



- Ready golf
- Jiří Kapeš, head greenkeeper Kaskády
- Skvělé výsledky členů GCB
- Profily trenérů: Lukáš Horák
- Jarní Texas Scramble

Každý míč se počítá

Mám před sebou sympatického mladíka, kterého znám od jeho, snad 8 let. Vídáme ho na Kaskádě, kde mezi turnaji trénuje. I když nevyhrál žádný profesionální turnaj, pomalu ale jistě se stává vzorem mladých hráčů. Nejen svým golfovým uměním, ale i přístupem. Petr Gál patří mezi průkopníky, kteří tušili jak dlouhá a strastiplná cesta s nejistým výsledkem k profesionálnímu úspěchu je čeká, a přesto se po ní vydali. Ne zbytečně. Ani pro něj, ani pro jeho následovníky. Získal zkušenosti, o které se chce dělit. Na nich mohou mladí rozhodně stavět.



Petr Gál jun.

Foto: Víťa Štrouf

Kde a s kým trénuješ?

Trénuji v golfové akademii EBC na Floridě. Je to výstižná zkratka jejich filozofie, Every Ball Counts. Trénoval jsem tam 4 zimy po sobě 3, 3, 3 a 6 měsíců, takže celkem 15. Akademie je perfektně propracovaná. Hráči jsou naprosto oddělení. Mají své zázemí, vlastní fitko, tréninkové plochy, prostě všechno. Filozofie akademie je založena na poznání, že nejdůležitější je práce těla. Proto se hodně cvičí. A nejenom to. Na základě rozboru hry dokáží najít tu část hry (*skill*), na které dotýčný nejvíce ztrácí. Někdy je to jenom jedna někdy více. Na tu se individuálně s každým hráčem zaměří. Metoda, kterou akademie používá tedy dokáže změnit výsledky hráčů, aniž by jim měnili švih. Důležitá je první fáze tréninku (MPT), která se skládá z dvou činností a je pod dohledem trenéra. První, pohyb těla v posilovně bez hole, s medicimbalama nebo jinými pomůckami, a druhá fáze je právě na drivingu, kdy se soustředíme pouze na pohyb těla a ne kam létá balón. Až potom začíná hraní na cíl z různých vzdáleností, většinou to není na drivingu. Po zbytek roku trénuji s Vilémem Ráčkem, a taky posílám videa do akademie.

Kolik míčů odehraješ denně?

Právě že málo. Každý míč se počítá. Hraje se na terče v různých vzdálenostech, terče simulují pin pozice. Jsou například vzhledem z tyčí excentricky položené. Bezpečná strana a nebezpečná strana. A stále se soutěží a počítají výsledky. Srovnávají se s předními hráči, kteří tyto cvičení absolvovali. Například Ernie Els, Justin Tomas, Camillo Villegas, Cameron tringale pga hráči. To je

naše práce. Jednou jsem hrál na rekord a poslední ránou jsem to zkazil. Všichni byli ale nadšeni. Je to obdoba 5% golfo, který teď razí Staffan Johansson v české reprezentaci. S holí strávím 7 – 8 hodin denně. Každou ránu udělám s kompletní rutinou, tzn. cvičné švihy až pak do míče. Raději 50 balónů všechny pořádně a technicky dobře, než 300 a z toho jen 20 jak má být.

Jak už jsem řekl velký důraz dávám péči o tělo. Cvičím 2x denně asi 30 minut. Důležité je ráno. Tělo se probudí vždy jinak, ale já ho potřebuji mít stejné. I na turnajích máme povinné cvičící dny.

Nejlepší rada, kterou jsi dostal?

Byla poněkud expresivně podaná, takže ji nemůžu citovat. Na turnaji Alstom mi Oskar Henningsson řekl „...jsi lepší, než si myslíš, že jsi“ Je to pravda, ale jde to těžko. Psychologa jsem měl jednou, ještě ve Slavkově. Nepovedlo se to. Možná škoda, že jsem ho později nevyužil. Nevěřil jsem mu. Teď přišel čas, kdy ho asi využiju. Pochopil jsem, že sport je fyzická, technická a mentální příprava. První dvě dělám, tu poslední jsem nedělal.

Hlava si dělá, co chce. To není ani otázka sebevědomí. Toho jsem měl kdysi až příliš. Teď jsem pokornější. Spíš je to otázka očekávání. Nejenom mého, ale i okolí. Letos jsem dřel, hraju dobře a na prvním turnaji se mi začnou honit hlavou myšlenky kdo a co pro mne udělal, že je nesmím zklamat. Musím se víc soustředit. Pochopil jsem, že golf hraju hlavně pro sebe.

Největší úspěch?

Upřímně? To, že můžu ještě hrát. Měl jsem vyhranou plotěnku, nemohl jsem

PETR GÁL ve zkratce:

- 23 let
- Golf hraje od 12-ti let.
- Profesionální hráč od 17-ti let. Na třetím turnaji své profi kariéry udělal na Challenge túře v Korutanech cut.
- Student Masarykovy univerzity, ekonomie. Který ročník? „Letos postoupím do dalšího.“
- Mistr ČR v kategorii do 16-ti let.
- Českou amatérku prakticky nehrál.

chodit. Stalo se mi to v posilovně. Bylo to tak zlé, že jsem se musel učit znovu chodit. Takřka 3 roky jsem byl na prázkách. Podařilo se to vyléčit bez operace. Jsem rád, že můžu opět hrát. To je můj největší úspěch.

Nejnižší skóre?

Ve Finsku. 64 ran. Na Challenge tour. První devítka v paru a druhá 28, s přerušením. Tam jsem se vypružil. Byl jsem 7 ran od cutu a najednou to šlo.

Který trenér tě nejvíc ovlivnil?

Kino Navaro nás naučil mít rád golf. Chodili jsme na kempy, bylo to skvělé. Vicente Ballesteros mi dal krátkou hru. Trénoval jsem i s jeho slavnějším bratrem Severianem. Nejvíc mi ale po mém zranění dal právě fyzioterapeut v Americe. Naučil mne pracovat s tělem při švihů tak, že se nenamáhám, neškodím si a nic mne nebolí. Trvalo to 4 roky.

Kolik profesionálních turnajů si odehrál?

Nevím, asi 20 turnajů Evropské túry a o něco více Challenge Tour.

Neeviduješ si to, nemáš něco jako albíčko?

Jako že špatné vzpomínky? Albíčko neúspěchů? (*upřímný smích*) Ne, to si nevedu. Stačí, když mi někdo jiný píchne kudličku do zad.

Hrál jsi túru na Albatrossu. Naši čtenáři to hřiště znají, srovnej jeho turnajovou kondici s těmi na túře.

Albatross je hřiště v top kvalitě. Může směle konkurovat všem hřištím, kde se túra hraje.

Co bys poradil divákům, kteří se chystají jít na turnaj PGA?

Koukat se na cvičná kola, pondělí, úterý. Dětem, mladým golfistům, bych doporučil, aby si ráno vybrali hráče a sledovali ho od rozcvičky, přes driving a putting. Co tam dělá, jak to dělá. Prošli s ním celých 18 jamek a pak sledovali i to, co

hráč dělá po hře na cvičných plochách. Je sice hezké, když vidíte hráče v den turnaje, případně i jeho klíčové rány. Důležitější pro mladého golfistu je vidět, jak k tomu dospěl. Sledovat course management, jak přemýšlí a o čem si vykládá se svým keříkem.

Vadí hluk na túře?

Konstantní ne, náhlý ano. Náhlý výkřik vadí moc. Pokud ho slyšíte, tak to signalizuje i nedostatečné soustředění. Něco není v pořádku. Vyrušení je špatné. Musíte se zastavit a udělat celou rutinu znovu.

Jak to děláš, když hraješ brzo ráno? V kolik vstáváš, když hraješ v prvních flajtech?

To znám z Dánska, kdy jsem hrál v prvním flajtu, v 7:30. Jsem ráno strašně protivný a potřebuji minimálně hodinu a půl na probuzení. Musím vstávat 3 hodiny před tee time.

Ve 4:30 vstanu, čumím, udělám si kafe a pomalu jdu na hřiště. Driving se otevíral v 6:30, ale můj keřík Ondra mi od šesti svítil na chippingu baterkou.

Chtěl jsi někdy s golfem praštit?

Chtěl, několikrát a nebylo to v době, kdy mě boleli záda. Mám úžasnou vlastnost minout cut o ránu. Bylo těžké mentálně zvládnout to, že se to děje opakovaně. Můj golf se ale stále posouvá, ještě není tam, kde bych chtěl aby byl, ale já věřím, že teď dokážu být konkurenceschopný. Teď už je to fakt lepší. Občas přijde poturnajová deprese, ale není to tak hrozné.

Jakou radu bys dal dětem a mladým ambiciózním hráčům?

Hlavně vás musí golf bavit. Pokud přichází úspěchy, tak se kousnete ještě víc. Ale hlavně vás to musí bavit. Důležité je, aby děti byly klidné, přemýšlely a naslouchaly okolí. Všichni jim chtějí pomoci.



editorial

Milí členové klubu, sezóna je v plném proudu. Partičky rozehrály své jamkovky o pivo, či kávu. Na hendikep orientovaní hráči mají za sebou první zlepšení. Paráda. Důležité je, abychom se u toho bavili. V tomto čísle se věnujeme ready golfu. Rád bych zdůraznil, že tyto aktivity z nás nemají dělat splašené běžce, ale pouze racionálně se pohybující hráče, kteří dokáží využít každou chvíli v prospěch hry. Kochat se můžeme i z klubovny. Bavte se golfem.

j.werner@lesto.cz

... a jejich rodičům?

Abyste děti v jejich úsilí podporovali, ale netlačili na ně. Rozumně je hodnotili a s kritikou šetřili. Aby důvěřovali trenérům. Ale to všechno za předpokladu, že jejich dítě golf chce hrát. Samo od sebe.

Rada starším golfistům...

Nehrajete na Masters, dejte si pivo a užijte si to. Jste na golfu, nemusíte být v práci a ještě se stresujete. Máte být šťastní. Golf je nejkrásnější sport na světě.

Udělal by si Ty něco jinak?

Ano, šel bych na univerzitu do USA, protože jsem za poslední roky poznal tamní možnosti. Oproti nám jsou několik dekad napřed. Ale je to jen kdyby, nešel jsem a vybral jsem si jinou cestu a jsem za to také rád. Všechny cesty mají něco do sebe. Česko je krásná země a můj domov, ale nejlepší podmínky pro golf jsou v USA.

Tvoje životní filozofie?

Golf je životní styl.

Petře, děkuji za milý rozhovor a taky za Tvou upřímnost. Jménem všech členů klubu Ti přeji mnoho úspěchů. ■

Juraj Werner



READY GOLF

Dovolte, abychom připomněli několik drobných rad, jak zpříjemnit hru sobě i dalším na hřišti. Nová pravidla, platná od příštího roku, počítají s tím, že hráči budou hrát rychleji a chovat se na hřišti racionálněji. Tyto pravidla ušetří několik minut na hřišti. Ne, že by šlo o život, ale pouze o to správné tempo. Ani rychle, ani pomalu. Plynuje v limitu tak, aby si všichni na hřišti užili svých 18 jamek. Neboť, jak překotní rychlíci, tak po hřišti vlekoucí se hráči, dělají něco na úkor jiných.

Cíl: Hrát 18 jamek za 4 hodiny a 30 minut, nebo i méně

- Držte se flajtu před vámi, ne za vámi.
- Pokud je flajt před vámi na ferveji, vy byste měli být už na odpališti.
- Buďte připraveni ke hře, když poslední hráč flajtu před vámi hraje svůj míč.
- Na turnaji hrajte pouze tolik ran, kolik vám přinesou stablefordové body.

Na „týčku“

- Nehrajeme na „honora“, kdo je připravený, hraje první.
- Pokud vám to nevyhovuje, domluvte si stálé pořadí.
- Mějte druhý míč připraven v kapse. Neběhejte z odpaliště k bagu. Při odpalu hráče před vámi mějte všechno připravené, včetně rukavice na ruce. Platí to i na ferveji.

Na Fairway

- Hráči s kratšími ranami by měli hrát hned, jak jsou hráči před ním mimo jeho dostřel. I když není v pořadí.
- Vždy sledujte ostatní hráče, abyste jim mohli lépe pomoci hledat míč.
- Hrajte dřív, když jiný hráč stojí před náročnou ránou.

Ztracený míč

- Pokud to z hlediska bezpečnosti jde, zahrajte svůj míč ještě před tím, než půjdete hledat ztracený míč spoluhráče.
- Nehleďte déle než 3 minuty.

Na greenu

- Hole (vozíky, troleje) nechávejte, pokud možno na té straně greenů, která je blíž k další jamce.
- Zahrajte svou ránu, pokud spoluhráč hrabe bankr po svém úderu, i když je dál od jamky než vy.
- Pokud to jde, pomozte s hrabáním.
- Kdykoli je to možné, pokračujte v patování až do jamky.
- První hráč u jamky zvedne vlnku.
- Čtěte své paty současně.
- Skóre zapisujte až na dalším odpališti. Hráč, který hraje první ránu z odpaliště, si své skóre zapíše až po odehrání.

Obecně

- Chodte rychle, tím získáte čas na přípravu k další ráně. ■

Jiří Kapeš head greenkeeper Kaskády

Jirko, co to je na fotografii? Vypadá to hrozně.

Na fotografii je jedna z fází aerifikace na cvičném greenu. Vzhledem k tomu, že cvičné plochy jsou zatěžovány o mnoho více, tak jsme zde dělali až násobnou aerifikaci oproti grýnům na hřišti. To znamená, že s aerifikátorem, který dělá do greenu otvory, jsme projeli několikrát. To znamená, že je tam daleko více děr. Mají průměr 8 milimetrů. Do nich se zapravuje písek. Na jeden green ho

dáme asi tunu. Po zaválcování se otvory zmenší na minimum.

Záleží nám na tom, aby cvičné greeny měly stejné parametry jako na hřišti. Časem se díky větší zátěži cvičných greenů parametry mírně odliší. Jsou méně propustné. Rychlost bývá však rozdílná maximálně o půl stopy.

Už před lety jsme se rozhodli, a tys byl u toho, Juraji, že budeme dělat tyto zásahy i uprostřed vegetačního období. Dělat je častěji, ale méně invazivně, má značně pozitivní vliv na regeneraci



greenů. Zvyšuje se propustnost substrátu pro vodu i vzduch. To jsou dvě základní složky, které green potřebuje. Díky těmto méně invazivním zásahům je vliv na hru minimální.

Mistrovství Evropy boys, chystáš něco speciálního?

Určitě budou vyšší rafy. Budeme si hrát s konturami, aby více vynikly některé části jamek. Velkou pozornost budeme samozřejmě věnovat greenům. Rychlost by měla být okolo 11 stop. Tráva v okolí greenů by měla být vyšší, než jsme zvyklí. Vzhledem k letnímu termínu může být hřiště hodně sportovně laděné. Ferveje budou tvrdší, míče budou odskakovat, tak jak jsme zvyklí vidat v letních turnajích PGA na linkových hřištích, nebo také dnes když děláme tento rozhovor. Důležité jsou i detaily, žádné žmolky po sekání, upravené hrany bankrů a podobně.

A jaké budou rafy v sezóně, pro nás běžné, nemistrovské hráče?

Standardní, jako po jiné roky. Semi-raf okolo 4 centimetrů a sečený raf okolo 7 cm. Na hřišti jsou samozřejmě části rafů, které jsou zavlažovány. Tam tráva roste rychleji a je hustější. Hra je z těchto míst obtížnější. Co se layoutu jamek týče, cílem je vrátit individualitu jamek. Sekat, resp. nechat raf růst tak, aby „zálivy“, které podtrhují kontury jamek, byly zřetelnější a zároveň, aby bylo stále dost prostoru pro hráče s vyšším hendikepem. Po letech je na mnoha místech půda chudá na živiny (hladová, vyhladovělá) a klasnatý raf, který naháněl hrůzu, je řídký. ■

Proč tolik hledáme?

V souvislosti s „ready“ golfem mě trápí otázka, proč tak často hledáme míčky. Střádáme mentálně těžko získané vteřiny, abychom je v mžiku ztratili při hledání míče. Golf přece nemá být sisyfovská práce. Má to být radost. Na první pohled je to jasné. Za hledání může vysoká tráva. Není to úplná pravda důvodů, jak uvidíte, je víc. Všechny jsou k zamyšlení:

1. Flajt

Nikdo se nekouká. Hráči pořádně ani neví, kterým směrem míč letěl, natož kam dopadl. Ano, někdy jsou spoluhráči zanepřázdění důležitější činností, například psaním sms, úklidem bagu a podobně. Co s tím? Pokud máte pocit, že váš příští odpal nikdo neohlídá sledovat, tak si o to požádejte. Důrazně. Není to narcisizmus.

2. Ego

Často přeceňujeme své síly. Jak z odpaliště, tak při opravných ranách. Mýtus, že musím hrát ze „žlutých“, nebo dokonce z „bílých“, i když jsem pod 85 hrál naposledy před 5 lety, nám bere radost ze hry. Chápu, samuraj miluje bolest, ale copak jsme si nepřišli zahrát, pobavit se? Není hanba hrát z kratších odpališť. Věřte mi. Mnohdy je to spravedlivější způsob vyrovnání hendikepu, než „dávat rány“ Více si o tom můžete přečíst na internetu. Hleďte výraz „Tee it forward“.

Course management hráče okolo hendikepu 18 a výš vychází mnohdy z premisy, že musí hrát par. Přemýšlí tak i na těžkých jamkách. To vede k podvědomému riskování a logicky následným chybám.

Hrají na brutto výsledek. Prostě ten míč MUSÍM najít! K tomu není co dodat. Tyhle osobní ambice nechte stranou. Hrajte jamkovku, nebo si počítejte body a bude.

Nehrajeme provizorní míče. Vracet se nám nechce a spoluhráči nesouhlasí s náhradním řešením. Například. Drop na fervej s dvěma trestnými ra-

nami, nebo drop do místa, kam asi míč dopadl s jednou trestnou. Ještě že budou nová pravidla, které tohle vyřeší. Jsme šetřiví frajeři. Kupujeme drahé míče, ale neradi je ztrácíme.

3. Hřiště

Ano, české hřiště jsou mnohdy a častěji než jinde obdarovány zálužnými místy, kde nejde míč najít. Nerozumím proč tomu tak je. Vždyť golfista (nejenom fee hráč, ale i člen klubu) je taky zákazník a není nic lepšího než věrný zákazník. Ten, co se rád vrací. Cílem je hra, ne procházka, zneřijemněna hledáním míče v hluboké trávě. Abychom si rozuměli, nevolám po lehkých vysekaných loukách. Volám po jednoznačně vymezených hřištích, kde v místech, kam nejčastěji dopadají chybně zahané míče, roste regulérní raf, nikoliv hustá tráva, ve které není míč vidět. Ano, hráči mají hrát rovně a taky platí, že všechny možné situace jde v pravidlech najít řešení. To je svatá pravda, ale řešení to není.

V konečném důsledku vždy hledáme v křoví, nebo vysoké trávě. Jak jsme si ukázali, máme také své rezervy v tom, jak se do těchto situací nedostat. Některé rady ani nejdou na turnaji aplikovat. Nevadí. Podstatná část her na hřištích se totiž hraje pro zábavu. Schválně jsem nepoužil výraz „pouze pro zábavu“, neboť zábava je to hlavní. To je cíl, pro který na hřiště chodíme. Je to paradox, v rundách pro radost byla ztracena většina míčků. Škoda míčků, škoda peněz, škoda času. ■

Juraj Werner

Titleist Thursdays na Kaskádě

Už v loňském roce měli návštěvníci resortu možnost využít fittingového projektu s názvem Titleist Thursdays. A jelikož se tato akce osvědčila, můžete se na ni těšit i letos! Zbývají ještě 2 termíny na Kaskádě, kde se na Vás na driving range bude těšit Ondřej Žatečka

a Lukáš Horák. U těchto dvou zkušených fitterů si můžete zcela zdarma vyzkoušet širokou produktovou škálu holí společnosti Titleist. Po analýze Vašeho švihů a stanovení ideálních parametrů Vašich holí do několika dnů obdržíte cenovou nabídku s možností objednávky.

TERMÍNY NA KASKÁDĚ:

7. a 21. června
vždy od 12:00 do 18:00 hodin

Pokud chcete mít jistotu, že se k fitérovi dostanete, zarezervujte si čas u Tomáše Kroupy (tel.: 734 418 880 nebo na tomas@kroupa@golfrno.cz) ■

Tomáš Kroupa

FITTING HOLÍ ZDARMA

TITLEIST THURSDAYS

- Nafitujte si Titleist dřeva, železa a wedge.
- Testujte nejnovější hole od Titleistu.
- Měření letu míče probíhá na TrackManu.
- Přijďte bez rezervace, nebo si zvolte termín online.

Po provedení fittingu odevzdejte své specifikace do golfshopu Hodkovičky/Kaskáda pro uložení objednávky.

Skvělé výsledky členů Golf Club Brno

Hned na úvod sezony se hráči našeho klubu prezentují skvělými výsledky:

V úvodním turnaji **GPA Mid & Senior Tour** na hřišti v Berouně ve dnech 24. – 25. 4. se Jan Křenek po kolech 77 a 79 ran (celkem 156) dostal do play-off o vítězství v kategorii Mid-amatérů s Jakubem Haškem, kterému nakonec podlehl na druhé jamce a obsadil tak druhé místo.

Na turnaji **IMG World Golf Championship** na Kunětické Hoře 29. 4. – 1. 5. zvítězila Karolína Stará v kategorii dívek do 18 let. Karolína zahrála kola 76, 75 a 79 ran (230) a druhou Dominiku Burdovou za sebou nechala o 4 rány.

Na turnaji rakouské juniorské túry – **Austrian Juniors Golf Tour** – hraném na hřišti GC Schloss Ebreichsdorf 29. 4. – 1. 5. obsadil Stanislav Nestr-



Jan Křenek (první zprava)

Foto: agentura GPA

šil mladší celkově 2. místo v kategorii do 21 let, když po kolech 75, 72 a 71 ran (218) nestačil pouze na domácího Maximiliana Lechnera (210).

Na prvním turnaji **Národní Golfové Tour Mládeže** na Zbraslavi ve dnech 5. – 6. 5. zvítězil v kategorii kadetů Filip Jakubčík po kolech 70 a 71 ran (celkem -3). ■

Lukáš Horák, PGA Head professional



Lukáš je členem PGA od roku 2005. V roce 2008 složil závěrečné zkoušky na plně kvalifikovaného profesionálního trenéra – Teaching PRO. O rok později složil závěrečné zkoušky na Karlově Univerzitě FTVS obor Trenér I. třídy. Má zkušenosti s výukou golfu u dětí od 6 let. S dětmi pracuje od roku 2004.

Jak si doplňuješ golfové vzdělání?

Rád využívám moderní techniku ke zlepšení efektivity tréninků s inspirací posledními trendy. Proto se snažím absolvovat maximální množství seminářů a kurzů v rámci české PGA. V posledních letech došlo v tomto směru ke znatelnému pokroku, nabídka se rozšířila.

V tomto směru mě výrazně oslovila práce s flightscope – radarem, bodytrack – snímání tlaku chodidel a nyní nově například systém pro trénink puttování od firmy EyeLine a technologie pro diagnostiku puttování TOMI. Za důležitý považuji i zatím podceňovaný ballfitting.

Koho nejraději trénuješ a proč?

Trénuji velmi rád všechny skupiny hráčů (děti, ženy, muže, začínající i sportovní golfisty), prostě každého, kdo je rozhodnut na své hře pracovat. To je nejdůležitější.

Každý je individualita a vyžaduje individuální přístup (program). Každý směřuje k jinému cíli: výkonnostní sport, dobré výsledky v amatérských turnajích, nebo jen stabilní pohodová hra, která umožní užít si hru ve všech aspektech, včetně té společenské a nebo, jak říkáme rekreační. To je na naší práci to nesmírně zajímavé a zároveň velmi náročné, tzn. pro mě velkou výzvou. Nechci rutinně aplikovat jedno tréninkové schéma na všechny. Chci se nad každým hráčem zamyslet a ve společné diskusi najít optimální postup a tréninkový plán.

I když to zní jako fráze, je skutečnou radostí vidět (a slyšet), jak se lidé zlepšují a mají radost z golfu. O to mi především jde.

Proč by měl i klubový hráč občas zajít za trenérem?

Golf komplexně, stejně jako "pouze" samotný švih, je velmi komplikovaný a málo fyziologický pohyb. Lidské tělo se k němu musí "protrénovat". Přirozená je tendence sklouznout při švihů k různým chybičkám i chybám, které se projeví mnohdy i velmi zásadně na výsledku hry.

Malá oprava může přinést zázraky. Jde o to, správně odhalit a najít "grif", drily, pomůcky, návody na vyléčení. Chvilka s trenérem proti dlouhému trápení za to rozhodně stojí.

O začátcích ani nemluví. Naštěstí je zavedenou a osvědčenou praxí, že se hráči nechtějí trápit

sami, nebo s kamarádem, který má „už“ dva měsíce hendikep 54. Pracně hledat dávnou objevené. U drtivé většiny je tato cesta slepá, vede k fixaci chyb, které se obtížně odstraňují, resp. později jen kompenzují. Může to zabránit využití herního potenciálu hráče třeba i napořád. Zkrátka v mých očích je to nesmyslný postup.

Stará rada říká: Nenech si radit od nikoho, kdo má hendikep o 2 lepší, než ty, a už vůbec ne od někoho, kdo ho má horší. Zkoušet kachličkovat koupelnu taky neděláte sám cestou pokus – omyl, že?

Stejně jako každý stroj potřebuje občas seřadit, tak i golfista, který se chce zlepšovat si zaslouží minimálně "doktora", který mu poradí, jak odstranit největší bolístky, či zhodnotí své hry a radu, kde se lze zlepšit a hlavně doporučení, jak to udělat – tréninkové tipy.

Lukáši, tvůj vzor? Hráčský, nebo i trenérský?

Hráčský celoživotně a téměř ikonicky, Jack Nicklaus, a to snad už od mých tří let, kdy jsem s golfem začínal. Trenérský je to komplikovanější, každý trenér má svá plus i mínus. Každý je lepší v něčem jiném. Snažím se přebrat to nejlepší, vzorů mám více.

Motto v tréninku, co je pro tebe nejdůležitější, aby trenér DĚLAL, nebo NEDĚLAL?

Z každé jednotlivé lekce by si měl hráč odnést něco, co mu pomůže hrát lépe, a mít z golfu mnohem více radosti.

Rada na závěr?

Stejně jako jinde, i v golfu se technologie stále posouvají. Nejenom při konstrukci holí, ale i metody, jak najít ty správné. Proč nevěnovat výběru nových holí více času? Vybrat si skutečně ty, s kterými budu hrát nejlépe? Pokud se chcete zlepšit, tak proč k tomu nevyužít všechny dostupné technologie? Nebo snad sjezdujete s kandahárem a v tepláček?

Kaskáda nabízí špičkové fittingové centrum Titleist a Srixon, stejně tak jako BodiTrak, radarový systém, kamerový systém.

Návštěvníci Kaskády mají na dosah tréninkové zázemí opravdu vysoké úrovně. Je jen na nich, jak moc se chtějí zlepšovat. ■

DŮLEŽITÉ INFORMACE:

- Lukáš vyučuje v češtině, angličtině, ruštině a francouzštině
- Je certifikovaným TPI (Titleist Performance Institute) instruktorem
- Základní 30 minutová lekce stojí 800 Kč (s využitím kamerového systému a Radar system FlightScope Xi)
- odborník na clubfitting, opravy a úpravy holí, výměna gripů
- tel.: 774 860 570
- e-mail: lukas.horak@golfrbrno.cz

LETNÍ GOLFOVÉ KEMPY PRO DĚTI

GOLF RESORT KASKÁDA • 2018

4 DENNÍ PŘÍMĚSTSKÝ GOLFOVÝ KEMP
pondělí–čtvrtek 16.–19. 7. • věk dětí: 4–8 let • 4 800,- Kč/1 dítě
• každý den program 8:45–16:00 hodin
• výuka golfu včetně her na hřišti, svačina/oběd/svačina, pitný režim
trenéři: Jana Giacintova, Adam Studený

5 DENNÍ POBYTOVÝ GOLFOVÝ KEMP
pondělí–pátek 23.–27. 7. • věk dětí: 8–16 let • 7 500,- Kč/1 dítě
• výuka golfu včetně kondice a her na hřišti
• ubytování v hotelu Kaskáda, plná penze, pitný režim
• v pátek golfový turnaj
trenéři: Martin Laimar, Lukáš Horák (Adam Studený)

4 DENNÍ PŘÍMĚSTSKÝ GOLFOVÝ KEMP
pondělí–čtvrtek 30. 7.–2. 8. • věk dětí: 8–12 let • 6 000,- Kč/1 dítě
sportovníjší varianta golfového kempu, intenzivnější trénink
• každý den program 8:45–16:00 hodin
• výuka golfu včetně her na hřišti, svačina/oběd/svačina, pitný režim
trenéři: Petr Moučka (trenér RTC ČGF Východ B), Milan Mojžíš (kondiční trenér ČGF)

5 DENNÍ POBYTOVÝ CZECH PGA JUNIOR GOLF CAMP KASKÁDA
neděle–pátek 5.–10. 8. • věk dětí: 11–18 let, HCP max. 25, intenzivní trénink • 10 500,- Kč/1 dítě
• výuka golfu, hra na hřišti, kondiční trénink, ubytování, plná penze vč. pitného režimu
• návštěva českých profesionálních hráčů golfu
trenéři: Petr Moučka (trenér RTC ČGF Východ B), Milan Mojžíš (kondiční trenér ČGF)

4 DENNÍ PŘÍMĚSTSKÝ GOLFOVÝ KEMP
pondělí–čtvrtek 13.–16. 8. • věk dětí: 5–10 let • 4 800,- Kč/1 dítě
• každý den program 8:45–16:00 hodin
• výuka golfu včetně kondice a her na hřišti, svačina/oběd/svačina, pitný režim
trenéři: Lukáš Horák, Petr Šafarčík (Lucie Hinnerová)

4 DENNÍ PŘÍMĚSTSKÝ GOLFOVÝ KEMP
pondělí–čtvrtek 20.–23. 8. • věk dětí: 8–14 let • 4 800,- Kč/1 dítě
• každý den program 8:45–16:00 hodin
• výuka golfu včetně kondice a her na hřišti, svačina/oběd/svačina, pitný režim
trenéři: Martin Laimar, Petr Šafarčík

Všechny kempy vedou certifikovaní trenéři

PŘIHLÁŠKY a další informace
Tomáš Kroupa • tomas.kroupa@golfrbrno.cz
tel. +420 734 418 880, +420 541 511 704
www.golfrbrno.cz

Jarní Texas Scramble

6. 5. 2018



Přišli, hráli, nelitovali a taky nezhoršovali. Tak bych shrnul atmosféru jarního klubového texasu. Dovoluji si tvrdit, že „koeficient spokojenosti“ na terase po skončení tohoto typu turnaje je daleko, ale daleko vyšší, než po české klasice, stablefordu na úpravu hendikepu. Skvělá zábava. V tvrdé konkurenci 31 dvojic hráli David Michek s Reném Z. Polišenským 61 brutto ran. Vzhledem k nulovému HCP se jim odečetla 0, a přesto vyhráli. Výborně kluci.

Druhé místo obsadila dvojice Radek Kubásek a Vít Ondruch. Třetí skončil Emanuel Řehola s Jiřím Kalábem mladším. Za zmínku stojí čtvrté místo dvojice Milda Vlček a Tomáš Kroupa. Pánové, kteří pro nás turnaje často pořádají. Děkujeme. Věřím, že kdyby nepracovali na golfovém hřišti, byly by jejich výsledky ještě lepší.

Fotografii jsme odměnili všechny, kdo zůstali až do vyhlášení. ■

j.werner@lesto.cz



Druhá toaleta mezi jamkami Kamenná č. 7 a greenem Železná č. 3



Foto: Soňa Šmahelová

#WOMENSGOLFDAY



V JEDEN DEN PO CELÉM SVĚTĚ

5. ČERVEN

VŠECHNY ŽENY CO GOLF MILUJÍ, NEBO JEŠTĚ NEVÍ, ŽE HO BUDOU MILOVAT

OSLAVTE SVŮJ DEN HROU

PŘIJEDTE NA KASKÁDU A PŘIVEĎTE I SVÉ KAMARÁDKY

ZDARMA VÁS S GOLFEM SEZNÁMÍME

VŠECHNO JE NA:

WWW.WOMENSGOLFDAY.COM

NEBO

WWW.CGFCZ

Mimořádná akce pro ženy na celém světě. Přijďte se a přijedte na Kaskádu 5. června, ve stejný den jako ženy v dalších 46 zemích světa. Kaskáda Vám připraví atraktivní program pro vás i vaše kamarádky, budoucí golfistky.

Přihlašte se prosím na: tomas.kroupa@golfbrno.cz

PROGRAM:

14:00 – 15:30 golfová klinika pro začátečnice (Jana Giacintova)
16:00 postupný start turnaje dvojic na 9 jamek (golfistka + negolfistka – začátečnice)
19:00 zakončení dne saunou a bazénem, vyhlášení výsledků

Ladies Ladies

NOVÝ PROGRAM PŘIPRAVENÝ ŽENAMI ŽENÁM

Krásné zázemí resortu Kaskáda nabízí širokou škálu možností a my jsme se rozhodly, že naši péči zaměříme také na vás, drahé ženy, dámy, slečny. Program je sestaven pro všechny ty, které mají rády pohyb, zdravý životní styl a krásu nejen vnější. Chtěly bychom, abyste u nás našly své útočiště, klid, pohodu a svůj čas věnovaly sobě, svému zdraví a to zábavnou a příjemnou formou. Připravily jsme pro vás tyto aktivity:

GOLF

ÚTERNÍ GREEN FEE SE SLEVOU 50 %

Každé úterý mají ženy, nečlenky GCB slevu 50% na green fee (platí v úterý celý den) + vstup do wellness ke green fee v úterý zdarma (15:00 – 17:00 hod. wellness uzavřeno jen pro ženy).

4 ŽENY DO FLIGHTU

My ženy vnímáme golfové hřiště jinak. Během hry rády probíráme různé okamžiky našeho života a samozřejmě chceme při hře dobře vypadat. Tento trénink, ať už skupinový či individuální, je určen ženám, které rády hrají a chtějí si také zdokonalit své herní dovednosti, třeba i ve skupině kamarádek či jiných žen.

Co přesně vás čeká? Hodinový trénink před samotnou hrou na 9 jamek dle programu „4 ženy do fligtu“ včetně analýzy hry na hřišti, analýzy švihů na V1 a K- vest a posezení u kávy po hře s rozebráním aspektů vaší hry. Cílem je získat lepší strategii hry, lepší cit na krátkou hru, posílit slabá místa ve svých golfových dovednostech, a to vše v přátelské ženské atmosféře pod vedením trenérky Jany Giacintové.

Jana Giacintova (PGA professional)

Trénink probíhá pravidelně v určenou hodinu v týdnu (celkem 20 hodin s trenérkou). Po každé hře domluven coffee break na rozebrání aspektů hry (v ceně). Tréninkový deník součástí kurzu. 12 košů míčů pro kurz.

1. týden: analýza švihů na V1 ve fittingové místnosti 60 min.
2. týden: analýza hry na hřišti 9 jamek s trenérkou, jízda buginou 120 min.
3. týden: puttování 60 min.
4. týden: strategie hry, jízda buginou 120 min.
5. týden: rána do 100 metrů 60 min.
6. týden: dlouhá rána 60 min.
7. týden: analýza K vest 60 min.
8. týden: dlouhá rána 60 min.
9. týden: chip 60 min.
10. týden: hra z bunkeru 60 min.
11. týden: krátká hra na akademii 120 min.
12. týden: turnaj na 9 jamek

CENA

7 000 Kč / os. (4 ženy v kurzu)
9 300 Kč / os. (3 ženy v kurzu)
13 950 Kč / os. (2 ženy v kurzu)



WELLNESS

ÚTERNÍ WELLNESS

Každé úterý v čase 15:00 – 17:00 bude vyhrazeno wellness pouze pro ženy. Dámy, které si v tento den zahrájí golf na Kaskádě, budou mít vstup do wellness zdarma.

LADIES LADIES pro Vás připravily:

Golfová trenérka Mgr. Jana Giacintova, +420 603 829 043
jana.giacintova@golfbrno.cz
Organizátorka projektu Gabriela Tomíčková, +420 728 612 252
gabriela.tomickova@golfbrno.cz

www.golfbrno.cz

Seznam turnajů:

5. 6. 2018

WOMEN'S GOLF DAY

turnaj dvojic pro ženy (hráčka + nehráčka) na 9 jamek

6. 6. 2018

HCP STŘEDA

otevřený turnaj, stableford

10. 6. 2018

LET'S GOLF

otevřený turnaj, stableford

10. 6. 2018

UAX turnaj

další ze série dětských turnajů

17. 6. 2018

NEDĚLNÍ KLUBOVÝ

turnaj jednotlivců, na rány/stableford

27. 6. 2018

HCP STŘEDA

turnajová hra jednotlivců na úpravu HCP

30. 6. 2018

GOLF.CZ

otevřený turnaj, stableford

1. 7. 2018

KASKÁDA CUP

klubový turnaj na 27 jamek (hrájí se všechny 3 devítky)

5. 7. 2018

MIZUNO GOLF TOUR

otevřený turnaj, stableford

6. 7. 2018

LET'S GOLF

otevřený turnaj, stableford



Sledujte na facebooku

Ze života na Kaskádě:

- Golfový areál Kaskáda
- Golfisté – domluva her, zajímavosti, výměna vybavení
- Kaskáda Golf Academy

Nejlepší český výsledkový servis amatérských golfistů:

- Česká golfová federace

Všechno o tom, jak začít hrát golf, aneb kam nasměrovat své přátele, budoucí golfisty:

- Bav se golfem
- stejnojmenná je i www.bavsegolfem.cz

kaskádan

Zpravodaj Golf Club Brno
Vydavatel: Golf Club Brno, č. p. 1772, 664 34 Kuřim
Šéfredaktor: Juraj Werner
Na čísle spolupracovali: Eva Možná, Tomáš Kroupa, Milan Vlček
Grafické zpracování: Renáta Vimrová
Tisk: Vydavatelství CCB
Místo vydání: Brno
e-mail: j.werner@lesto.cz
www.golfbrno.cz