagu. Nicméně s rostoucími hráčskými schopnostmi – a dokud krátká hra dosahuje požadovaných parametrů – je důležité, aby kouči přijali skutečnost, že si někteří hráči vytvoří svůj vlastní "recept", jak je také vidět na profesionálních turnajových sériích.*

### **Středně vysoký pitch**

Tento typ rány může být popsán jako nejběžnější pitch, pro který se rozhodujeme, když je k dispozici dostatek plochy jamkoviště a míč může rolovat ještě rozumnou vzdálenost po dopadu.

Postavení by mělo vypadat takto:

- úzký postoj, ale jedná se o věc osobní preference,
- hmotnost mírně k přední noze,
- poloha míče v linii se středem hrudi (hrudní kostí),
- ruce mírně vepředu – paže tvoří trojúhelník a násada je obecně v linii s levou paží,
- paže visí dolů uvolněně a blízko u těla.



Švih by měl splňovat následující:

- ramena, paže, ruce a hůl jdou do náprahu zároveň (jednotně),
- jemný ohyb pravého lokte a obou zápěstí napomáhá dostat násadu do vertikální polohy,
- délka švihů je určena vzdáleností, kterou má míč uletět,
- zrychlení dosahujeme zejména horní polovinou těla, boky, pažemi a rukama; rychlost švihů působí plynule a není určována jakoukoli samostatnou akcí rukou,
- přenesení hmotnosti je minimální, nicméně bude mírný pohyb dopředu těsně předtím, než dojde ke kontaktu hole s míčem,
- s tím, jak tělo rotuje do úderu, by se trup měl pocitově mírně zvednout,
- ruce pokračují ve vedení „skrz“ míč, trojúhelník tvořený pažemi zůstává zachován,
- paže (trojúhelník) začínají i končí před tělem.

## Nízký pitch

Tuto ránu s delším doběhem míče bude chtít hráč zahrát například tehdy, když je jamkoviště obzvlášť velké, je-li jamka umístěna vzadu či na vyvýšené úrovni jamkoviště.

Postavení by mělo vypadat takto:

- úzký postoj (opět osobní volba),
- hmotnost mírně k přední noze,
- míč umístěn za středovou linii hrudi (hrudní kost),
- ruce mírně dopředu – paže tvoří trojúhelník a násada je obecně v linii s levou paží. Paže zůstávají blízko těla.



Švih by měl splňovat následující:

- ramena, paže, ruce a hůl jdou do nápřahu zároveň (jednotně),
- jemný ohyb pravého lokte a obou zápěstí pomůže zdvihnout násadu mírně vzhůru – *příliš vertikální poloha hole v nápřahu s aktivní prací rukou mohou negativně ovlivnit úhel přiblížení hlavy hole k míči a učinily by kýženou nižší dráhu letu obtížnější bez umocněného sklonu (předklonu) násady,*

- délka švihů je určena vzdáleností, kterou má míč uletět,
- zrychlení dosahujeme zejména horní polovinou těla, boky, pažemi a rukama; rychlost švihů působí plynule a není určována jakoukoli samostatnou akcí rukou,
- přenesení hmotnosti je minimální, nicméně bude mírný pohyb dopředu těsně předtím, než dojde ke kontaktu hole s míčem,
- ruce budou při průchodu míčem víc vepředu, aby sklon líce a tím i trajektorie letu míče zůstaly snížené,
- ruce pokračují ve vedení „skrz“ míč, trojúhelník vytvářený pažemi zůstává zachován ,
- paže (trojúhelník) začínají i končí před tělem.



*Nízký pitch, pravák*



*Nízký pitch, levák*

## Vysoký pitch

U tohoto typu rány je přáním hráče, aby míč urazil co možná nejdelší vzdálenost své dráhy vzduchem.

Postavení by mělo být následující:

- středně široký postoj (opět věc osobní volby),
- hmotnost ve středu nebo velmi mírně k přední noze,
- míč umístěn v linii se středem hrudi (hrudní kostí) nebo mírně před ní,
- ruce jen mírně vpředu nebo v linii s přední stranou míče – násada se může jevit vertikálněji než u středně vysokého nebo nízkého pitche,
- paže by měly v tomto případě viset od ramenou o něco volněji, přesto stále blízko u těla,
- hráč může mírně otevřít hůl.



*Vysoký pitch, pravák*



### *Vysoký pitch, levák*

Švih by měl splňovat následující:

- ramena, paže, ruce a hůl jdou do náprahu zároveň (jednotně),
- ohyb pravého lokte a obou zápěstí napomůže dostat násadu do vertikální polohy,
- délka švihů je určena vzdáleností, kterou má míč uletět, nicméně žádoucí bude delší švih,
- zrychlení dosahujeme zejména horní polovinou těla, boky, pažemi a rukama; rychlost švihů působí plynule a není určována jakoukoli samostatnou akcí rukou,
- omezený přesun hmotnosti je součástí rotace těla skrz míč, proto by se nemělo objevovat žádné větší zapojení boků či nohou,
- pocitově je hlava hole při úderu více „uvolňována“ (pravá ruka jako by se dostávala „pod“ levou), aby byl umocněn sklon líce a výška rány,
- tím, jak tělo rotuje do míče a skrz něj, měla by se horní část trupu mírně zvednout,
- paže (trojúhelník) začínají i končí před tělem.

## Flop nebo lob



Klíčovým aspektem je dosáhnout co nejvyšší dráhy letu míče, aby mohl lehce dosednout ze vzduchu blízko jamky. Neklade se žádný zvláštní důraz na rotaci, jen na trajektorii.

Postavení by mělo být následující:

- široký nebo středně široký postoj (opět věc osobní volby),
- hmotnost na středu nebo velmi zlehka k přední noze,
- poloha míče mírně před středem hrudi (hrudní kostí),
- ruce pocitově za míčem – sklon násady se může jevit mírně dozadu nebo vertikálně – umocněný sklon líce hole,
- paže by měly viset od ramen o něco volněji, přesto stále blízko u těla,
- ruce mohou být níže, blíž k zemi,
- otevřená hlava hole přidává sklon líci a umožní holi sedět více na patní straně úderové plochy,

Švih by měl splňovat následující:

- ramena, paže, ruce a hůl jdou do náprahu zároveň (jednotně),
- ohyb pravého lokte a obou zápěstí napomůže dostat násadu do roviny,

- délka švihů je určena vzdáleností, kterou má míč uletět, nicméně delší náprah bude žádoucí,
- zrychlení dosahujeme zejména horní polovinou těla, boky, pažemi a rukama; rychlost švihů působí hladce a plynule při „projití“ míčem (během kontaktu hole s míčem),
- omezený přesun hmotnosti je součástí rotace těla skrz míč, proto by se nemělo objevovat žádné větší zapojení boků či nohou,
- pocitově je hlava hole při úderu více „uvolňována“ (pravá ruka jako by se dostávala „pod“ levou), aby byl umocněn sklon líce a výška rány – podmínkou tohoto „uvolnění“ je správné zrychlení rukou,
- hůl pocitově vklouzává pod míč využívajíc maximálně vyboulení spodní části hlavy hole (bounce),
- s tím, jak tělo rotuje do míče a skrz něj, měla by se horní část trupu mírně zvednout,
- paže (trojúhelník) začínají i končí před tělem.

Připomínka k míči ve svahu – je nutná úprava standardní techniky:

- sklon svahu a poloha míče výrazně ovlivňují volbu typu rány,
- více středové umístění míče může být nápomocné,
- širší postoj umožní lepší stabilitu,
- hráč si musí být vědom, jakým způsobem se v důsledku změny úhlu švihů změní zaměření líce hlavy hole a její sklon, například: míč nad úrovní nohou – hlava hole více zavřená, rána do kopce – větší sklon líce,
- postavení míče ve svahu ovlivní dráhu letu, například: nižší dráha letu při hře z kopce,
- nižší dráha letu, leží-li míč nad úrovní nohou,
- výběr hole a sklonu hlavy hole bude proměnlivý,
- kontrola rychlosti švihů napomůže kvalitě a vyrovnanosti výsledků.

## **Rány z rafu**

Několik úvah:

- Pozornost věnovaná vzdálenosti je klíčová.
- Je třeba vybrat správnou hůl podle polohy míče – špatná poloha obecně vyžaduje větší sklon líce.



- Využij sklonu hlavy hole ke „srovnání“ trávy a „proklouzni“ holí skrz míč, jak to jen jde.
- Rotace míče bude omezená v důsledku trávy, která se dostane mezi míč a úderovou plochu hole.
- Mokrý tráva zcela minimalizuje rotaci.
- Poloha míče (ve vztahu k postoji) bude proměnlivá – ve vyšší trávě je zpravidla nejlepší středové umístění.
- Špatná poloha míče bude vyžadovat zvýšenou rychlost švihů.

### **Přibližovací pitch – nad 40 metrů**

Tyto rány jsou v terminologii ČGF označovány jako přibližovací pitch. Technika se mění směrem k dynamičtějším pohybu a odpovídá větší vzdálenosti, na kterou je třeba hrát.

Přibližovací pitch je více „jednodimenzionální“ než pitch v okolí jamkoviště. Hráči by neměli přizpůsobovat či upravovat svou techniku v takovém rozsahu jako u výše popsaných ran, pestrost možných typů úderů není tak velká.

Výběr hole se odvíjí od typu rány a možností trajektorie a rotace míče.

Technika ran na vzdálenost přibližně 40 až 60 metrů je podobná jako u delšího pitchu v okolí jamkoviště, jen s o něco dynamičtějším švihem, neboť:

- Pitch na delší vzdálenost vyžaduje rychlejší a energičtější švih.
- Postoj bude širší, umožňující tělu větší rozsah rotace.
- Větší rotace těla v náprahu a při dokončení švihů s sebou nese i delší pohyb paží.
- Ve vrcholu náprahu bude hmotnost více na středu.
- Při prosvíhnutí bude přenos hmotnosti do přední nohy aktivnější (nicméně stále omezeně).
- Tělo „se odmotá“ větší rychlostí.
- Ruce/zápěstí nebudou příliš aktivní, nicméně jejich role při projití míčem bude větší v důsledku švihové posloupnosti.
- Rychlost hlavy hole a míče bude vyšší.
- Dokončení švihů paží a hole po projití míčem bude prodlouženo.
- Variace délek švihů a rány bývají často upravovány pomocí přirovnání k ciferníku ručičkových hodin.

## Chip

Na tomto místě se budeme bavit o základním typu rány – takovém, u něhož míč urazí více času a vzdálenosti po zemi než vzduchem.

Postavení by mělo splňovat následující:

- úzký postoj,
- hmotnost mírně k přední noze a pro větší stabilitu o něco více na bříškách pod palci na nohou,
- poloha míče mírně za středem hrudi (hrudní kosti),
- ruce mírně vpředu – paže tvoří trojúhelník a násada je obecně v linii s levou paží,
- paže visí dolů blízko u těla.



Chip praváka a leváka

Švih by měl splňovat následující:

- ramena, paže, ruce a hůl jdou do náprahu zároveň (jednotně),
- mírně lze využít pohyb v zápěstí pro větší cit a rychlost pohybu hole,
- rychlost a zrychlení vychází zejména z horní části těla,
- přenos hmotnosti je minimální, pokud vůbec, nicméně při úderu může hráč „projít“ malinko do přední nohy,

- ruce pokračují ve vedení “skrz” míč, trojúhelník vytvářený pažemi zůstává zachován,
- paže (trojúhelník) začínají i končí před tělem.



*Pravák*



*Levák*

**Poznámky:**

- Technika je postavená na jednoduchém kyvadlovém pohybu.
- Zápěstí jsou relativně nečinná, většina švihů vyplývá z pohybu paží a ramen.

- Míči je přidělena malá rotace, což umožňuje větší konzistentnost dopadu a doběhu míče.
- Výběr hole by se měl pohybovat mezi 5 železem a PW, aby zpětná rotace byla minimální.
- Výběr rány a hole by se měl odvíjet zejména od odhadu vzdálenosti, kterou má míč uletět a následně doběhnout – ideální je dopad jeden až dva metry za okraj jamkoviště, aby doběh byl co možná nejplynulejší.
- Hráči by měli trénovat s větším počtem holí, obvykle si však vyberou jednu, u níž si osvojí úhly odrazu a doběhové vlastnosti, a které pak důvěřují.

## Hra z bankru

V této části se budeme věnovat klíčovým aspektům ovlivňujícím hru z bankru, potažmo tomu, jakým způsobem se tyto aspekty promítají do hry z bankrů kolem jamkoviště, na ferveji a u „zabořených míčů“.

Faktory ovlivňující ránu:

- hloubka bankru,
- hloubka a typ písku – jemný, tvrdý,
- poloha a pozice míče,
- železo pro hru z bankru – sklon a faktory odrazu.

Faktory ovlivňující švih:

- držení hole a jeho umístění,
- poloha úderové plochy hole při „založení“ za míč,
- poloha úderové plochy hole při projití míčem,
- úhel přiblížení hlavy hole,
- délka a rychlost švihů,
- množství písku přibíraného při dokončení švihu.

Konceptuální vlivy:

- hůl prochází pískem dříve, než se dostane k míči,
- hůl vklouzává dolů a pod míč,
- míč vzlétá na „pískovém drnu“,

- nemusí dojít k fyzickému kontaktu hole s míčem – hůl přimáčkne písek k míči,
- čím méně písku bude při úderu mezi holí a míčem, tím více rotace bude míč mít,
- čím větší sklon a čím více přidělené rotace, tím větší potenciál pro let míče,
- čím větší švihová rychlost hole, tím větší letová výška a vzdálenost.

*Poznámky:*

- Švihový oblouk je relativně „mělký“.
- Postoj je širší než u pitchování.
- Hmotnost mírně k přední noze.
- Paže švihají kolem těla – pohyb hole je ve vztahu k hráči kolmý, nicméně v závislosti na postavení hráče může být zaměření vychýleno šikmo přes cílovou linii „zvenku dovnitř“.
- Švih je delší a agresivnější než u obdobně dlouhého pitche, a to v důsledku zpomalení hole pískem při úderu.
- Pohyb dolní části těla by měl zůstat omezený.

### **Hra v okolí jamkoviště – dobrá poloha míče**

Postavení by mělo splňovat následující:

- Zaměření těla by mělo být téměř kolmé nebo nalevo od cíle (vliv má hráčova preference a styl švihu).
- Poznámka – většina hráčů míří nalevo od cíle, ale vzhledem k tomu, že profesionální hráči chtějí přidělit míči menší boční rotaci, bývá jejich postoj více kolmý.
- Líc hole míří zpravidla doprava – hlava je otevřená (vliv má volba hráče a styl švihu).
- Držení hole – normální, nicméně o něco slabší držení pomůže zachovat otevřenější hůl a větší sklon líce při úderu.
- Postoj bude širší než u pitchování, umístění nohou by mělo vytvářet stabilní základnu, aby nedošlo k uklouznutí, nižší těžiště je výhodou.
- Hmotnost zpravidla mírně k přední noze.

- Pozice míče se může různit, nicméně pozice vpředu a proti levé patě může být vodítkem.
- Úhel násady bude více vertikální než obvykle.

Švih by měl odpovídat následujícímu:

- Dráha švihů kopíruje zaměření těla, tzn. obecně skrz míč mírně „zvenku dovnitř“.
- Švihový oblouk by měl být poměrně mělký – pod úhlem, který umožní holi dostat se pod míč a vytvořit „pískový drn“.
- Hůl je v kontaktu nejprve s pískem – množství písku záleží na poloze míče, typu písku, vyboulení spodní části hlavy hole. Poznámka – malý pískový drn obecně znamená větší rotaci míče.
- Hmotnost zůstává nalevo po celý švih.
- Ruce/zápěstí by neměly být v náprahu příliš aktivní – pokrčte pravý loket a zachovejte pohyb zápěstí minimální.
- Dolní část těla by rovněž neměla být příliš aktivní, měla by představovat stabilní základnu pro švih.
- Horní i dolní část těla by měly pokračovat v rotaci skrz míč.
- Dobří hráči obvykle při úderu pocitově povolí pravou ruku pod levou.
- Délka a rychlost švihů se odvíjejí od polohy míče, sklonu líce a požadované vzdálenosti.
- Náprah a dokončení švihů by měly být podobně dlouhé.

Několik tipů:

- Širší postoj povede ke snížení těžiště a pomůže dosáhnout širšího/mělkčího švihového oblouku.
- Umístění rukou níž umožní strmější stoupání hole v náprahu, nicméně šíře švihů musí zůstat zachována.
- Pro dosažení většího sklonu v náprahu, pootočte levé zápěstí dozadu.
- Pro dosažení většího sklonu líce hole při kontaktu s míčem hráč může pocitově povolít pravou ruku pod levou.
- Leží-li míč ve svahu, může být nápomocné, bude-li jeho pozice víc ke středu postoje, aby byl úder konzistentnější.

- Přidejte sklon líce u ran z kopce, uberte sklon líce u ran do kopce.
- U bočních svahů udržujte co nejlepší stabilitu.



### Bankry v okolí jamkoviště – „zabořené míče“

Několik tipů:

- Je nutný strmější švihový oblouk.
- Abychom dostali míč ven z bankru a vzhůru, bude třeba přibrat více písku a udělat hlubší „pískový drn“.
- Užší postoj pomůže dosáhnout strmějšího švihového oblouku.
- Umístění míče ve vztahu k postoji je více vzadu.
- Sklon násady (ruce vpředu) při úderu je větší než u dobré polohy míče.
- Hole s menším vyboulením hlavy hole (bounce) se dostanou pod míč snáz.
- Švihová rychlost bude muset být větší než u dobré polohy míče, neboť písek zpomalí hlavu hole.
- Může být na místě větší zapojení rukou a zápěstí.
- U mělkých bankrů může být nápomocný výběr wedže s menším sklonem líce a nižším vyboulením hlavy hole (bounce), aby se hůl snáz dostala pod míč a prodloužila vzdálenost, pokud je to třeba.
- Je-li písek tvrdý, nechte ruce níž, aby šla do písku nejprve pata hole (pata má menší odrazový úhel než špička hlavy hole).
- Rána ze „zabořené“ polohy míče je hůře předvídatelná.

## Fervejové bankry

Několik tipů:

- Výběr hole se odvíjí od polohy a pozice míče a výšky okraje bankru.
- Umístění míče ve vztahu k postoji je určováno polohou míče – horší poloha bude vyžadovat umístění více vzadu.
- Poloha míče:
  - dobrá dovoluje hráči udělat normální drn či trefit míč čistěji shora,
  - špatná bude vyžadovat větší úhel hole při úderu.
- Trefit nejprve míč je klíčové pro dosažení maximální vzdálenosti.
- Důležité je pevné ukotvení nohou.
- Širší postoj může být nápomocný pro zachování větší vyváženosti švihu.
- Nižší držení může zlepšit kontrolu nad holí.
- Kratší švih napomáhá vyrovnanějším výsledkům při úderu.
- Zapojení rukou není na místě s výjimkou případů, kdy zkušený hráč chce zahrát konkrétní zvláštní typ rány.
- Přenos váhy by měl být omezený – důležitá je rotace těla.



## PATOVÁNÍ – ZÁSADY A MOŽNOSTI

Tréninkový systém ČGF se snaží pomoci hráčům v proměňování důležitých patů a minimalizování zbytečných chyb na jamkovišti. Význam dobrého patování vyvstává v ještě větší míře na mezinárodní scéně, kde jsou hráči v patování obecně velmi dobří.

Neefektivní patování může být důsledkem jednoho nebo více faktorů:

- špatný úder,
- chybné čtení jamkoviště,
- špatná rutina,
- špatný mentální přístup,
- špatné vybavení.

Existuje mnoho způsobů patovacího úderu, které jsou v praxi používány a vyučovány – na tomto místě se budeme věnovat technice, již aplikujeme při hře standardně dlouhým patrem.

Stejně jako u všech ran jsou dva klíčové aspekty, a to vzdálenost a směr. Základem je schopnost zahrát úder, při němž máme zachován správný vztah mezi dráhou hlavy hole a nastavením líce a správnou rychlostí.

Standardní postavení bude zahrnovat:

- Dobré držení těla se zády předkloněnými z boků.
- Paže visí dolů pod rameny.
- Horní část paží je propojená s trupem.
- Pozice očí nad míčem nebo těsně nad jeho vnitřní stranou.
- Hlava tak, aby linie očí (pohledu) byla v rovině s linií zaměření.
- Správně zaměřená úderová plocha patru.
- Správné postavení těla.
- Umístění míče mezi středem postoje a levou patou.
- Držení, které umožní, aby dlaně rukou byly umístěny proti sobě a současně byly relativně kolmo k linii zaměření.
- Ruce mírně před míčem, aby násada byla mírně nakloněna směrem k jamce.

- Hmotnost rozložená 50 na 50 na obou nohách, možná trochu více k bříškům pod palci u nohou.



Standardně:

- Hlava hole se pohybuje po dráze zevnitř – na cílové linii – dovnitř s úderovou plochou kolmo na ni.
- Pozice hlavy nehybná, tělo pasivní.
- Délka a načasování úderu, které budou konzistentní a umožní kontrolovaně hrát variace krátkých, středně dlouhých a dlouhých patů.
- Násada je při kontaktu s míčem nakloněná dopředu směrem k jamce.
- Hlava patru v okamžiku úderu stoupá, aby umocnila dobrou rotaci míče směrem dopředu.
- Konzistentní, vycentrovaný úder.
- Kontrola nad dokončením úderu.



Několik úvah k patování:

- Kvalitní rotace (běh) míče je základem dobrého patování
- Není možné, abychom patrem přidělili míči horní rotaci, nicméně lze dosáhnout toho, aby míč roloval dopředu téměř okamžitě po úderu
- Míč při úderu trochu poskočí v závislosti na sklonu patru (obvykle 3 až 4 stupně), míč ležící v trávě by se pravděpodobně nekutálel správně, pokud by byl sklon patru nulový
- Když míč nadskočí, má tendenci po určitém krátkou vzdálenost klouzat či prokluzovat v důsledku tření – příliš velký skok či prokluz bude mít negativní důsledky a ovlivní kvalitu běhu míče
- Údery mimo střed úderové plochy patru budou mít negativní vliv na vzdálenost a směr – paty hrané špičkou hole budou mít tendenci uhýbat doprava, neboť střet hole s míčem otevře hůl, paty zahrané patkou úderové plochy budou uhýbat doleva z opačných důvodů
- Střed hlavy patru (sweet spot) je vertikální i horizontální
- Hlava patru a zaměření dráhy – jedno bude ovlivňovat druhé jako kompenzace
- Dobří hráči mají lepší kontrolu při dokončení švihů než hráči nižších kvalit
- Cit je faktor ovlivňující vzdálenost
- Čtení sklonu jamkoviště je dovednost
- Všechny paty začínají rovně, několik prvních centimetrů proto určuje, zda pat bude v dráze

- Vrchol patu je místo, které je nejvzdálenější od přímé spojnice míče a jamky
- Vrchol dráhy točivého patu je jediným místem směrem k jamce, kdy se míč na okamžik pohybuje po linii rovnoběžné s původní přímou linií mezi míčem a jamkou
- Bude-li hráč mířit na vrchol patu, mine – míč skončí pod jamkou rychlostí vlastní váhy – bod, na který je třeba mířit, leží výš
- Délka a lie patru jsou důležitější než design jeho hlavy

Několik průměrných údajů (SAM PuttLab):

- Zaměření patru (založení a úder) + nebo - 1 až 2 stupně
- Dráha v okamžiku úderu + nebo - 1 až 2 stupně
- Místo kontaktu hole s míčem + nebo - 4 mm od středu patru
- Efektivní sklon 2 až 3 stupně
- Úhel zdvihu (při kontaktu) 2 až 4 stupně
- Předvídaný vzletový úhel 2 až 3,5 stupně
- Načasování úderu
  - dozadu 600–700 milisekund
  - do úderu 300–350 milisekund
  - po úderu 450–550 milisekund

### Čtení jamkoviště – vzdálenost a směr

- Správné čtení jamkoviště je nejdůležitější faktor pro dosažení dobrých procentuálních výsledků a minimalizaci trojpatů.
- Tuto dovednost je třeba si osvojit a nepodceňovat ji.
- Sklon terénu a rychlost jsou hlavní aspekty, ostatní jako zrnitost povrchu aj. jsou sekundární.
- Vzdělání v těchto oblastech je odpovědnost kouče.
- Aim Point & Vector Greens Reading nabízejí tréninkové metody a nástroje pro osvojení si správného čtení jamkoviště.



## Patování ve statistice

Celkový počet patů, počet patů při zasažení jamkoviště v regulaci, proměnné paty, průměrné patovací vzdálenosti – to vše nabízí porozumění tomu, co je reálně dosažitelné na různých úrovních dovednosti.

*Poznámka: Kouči musejí mít na paměti, že statistiky ze světových turnajových sérií jsou založeny na výsledcích nejlepších hráčů hrajících na předních hřištích udržovaných ve výborném stavu, která se obecně nacházejí v dobrých klimatických podmínkách.*

Ze statistiky PGA vyplývá, že profesionální hráči proměňují průměrně:

- 99 % patů do tří stop a blíže (přibližně 1 metr),
- 69 % šestistopých patů (přibližně 2 metry),
- 54 % osmistopých patů (přibližně 2,5 metru),
- 31 % patů ze vzdálenosti 10 až 15 stop (přibližně 3 až 4,5 metru).

Preference a modely:

- Držení, pozice rukou a paží jsou preferenční.
- Variace postoje jsou preferenční.
- Varianty dráhy hlavy hole jsou osobní nebo preferenční.
- Jakýkoli model patování je postaven na vědě a preferenci.

*Úvaha na závěr: Všichni úspěšní hráči mají dobrou techniku patování a správný vnitřní mentální postoj.*

## TRÉNINKOVÉ NÁVYKY A METODOLOGIE

Trénink s koučem je důležitý hlavně proto, aby se hráči dostalo pomocné ruky ke správnému rozvinutí jeho potenciálu. Vědět, jak trénovat efektivně, a mít trvalou disciplínu věnovat se tréninku při každé možné příležitosti bohužel nepatří k dobrým návykům mladých hráčů.

Věk hraje ve vztahu k tréninku svou roli:

- U mladších hráčů do 12 let je třeba klást důraz na hru, aby mohli rozvíjet své dovednosti v praktických situacích. Strukturovaný intenzivní trénink není prioritou, sebezdokonalení hrou bude přinášet mnohem rychlejší pokrok.
- Od 13 let hráči začínají být více soustředěni na své golfové priority a současně zralí na intenzivnější zátěž, proto je třeba začít s tréninkem.
- Ve věku zhruba od 16 let začíná fáze, kdy si hráči uvědomí, že golf je jejich cíl číslo jedna a že chtějí být nejlepšími, jakými dovedou. Musí do tréninku a soutěží investovat všechny svůj čas.

Úkolem koučů je vzdělávat hráče – zvláště mladé – jak správně trénovat, aby z investovaného času vytěžili maximum co do kvality, výsledků a zpětné vazby. Správný vlastní trénink mezi hodinami s koučem je velice důležitý. Pokud hráč v mezidobí mezi tréninky pokročí, kouč ho může rychleji posouvat kupředu.

Není nerealistické tvrdit, že zaměření na kvantitu je zvyk většiny hráčů – odpalují co nejvíc míčů ve stanoveném čase s vírou, že čím více jich odpálí, tím budou lepší a lepší.

Někdo může tvrdit, že odpálení spousty míčů buduje u hráče sílu a pomáhá porozumět tomu, jak funguje jeho švih a let míče. Ve skutečnosti však pouhé odehrání co největšího množství míčů u většiny hráčů nefunguje. Co funguje, je kombinace kvantity s kvalitou a porozuměním, jakého cíle chtějí v jednotlivých tréninkových jednotkách dosáhnout, co bude mít na jejich hráčský vývoj největší vliv.

Existuje mnoho běžných pozitivních strategií během tréninků, které nejsou hráči dostatečně využívány. Je povinností kouče identifikovat co nejvíc z nich.

Cílem následující kapitoly není popsat dokonalý trénink, neboť se jedná o individuální proces odvíjející se od technických a dovednostních potřeb každého

hráče. Nabízíme několik vodítek, která ilustrují obvyklou tréninkovou praxi oproti takové, která by měla vést k efektivnější a měřitelnější přípravě.

### **Tréninkové modely**

#### **Obvyklé**

- \* Vysoká míra opakování
- \* Absence pravidelnosti
- \* Nízké mentální nasazení
- \* Stejná hůl
- \* Dokonalá poloha a pozice míče
- \* Žádné tresty
- \* Postav míč a odpal
- \* Stále stejný cíl úderu
- \* Málo užitečné zpětné vazby
- \* Malá souvislost s hrou na hřišti

#### **Vhodné/měřitelné**

- \* Variabilita
- \* Pravidelnost
- \* Vyžadující rozhodovací schopnosti
- \* Všechny hole
- \* Variace polohy a pozice míče
- \* Intelektuální nasazení
- \* Různé cíle
- \* Trvalá zpětná vazba
- \* V souvislostech a relevantní
- \* Budující stresu odolný švih

### **Tréninkové strategie**

Jaké charakteristiky a dovednosti bychom zahrnuli do výčtu, pokud bychom chtěli popsat dokonalého golfistu. Dlouhý a rovný hráč, výborný pater, vynikající krátká hra, síla, cit, výborné mentální schopnosti, skvělý rytmus a načasování ... a možná ještě další.

Trénink bez kvality a účelu dosáhne jen nepatrných výsledků, neboť samotné opakování z hráče dobrého golfistu neudělá. Hráčovy schopnosti ovládá mozek a v zájmu jejich rozvoje je nutné, aby trénink mozek opravdu zaměstnával.

Poznatky neurobiologie ukazují, že mozek je schopný zapamatovat si nejúčelnější a nejefektivnější pohyby a dokáže vyslat tělu správnou informaci za předpokladu, že hráč (pianista, šachista, běžec aj.) trénuje správně.

*Trénink učí vytrvalosti, ale dobrý (dokonalý) trénink dokáže víc, posouvá nás co nejlíže k dosažení našeho lidského potenciálu.*

Hráči by měli:

- Vědět, co mají v úmyslu trénovat.
- Vědět, proč trénují právě tímto způsobem.

- Trénovat ze správných důvodů.
- Mít měřitelný trénink, aby umožňoval hodnocení pokroků.
- Vyhodnocovat tréninky.
- Dělat si poznámky – lze je použít jako zpětnou vazbu, podělit se o ně s koučem.
- Zjistit, jak moc tréninku jim nejlépe vyhovuje.
- Trénovat v podmínkách co nejpodobnějších hře a následně hrát, jak trénovali.
- Zahrnout do tréninku tvarování ran a testy získaných dovedností.
- Oddělit fyzický a psychický trénink.
- Být při tréninku samostatní a sobečtí – nejde o společenskou událost.
- Nemrhat časem.
- Nemrhat ranami.
- Kvalita má přednost před kvantitou – vždy!

### **Nácvikové metody, druhy cvičení a tréninkové pomůcky**

Výukové systémy v golfu spočívaly po mnoho let na nácvikových metodách, různých druzích cvičení, švihových modelech (u profesionálních hráčů) a tréninkových pomůckách, které hráčům pomáhají dosáhnout správné pohybové vzorce. Je třeba mít na paměti, že lidé se mohou učit mnoha různými způsoby a co může mít pozitivní účinky u jednoho, může u druhého fungovat přesně opačně.

*V žádném jiném sportu nenalezneme takové množství tréninkových pomůcek jako v golfu. Stejně je tomu i se škálou a pestrostí doporučovaných nácvikových metod a tréninkových cvičení.*

Dříve než se dostaneme k cvičením a pomůckám, které mohou být hráčům ku prospěchu, je na místě připojit několik poznámek založených na výsledcích výzkumů a názorech uznávaných zdrojů:

- Učení zahrnuje přenos informací, který – jak tvrdí kognitivní věda – často funguje kontraintuitivním způsobem, tj. ne vždy, jak bychom očekávali.
- Smysluplné učení zahrnuje co nejvíce podmínek simulujících skutečnou hru, pestrost spíše než opakování, nácvik lehkých, běžných



a obtížných ran, vytvoření mentálního obrazu úderu a pocitu z něj ještě před samotným odehráním.

- Zapojování vlastního objevování a řešení svízelných situací nabízí dlouhodobou cestu k uchování získaných dovedností – na rozdíl od ostatních metod.
- Učit se hrou je efektivnější než učit se hrát.
- Výzkum Harvardské univerzity potvrzuje, že neustálé opakování ponechává jen omezený časový prostor pro vlastní objevování.
- Geoff Ogilvy byl jednou citován: „Je to, jako když házíte kamínky do kyblíku – od určité chvíle to začne být nuda a ztratíte cit.“
- Sledování profesionálních hráčů nemá žádný vliv na schopnost hráče takovýto model pohybu nebo švih napodobit.

*Bylo by nesprávné zcela odsoudit užitečnost těchto nástrojů pro osvojení si švihových dovedností, neboť některé mohou pro některé hráče fungovat. Možná to je tím, že motivují hráče trénovat lépe a intenzivněji. Významnější je však to, aby si kouč uvědomil, že to jsou jeho trenérské vloh, co představuje nejužitečnější a nejefektivnější recept.*

### **Nácvikové metody a tréninková cvičení**

Následující metody a cvičení nejsou vybírány proto, že by byly nutně nejlepší, ale spíše pro svou jednoduchost. Ve většině případů je hráč může praktikovat pravidelně, aniž by vyžadovaly jakékoli speciální vybavení.

#### **Tři kategorie pro cvičení:**

- dlouhá hra,
- krátká hra,
- patování.

### **Dlouhá hra – nácvikové metody pro plný švih**

#### **Metoda pravá noha vzadu**

- postoj je poměrně úzký, ale pravá noha je zasunutá dozadu tak, že stojí proti levé patě,
- ramena míří kolmo na cíl,

- tato metoda pomáhá odstranit spoustu švihových chyb: a) zdokonaluje dráhu paží v nápřahu tím, že nutí paže a horní část trupu k jednotnému pohybu; b) zlepšuje propojení paží a trupu při kontaktu s míčem; c) účinně procvičuje horní část trupu a brání hráči ve spouštění pravého ramene při švihů k míči.



### Metoda hůl přes prsa

- přínosem této techniky je získání pocitu propojenosti horní části trupu a paží, jejich společného pohybu,
- s tím, jak se horní část těla „navíjí“ do nápřahu, by dolní polovina těla měla vnímat určité napětí (klást „odpor“),
- metoda je výborná v tom, že hráči pomáhá vnímat, jak je úhel páteře stabilní a že se ramena otáčejí ve správné rovině kolem páteře,
- při švihů k míči by měl hráč cítit, jak se levé rameno dostává dozadu za levou nohu s tím, jak se horní část trupu „odvíjí“ směrem k cíli.



### **Metoda hůl za rameny přes záda**

- hůl by měla být umístěna tak nízko přes lopatky, jak je hráč fyzicky schopen,
- postoj je o něco širší než normálně,
- mocný pocit „navinující se“ horní části trupu proti odporu, který klade dolní polovina těla,
- hlava by měla pocitově zůstat na středu,
- při švih k míči by kolena měla být pocitově široká a jít plně do přenosu hmotnosti, horní část trupu jako by „vystřelila“ směrem k cíli.



## Drily pro krátkou hru

### Metoda s ručníkem

- metodu používejte zejména pro přibližovací pitch přibližně od 30 do 60 metrů,
- paže pracují blízko horní části hrudi, cílem je napomoci propojení paží a těla,
- horní část trupu by se měla účinně otáčet dozadu a skrz míč a vést ke konzistentnosti při odpalování míče a děláním mělkých drnů.



## Metoda pravá noha vzadu, pata odlehčená

- lze použít u všech ran okolo jamkoviště či u přibližovacího pitche,
- přizvednutí pravé paty podporuje hráče v tom, aby měl hrudník (hrudní kost) více dovnitř k levé noze a aby v základním postavení „změlčil“ rovinu ramen,
- z této pozice může horní část trupu snáze vytvořit širší a mělký švihový oblouk, metoda vede k větší konzistentnosti v úderu.



## Metoda pitch jednou rukou

- metodu lze praktikovat levou i pravou rukou,
- protilehlou rukou přitlačíme paži proti horní části trupu,
- začneme se cvičnými švihy a pokračujeme krátkým pitchem – propojení paže a hrudi napomáhá synchronizaci a propojuje švihový pohyb.



## Patovací cvičení

### Patovací koridor



Tato metoda vám pomůže osvojit si lepší úder a současně povede k většímu vnímání, že i nepatrný sklon terénu může mít vliv na krátký pat.

- najděte si rovnou plochu pro dvoumetrový pat a pomocí dvou holí vytvořte koridor,
- zahrajte sérii patů tímto koridorem. To je dobrý způsob, jak zjistit, zda se míč pohybuje po zamýšlené dráze,
- když získáte jistotu u rovných patů, najděte si místo s malou nerovností a přearanžujte hole, aby mířily na horní okraj jamky,
- hrajte míče koridorem, aby točily a padaly do jamky.

## „Skoč tam“ krátké paty



- ze vzdálenosti 1 až 2 dvou metrů – položte hůl těsně před jamku,
- jednoduché cvičení spočívá v tom zahrát krátký pat dostatečně silně, aby přeskočil násadu ležící hole přímo do jamky,
- namísto ležící hole lze použít tužku umístěnou mezi čtyři týčka.

## Metoda ručičkových hodin



- začněte s 12 míči,

- umístěte míče na pomyslnou 3., 6., 9. a 12. hodinu ciferníku vždy po třech v rozmezí 1 až 3 metrů,
- začněte s míči ležícími nejbliže jamce a pokuste se trefit všemi čtyřmi,
- pokud se to podaří, postupte k prostředním míčům a opět se pokuste proměnit všechny čtyři,
- pokud se to podaří, postupte k vnějším míčům a zkuste proměnit všechny čtyři,
- snažte se dokončit co nejvíc plných kol!
- trénujte takto pravidelně a pokuste se překonat svůj osobní rekord.

## Tréninkové pomůcky

Používání pomůcek je přínosné pro hráče i kouče. Zvolená pomůcka musí hráči poskytovat jednoznačný přínos a podporovat jeho proces učení. Následující tréninkové pomůcky nebyly vybrány proto, že jsou nejlepší, ale pro svou jednoduchost.

### Tréninkové tyčky

Mají univerzální použití při mnoha drilech. Možná ještě důležitější je, že zjednodušují a zefektivňují proces zamíření hráče.



### Swingyde

Malé plastové zařízení, které se připevňuje na golfovou hůl a je konstruováno tak, aby procvičovalo správnou funkci zápěstí a zamíření líce hole během celého švihů.





### Úderový pytel

Opravdu dobrá pomůcka, která pomáhá hráčům cítit správnou pozici rukou a zápěstí a sklon násady hole při kontaktu s míčem. Hůl může být při nácvičku držena jednou nebo oběma rukama.



### Patovací zrcadla

Pomáhají hráči nalézt při založení hole správnou pozici hlavy a očí vzhledem k míči. Jsou také vhodná pro nácvičku správného namíření patru a udržení hlavy v klidu během úderu.



### **Pomůcka pro trénink rovnováhy (ProStance)**

Je vhodná zejména pro patování a krátkou hru. Pomáhá najít chyby v základním postavení a pomáhá udržovat rovnováhu a konzistentní těžiště.



### **Zrcadla**

Umožňují hráčům kontrolu základního postavení a nácvik postojů při švih.



### **Patovací kolejničky**

Pomáhají hráči získat cit pro správný oblouk patu



## Patovací šňůra

Tvoří přímou linii, která pomáhá hráčům správně namířit patr a kontrolovat, zda se míč pohybuje správným směrem.



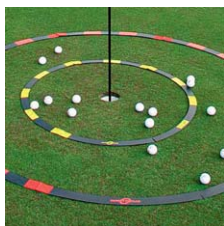
## Balanční čočky

Pomůcka pro kondiční cvičení, na níž hráč stojí (každou nohou na jedné), aby zjistil svou schopnost udržovat rovnováhu a stabilitu. Doporučujeme používat je jen pro cvičné švihy, neboť podložky zvedají hráče, takže úder do míče by byl pocítován, jako kdyby byl hrán zpod nohou.



## Cílové kruhy

Obvykle o průměru 1, 2 nebo 3 metry pro nácvik hry kolem grýny. Pomáhají hráči se během tréninku soustředit na výsledek úderu. Výborné pro testování dovedností.



## MANAGEMENT HRY

Dobrý management hry (course management) je fyzickou i duševní dovedností. Je nezbytné, aby si hráči uvědomili, že se jejich golfové schopnosti skutečně prověří až v souboji s hřištěm.

Management hry čili taktika zdolávání hřiště se týká každého úderu, přičemž některé údery jsou důležitější než jiné. Efektivní course management je schopnost hrát na hřišti tak, jak bylo navrženo architektem, bez komplikací a odehrát každý úder na co nejvýhodnější místo pro úder následující.

Je nezbytné mít strategii pro zahrání každé jamky. Je nezbytné, aby hráč měl plán a soustředil se před každým úderem.

Golfová hřiště jsou stavěna, aby se hráči museli často rozhodovat. Management hry znamená chytrou hru, hráči se musí ovládat a myslet pozitivně, aby se vyhnuli chybám a aby se vyrovnali s nedokonalými údery, které odehráli. Management hry závisí na mnoha věcech včetně úrovně hráčových dovedností, jeho osobnosti, podmínkách na hřišti a tlaku, kterému je při hře vystaven. Management hry je mnohem jednodušší, pokud hráč má dobrou krátkou hru a dobře patuje, neboť nezasazení grýnu není takovým problémem.

### Některé priority managementu hry

- Mít herní plán – plánování strategie hry závisí na hráčových schopnostech.
- Nejvyšší prioritou je kontrola délky úderů – hráč musí vybrat správnou hůl podle toho, kam chce míč odehrát v závislosti na jeho dalším plánovaném úderu.
- Při vybírání vhodného místa pro údery z odpaliště nebo přibližovacích úderů je důležité 1) zvolit oblíbenou vzdálenost ke hře do grýnů a 2) zvážit, která část ferveje je nejlepší pro dobrou polohu míče a postoj hráče.
- Vybírejte tu stranu ferveje, která umožňuje nejlepší přístup ke grýnu a k jamce.
- Zejména u ran z odpaliště by měl být výběr hole založen na vzdálenosti, kterou jamka vyžaduje, neboť vzdálenost zůstává stejná, ale hůl se může hrát každý den jiná. Jeden den můžete hrát trojkou dřevem z odpaliště 240 metrů s větrem v zádech, ale za bezvětří nebo s pro-

tivětrem se vzdálenost může lišit až o 20 a více metrů, což může hru znepříjemnit.

- Hráč musí pečlivě zvážit, zda možný zisk stojí za podstoupené riziko, a rozhodovat se na základě znalosti procentuální úspěšnosti svých ran.
- Navrtání jamky je klíčovým faktorem pro výběr hole. Při správném managementu hry si hráč uvědomuje, že míč uprostřed jamkoviště ve většině případů znamená dobrou pozici.
- Hraní úderů do grýnů pod jamku na hřišti s rychlými a vzlněnými grýny je dobrá strategie. Pokud to je možné, je téměř vždy lepší hrát míč pod jamku.
- Zkoušet hrát úder, který hráč dobře neovládá nebo pro který nemá právě dost sebedůvěry, je špatné rozhodnutí.
- Jednou z hlavních priorit je pečlivé zvážení, jak se dostat z potíží – vyhodnotit polohu míče, postoj, dráhu letu, zóny dopadu míče. Promyslet všechny možnosti, potřebu riskantního úderu a jeho procentuální úspěšnost, zda nejkratší cesta z potíží je tou nejlepší volbou.
- Hráč by si měl být vědom, že chyby jsou v golfu často trestány, ale naštěstí hra umožňuje nápravu chyby dobrou krátkou hrou nebo skórováním na dalších jamkách. Trpělivost nepochybně patří ke správné mentální strategii hry.

## Hra ve větru

Kontrola letu míče ve větrných podmínkách je naprostou nezbytností. Nemůžeme ji popsat jako exaktní vědu, neboť jen velmi nepřesně odhadujeme správnou rychlost větru v různých výškách, v nichž míč letí. Vítr má na míč menší vliv na počátku jeho letu vzhledem k vyšší počáteční rychlosti míče, ale jak míč získává výšku a začíná ztrácet rychlost, vítr ovlivňuje chování míče víc a víc – v tomto okamžiku je vychylování míče nejvíce zřetelné.

Schopnost odpálit a kontrolovat nízký úder je jednoznačně největší prioritou, neméně důležité je však být schopen odpálit míč vysoko, držet ho proti větru nebo ve větru.

Technika nízkých a vysokých úderů byla už vysvětlena, ale pokud budeme brát v úvahu vítr v zádech nebo protivítr, zmíníme tyto faktory:

- Při zadním větru míč udržuje přímější dráhu letu, neboť vítr snižuje boční rotaci. Vítr má zároveň tendenci míč „srazit dolů“, takže vý-

sledkem bude nižší a delší dráha letu a delší kutálení. Pro kompenzaci lze použít hůl s větším sklonem líce, která umožní míči vyšší dráhu letu (trajektorii).

- Při hře proti větru si hráč musí být vědom, že míč vyletí výše, dříve ztratí rychlost, spadne pod větším úhlem a bude mít kratší doběh. Pro kompenzaci použijeme hůl s menším sklonem líce, která nejenže odpálí míč níže, ale zároveň sníží jeho rotaci.

Držení míče proti větru nebo ve větru má pro většinu hráčů hůře předvídatelný výsledek, nicméně mohou být jednoduše popsány takto:

- Držení míče proti větru znamená hrát draw nebo fade proti převládajícímu směru větru.
- Pohyb míče po větru znamená zahrát co nejpříjemnější úder. Jakákoliv boční rotace míče bude vlivem větru zvýšena, takže se míč bude nejen stranově pohybovat vzduchem, ale vliv větru bude patrný i při dopadu a doběhu míče.

### Některé chyby v managementu hry

- Krátký úder do grýnu – hráč musí vědět, jak daleko průměrně hraje jednotlivými holemi
- Cílení na všechny praporky bez rozdílu – pomáhá používání systému dopravních světél:
  - Červená - obtížná pozice praporku, je zapotřebí opatrnosti
  - Oranžová - pozice praporku je rozumná, ale stále je zapotřebí opatrnosti
  - Zelená - pozice praporku je přístupná a nabízí hráči příležitost být agresivní
- Tipy na rány podle navrtání jamek – abyste dokázali přihrát míč blízko k jamce při různých navrtáních, můžete se řídit následujícím jednoduchým vzorcem:
  - nižší let míče při navrtání v zadní části grýnu
  - standardní let při navrtání uprostřed grýnu
  - vyšší let při navrtání v přední části grýnu

- Snaha použít driver na každé jamce – zahrajte údery z odpaliště na požadovanou vzdálenost a tu stranu ferveje, která nabízí nejlepší příležitost pro skórování.
- Snaha zahrát perfektní úder nebo „jeden z miliónu“ – máte před sebou ještě mnoho jamek a mnoho kol, proto vám rozumný a trpělivý postoj umožní lepší rozhodování – par nikdy není špatný a bogey vám kolo nezničí.
- Hraní příliš vysokých úderů kolem grýnu – v mnoha případech je na grýnu dostatek prostoru pro kutálení míče, takže používání holí s menším sklonem úderové plochy nebo zahrání nižší rány představují vyšší procento úspěšnosti.
- Hráči by měli znát své přednosti a slabiny – využívejte svých silných stránek a vyhýbejte se svým slabinám – vždy máte na výběr z více možností.

# ŘÍZENÍ VÝKONNOSTI A STATISTICKÁ ANALÝZA

Klíčové prvky úspěchu ve vrcholovém sportu jsou:

- rozvoj sportovce,
- rozvoj kouče,
- strategický management,
- sportovní vědy/sportovní medicína/používané technologie,
- každodenní tréninkové prostředí,
- vedení a řízení.

Management výkonnosti by měl být:

- Strategický – týká se širších oblastí a dlouhodobých cílů.
- Integrovaný – měl by spojovat různé aspekty golfového průmyslu, řízení lidských zdrojů, jednotlivce a týmy.

Management výkonnosti by měl zahrnovat:

- Zlepšování výkonnosti – v rámci celé organizace s ohledem na efektivitu jednotlivců, týmů a organizace jako celku.
- Rozvoj – pokud se jednotlivci a týmy trvale nerozvíjejí, nedojde ke zlepšení výkonnosti.
- Řízení chování – zajistit takové chování jednotlivců, které podporuje lepší pracovní vztahy.

Za prvé potřebujeme prostředí, které hráčům vytváří příležitosti pro maximální rozvoj jejich schopností a dovedností. Proto je pro vyhodnocení, zda se hráč správně rozvíjí, potřeba jeho výkon měřit ve všech částech tréninku a hry. Jednou z důležitých součástí tohoto procesu je statistická analýza.

## Vytvoření motivujícího prostředí

- Hráč musí být v centru tréninkového procesu, aby všechny faktory – fyzická kondice, prevence a léčba zranění, psychologické a výživové plány, termíny turnajů a příprava na ně, trénink a cvičení, materiální vybavení, personální management a životospráva – mohly být vyhodnoceny a kategorizovány pro zjištění, zda výsledky hráče odrážejí jeho aktuální schopnosti a potenciál. Pokud ne, je třeba, aby kouči



a manažeři provedli detailní rozbor a stanovili příslušná opatření pro zlepšení.

- Hráč se musí zavázat plnit tyto procesy, neboť vyžadují nadprůměrnou disciplínu a nasazení, jaké vidíme na špičkové úrovni i v jiných sportech.
- Hráč je monitorován a hodnocen ve všech oblastech, aby mohl být stanoven počáteční bod pro jeho rozvoj.
- Je sestaven plán s časovými osami a hodnoceními jako součást strategie měření výkonnosti.
- Jsou stanoveny výkonnostní cíle.
- Výkonnost bude pravidelně monitorována a posuzována.

Nástroje pro realizaci: tréninkový deník, plán kondiční přípravy, zásahy kouče, plánovací kalendář, statistický program.

## Statistika

Většina golfistů intuitivně ví, v jakých aspektech hry jsou dobří a kde mají potíže. Je však možná také kvantifikace monitorováním jejich výkonnostních statistik:

- Zasažené ferveje v %
- Průměrný počet úderů
- Jamkoviště zasažená v regulaci v %
- Průměrné skórování na parech 3, 4 a 5
- Počet patů na kolo
- Dosažené pary při nezasažení jamkoviště v regulaci %
- Počet patů na jamkovištích zasažených v regulaci
- Dosažené pary při zasažení bankru u jamkoviště %

Hráči musí být ochotni a schopni hodnotit sami sebe a používat tým trenérů kolem nich, aby se posunovali výš. Hodnocení mohou zahrnovat a porovnávat relevantní data hráčů profesionálních sérií, zejména pokud si hráč stanovil cíle, které byly zaměřeny na porovnání s těmito výkony.

## **Závěr**

Kolem trénujících hráčů je vybudována struktura v souladu s cílovou strategií vytvořenou zkušenými trenéry, manažery a poradci. Úspěšné organizační struktury jsou založeny na soustavném vzdělávání veškerého personálu, aby bylo možné držet krok s praktikami užívanými na světové úrovni. Celý proces zahrnuje výzkum a vývoj, dostatečné finanční zdroje, strukturovaný a systematický přístup, vyhledávání talentů, výběr hráčů a trenérů, možnosti tréninku v teplém klimatu, možnost celoroční hry, přístup k tréninkovým zařízením a další faktory.

## HRÁČ – PLÁNOVÁNÍ A PROGRAM SEZÓNY

*Motto: Dobrý hráč si musí být vědom, že „kvalita je důležitější než kvantita.“*

Následující informace poskytují přehled, jak elitní golfisté strukturují své roční nebo sezónní plány.

Na sestavení individuálního plánu má vliv mnoho faktorů. Klíčovými aspekty jsou úroveň kompetence hráče, týmové a skupinové rozvrhy, rozvrhy turnajů a tréninků, zdraví a fyzická zdatnost, finanční možnosti, vzdělávací priority, rodinné a osobní závazky.

Vzorový plán tvořící spolehlivý základ pro hráče by měl zahrnovat více podrobností jako např. přípravu na akci, tréninkové zvyky, mentální schopnosti, materiální vybavení, techniku švihů, krátkou hru, personální management aj. Hlavním úkolem by měla být konsolidace všech faktorů, což hráči umožní úspěšně soutěžit v nejvýznamnějších turnajích.

### Úroveň kompetencí

Schopnosti hráčů určují, do jaké kategorie turnajů se mohou přihlásit a soutěžit v nich. Na amatérské úrovni založené na handicapu je určitě snazší zúčastnit se mezinárodního mistrovství Turecka než moci startovat v prestižních turnajích, jakými jsou např. evropská nebo britská amatérská mistrovství. Být ve světovém amatérském žebříčku (WAGR) je cíl nejlepších hráčů a umožňuje jim porovnávat své schopnosti se světovými hráči.

### Rozvrhy týmu a družstva

Kompetentní amatérští hráči jsou součástí tréninkových a soutěžních programů svých národních federací. Programy národních federací často obsahují povinnou účast hráčů na některých akcích a další závazky, kterým se individuální plány hráčů musí přizpůsobit.

### Programy turnajů

Evropští amatéři tradičně hrají v turnajích od února do září, přičemž v únoru a březnu je turnajů jen velmi málo. Dnes má hráč možnost hrát – pokud má dostatečné kompetence – po celém světě. Země jako Austrálie, USA, Jižní Afrika a státy Jižní Ameriky pořádají vysoce kvalitní turnaje, které přitahují i nejlepší hráče světového amatérského žebříčku.

## **Tréninkové programy**

Dříve hráči věnovali nesoutěžní období, tj. od října do března, práci na zlepšení všech aspektů své hry, fyzické a psychické připravenosti, materiálnímu vybavení aj. Dnes je jejich tréninkový program celoroční a priority musí být vyjádřeny v *periodizaci tréninku*. Rozvoj švihů, požadavky na fyzickou připravenost, změny ve výživě a další aspekty musí mít své místo v tréninkovém programu jako celku.

## **Zdraví a fyzická připravenost**

Dodržování zdravé životosprávy spolu s vyhýbáním se zraněním a nemocem je důležité pro každého sportovce. Jelikož amatérští golfisté dnes cestují za golfem po celém světě, musí dodržovat režim odpočinku a rehabilitace a zdravotní režim – fyzický i mentální. Je důležité znát nejlepší specialisty ve všech oborech, neboť golfisté si nemohou dovolit zanedbávat svá těla nebo mysl.

## **Finance**

Čím je program hráčů intenzivnější, zejména pokud zahrnuje zámořské turnaje a cestování, tím vyšší jsou nároky na investice. Musí být stanoven reálný rozpočet, takže jako první musí být plánovány akce s nejvyšší prioritou.

## **Vzdělávání**

Je důležité, aby si hráči uvědomovali význam svého vzdělání, neboť u některých jejich sen o kariéře v profesionálním golfu vyvolá krizovou situaci, která nemůže být ignorována.

Pro dokreslení několik čísel z USA:

- v USA je 2,2 milionu aktivních mladých golfistů, z nichž 226 000 hraje turnaje
- v 1. divizi NCAA hraje 5 500 hráčů a v PGA a LPGA působí 446 hráčů a hráček

## **Rodinné a osobní závazky**

Tyto závazky mohou hráče buď podpořit a povzbudit, nebo, pokud nejsou správně naplánovány, mohou hráče negativně ovlivnit v osobní a výkonnostní rovině.

## Osobní plán hráče

- **Výchozí bod – plán turnajů.** Toto je klíčový aspekt pro všechny hráče. Kterých turnajů se chtějí zúčastnit a v jakých termínech se konají.
- Hráč, trenér a rodiče by měli nejdříve vzít v úvahu ty nejvýznamnější turnaje, tj. mezinárodní a národní, ale také by měli věnovat pozornost závazkům, které mají k národní federaci. Tyto akce by měly být jejich „major“ turnaji. Jakmile jsou naplánovány, mohou být do plánu zahrnuty méně významné turnaje včetně místních.
- Plán výkonnostního rozvoje by měl být v maximálním souladu se **závazky hráčů** v procesu jejich dalšího vzdělávání.
- Tréninkový program by měl být sestaven podle programu vzdělávání, takže je snadnější jej dodržovat.
- **Tréninkový program**, kterého se obvykle účastní 2–4 kouči, musí být sestaven v souladu s navrhovaným plánem turnajů. Po poradě s kouči hráč musí identifikovat, které oblasti techniky, rozvoje dovedností, fyzického a mentálního tréninku budou upřednostněny, jaký bude časový plán a jak to pozitivně nebo negativně ovlivní výkonnostní cíle. Měly by být stanoveny realistické cíle, neboť příliš ambiciózní tréninkový plán může negativně ovlivnit hráčovu výkonnost.
- Ve všech částech tréninkového plánu musí být stanovena **požadovaná intenzita tréninku** jak v nejnáročnějších obdobích turnajové sezóny, tak mimo ni.
- **Fáze odpočinku** musí být plánována, musí být zahrnuta do plánu a hráč ji musí dodržovat. Naplánovaný program se občas mění. Bohužel jsou často vynechávány fáze odpočinku a výsledkem může být nedostatečná výkonnost hráče způsobená mentálním nebo fyzickým vyčerpáním.
- Při plánování programu tréninků a turnajů by měly být brány v úvahu **finanční možnosti**, neboť nemá smysl tvořit plán, který není finančně pokryt. Pokud už v počáteční fázi plánování zjistíte, že financování bude obtížné, je třeba požádat národní federaci o radu a pomoc.

## Vzorové příklady

*Tato osnova je jen vodítkem a není konečným souborem instrukcí.*

### Hráč, který hraje turnaje od dubna do října

#### Říjen

- Analyzujte a kvantifikujte veškerá statistická a výkonnostní data a zaznamenané výsledky.
- Sejděte se s každým svým trenérem individuálně. Kvantifikujte veškerá shromážděná data, stanovte a naplánujte program pro každou oblast. Všechny oblasti na sebe musí harmonicky navazovat a vést hráče k cílům, které byly realisticky stanoveny.
- Sejděte se s představiteli národní federace, klubu, týmu aj., představte jim svůj plánovaný program a požádejte je o spolupráci a podporu.
- Ujasněte si s národní federací tréninkové a týmové povinnosti.
- Naplánujte veškeré zahraniční tréninkové aktivity a zanepte je do plánu spolu s tréninkovými cíli, kterých je třeba dosáhnout k určitým termínům.
- Zaznamenejte a zanepte do plánu veškeré relevantní informace.
- Zapište si veškeré cíle.
- Zaznamenejte plánovaný program jasně a podrobně.

#### Říjen–březen

- Trénujte s kouči, kteří vám budou poskytovat pravidelnou zpětnou vazbu a hodnocení.
- Při samostatných tréninkových jednotkách si dělejte poznámky pro osobní použití a jako zpětnou vazbu pro příslušného kouče.
- Stanovte, zda program správně funguje, a pokud to je nutné, proveďte v něm po dohodě s koučem změny.
- Prověřte stanovené cíle, snižte je, pokud nejsou dosažitelné, nebo je zvyšte, pokud jsou příliš nízké.
- Využijte veškeré dostupné federační i osobní zahraniční tréninkové cesty pro podporu této fáze svého vývoje.

- Hrajte golf na hřišti, kdykoli je to možné.
- Zahrňte do tréninkového plánu testy dovedností jako nástroj měření výkonnosti.
- Na přelomu února a března začněte hodnotit stav tréninku a zaměřte se víc na výkon při samotné hře.
- Stanovte datum pro setkání s jednotlivými trenéry, abyste vyhodnotili tréninkové období a současný stav v každé oblasti.
- Podrobně zhodnoťte naplánovaný výkonnostní program a změňte ho nebo upravte, pokud to je nutné.

### **Březen–září:**

- Stanovte si přípravu na turnaje a výkon na nich jako prioritu.
- Ověřte si přihlášení na turnaje a naplánované cesty a ubytování.
- V tréninku a ve cvičeních se zaměřte na let míče a konzistenci provedení švihů při dlouhé a krátké hře.
- Vysoká úspěšnost patování je klíčovým cílem.
- Zahrňte do tréninkového plánu víc testů dovedností a hry na hřišti, abyste získali zpětnou vazbu a podpůrná data pro tréninky s trenérem i individuální tréninkové jednotky.
- Pravidelně zaznamenávejte všechna potřebná data a statistiky.
- Pravidelně s trenéry analyzujte a hodnotte své výkony na turnajích.
- Pravidelně analyzujte a hodnotte stanovené cíle.
- Změny v programu provádějte, pokud jsou nezbytné a ospravedlnitelné, např. pozvání na turnaj, kvalifikace, vybrání do týmu, únava nebo zranění. Jakákoli změna vyžaduje přehodnocení plánů, příprav, tréninku a priorit.
- V případě únavy nebo zranění zařaďte odpočinkovou fázi.
- Udržujte dobrou komunikaci s kouči a národní federací.

### **Září–říjen:**

- Analyzujte a vyhodnoťte s kouči veškerá data a statistiky.
- Odpočívejte a rehabilitujte.
- Začněte plánovat nový program.

## **Hráč, který hraje turnaje celý rok**

*Poznámka: Pokud je hráč na této výkonnostní úrovni, je jasné, že trénink zaměřený na rozvoj má nižší prioritu. To však neznamená, že není intenzivní – právě naopak, protože je více intenzivní v jedné oblasti a méně v jiné. Stanovení priorit je velmi důležité, aby byly odstraňovány slabiny a zároveň udržovány silné stránky hráče.*

### **Listopad–prosinec:**

- Období vhodně pro odpočinek a rehabilitaci.
- Analyzujte a hodnotte veškerá data a statistiky.
- Plánujte s trenéry program za současného hodnocení klíčových oblastí pro zlepšení.
- Pokračujte v rozvoji dovedností s důrazem na výkonnost.
- Při plánování účasti v turnajích berte ohled na další povinnosti, cestování, odpočinek, stres aj.

### **Prosinec–březen:**

- Turnaje se konají většinou mimo Evropu, takže cesty by měly pokud možno počítat s delšími časovými úseky a zahrnovat víc turnajů v jedné lokalitě.
- Tréninkové priority vyžadují správné začlenění a disciplínu.
- Nnechte si časovou rezervu pro trénink a cvičení v příjemném prostředí.

### **Duben–září:**

- Golfová sezóna v Evropě, americká amatérská sezóna (US Amateur), The Open, kvalifikační školy.
- Pokračujte v hodnocení programu a jeho úpravách, pokud jsou potřeba.
- Pokračujte v učení a zdokonalování se.



## FYZIOLOGICKÉ FAKTORY – BIOMECHANIKA – ZRAK – VÝŽIVA

Proč mít program koučinku, který směřuje k pozitivnímu fyzickému vývoji? Protože:

- pomáhá rozvíjet nejlepší technické schopnosti,
- nabízí hráči dlouhou životnost - efektivní techniku,  
- minimální tělesnou zátěž,
- zkracuje dobu rehabilitace a urychluje hráčův návrat ke hře.

V rozvoji elitních hráčů se musí počítat s celou řadou fyzických faktorů:

- růst a změny v držení těla,
- zranění,
- rozvoj specifické golfové síly, dynamické síly a pružnosti.

### **Cvičení a fyzická zdatnost**

U všech golfistů je styl jejich švihů silně ovlivněn tím, co jim tělo dovolí. Negativní vlivy, jako je například nedostatečná pružnost, znamenají, že hráč musí tento nedostatek kompenzovat v jedné nebo více oblastech. Předtím, než kouč švihů může hráči pomoci dosáhnout správného pohybu, je nezbytné, aby hráč měl dostatečnou fyzickou zdatnost.

Schéma posloupnosti rozvoje fyzických schopností by mělo být následující:

- pružnost a držení těla (svalová rovnováha),
- stabilita (statická a dynamická, která zahrnuje rovnováhu),
- síla (trénink síly předchází tréninku dynamické síly),
- dynamická síla (síla a rychlost).

### **Postupy**

Golfoví kouči nejsou kvalifikováni, aby profesionálně hodnotili fyzický stav hráče (ačkoli TPI – Titleist Performance Institute – a další jsou užitečnými nástroji), tudíž je nezbytné, aby hráč měl přístup ke kvalifikovaným osobám z lékařského prostředí, kteří v ideálním případě budou rozumět golfu a budou mít praktické zkušenosti s jeho výukou.

Vodítkem může být následující:

- Hráč je profesionálně hodnocen fyziologickým monitorovacím procesem, který může zahrnovat např. antropometrii, funkci plic, pružnost, aerobní zdatnost, zjištění profilu pohybového ústrojí, testy funkční síly aj.
- Je sepsána výsledná zpráva o fyzické kondici, silných a slabých stránkách hráče.
- Veškerá zranění jsou hlášena, vyhodnocena a v případě potřeby léčena.
- Je doporučen individuální program fyzického rozvoje.
- Trenér švihů je plně informován o tom, čeho může nebo nemůže hráč dosáhnout, takže v rámci plánování rozvoje techniky kouč umožní hráči nejprve fyzický rozvoj, což poté usnadní technický rozvoj.

*Poznámka: ČGF je přesvědčena, že by kouč měl spolupracovat s hráčem, aby mu pomohl rozvíjet se po technické stránce i v případě, kdy je jeho fyzická připravenost lehce pod požadovanou úroveň (v ideálním případě jen krátkodobě), to však musí probíhat za plné spolupráce hráče. Kouč musí vždy plánovat tempo rozvoje švihů na rozumné a dosažitelné úrovni. Správný pohyb těla při švihů napomáhá hráči v mnoha směrech v dalším správném učení a cvičení.*

## **Biomechanika**

Wikipedie uvádí: Biomechanika se zabývá studiem struktury a funkce biologických systémů, jako jsou lidé, zvířata, rostliny, orgány a buňky pomocí postupů mechaniky.

Mechaniku chápeme jako používání postupů konstrukce a fyziky, takže součástí tohoto procesu jsou také intenzivnější oblasti kinematiky, kinetiky a funkční anatomie.

Od koučů se nepožaduje takováto rozsáhlá znalost, ale měli by rozumět tomu, že biomechanika nabízí kvantitativní měření švihů, které poskytuje informace o kinematických proměnných a umožňuje reálnou analýzu fyzických schopností hráče.

## Klíčová slova

Kinematický řetězec, načasování, posloupnost, součinnost jednotlivých částí těla, pohybové vzorce.

Doporučujeme koučům podrobnější studium těchto aspektů.

Spolupráce s lidmi ze sportovních věd nebo vědeckých laboratoří dává velké možnosti pro další rozvoj znalostí a poznatků.

## Další biomechanické definice se vztahem ke golfu

- **CoM** = Center of Mass (Hmotný střed)  
Důležitý fyzikální koncept – je to bod, kolem kterého se tělesa otáčejí. Hmotný střed lidského těla závisí na pohlaví a pozici končetin. Ve vzpřímené pozici je většinou asi 10 cm pod pupkem, na úrovni horní části kyčelních kloubů.
- **CoG** = Center of Gravity (Těžiště)  
Hypotetický bod, na který působí gravitační síla. Protože lidé nezůstávají nehybně v jedné anatomické pozici, mění se přesná poloha těžiště neustále s každou novou pozicí těla a končetin. Poloha těžiště je ovlivněna také tělesnými proporcemi jednotlivce. Gravitace působí na lidské tělo skrz těžiště směrem ke středu Země. Když posuzujeme schopnost člověka udržovat rovnováhu, je důležité chápat a představit si tuto linii gravitační síly.
- **CoP** = Center of Pressure (Střed tlakového působení)  
Označuje bod, v němž působí vektor síly zpětného působení země (GRF) na lidské tělo. Vektor síly zpětného působení země reprezentuje souhrn všech sil působících mezi tělesem a podložkou. Posuny středu tlakového působení nepřímo měří vychylování postoje a tím také schopnost člověka udržovat rovnováhu.
- **GRF** = Ground Reaction Force (Vektor síly zpětného působení země)  
Reprezentuje souhrn všech sil působících mezi tělesem a podložkou.

## Zraková soustava

Je fyzická část funkce lidského těla, která umožňuje zpracování zrakových vjemů z okolí člověka, jejich vyhodnocení a okamžitou reakci na ně.

Např. při sledování komplikovaného sledu událostí – sítnice je v podstatě součástí mozku, která je oddělena, aby sloužila jako čidlo pro převod světelných vzorců do neuronových signálů.

Golfisté by si měli být vědomi významu dobrého zraku, neboť golf, více než většina jiných sportů, je založen na schopnosti interpretovat informace o okolním prostředí.

Kontrola zraku by neměla být podceňována, zejména pokud je zřejmé, že hráč má potíže se zaměřením, srovnáním těla, kontrolou délky úderu a sledováním dráhy letu míče.

V mnoha zemích se provádějí testy zrakových schopností hráčů a mnoho zrakových nedostatků bylo zmírněno nebo vyléčeno, což zvýšilo výkonnost hráčů.

## **Správná výživa golfistů**

Tento manuál nemá za cíl poskytnout profesionální rady ohledně zdravé výživy a pitného režimu, ale přesto uvádíme několik rad z různých zdrojů.

### **Energetickou náročnost hraní golfu lze vyjádřit takto:**

- Průměrné kolo trvá trochu méně než 4,5 hodiny a hráči obvykle ujdou o něco více než 8 km.
- Většinu času hráči stráví cvičením o mírné intenzitě – přibližně 80 minut v pásmu 50–75 % maximální tepové frekvence. Mezi maximální a průměrnou frekvencí je ale velký rozdíl, který indikuje značné dočasné fyzické nároky.
- Hráči ztrácí v průměru 1,2 kg váhy na kolo.
- Během kola může být spáleno 2 000–2 500 kalorií.

### **Jaké jsou charakteristiky vhodného jídla před hrou?**

- Vysoký obsah uhlohydrátů, aby bylo dosaženo vysoké zásoby glykogenů.
- Nízký obsah tuku a vlákniny, aby bylo umožněno vyprázdnění žaludku a minimalizovaly se trávicí potíže.
- Rozumný obsah bílkovin.

### **Lehké jídlo před hrou by mělo plnit tyto funkce:**

- předcházet nízké hladině krevního cukru optimalizací glykogenových zásob ve svalech a játrech (vysokoenergetická strava),

- zajistit dostatečnou hydrataci,
- sportovec nesmí mít ani hlad ani nestrávené zbytky potravy v žaludku,
- poskytovat hráči dobrý pocit z toho, že tělo je dobře energeticky zásobeno,
- zabránit nadměrnému zvýšení inzulínu v krvi, které občas u citlivých lidí vede ke zpětné hypoglykémii (zabránit vyčerpání).

### **Pitný režim během hry**

Není neobvyklé, že hráči během hry značně ztrácejí hmotnost pocením, zejména v horkém klimatu. Jednoprocentní ztráta tělesné váhy odpovídá potřebě srdce zrychlit tep o 3–5 tepů za minutu. Tříprocentní ztráta může významně ohrozit výkon. Vyšší ztráty mohou mít vážné zdravotní následky. Golfisté se musí snažit omezit ztrátu hmotnosti během hry na méně než jedno procento své celkové tělesné hmotnosti. Vzhledem k tomu, že hmotnost každého hráče je jiná a každý má jinou potivost, doporučujeme, aby hráči a kouči provedli během tréninku zkoušky ztráty hmotnosti a hydratace, aby zjistili své vlastní specifické požadavky na příjem tekutin. Zaznamenejte svou tělesnou hmotnost před a po odehraném kole a množství spotřebovaných tekutin. Každý ztracený kilogram hmotnosti představuje ztrátu jednoho litru tekutin, který musí být nahrazen.

## MENTÁLNÍ FAKTORY

Vzhledem k tomu, že vliv mentálních faktorů na hraní golfu je obrovský, může tento manuál jen identifikovat některé z nich, jichž by si kouči měli být vědomi, pokud mají hráči pomáhat zvyšovat výkonnost a dosáhnout úspěchu.

Koučink mentálních aspektů ve sportu je specifická a vysoce kvalifikovaná dovednost a golfovní kouči téměř jistě poskytují hráčům mentální trénink v každodenních lekcích. To zahrnuje disciplínu a rutiny potřebné pro zahrání úderu nebo jednoduchou vizualizaci úderu.

Kouči by se měli vzdělávat v chápání, jaké jsou mentální požadavky na golfistu, aby byli schopni vytvářet efektivní výukové prostředí. Toto výukové prostředí kouči umožní trvale poskytovat podněty po celou dobu vývoje hráče, dokud není jisté, že hráč bude schopen racionálně uvažovat nebo že bude potřebovat erudovanější profesionální konzultaci se sportovním psychologem.

Sportovní psychologové vytvoří profil hráče a mají „nástroje“ k pochopení hráčových myšlenkových pochodů. To je nezbytné, neboť interakce s hráčem je složitý proces a nemůže být prováděna nekvalifikovanou osobou.

Ve sportovní psychologii existuje celá řada myšlenkových směrů. Ačkoli NLP (neuro-lingvistické programování) je velice oblíbené u mnoha profesionálů, neprokázalo se, že by jedna metoda byla výrazně úspěšnější než jiná.

Úspěšné hraní golfu vyžaduje psychickou sílu, již dosáhneme ovládním mysli a emocí. Tato síla mysli hráčům umožní zahrát vždy podle svých nejlepších schopností.

Jak hráči rozvíjejí své schopnosti, jejich mysl se stává stále důležitější součástí jejich schopnosti podat optimální výkon. Nesprávné myšlení a nesprávná rozhodnutí budou hráče stát cenné údery a celá kola. Pozitivní myšlení ještě nezaručuje dobrý výsledek, ale udržování pozitivního přístupu umožňuje hráčům hrát častěji blízko jejich maxima.

Nejlepší světoví hráči si uvědomují význam psychologie a většina z nich pracuje nebo pracovala s uznávanými mentálními kouči.

### **Některé klíčové požadavky na hráče**

- schopnost věřit si za všech okolností,

- schopnost být sebevědomý a udržovat tento stav,
- schopnost soustředit se a zůstat soustředěný,
- schopnost překonat všechny potíže a zachovat si pozitivní myšlení,
- schopnost ovládat se, zůstat uvolněný a udržet si psychickou a fyzickou pohodu,
- silný charakter a schopnost být disciplinovaný a houževnatý, když je to třeba,
- být motivovaný a mít touhu hrát vždy co nejlépe,
- mít dobrou představivost,
- mít správnou předúderovou rutinu.

### **Několik podnětů k zamýšlení pro kouče**

- Jsou vaše ambice pro hráče stejné, jako má sám hráč?
- Ujistěte se, že znáte hráčovo skutečné odhodlání – nejen to, o němž mluví. *Chtějí skutečně pracovat, nebo o práci jen mluví?*
- Povzbuzování je velmi důležité, ale dbejte, aby hráči zůstali soustředěni na přítomnost. Hráči často myslí příliš dopředu a nemají představu, co je skutečně třeba udělat pro to, aby se dostali na vrchol.
- Pro rozvoj hráčů a jejich sebehodnocení je velmi důležité, aby chápali, jaký výkon je pro ně reálný. Např. zeptejte se jich, kolik očekávají, že zahrají úspěšných patů ze dvou metrů, budou-li mít deset pokusů. Pokud řeknou, že sedm nebo osm, je to víc, než uvádějí statistiky světových profesionálů.
- Pomáhejte hráčům nasměrovat plán jejich tréninků a cvičení správným směrem.
- Správně a pravdivě informujte a vzdělávejte rodiče hráčů.
- Snažte se ukázat, jak se pro jednotlivé hráče musí kombinovat fyzické a mentální aspekty golfu.

