

FIVE STAR GOLF ACADEMY



KAGAMI golf

Závěrečná práce

Praha 2014

Autor práce: Mgr. Jana Giacintova

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Praze dne 15. září 2014

Mgr. Jana Giacintova

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Petru Němcovi za velmi vstřícný přístup k celé této práci. Tréninkový program KAGAMI je zákonem chráněný název. Pouze trenéři, kteří jsou osobně vyškoleni Sue Crowcroft, a kteří získají potvrzení vyškolení KAGAMI metodou, mohou dále podle ní vyučovat.

Jestliže někdo, kdo nebyl oficiálně vyškolen metodou KAGAMI, chce převzít některá cvičení do svého tréninkového procesu, není mu zaručena jejich efektivnost.

Obsah

OBSAH	3
1 AUTOREFERÁT ZÁVĚREČNÉ PRÁCE	4
1.1 CÍLE PRÁCE.....	4
1.2 SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY	4
2 ÚVOD	4
3 VÝUKA GOLFU POMOCÍ PRAVÉ HEMISFÉRY	5
3.1 CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ VNÍMÁNÍ.....	7
3.2 GRIP – JAK PEVNĚ DRŽET HŮL	9
3.3 SETUP	10
3.4 ROZLOŽENÍ VÁHY PŘI ŠVIHU	10
3.5 RYTMUS A ROVNOVÁHA PŘI ŠVIHU	11
3.7 ŠVIH JIN A JANG	14
3.8 ZÁKLADNÍ CHYBY.....	15
3.8.1 <i>Slice nebo pull</i>	17
3.8.2 <i>Hook nebo push</i>	18
3.8.3 <i>Topnuté, tlusté nebo slabé rány</i>	20
3.9 KRÁTKÁ HRA	21
3.9.1 <i>Chip and run</i>	21
3.9.2 <i>Vysoký pitch</i>	23
3.9.3 <i>Rána z bunkeru</i>	24
3.9.4 <i>Patování</i>	25
4 MENTÁLNÍ RUTINA	26
5 ZÁVĚR	29
6 POUŽITÉ ZDROJE	30
6.1 LITERATURA	30
6.2 INTERNET.....	30
6.3 PŘÍLOHY	31

1 Autoreferát závěrečné práce

Pomocí vnitřního pohledu a koncentrace na dílčí doprovodné projevy golfového švihů dochází k odpoutání pozornosti od technických pokynů trenéra a tedy k uvolnění přirozeného pohybu v procesu učení i v samotné hře.

1.1 Cíle práce

Cílem mé práce je vystihnout podstatu metody výuky golfu, jehož autorkou je americká profesionální hráčka Sabana Crowcroft (obr. č. 1) a shrnout ji do uceleného přehledu v duchu struktury výuky golfu.

1.2 Současný stav řešené problematiky

Obdobným tématem, jaké zpracovávám v této závěrečné práci, se ve světě zabývají i další autoři. W. Timothy Gallwey ve své knize INNER GAME pro golfisty, ve které učí překonávání vnitřních mentálních bariér, zaměřuje se na psychické procesy hráčů, jako jsou sebedůvěra, představitivost a snaží se překlenout mezeru mezi technickými informacemi a instrukcemi založenými na pocitech. T.J. Tomasi radí ve své knize 30 vteřinový golfový švih, jak vycvičit mozek k tomu, aby vaše skóre odpovídalo vašemu hernímu talentu. Správné cvičení a fungování mozku- kontrolování myšlenek, reakcí, vzpomínek a obrazů – je pro potenciální golfovou hru základem.

2 Úvod

Téma závěrečné práce KAGAMI golf, je zcela jistě zajímavým a aktuálním tématem pro všechny golfové hráče.

Golf je vysoce individuální sport, náročný na koordinaci těla a pozornost. Je technickým sportem, který klade vysoké nároky ani ne tolik na fyzickou kondici hráče, jak spíše na zkušenosti, psychickou stránku a techniku hry. S fyzickou kondicí souvisí však úzce úroveň koncentrace, která zdá se být fatální pro konečný výkon.

Výkon ve vrcholovém sportu je vždy záležitostí několika společných faktorů, zejména sportovní připravenosti organismu k podávání maximálního výkonu a psychologické schopnosti osobnosti zvládat předstartovní, soutěžní a po soutěžní stavy včetně schopnosti aktivně řešit nastalé situace. Vztah ke sportu úzce souvisí s problematikou sportovní motivace, která tvoří široké spektrum motivační struktury sportovně pohybových aktivit zahrnujících zejména přirozenou potřebu pohybu, zdravotní prevenci i individuální seberealizaci (Nekola et al., 2004).

Dalším specifikem golfu je to, že i u těch nejlepších hráčů je množství prohraných turnajů vždy mnohem vyšší než počet vyhraných turnajů. Co se stane, když se jako mávnutím proutku změní vývoj hry k vítězství? Co se stalo Lukášovi Tintěrovi, když na Světové Univerziádě v Bangkoku 2007 po 2. kole vedl a ve třetím kole na 15. jamce topnul ránu a zůstal v bankru a jeho hra se najednou sesypala? Opustil ho najednou švih? Pravděpodobně na tréninku zahrál tisíce dokonalých ran z bankru. A touto ranou připravil sebe a Českou republiku o zlatou medaili na Univerziádě. Význam psychiky na výkon ve sportu je dán řadou osobnostních faktorů a lze jí přičítat hlavní podíl na úspěšném nebo neúspěšném výsledku. Každá osobnost sportovce je definována řadou psychologických vlastností osobnosti, které zaujímají různé pozice v období tréninkové a sportovní přípravy a v období soutěží. Současná společnost klade na výkony ve sportu značný důraz a sportovec je vystaven tlaku kritiků, médií, tlaku rodiny, trenéra, sportovních funkcionářů i sponzorů. Tím dochází k nárůstu obranných reflexí člověka sportovce a každý se individuálně snaží hledat cesty k řešení.

Jeden ze způsobů řešení nabízí i Sabana Crowcroft, která uchopila celou problematiku výuky golfu z atypického konce a rozbourala jako jedna z prvních klasický přístup ke golfu.

KAGAMI metoda se opírá o speciální učební techniky. Jejich prostřednictvím lze při vzájemné spolupráci ducha a těla naprogramovat bez problémů rychle a efektivně nové pohybové návyky. KAGAMI znamená v japonštině svaté zrcadlo. Při této metodě vám jedno zrcadlo nastavuje trenér pro správné pochopení svého golfového švihů a druhým zrcadlem je vaše golfová hra, která vás charakterizuje jako celek duchovna a fyzická. V knize se nachází celá řada příkladů, které ukazují, jak lze využít metodu KAGAMI. Tato metoda neupřednostňuje žádnou určitou techniku, využívá zkušeností autorky při výuce a hledá zcela osobitý švih, který nezradí hráče ani pod velkým psychickým tlakem.

Moje práce vychází z knihy KAGAMI golf a jejích audio video nahrávek na internetu, je pouze výtahem těchto publikací, nejsou proto nutná citace, protože celá práce respektuje a cituje myšlenky autorky. Také výběr cvičení je jen inspirativní a nezahrnuje všechna cvičení uvedená v knize.

3 Výuka golfu pomocí pravé hemisféry

Způsob, jakým se učí děti pohybům, ať už je to lyžování nebo jízda na kole, je inspirativní i pro metodu KAGAMI golf – pozornost je zcela upřena na danou činnost v daném okamžiku. Intuitivně nachází správnou kombinaci v koordinaci těla a ducha. Vědci tvrdí, že se děti naučí v prvních pěti letech svého života více než za celý svůj život, že u nich jsou pravá a levá hemisféra vysoce integrované, tím mají dobře vyvinutou motorickou koordinaci. Proto se na

rozdíl od dospělých mnohem snáze učí nejrůznějším sportům. Když se dítě učí chodit, nemá pozornost upřenu na nic konkrétního, nýbrž se v dané chvíli zcela koncentruje na vlastní tělesné počítky. A co je nejdůležitější - děti mají z učení neskutečnou radost. Proces přirozeného učení jim připadá jako ta nejlepší zábava. Chyby, kterých se dopustí, neberou více jako selhání.

Knihy vám chce pomoci opět objevit radost z přirozeného a jednoduchého učení golfového švihy, který bude pouze a jenom váš vlastní. Je neuvěřitelné, že život na zemi začal před třemi a půl miliardami let a my teprve nyní v průběhu posledních dvaceti let začínáme rozumět našemu myšlení. Dříve se tvrdilo, že jsme schopni využívat mozek tak ze 30%, dnes víme, že je to daleko méně, William James, brilantní filozof a doktor medicíny na Harwardské univerzitě míní, že dokážeme využít pouze 5% svých duševních schopností.

Největšími a nejznámějšími partiemi mozku jsou **pravá a levá hemisféra**, které jsou spojeny masivní nervovou spojkou, nazývanou **Corpus callosum**. **Pravý kortex ovládá levou část těla, levý kortex pravou část těla**. Funkční překřížení platí rovněž pro smysly jako je sluch nebo pro pohyb s výjimkou čichu. U očí je to jinak, pravá kůra odpovídá za levé zorné pole obou očí a levá zase za pravé zorné pole obou očí. Levá hemisféra je odpovědná za slovní komunikaci, analytické myšlení, čtení a za logiku celkově, pravá hemisféra odpovídá za kreativitu, hloubkové prožívání, rytmus a muzikálnost. V naší průmyslové společnosti je přiřazován větší význam v řízení funkcí levé hemisféře před pravou. **Hypokampus** je odpovědný za dlouhodobou paměť a hypotalamus zpracovává tělesné projevy při emocích. Nejzajímavější částí oblastí mozku je *mozeček*. Podle evoluční teorie savců se jedná o nejstarší část mozku, která je zodpovědná za koordinaci a řízení svalové činnosti v našem těle. Bez mozečku by byly tyto pohyby nešikovné a těžkopádné. Podle neurofyziologů je tato část mozku rozhodující pro **programování motorické svalové koordinace**.

Mnohem zajímavější však je, když se do funkce mozku začne plést intelekt. Tuto problematiku popsal ve své knize Roger Penrose, kterou vydal v roce 1989 „The Emperor's New Mind“. Jedná se o velmi důležitý bod, který vědeckým zdůvodněním potvrzuje principy, na nichž staví KAGAMI techniky. Přemýšlením se reaktivuje kontrolní funkce mozku a precizní a plynulá práce mozečku se přerušuje (obrázek č. 2). Tyto principy jsou *založeny na zvýšené aktivitě pravé mozkové hemisféry a mozečku, stejně jako na umlčení levé mozkové hemisféry* v průběhu švihy.

Tím mohou golfisté všech výkonnostních kategorií při vylepšování techniky švihy využít větší část svého mozku.

V dalším textu přiřadíme pro snadnější porozumění výrazy pro jednotlivé části mozku, pro levou hemisféru budeme používat název INTELEKT a pro vše ostatní včetně pravé hemisféry a mozečku výraz PODVĚDOMÍ. To je ta část vašeho duševna, která reaguje na pocity, vizuální představy a intuitivní nápady.

3.1 Cvičení pro zlepšení vnímání

Síla vnímání je pravděpodobně nejdůležitější schopností, kterou disponujeme. Bez vnímání by se naše tělo ani nenaučilo chodit. Nepřetržitě přijímáme informace z okolního světa, zpracováváme je, filtrujeme a ukládáme. Čím více jich přijímáme, tím méně jsme schopni věnovat pozornost našim myšlenkám a pocitům. A právě myšlenky a strach zcela mění svalové napětí při švihů a tím i jeho výsledek. Mnozí vědečtí pracovníci a lékaři dospěli k závěru, že člověk je schopen ovlivnit svými myšlenkami svoji budoucnost. Existují důkazy o tom, že duševno se pokouší převést každou svoji představu ve skutečnost. Jestliže se hráč zabývá před úderem přes vodní překážku nebo představou o míči, který zmizí ve vodě, potom je velká pravděpodobnost, že se myšlenka změní v realitu. Dalším příkladem je hráč, který stojí na odpališti 16. jamky se s aktuálním skóre 5 úderů pod svůj handicap a začíná myslet na vítězství či snížení handicapu. Náhle mizí koncentrace na hru a způsob dosavadního myšlení, které ho přivedlo k současnému výsledku, myšlenky na obě krajní situace- vítězství či ztrátu téměř vyhraného turnaje zrychlí hráči srdeční frekvenci, svaly se dostanou do křeče, švih získává na rychlosti. Vize budoucího ukradla hráči koncentraci a přestal si uvědomovat svůj svalový tonus.

Prvým důležitým krokem KAGAMI metody je vnímání, jakým způsobem myšlenky, které právě probíhají v mysli hráče, ovlivní jeho švih. Právě v tomto bodě se metoda KAGAMI zásadně odlišuje od ostatních metod při výuce golfu. Dostane-li hráč celou řadu intelektuálně didaktických pokynů, jeho vnímání toho, co se právě v jeho těle děje, se sníží. Brána k vnímání našeho těla se zavírá, pokud se řídíme pokyny z hlavy a naopak, je maximálně otevřena, pokud si dokážeme udržet nějaký obraz nebo vjem. Mozek nemůže vědomě slovy řídit tělo. Část mozku odpovědná za analýzu a rozdělování slovních pokynů či příkazů, není schopna nařídít svalům, co mají dělat.

Tato kniha sleduje dva záměry:

1. zaostřit vaše vnímání na myšlenky, které ovlivňují schopnosti učít se golfovou hru jako takovou
2. pomoci vám dostat tyto myšlenky pod kontrolu tak, abyste je vědomě dokázali využít pro svoje dobro.

Cvičení č. 1:

Zavřete oči a na chvíli se soustřeďte na to, jak vlastně sedíte. Podpírá opěradlo vaše záda? Jste naprosto uvolněni nebo si uvědomujete nějaké zóny napětí v těle? Soustřeďte svou pozornost na svá ramena. Jaký máte pocit? Jaké zde máte napětí, pokud se budete posuzovat dle stupnice od 1 do 5, přičemž 1 znamená hodně málo a 5 naopak moc. Svoji pozornost nyní upřete na zádové svalstvo a zkuste udělat to samé. Toto cvičení si proveďte ještě před tím, než budete pokračovat ve čtení.

Uvědomujete si nyní svoje tělo lépe? Změnilo se nějakým způsobem svalové napětí po té, co jste mu věnovali pozornost? Nebo jste se trochu přemístili na židli, aby se vám sedělo pohodlněji?

Stejná situace nastane i tehdy, položíte-li si podobné otázky ve vztahu ke svému golfovému švih. Svaly se přirozeně uvolní, švih se stává přirozenější a snazší. Kdo pochopí zmiňovanou koncentraci na vnímání, tomu hra připadne mnohem jednodušší.

Každé KAGAMI cvičení vám má v této knize upínat pozornost buď na golfový švih, hůl, tělo nebo okamžik úderu prostřednictvím vizualizace nebo pomocí cviků na uvědomování. Jenom tak lze udržet vaše duševno pod kontrolou. To se může následně zabývat pouze a jedinečnou SOUČASNOSTÍ. Na minulost a budoucnost nezbývá žádný prostor.

Jediné, co se dá ovlivnit při náprahu, se děje právě NYNÍ – je to švih. Na předchozím úderu nebo předcházející jamce se již nedá nic změnit. Jedinou cestou, jak ovlivnit dráhu letu míče (**budoucnost**), jsou vaše myšlenky a pocity v průběhu švih (**přítomnost**). Jestliže si podržíte před očima jasný obraz míče, který roluje do jamky ze tří metrů a obraz vás ponechá uvolněného a věřícího v úspěch, potom máte šanci proměnit.

To, na co se v průběhu švih koncentrujeme, má vliv i na reakce našeho těla. Všichni máme určité svalové skupiny, které reagují na napětí tím, že se snaží řídit švih v okamžiku stresu nebo strachu. U mnohých golfistů se nacházejí v pravém rameni, u jiných v rukách nebo dolních částech páteře. Jedná se o hyperaktivní svaly, které jsou odpovědné za technické chyby ve švih. V případě, že jste pomocí cvičení KAGAMI a pomocí zostřeného vnímání, identifikovali svoji svalovou skupinu reagující na napětí, připadne vám mnohem jednodušší zvolit taková vizualizační či pro zotřování vnímání cvičení, která dokáží danou svalovou paměť umlčet. V průběhu těchto procesů se pomocí jak pravé tak levé hemisféry naučíte přirozenému a nekomplikovanému švih přímo s dětskou snadností.

3.2 Grip – jak pevně držet hůl

Držení je, podle mínění Crowcroft, **nejdůležitější** prvek v golfu. Kdo si osvojil správné držení hole, tomu připadá švih mnohem snazší. Se špatným držením to má každý golfista mnohem těžší. **Jste-li praváci, měli byste držet hůl silněji levou rukou a jemněji rukou pravou - tedy přesně opačně, než co se vám snaží namluvit váš intelekt.** Zpočátku se vám bude zdát držení tímto způsobem značně nezvyklé. Bude vyžadovat trochu času a koncentrace, nežli se vám zautomatizuje a dostane do svalové paměti. Trochu pevnější držení levou rukou vám umožní vložit vaši normálně slabší levou stranu do hry. Trochu lehčí držení hole pravou rukou, kterou byste normálně naplno využili, vám odebere něco málo síly z pravé ruky, paže a ramene.

Praváci mají pravou paži, a rameno, zpravidla více svalově vyvinutou, nežli je tomu u korespondující levé poloviny těla. U leváků je tomu naopak. Kdybychom se zabývali rameny profesionálů, zpravidla bychom zjistili, že nedominující strana je stejně silná, ne-li atletičtěji vyvinutá, nežli strana dominující. Takovýto stav mohlo podpořit pouze tisíce a tisíce odehraných míčů.

Cvičení č. 2:

Jestliže jste našli své správné držení hole, nastal čas k tomu, aby se seznámily ruce a hůl.

Zavřete oči a pohybuje holí vzduchem. Pohybujte jí všemi směry - nahoru, dolů, krouživě a neustále se snažte pozorovat, jakým způsobem spolupracují ruce s holí. Cítíte, že pracují obě ruce jednotně? Nebo má některá ruka lepší kontrolu nad holí nežli druhá? V tomto případě raději opět překontrolujte své držení. Vyžadujeme přece synchronní práci obou rukou.

Jak těžká je hlava hole? Mění se snad podle toho, v jaké pozici se ve vzduchu právě nachází? Kladte si otázky - stále ještě při zavřených očích - jak těžkou cítíte hlavu hole, když ji právě držíte ve vzduchu a oznámujte si tuto tíhu podle stupnice od jedné do pěti. Pět - hlava hole je velmi těžká, jedna - hlava hole je velmi lehká.

Kontrolní otázky:

- ***Jak pevně držím hůl, podle stupnice od 1 do 5, kde 1 je velmi lehce a 5 hodně pevně?***
- ***Není napětí v jedné ruce větší nežli v druhé, nebo je stejné?***
- ***Když dojde k napětí v rukou během švihu, v jakém bodě ho vnímáte?***

Nyní otevřete oči a položte si stejnou otázku. Změnilo se procítění váhy hlavy hole? Máte při zavřených očích lepší cit pro hlavu hole? Slepec má vždy lépe vyvinutý sluch, stejně jako má i mnohem lépe vyvinutý hmat! S technikou zavřených očí se budeme setkávat častěji, protože

vám pomůže otevřít přístup ke zbývajícím pocitům. A zrakové vnímání spolu s pohybovým pocitem hrají v metodě KAGAMI velkou roli.

3.3 Setup

Vyváženě, uvolněně, pohodlně, sebevědomě - těmito slovy lze popsat ideální základní postoj. Na rozdíl od držení hole, musí být postoj naprosto **uvolněný**, zjevně bez jakéhokoli napětí. Vyzkoušejte si různě velké rozkročení při zaujímání postoje a zvolte si takovou šířku postoje, při které **nebude blokován pohyb boků**. Mnoha lidem pomohla rada, aby trochu vystrčili zadeček, což má několik výhod. Mezi jinými, chrání záda před poraněním. **Rovná záda jsou při kroutivém pohybu během švihů mnohem méně zatěžována!** Paže nemají být při zaujetí pozice křečovitě napjaté, měly by uvolněně viset z ramen. Odstředivé síly při průchodu skrze míč vám paže automaticky napnou. Kolena nechte lehce pokrčená.

Pociťujete, po zaujetí postoje, někde v těle nějaké napětí, stojíte-li nad míčem, nebo když šviháte holí jako při pohybu houpačky? Jestliže ano, potom si toto napětí snažte chvíli podržet v hlavě a zkuste si trochu pohrát se základním postojem tak dlouho, až najdete nějakou lepší, uvolněnější pozici.

Abyste získali představu správného pohybu při švihů, držte hůl rovnoběžně s podlahou, trochu se předkloňte z boků dopředu a kolena ponechte mírně pokrčená. Buďte rozkročení a mějte narovnaná záda. Pohled zafixujte na určitý bod v trávě před sebou a komíhejte holí z jedné strany na druhou asi tak, jako se pohybuje houpačka. Paže nechte kývat naprosto volně a nepokoušejte se je nějak ovlivňovat, kyvadlo zcela přenechte zemské přitažlivosti. Pozorujte při tom, jak se pohybují tělo, boky, nohy a ramena - pouze se dívejte. Na určitý okamžik zavřete oči, procíťujte pohyb svého těla a zkuste si představit houpání houpačky někde na jarmarku. To je základ golfového švihů - nic víc a nic míň!

Má-li však začátečník velké množství technických informací a velké množství rad v hlavě, v průběhu švihů se blokuje jeho přirozené učební schopnosti. Snaží-li se děti naučit nějaký sport, nikdy si nedávají žádné příkazy. Děti pouze napodobují dospělé, dokáží si uvědomovat své tělo a dbají na zpětné vazby. Odtud pramení i jejich rychlá chápavost. Můžeme se jim přiblížit, budeme-li provádět ta správná cvičení.

At' se jedná o profesionála nebo o začátečníka: nejdůležitějším prvkem golfové hry je utlumení zájmu intelektu o švih tak, aby nemohl rušivě ovlivňovat přirozený pohyb. Jestliže to hráč dokáže, získá proti ostatním hráčům značné výhody.

Pocitujete-li během úderu, že jsou vaše paže a zápěstí napjaté a míč létá nízko a doleva, upřete pozornost na pozici svých paží **ve vrcholu náprahu**. Chyba může být způsobena tím, že se vám během náprahu paže **nepřetácejí**, což vede k zavírání hlavy hole při trefení míče. Častým problémem začátečníků je, že nevědí, kde se nacházejí jejich ruce právě ve vrcholu náprahu. Chtějí-li změnu rukou ovlivnit svojí vůlí, spustí často určité napětí

Cvičení č. 3: Hallo - goodbye !

Provedte náprah a představte si při něm, že stojím za vámi a chci vám potřást rukou.

*Sundejte z hole levou ruku a zkuste mi ji podat. To je pocit, který hledáme. Jestliže musíte ruku, kterou mi chcete podat, **točit**, potom se s největší pravděpodobností paže nacházejí ve vrcholu náprahu ve špatné pozici. Položte svoji ruku zpět na hůl a proveďte švih. Stejnou věc zkuste i na opačné straně, podejte mi tentokrát vaší pravou ruku.*

Při podávání ruky si představte, že říkáte „dobrý den“ a „na shledanou“ a aniž byste pustili hůl, snažte se pocít podání ruky procítit, tentokrát však s oběma rukama na holi.

Přezkoušejte si pozici rukou ve vrcholu náprahu opět po deseti minutách cvičení. Zpočátku musíte cvičení provádět pravidelně, nežli si pohyb naprogramujete do své svalové paměti.

Kontrolní otázky, než se přesunete k další kapitole:

- *Co se stane s týčkem poté, co jsem odehrál míč?*
- *Cítím švih s míčem stejně, jako švih bez míče?*
- *Když ne, které tělesné změny se dějí při švihu?*
- *Pocit'uji základní postoj jako příjemný?*
- *Kontroloju si pravidelně držení hole, abych zabránil trénování jeho špatného držení?*
- *Mám narovnaná záda a vystrčený zadek?*
- *Visí moje paže volně z ramen?*
- *Dělám něco zvláštního ve švihu při snaze trefit míček?*
- *Existuje nějaký rozdíl mezi údery, při kterých po odehrání vidím „týčko“ a při těch, při nichž mi „týčko“ zmizí z očí?*
- *Kde se v mém těle nacházejí golfové stressové zóny?*

3.4 Rozložení váhy při švihu

Při zaujetí postoje by poměr rozložení váhy mezi oběma nohami měl být 50:50.

Cvičení č. 4:

Při každém úderu řekněte, kolik váhy ve vrcholu nápřahu cítíte v PRAVÉ noze a kolik při „finiši“ v noze LEVÉ. Zpočátku nebudete schopni odpovídat. Odložte všechny myšlenky na techniku švihů a dávejte jen pozor na rozložení váhy v průběhu švihu.

Po několika úderech budete schopni říci, že při nápřahu cítíte 80% váhy v pravé noze a při prošvihnutí 70% v noze levé.

Cvičení č. 5:

*Švihejte naprosto normálně a po každém úderu řekněte, jak máte rozloženou váhu, Jestliže máte váhu více v pravé noze, je to JEDNA, je-li váha v daném okamžiku rovnoměrně rozložena, je to DVA a když váha v momentě úderu je více v levé noze, jedná se o TROJKU. Zpočátku budete mít problém vůbec něco cítit. Začněte říkat rozložení váhy pouze u cvičného švihu, až potom přejděte k míči. Musíte však zapomenout všechny informace týkající se techniky švihu a zcela vědomě se soustředit pouze na to, co činíte v daném okamžiku. Tímto budete švihát přes **PODVĚDOMÍ!!!***

Kontrolní otázky:

- *Kolik procent váhy mám ve vrcholu nápřahu v pravé noze a kolik procent po prošvihnutí v noze levé?*
- *Jak mám rozdělenou váhu v době kontaktu s míčkem podle stupnice od 1 do 3?*
- *Při JEDNA: leží více váhy v pravé noze v době impaktu?, při DVA je váha rozdělena stejnoměrně, při TŘI více v levé noze???*

3.5 Rytmus a rovnováha při švihů

Dobrý rytmus má pro golfový švih zásadní význam. Bez něj není možné dosáhnout, i při perfektním golfovém švihů, žádné vynikající výsledky. Vlastník dobrého golfového rytmu může mít klidně ve svém švihů některé drobné technické nedostatky, které však bude jeho tělo schopno korigovat a k tomu ještě odvede poměrně dobrý úder.

Rytmus je něco, co se lépe zažívá, nežli definuje. Dokážeme cítit, jestli je náš rytmus při švihů dobrý nebo špatný. A protože rytmus cítíme, jsme rovněž schopni jej lépe dostat pod kontrolu. Ne však tehdy, budeme-li se do něj nějak **NUTIT!** Nikdy bychom přece nepřišli na myšlenku: **nutit** se při tanci do taktu hudby, což by ničilo plynulost tanečních pohybů. Stejně pravidlo platí i pro golfový švih.

Znakem vyrovnaného golfového švihu je **harmonický pohyb horní a dolní části těla**. V okamžiku, kdy převládá aktivita jedné z polovin těla nad druhou, dostává se švih z rytmu, což je příčinou mnoha technických chyb.

Rytmus a rovnováha se, jak se zdá, navzájem ovlivňují: jedno se bez druhého neobejde. Prvé cvičení této kapitoly má vliv na oba uvedené faktory.

Cvičení č. 6: Vodní kolo

Jedná se opravdu o vynikající cvičení, pokud jsou pro vás akceptovatelné tři smyslové vjemy: zrak, cit a sluch. Hodí se proto pro většinu golfistů.

Vizuální představa: postavte se bez hole před zrcadlo a představte si, že jste se proměnili ve vodní kolo. Nejedná se o žádné obyčejné vodní kolo, protože u něj dochází ke změně přívodu vody na lopatky. Středem kola je vaše hlava a obratle a paže jsou dvě z jeho lopatek. Voda na vás přitéká nejdříve z levé strany (u leváků je tomu naopak) a točí celé vaše tělo doprava. Poté mění směr a přitéká zprava, čímž celé vaše tělo točí doleva.

Uchopte nyní hůl a proveďte stejný pohyb. Jednou z lopatek se stává právě vaše hůl a hlava hole sleduje obvod vodního kola. Dále si představte, že voda teče z jednoho bodu za vaší levou kyčlí a točí boky a ramena do pravé strany, poté začne téct zpoza vaší pravé kyčle a stáčí boky a ramena směrem na cíl.

Při náprahu myslíte na to, že **pravé koleno musí být po celou dobu lehce pokrčené**, abyste získali určitý pevný bod, okolo kterého byste se mohli točit. Touto představou byste měli získat dojem plynulého, nenamáhavého pohybu.

Pocit: Obrazně se ve vás snažím vyvolat určitou představu, že voda je vaší silou. Proud vody je velice silný, takže do své horní poloviny těla nepotřebujete investovat příliš síly. Voda mění směr pohybu vašeho těla a tento pohyb dodává **hlavě hole** potřebné zrychlení při švihů.

Zvuk: Je posledním prvkem našeho cvičení, při kterém byste měli vypustit z úst hlasité VUŠ, VUŠ - tehdy, když voda přitéká nejdříve z jedné a potom i z druhé strany.

Získali jste obrazovou představu kola a vody, cítíte, jak voda otáčí vaše tělo a vše doprovází její charakteristický zvuk.

Obzvlášť dobře se cvičení hodí pro ty hráče, kteří využívají při švihů hodně síly paží a ramen a prakticky žádnou sílu z boků a nohou. Jen je třeba se vcítit do představy vodního kola a uvědomit si, jak vám voda vytáčí boky.

Kontrolní otázky:

- ***Jak ovlivňuje vizualizační cvičení váš švih?***
- ***Co je pro vás důležitější: představa vodního kola, pocit, jak voda točí vašim tělem nebo zvuk tekoucí vody?***
- ***Uvědomujete si, jak se prostřednictvím jiného nasazení sil horní a dolní poloviny těla mění harmonie vašeho švihů?***

Cvičení č. 6: Modrý Dunaj

I následující cvičení je vhodné pro zlepšení švihového rytmu.

První dva takty valčíku se mnohým golfistům dobře hodí do tempa jejich švihů. Pro svůj švih musíte první notu taktu broukat před tím, nežli vedete hůl do nápřahu a následující tři noty na začátku valčíku si zpíváte při nápřahu. Vysokou notu zpíváte, když jdete do úderu. Dávejte si opravdu pozor na to, abyste broukali melodii v taktu valčíku a nikoli quickstepu!

Kontrolní otázky:

- *Změní se můj rytmus švihů, když si zpívám valčík „Na krásném modrém Dunaji“?*
- *Mění se tempo mého švihů u nápřahu a při prošvihnutí?*
- *Kolik používám síly?*

3.6 Švih Jin a Jang

Princip Jin a Jang hraje ve filozofii dálného východu významnou roli. Zakládá se na představě, že vše na tomto světě podléhá dvěma protikladným silám, které jsou u všech živočichů v různém poměru. **Jin** je více ženská - **pasivní energie**, **Jang** je více mužská - **aktivní energie**.

Jinová energie je lehká, sensitivní, intuitivní a kreativní,

Jang je energie silná, aktivní, upřená do budoucna.

Mnozí psychologové, jako např. C.G.Jung, dospěli k závěru, že každý člověk má v sobě část energie Jin a část Jangu. Odvedli kus hodnotné práce, když dokázali navrátit mužům a ženám mnohdy ztracené nebo odepírané části jejich JÁ.

K uskutečnění určitého záměru potřebujeme oba rozdílné prvky: energii Jin - náš vnitřní hlas, který nám pomáhá hledat cestu, kreativní myšlenky a intuitivní nápady. V okamžiku, kdy náš duševní produkt, nebo cílová představa, dozraje, je na řadě energie Jang, která uchopí námi zvolené kroky a vydá se s tímto duševním produktem do světa.

I náš golfový švih by se měl podříditi těmto přírodním zákonům. Dojde-li k převaze Jinu nad Jangem nebo naopak, nebude náš švih vypadat ani harmonicky, ani uspokojivě, což se může stát překážkou na naší cestě kupředu.

Nejčastější chybou v golfovém švihů je příliš velký podíl Jangové energie. Máte-li problémy se slicem (míče doprava) nebo pullem (míče doleva), potom vám následující cvičení může značně pomoci.

Cvičení č. 11:

Snažte se při nápřahu, používat trochu více Jinové měkké, ženské, jemné energie a při vlastním úderu nechat Jangovou energii volně plynout.

Mnozí golfisté dokáží ve švihy vyjádřit pouze „pasivní“ - Jinovou energii. Ani to není dobré. Snad mají strach z toho, že vyseknou kus drnu nebo že se sami poraní nebo se necítí dostatečně silní na to, aby dodali holi potřebné zrychlení. Možná, že se příliš snaží mít hlavu hole v momentě úderu pod kontrolou, čímž, paradoxně, zpomalují její rychlost.

Když vysvětluji těmto golfistům principy Jin a Jang začíná jim docházet, že existuje ještě jiný druh síly, která může zajistit švihnutí holí. Jangovou energii je schopen vyjádřit kdokoli, musí při tom pouze uvolnit přirozenou sílu, která se nahromadí při nápřahu. Tento pohyb můžeme přirovnat ke střelbě lukem. Síla, která vznikne napínáním tětiny se uvolní, když luk vystřelí.

Kdyby chtěl lučištník kontrolovat prohyb luku při napínání tětiny, byla by jeho ruka, s největší pravděpodobností, samá modřina a výsledek by asi nebyl hodný komentáře.

Jestliže se domníváte, že vašemu švihy chybí Jangová energie nebo že příliš kontrolujete hůl při prošvihnutí, potom vám může pomoci následující cvičení.

Cvičení č. 12:

S nataženými pažemi uveďte hůl do horizontální polohy před sebe. Začněte švih holí okolo sebe tak rychle, jak jste schopni a využijte k tomu rotaci těla tak, abyste rychlost stále zvyšovali. Ruce a zápěstí musí být maximálně uvolněné, vy pouze držte hůl tak pevně, aby vám neuletěla. Tímto způsobem byste měli dodat hlavě hole nejvyšší rychlost. Následně hůl nechte poklesnout asi tak jeden metr nad zem a provádějte stejné cvičení. Nakonec položte hlavu hole na zem a provádějte švih tak, jak jste již zvyklí.

Cvičení zprostředkuje pocit rychlosti hlavy hole při plném švihy. Budete při něm muset najít, samozřejmě, svoji přirozenou rovnováhu a optimální rychlost točení tak, abyste byli schopni daný pohyb koordinovat. Možná, že dospějete k závěru, že jste schopni udělovat hlavě hole mnohem větší zrychlení, než jste si mysleli, aniž byste za to platili přesností.

Další krok vyžaduje odehrání několika míčů a vyzkoušení, jaká je optimální rychlost vaší hlavy hole. Při prošvihnutí vyslovte hlasitě: „VUŠ“! -nebo nějaké podobné slovo.

*Dbejte na to, aby se to stalo **při výdechu**. Při prošvihnutí se snažte nechat Jangové energii volný průchod. K tomu nepotřebujete žádnou tělesnou námahu; energie vychází z **pohybu těla** a z **odstředivé síly hlavy hole**.*

Kontrolní otázky:

- *Máte pocit, že máte hlavu hole při použití Jangové energie méně pod kontrolou? Jak cítím svoji pravou paži, když švihám s Jinovou energií?*
- *Začíná náprah mé pravé paže s Jinovou energií jinak?*
- *Zastaví se hůl ve vrcholu náprahu v jiném bodě?*
- *Je zrychlení hlavy hole při cvičení s Jang - energií větší?*

3.7 Základní chyby

Pojďme se podívat zpět na váš švih ještě před tím, nežli se budeme zabývat detaily pro zjištění svalů, které způsobují chyby a které se zapojují do hry, jste-li vystaveni tlaku. Mějte na paměti, že se jedná o analýzu. Domníváte-li se, že znáte své chyby, nikdy nekupujte od své hlavy návrhy na jejich řešení dříve, **nežli budete schopni cítit vše**, co se ve vašem švihu *skutečně* děje.

Zvolte si takovou hůl, u které se vaše „stresové“ svaly nejvíce napínají, pravděpodobně **dřevo** nebo nějaké **dlouhé železo**, a odehrajte s ním několik úderů. Plně se soustřeďte na to, kde cítíte největší napětí. Před každým úderem proved'te cvičný švih a sledujte, zda pocítíte nějaký rozdíl mezi cvičným švihem a vlastním úderem do míče. Zůstaňte u tréninku s míčem i tehdy, když nejste schopni na tuto otázku odpovědět. Mnohdy se vaše vnímání probudí teprve po několika úderech, kdy jste schopni cítit, co vaše svaly ve švihu provádějí.

Jako „stresové“ svaly Sue Crowcroft zjistila ve svých kurzech: pravé rameno, pravou paži nebo ruku, šíji, svaly v oblasti kříže, zádové svaly v místech přímo pod paží, hlavně na levé straně, dále pravý bok, levé rameno, levou paži nebo ruku, levou nohu a nárt.

Výběr, který stojí za povšimnutí a který ukazuje, jak se lišíme ve věcech, které se týkají golfového švihu.

V okamžiku, kdy jste svoje „stresové“ svaly našli, se nabízí otázka: „Co se děje s tělem, a tím pádem i se švihem, v okamžiku, když se daná svalová skupina zaktivuje“?

Napínají se při náprahu např. svaly v oblasti kříže, což může způsobovat odtahování horní poloviny těla od míče? Napíná se levá paže při průchodu míčem nebo je hůl přitahována k tělu, což má za následek slice nebo pull, nebo trefujeme míč špičkou hole. Dochází-li při průchodu hole míčem k napínání levé nohy, boky nejsou schopné se plně otočit.

Pojďme popsat nejčastější chyby golfového švihu a pokusme se opravit jeho neefektivní svalové naprogramování. Klad'te si postupně otázky a provádějte k nim navrhovaná cvičení, máte-li pocit, že by vám mohla pomoci. Důvěřujte tomu, že sami budete nalézat odpovědi a

myslete na to, že i když nenaleznete odpovědi na všechny otázky, vaše vnímání se přesto časem zostří, čímž se zároveň zlepší vaše porozumění pro fyziku golfového švihů.

3.7.1 Slice nebo pull

K oběma typům úderů dochází tehdy, když je při švihů hůl vedena zvenčí dovnitř.

Je-li hlava hole, ve srovnání s rovinou švihů, otevřená, bude výsledkem úderu vychýlení míče směrem doprava - **slice**. Když je hlava hole v pravém úhlu k rovině švihů, avšak zaměřena vlevo od cíle, míč poletí přímo doleva - **pull**.

Abyste přišli na to, které svalové skupiny se podílejí na rovině švihů vedené zvenčí dovnitř, je třeba si položit několik otázek.

Kontrolní otázky:

- ***Jakým způsobem vedu hůl do náprahu? Zvedám ji nahoru pažemi nebo se tam dostávám točením těla?***

Zjistíte-li, že se do vrcholu náprahu dostáváte zvedáním hole pažemi, potom dochází (ve vrcholu náprahu) k napínání svalů především vaší pravé paže. Tyto svaly se následně snaží zbavit napětí zvýšením své aktivity během úderu, čímž vzniká rovina švihů zvenčí - dovnitř.

Doporučení: představte si, že máte pevně spojené - levé rameno, levý bok a trojhlavý sval levé paže nějakým provazem, nebo že jsou slepeny dohromady (obrázek č. 3).

Jestliže se v několika prvních centimetrech při náprahu pohybují vaše boky a ramena od míče současně, potom vaše tělo působí jako harmonický celek a paže a ruce hůl nezvedají.

Hovoříme o známém „One - piece - takeaway“. Budete-li provádět toto cvičení se zavřenými očima až do vzdálenosti hlavy hole od míče ne delší, nežli 60 cm, potom zjistíte, že hůl nemusíte zvedat pravou paží v okamžiku, kdy se tělo začíná točit.

- ***Jak velké je napětí v pravé paži a pravém rameni ve vrcholu náprahu, jestliže zvolíte stupnici od 1 do 5, kde 1 znamená „žádné napětí“ a 5 naopak „maximální napětí“?***

Jestliže zjistíte, že cítíte napětí v pravé paži a v pravém rameni, měli byste se také snažit zjistit, ve kterém místě náprahu se toto napětí začíná objevovat. Možná, že si váš trenér všimnul, že se váš pravý loket dostává ve vrcholu náprahu příliš „ven“.

Zkuste si sami ověřit shora popsáním vjemovým cvičením.

Doporučení: můžete zůstat u cvičení se zjišťováním napětí v pažích a ramenech podle stupnice od jedné do pěti nebo můžete vyzkoušet Jinový náprah z předcházející kapitoly.

Zůstanete-li u porovnávacího cvičení, měli byste vědomě provést několik švihů bez jakéhokoli napětí v pravém rameni a naopak - pár švihů s maximálním napětím, abyste si zlepšili uvědomování výše uvedených svalových partií. Jakmile poznáte, jak jsou oba extrémny pociťovány, proveďte svůj normální švih, aniž byste se snažili ovlivnit svaly a porovnejte napětí čísla od 1 do 5.

Zjistíte-li, že se ve vrcholu náprahu dostává **pravá paže a rameno** do určitého napětí, potom má pravá polovina těla tendenci vést hůl do úderu.

- **Jakým pohybem se dostávám z vrcholu náprahu zpět? Je to nejdříve pažemi a rameny nebo boky a nohama?**

Doporučení: zjistíte-li, že při zpětném pohybu jdete dolů nejdříve pažemi a rameny, potom i to je jedna z příčin švihů zvenčí dovnitř. Sami si zkuste. Postavte se bokem k zrcadlu a z vrcholu náprahu pohněte nejdříve pažemi a rameny. Porovnejte si rovinu švihů, která takto vznikne s rovinou, která se vytvoří při pohybu dolů vedeném boky a nohama.

V tomto případě se nejlépe uplatní cvičení s vodním kolem, hlavně při představě, že voda přitéká zezadu a, jak při náprahu, tak při zpětném pohybu, točí vaše boky. A mějte na paměti: voda je vaše síla!!!

Máte-li problémy s nízkými holemi, měli byste vědět, **jak daleko byste s nimi chtěli míč odehrávat**. Tato může hrát důležitou roli při zjišťování příčin mnoha technických chyb.

Dalším dobrým cvičením je: kolik síly nasazují horní a kolik dolní polovinou těla?

3.7.2 Hook nebo push

Hook, míč letí obloukem doleva, bývá způsoben extrémním pohybem hole **zevnitř - ven**.

V porovnání s rovinou švihů dochází k zavření hlavy hole při kontaktu s míčem. U „pushe“, což je rána přímo vpravo, se rovněž jedná o pohyb zevnitř ven, hlava hole se ale v momentě úderu nachází v pravém úhlu k rovině švihů, tj. **otevřená** k cílové rovině.

Kontrolní otázky:

- **Kde se nachází moje váha po zaujetí základního postoje? V patách, uprostřed bříšek nohou nebo ve špičkách?**

Je-li váha v patách, budete švihát v plošší rovině - což znamená, **že švih bude veden zevnitř ven**.

Doporučení: protože lze váhu při zaujímání postoje měnit, můžete si bez problémů tuto informaci zabudovat do své setup a pre shot routine s předpokladem, že během švihů na ni nebudete více myslet. Dávejte jednoduše pozor na to, kde se nachází vaše

váha při zaujímání postoje a před vlastním švihem ji přesuňte více do **středu chodidel** (máte-li pocit, že stojíte v patách). Asi vám připadne, že se předkláníte trochu více v bocích, což povede ke strmější rovině švihu.

- **Jaký je váš postoj ve vztahu k cíli? Vyzkoušejte, zda líc hole míří na cíl a zda je k němu paralelně postaveno i tělo.**

Jestliže stojíte tak, že líc hole míří vpravo od cíle, potom se bude vaše podvědomí pokoušet o určitou kompenzaci. Bude zkoušet korigovat zavřený postoj tím, že vám „nabídne“ pohyb holí „kolem těla“, což způsobí buď hook nebo úder špičkou hole.

Doporučení: upravte si postoj a přečtete stať o zamíření těla a odehrajete se správným postojem minimálně 20 míčů, umožníte získat svému podvědomí dostatek času pro obnovení důvěry k probíhajícím změnám.

- **Pokoušíte se ovlivňovat dráhu letu míče svými pažemi? Zhodnoťte si stupnicí od 1 do 5, kde 1 je označení pro žádné ovlivnění, 5 znamená absolutní ovlivnění. Abyste získali pocit pro obě extrémní situace, odehrajte několik míčů s absolutní kontrolou paží a několik zcela bez jejich kontroly. Nakonec zhodnoťte, jak silně dráhu letu ovlivňujete.**

Přemrštěná kontrola hole často vede v tomto případě k push, protože ruce v momentě kontaktu s míčem **nejsou dostatečně uvolněné**.

Doporučení: *nenuťte se do uvolnění rukou tím, že si budete něco přikazovat. S největší pravděpodobností by došlo k určitému překompenzování a švih by byl kontrolován příliš málo.*

Jakékoli změny švihu přenechte přirozeným učebním schopnostem svého duševna. Ono ví nejlépe, kolik kontroly váš, osobní, švih potřebuje a dokáže za vás udělat mnohem lepší rozhodnutí, než která by učinil váš intelekt. Budete-li se držet výše uvedeného vjemového cvičení a budete-li hodnotit kontrolu pomocí stupnice od 1 do 5, potom po určité době zjistíte, že se dopracováváte k odlišným císlům.

Mezi jednotlivými údery si snažte vyzkoušet cvičení s objevením Jangové síly, uvedené v kapitole Jin a Jang. Jedná se o dobrou příležitost, jak sdělit svému podvědomí a svému intelektu zkušenost - jak je pocitován švih bez vědomého vedení hole.

- **Jak máte rozloženou váhu v momentě úderu? Je v pravé noze, uprostřed nebo v levé noze? Vzpomeňte si na cvičení z kapitoly: „Rozložení váhy v průběhu švihu“.**

Jednou z příčin hooku může být i to, že při downswingu nepřenášíte váhu z pravé nohy na levou.

Doporučení: ještě jednou si přečtete kapitolu o mentální rutině a proveďte si zde uvedená vjemová cvičení. Velice důmyslným a zábavným cvičením je odehrávání míčů za současné chůze. Ve vzdálenosti asi 15 cm od sebe si na cvičné louce natýčkujte asi pět míčů.

Odehrajte všech pět míčů po sobě, aniž byste se dívali, kam letí a aniž byste se při tom zastavili. Dávejte pozor pouze na to, abyste při každém kroku zvedali nohy následujícím způsobem: při náprahu - LEVOU, při úderu - PRAVOU. Budete překvapeni, jak jednoduché je dobře odehrávat míče, aniž by se vám hlavou honily nějaké myšlenky o technice švihu. (Obrázek č. 3).

- **Kde cítím váhu hlavy hole ve vrcholu náprahu? Nachází se snad vyváženě na mém levém palci nebo leží v dlani mé pravé ruky?**

Neleží-li váha hlavy hole ve vrcholu náprahu **na levém palci**, potom, s největší pravděpodobností, bude hůl mířit doleva a bude způsobovat plochou rovinu švihu, což může způsobit buď hook nebo push.

Doporučení: Proveďte náprah se zavřenýma očima, a když se dostanete do jeho vrcholu, nechte hůl balancovat na svém levém palci. Soustředte se na to, jak jednoduše balancuje hůl v dané pozici, mezi palcem a posledními třemi prsty levé ruky. Nyní pusťte hůl pravou rukou a ukazováčkem levé ruky, abyste si subtilněji uvědomili rovnováhu mezi hlavou hole a rukou.

Opět proveďte náprah a v jeho vrcholu nechte hůl spadnout do pravé dlaně. Zkuste si uvědomit, jak pociťujete tuto změnu. Hůl v dané pozici pravděpodobně nebudete cítit tak vybalancovaně a lehce, jako před tím.

Dalším bodem, který se může negativně podepsat na vašem švihu, je **DRŽENÍ HOLE**. Nejste-li si jisti, zda držíte hůl správně, potom se vraťte zpět ke kapitole pojednávající o držení a proveďte si jeho kontrolu.

3.7.3 Topnuté, tlusté nebo slabé rány

Jedním z největších problémů začátečníků a hráčů s vysokým handicapem, je udržení konstantní vzdálenosti mezi tělem a hrací plochou, při vedení hlavy hole správným způsobem k míči.

Jestliže jste zjistili, že pravidelně „topujete“ míče (tj. trefujete míčky v jejich horní polovině) nebo je udeřujete pouze napůl (slabý úder) nebo před kontaktem s míčem zaboříte hlavu hole do země (tlustý úder), je načase, abyste s tím něco udělali. Pravděpodobně při švihu hýbete hlavou nahoru a dolů, nebo že se odtahujete tělem od míče v momentě úderu.

Nejdříve se ale podívejme na to, co se děje v nás.

Kontrolní otázky:

- ***Jste schopni vidět týčko, nebo drn, po odehrání míče nebo jste příliš zvědaví?***
Tento bod byste si měli přezkoušet vždy jako prvý v případě, že nejste schopni udržet správnou vzdálenost těla od podložky.
- ***při kontaktu s míčem vidíte míč, a přesto jej topnete nebo odehrajete slabě? Dáváte v momentě úderu pozor na to, co dělá vaše horní polovina těla? Napínají se trochu vaše zádové svaly, čímž se horní polovina těla při impaktu mírně napřimuje?***
Takto je v golfové řeči našeho těla například vyjádřen **STRACH**. Jedná se o velice častý problém u hráčů všech výkonnostních kategorií.

Dokážete-li nahradit pokyny typu: „Musím“, vjemovými cvičeními nebo vizualizací, budete schopni mnohem jednodušeji a účinněji naprogramovat svoji svalovou paměť při švih. Každé předešlé cvičení sledovalo určitý cíl; základní principy jsou stále stejné - uklidnit duševno nebo natolik zaměstnat svůj intelekt tak, aby vaše podvědomí bylo schopno převzít odpovědnost za golfový švih. Asi jste se na vlastní kůži přesvědčili o tom, že jste naprosto mimo, jestliže se řídíte příkazy typu: „**Musím udělat**“, „**chci**“ nebo „**budu**“ při švih dělat to a to, což ruší vaše přirozené schopnosti učit se. Vždy se, v těchto případech, jedná o práci **LEVÉ mozkové hemisféry**. Jestliže si naopak kladete otázky jako: „Kolik síly používám“ a hodnotíte stupnicí od 1 do 5 nebo při představě vodního kola máte před očima, jak vám voda točí boky a jste zcela soustředěni na pohyb při švih, potom jste plně v kontaktu se svým podvědomím, neboli se svojí **PRAVOU mozkovou hemisférou**. Tehdy máte nejlepší předpoklad, najít pro sebe přirozený a jednoduchý švih.

3.8 Krátká hra

Jakmile získáte důvěru ve svojí krátkou hru a osvojíte si jednu nebo dvě úderové techniky, dojde ke snížení tlaku, který provází vaši dlouhou hru. Mnoho golfistů chybuje tím, že si klade za cíl trefení každého greenu v regulaci (při paru 4 se jedná o dva dlouhé údery na green a dva paty), což „nefunguje“ často ani u těch nejlepších světových profesionálů.

3.8.1 Chip and run

Co rozumíme pod pojmem chip-and-run úder? Tento úder připadá v úvahu převážně při vzdálenosti asi do deseti metrů od greenu: míč letí nízko a roluje po trávě. Jak daleko doroluje je závislé na loftu použité hole. Vezmeme-li wedge (hůl s vysokým loftem), potom asi míč daleko rolovat nebude, použijeme-li sedmičku (hůl s menším loftem) míč doběhne dále. Z

toho vyplývá, že je lepší se naučit pouze jeden druh úderu a výběr holí můžeme přizpůsobovat jednotlivým situacím na hřišti.

Rutina pro udeření míče při úderu chip-and-run může být různá; je více možností na zahrání stále ještě dobrého úderu. Doporučuji držet hůl co nejnižší na gripu, tak nízko, až se vaše ruce téměř dotýkají shaftu. Získáte více citu pro hlavu hole a větší cit v prstech. Radím rovněž zaujmout užší postoj a paže mít blíže u těla. I to se promítne do lepšího pocitu při úderu. Váha může být buď rovnoměrně rozložena mezi oběma chodidly, nebo může být více v levé noze podle toho, co je vám příjemnější vytočit levé chodidlo trochu doleva, jinými slovy: prsty nohy musí ukazovat na jedenáct hodin, ne na dvanáctou. Při trefování míče můžete trochu otevřít boky a ramena, což ulehčí průchod míčem. Jestliže hrajete údery neustále doleva, potom pravděpodobně stojíte příliš otevřeni a hůl táhnete při nápřahu za tělo; takže dávejte pozor na následující radu. Míč by měl ležet buď uprostřed mezi chodidly, nebo lehce u pravé nohy. Všechny údery na green jsou „pocitové“ údery. Vyžadují cit pro odhad správné síly úderu.

Cvičení č. 13: Tik-Tak

*Vezměte do ruky sedmičku železo, se zavřenýma očima, a bez míče, si představte, že vaše paže a ramena jsou kyvadlem velkých pokojových stojacích hodin. Kyvadlový pohyb vychází z ramen - zápěstí a ruce jsou v naprostém klidu. Je velice důležité, aby ruce a zápěstí při tomto typu úderu nebyly aktivní. Nemusí zůstat úplně tuhé, protože by jinak utlumily cit pro úder, ale ponechejte je prostě „mimo hru“. Vaše ramena se pohybují z jedné strany na druhou a točivým pohybem umožňují švih pažemi, rukama a holí, snadno, sem a tam. Hlava hole bude automaticky „česat“ trávu před vašimi nohama. Nyní otevřete oči a podívejte se, kde hlava hole „češe“ trávu. Přesně na stejném místě musí ležet míč. Jestliže si kývavý rytmický pohyb doplníte slovy: „Tik-Tak“, pomůžete svoji mysl koncentrovat na vlastní pohyb. Dávejte si ale pozor na to, zda vidíte trávu pod míčem i po té, co z ní míč odletěl. **Při chippingu a pitchingu se jedná o věc zásadního významu.***

Kontrolní otázky:

- *dívám se příliš brzy nebo vidím trávu ještě po odehrání míče?*
- *je můj kyvadlový pohyb rovnoměrný nebo probíhá nápřah rychleji nežli prošvihnutí?*
- *pokouším se udeřit míč pravou rukou?*
- *jak pociťuji rytmus kyvadla?*
- *zvedám ramena a hlavu když švihám skrz míč?*

Cvičení č. 14: Prodloužená hůl

Jestliže vám připadá obtížné, vynechat ze hry svojí pravou ruku - která má za následek časté topování míče nebo jeho poloviční udeření, potom vám může pomoci následující cvičení.

Vezměte si druhou hůl a použijte ji jako prodloužení své sedmičky železa. Shaft druhé hole by měl prodloužit prvou hůl při levé části těla. Jestliže se vás v průběhu švihů, při snaze udeřit míč, shaft dotkne, znamená to, že jste do hry zapojili svoji pravou ruku. Jestliže hřbet levé ruky švihá dál směrem na cíl a nedojde k zalomení zápěstí, prodloužený shaft se těla nedotkne.

3.8.2 Vysoký pitch

Nejprve si projděme některá vizualizační cvičení, abychom se naučili základní pitch (nebo si trochu vylepšili ten stávající) a po té se pusťme do následujících cvičení. Pro tento typ úderu můžete používat, dle libosti, buď pitching wedge nebo sand wedge. Pro vysoký pitch potřebujete jednoduchý úder, kterým míč přistane na greenu a bude pouze nepatrně rolovat - žádný vysoký lob s divokým backspinem. Existují nejrůznější způsoby, jak tento druh úderu trénovat. Procvičujte všechny uvedené metody a z nich použijte ty, které vám přinesou nejlepší výsledky.

Cvičení č. 15: „Házení“ hlavy hole

Zaujměte postoj ve vzdálenosti asi 15m od cvičného greenu, stejně jako při úderu chip-and-run, a trochu více se rozkročte, s rukama o něco výše na gripu.

Nyní odložte hůl a do pravé ruky uchopte golfový míček. Postavte se bokem ke greenu ve stejném postoji, jakým byste chtěli udeřit míč. Pohybem předloktí hod'te míč velkým, měkkým obloukem směrem ke greenu.

Při hodu zavřete oči a sledujte pohyb paže, ruky a zápěstí. Možná, že si najdete někoho, s kým si budete navzájem míč házet. Pomůže vám to zakotvit pitch - úder do svalové paměti.

Uchopte opět hůl a držte ji pouze pravou rukou, zcela nízko na gripu, těsně u shaftu.

*Provádějte stejný pohyb bez míče; místo házení míče si můžete představit, že na green házíte **hlavu hole**. Zavřete oči a intenzívně procitujte tento pohyb - vyzkoušejte si, zda se jedná o stejný pohyb, jako při házení míče.*

Cvičení č. 15: Tahání za zvon

*Naprostým opakem, jak se naučit, nebo vylepšit, chipy, je druhá metoda. Při ní přebírá vedoucí úlohu **levá ruka**. Ve stejném postoji a při stejném oslovení míče, si tentokrát představte, že v ruce držíte lano, které visí ze zvonu. Abyste rozezněli zvon, zatáhněte za lano*

levou rukou dolů a skrz míč. Tato představa vede ke strmějšímu udeření míče a tím k jeho vyššímu letu.

Jestliže jste si již pitch dostatečně zažili, stávají se **nejdůležitějšími prvky krátké hry vyrovnanost a preciznost**. Obojí jste schopni zřetelně zlepšovat tehdy, když **používáte vizualizaci, kterou mentálně a emocionálně spojujete s vaším cílem**. Vaše podvědomí tak dostává jasné poselství ve vztahu k vašim záměrům; pro negativní myšlenky nezbývá místo.

3.8.3 Rána z bunkeru

Mnozí golfisté a mnohdy dokonce i dobří hráči, mají strach ze hry z písečných bunkerů. Údery z bunkeru mohou být velmi zajímavé a svojí rozličností, a obzvláště svým kouzlem, přispívají ke kráse golfové hry. Jestliže jste již získali důvěru ve své schopnosti, odehrát míč úspěšně z bunkeru, potom pro vás ztrácejí písečné překážky svoji hrozivost. Ke kouzlu bunkerů patří to, že obsahují písek! Víím, že to je jasné, ale věnujeme písku opravdu dostatek pozornosti? Zde se totiž nachází hlavní rozdíl mezi vysokým pitchem z trávy a úderem z bunkeru. **Nejdříve se seznamte s konzistencí písku.**

Cvičení č. 16: Kolik písku jsem z bunkeru při úderu vyhodil?

Rozdíl mezi dlouhým a krátkým úderem z bunkeru dělá právě **množství písku**, které úderem vyhodím.

Množství odebraného písku budeme posuzovat podle stupnice od jedné do pěti.

- 1 znamená - skoro žádný písek,
- 2 je malý důlek pod míčem (tak velký, jako je jehněčí medailón),
- 3 znamená trochu více písku (asi jako řízek),
- 4 je ještě více písku (jako T-bone-steak),
- 5 se objeví tehdy, když hlava hole prolétne pískem hodně před míčem a vylétne z písku hodně za míčem (asi jako velký řízek z vola). Při pěti zůstává míč zpravidla v písku.

Písek zpomaluje hlavu hole, proto potřebujete plný švih - mnohem tvrdší, nežli si možná představujete. Nejdříve proveďte několik švihů bez míče a sledujte, kolik písku pokaždé odeberete, podle stupnice od 1 do 5. Dávejte pozor hlavně na okamžik kontaktu hlavy hole s pískem.

Cvičení č. 17: Švih v telefonní budce

Představte si, že stojíte v telefonní budce, ze které chcete odehrát míč ve směru otevřených dveří. Pro náprah máte jen velmi málo místa (budka je malá). Proto musíte hůl zvedat velice

strmě, pomocí zápěstí a rukou. Prošvihnutí skrze míč je bez zábran, jelikož jsou dveře otevřené, průchod míčem je naprosto volný. Tento úder můžete hrát se stejným výš.

Toto vizualizační cvičení se hodí pro všechny vysoké backspiny hrané z bunkru nebo pro vysoké měkké pitche. (Tyto pitche přistanou na greenu měkce, jako peříčko). K docílení většího backspinu musíme vést hůl, podle zákonů fyziky, do náprahu strměji, aby byl míč rovněž strměji udeřen, a aby s větší zpětnou rotací vyletěl do výšky - to nám káže intelekt; přesto vám nyní představím jednodušší cestu, jak provést daný pohyb - bez všech těch technických předsudků ve vaší hlavě: **vizualizaci pro pravou mozkovou hemisféru.**

Výsledkem jak z bunkru, tak z trávy bude vysoký, krátký úder s velkou zpětnou rotací. Závěrem ale malé varování: **z trávy** jej používejte pouze tehdy, **když míč dobře leží** a jen tehdy, když jste se úder naučili a získali v něj důvěru.

Kontrolní otázky:

- *Kolik písku jsem odebral ?*
- *Zakreslete si postavení do písku a švihajte holí podle nakreslených čar.*
- *Mějte čepel hole dostatečně otevřenou, aby se na ní dalo „usmažit volské oko“.*
- *Pro docílení větší výšky úderu si představte, že šviháte v telefonní budce.*
- *Jak se již stalo pravidlem, před každým úderem si představte, čeho chcete dosáhnout a soustřed'te se na okamžik kontaktu s míčem.*

3.8.4 Patování

Patování je hra ve hře. Duševní aspekty při něm však natolik převládají, že je třeba vědět, jak se na cvičném greenu naučit umlčovat svoji hlavu; jinak nám to báječné golfové zrcadlo ukáže, že jsme do patu zasáhli zpravidla takovým způsobem, že míč minul jamku.

Ovládání vědomých myšlenkových pochodů v průběhu švihu, je při patování tím nejdůležitějším prvkem ze všech. Fyzikální zákony jsou zcela jednoduché.

a) směr líce patru v okamžiku kontaktu s míčem, určuje směr dalšího běhu míče.

b) rychlost hlavy patru určuje vzdálenost, kterou míč překoná.

Kdo ovládá obě uvedená pravidla, je dobrým patérem.

Cvičení č. 18: Dlouhé paty

Základní otázkou je odhadovat sílu úderu u dlouhých patů. Představte si své podvědomí jako POČÍTAČ, který je schopen, v několika sekundách, propočítat nejrůznější varianty ovlivňující délku patu. Navíc je tento počítač, bez účasti vašeho intelektu, schopen předat vašim svalům všechny potřebné údaje.

Zvolte si pat ze vzdálenosti asi 6 metrů a patujte se zavřenýma očima. Před tím, nežli oči otevřete, zkuste odhadnout, jak daleko míč zastavil před, nebo za jamkou, a sdělte to svému partnerovi. Po několika patech se svého partnera ptejte, zda míče končí vlevo nebo vpravo od jamky, a jak daleko, to vše stále ještě se zavřenýma očima. Za několik minut by odpovědi měly znít například takto: „O 60 cm delší, 1m vlevo“, nebo „o 1m kratší a 50cm vpravo od jamky“. Zpočátku budete se svými prognózami asi dost vedle, ale za chvíli, se stále se lepším citem pro patování, získáte na preciznosti.

- **Ke kontrole patu vám pomáhá - pevný postoj.**
- **Mějte oči „nad míčem“, protože lépe uvidíte linii, po které by měl míč rolovat.**

Cvičení č. 19: Krátké paty – tramvajové koleje

Hlavní úkol u krátkých patů, se dá popsat velice jednoduše: míč **musí** do jamky. Mezi jedny z nejúspěšnějších vizualizačních cvičení u krátkých patů patří představa, že na trávníku, mezi míčem a jamkou, jsou položeny tramvajové koleje. Můžeme si pomoci čarou, kterou nakreslíme křídou na cvičný green.

4 Mentální rutina

Vnímání je branou ke každé formě změny-přesněji řečeno, naše vědomí je nejdůležitějším „smyslovým“ orgánem, který vlastníme. Jestliže se koncentrujete na určitou část svého švihů nebo na určitou část těla, potom se aktivuje vaše podvědomí a změny se dostávají naprosto přirozeným způsobem.

Cvičení č. 7: Otázky a odpovědi.

Před každým úderem si proto položte určitou otázku, na kterou si odpovíte po odehrání míče. Tím přimějete svůj intelekt k mlčení, protože bude během švihů ZAMĚSTNANÝ. Vaše podvědomí může dělat to, co umí lépe nežli váš intelekt, což je udeřit míč.

Chceme-li tedy provádět určitá cvičení pro zlepšení vnímání, spojíme je s položením otázky, na kterou nám intelekt musí odpovědět po úderu.

Cvičení č. 8: Co se stalo s mým týčkem ?

Do země zapíchněte týčko a švihněte skrze něj holí. Vidíte, co se s ním stalo po úderu? Několikrát cvičení opakujte a později umístěte na týčko golfový míček a opět si položte otázku: „Viděl jsem, co se stalo s týčkem po úderu? Vyletělo ze země nebo zůstalo v zemi zapíchnuté?“

Cvičení č. 9: Jakou barvu má mé týčko?

Vložte si do kapsy několik různobarevných týček. Jedno z nich vyndejte z kapsy a postavte na něj míč tak, aniž byste registrovali jeho barvu. A nyní si se svým intelektem můžete zahrát jednoduchou hru - jakou barvu vlastně mělo moje týčko?! Jestliže týčko vídáte po odehrání míče pravidelně, potom můžete týčkovat stále níže a níže. Můžete pokračovat až do okamžiku, kdy míček odehráváte prakticky z trávy, ale zároveň tak, abyste při tom stále ještě mohli tee sledovat.

Kontrolní otázky:

- *Viděl jsem týčko po úderu?*
- *Jakou barvu má moje týčko?*
- *Co vidím po udeření míče?*
- *Když nevidím týčko, nebo drn, co sleduji v okamžiku trefení míče?*
- *Honí se mi hlavou nějaké myšlenky, které mne rozptylují a zabraňují mně v naprosté koncentraci na toto cvičení?*

V KAGAMI cvičeních jde v první řadě vždy o to, abyste vystupovali pouze jako **nezúčastnění pozorovatelé** a abyste dokázali využívat hlavně vizuální a pocitové vjemy, stejně jako vjemy sluchové. Jestliže si nedokážete představit pojem „nezúčastněný pozorovatel“, potom se nyní snažte zaposlouchat do všech zvuků, které slyšíte ve svém okolí. Všechny rozličné zvuky! Snahou předchozího cvičení bylo - převést vás zcela do **PŘÍTOMNOSTI**. Jak víte, to jediné, co jste schopni ovlivnit je: posilovat svoje uvědomění pro dříve zmíněné „**NYNÍ**“.

Golfisté chtějí vědět, kam odletěl míček po úderu; **do doby odehrání míče se jedná o děj v budoucnosti - ještě k tomu nedošlo!!!**

Budoucí události jsou ovlivňovány přítomností. Jestliže tedy upřeme svoji pozornost na přítomnost (švih) potom získáváme maximální vliv nejenom na danou událost, nýbrž i na výsledek celého našeho snažení.

Cvičení č. 10: Jedna - dva - tři

Timoty Gallwey, který vymyslel „*Vnitřní hru*“, je zároveň autorem tří bestsellerů o tenise a golfu. Následující vjemové cvičení převzala autorka jako vzor a toto cvičení používá již od roku 1984 jak při své vlastní hře, tak při výuce na kurzech. Je to výborné cvičení na zklidnění mysli a bez problémů vylepšit svoji techniku švihů.

Cvičení sestává ze tří kroků. Každý krok je třeba dokonale zvládnout před tím, než se pustíte do kroku následujícího. Míč můžete umístit buď na týčko nebo týčko zapíchněte do vyšší trávy prakticky tak, abyste míče odehrávali skoro z trávy.

STUPEŇ PRVNÍ:

*Naučili jste se vnímat moment trefení míče. Prvý stupeň pro vás tedy bude jednoduchým rozvinutím již naučeného a vy, jednoduše v momentu kdy hůl trefí míč, řeknete nahlas slovo **DVA**. Cvičení se vám stane naprosto novou hrou.*

- *Řekl jsem DVA přesně - **při kontaktu hole s míčem nebo dřívě, či později?** " Položte si tuto otázku po každém úderu. Abyste si dokázali odpovědět, musíte vědět, kdy přesně došlo k udeření míče.*
- *Odkdy vím, kdy přesně došlo k trefení míče? Viděl jsem po úderu svoje týčko nebo alespoň drn?"*

Schopnost odpovědět si na tuto otázku bude asi vyžadovat trochu disciplíny. Při cvičení se zaposlouchejte do svého hlasu. Řekli jste DVA opravdu hodně nahlas, s trochu přiškrceným hlasem? Jestliže ano, řekněte DVA potichu a vydechněte při tom. Zjistíte, že vynaložíte méně síly. Není totiž možné, abyste odpálili míč silově a při tom potichu, a s výdechem, vyslovili slovo DVA. Máte-li pocit, že holí šviháte příliš pomalu, zkuste si říci slovo DVA hlasitěji, při úderu, ale přesto vydechněte.

STUPEŇ DRUHÝ:

*V dalším kroku řekněte hlasitě slovo **JEDNA** v momentě, kdy hůl **dosáhla vrcholu nápřahu**, tehdy, když začíná měnit směr a připravuje se k „downswingu“.*

*Není důležité, kde se nachází tento bod u vašeho švihu nebo jinak - máte-li krátký nebo dlouhý nápřah. Ve vašem osobním vrcholu nápřahu prostě řekněte **JEDNA**. Abyste přišli na to, kdy máte **JEDNA**, musíte v nápřahu **cítit hlavu hole**.*

Většina golfistů řekne **JEDNA** příliš brzy, což vyplývá z nedostatečné koncentrace na polohu čepele hole v momentě nápřahu. Pravděpodobně se zabýváte jinými myšlenkami, např. míčem!

Poproste svého někoho, aby zkontroloval, zda **JEDNA** říkáte ve správný okamžik. Dobře víte, že správný pohyb při úderu míče přichází automaticky tehdy, když se vám podaří umlčet váš intelekt. Chcete-li toto cvičení provádět správně, musíte na něj upnout svoji maximální koncentraci; nesmíte myslet na nic jiného.

Kontrolní otázky:

- *Řekl jsem ve správný moment jedna-dva?*

- *Viděl jsem týčko nebo trávu?*
- *Honí se mi hlavou při švihu jiné myšlenky nebo jsem naprosto koncentrovaný na vyslovení slov v ten správný okamžik*

STUPEŇ TŘETÍ:

Jestliže jste zvládli prvá dvě cvičení, přejděte k poslední části, která sestává z vyslovení slova *TŘI* v okamžiku, kdy se již nehýbou ani paže, ani hůl - tedy zcela na konci prošvihnutí - ve finiši. Cvičení vám umožní udržet koncentrovanou pozornost v průběhu celého švihu, až do jeho konce.

Kontrolní otázky:

- *Co se stalo s vaším švihem?*
- *Došlo vůbec k nějaké jeho změně?*
- *Změnil se rovněž rytmus vašeho švihu?*
- *Máte ve vrcholu náprahu více času?*
- *Zpozorovali jste snad změnu své koncentrace, když jste byli zcela ponořeni do cvičení?*
- *Jestliže ano, v jakém smyslu se asi změnila?*
- *Změnilo se nyní nějak výrazně vaše nasazení síly?*
- *jaký druh síly se jedná a odkud se bere?*
- *Je nějaký rozdíl mezi tím, když myslíte na moment úderu a tím, když na něj nemyslíte*

Toto vynikající cvičení má celou řadu možností dalšího využití. Jeho nejmarkantnějším efektem je zaměstnání intelektu, které nepřipouští **žádné negativní myšlenky**

Každé *nezaujaté* vnímání nebo vizualizace automaticky otevírá bránu do podvědomí. Jakmile začnete výsledky **hodnotit**, zatouláte se zpět ke svému intelektu. Snad již nyní všechno intelektuálně lépe chápete po té, co jste učinili vlastní zkušenost.

Proč je tak důležité, používat obě mozkové hemisféry stejně? Z pohledu golfisty je **pravá hemisféra** tou částí mozku, která je odpovědná za přirozené učení golfového švihu. I nespportovně založení hráči se mohou tímto způsobem naučit hrát golf bez větší námahy.

5 Závěr

Mnozí golfisté mají naprogramovány své švihové svaly takovým způsobem, který jim nemůže poskytovat dobré služby. Odehráli sice tisíce tréninkových míčů, ale s pochybnou technikou

švih, která míče posílala tam, kde si je nepřáli vidět. Jak se říká ve světě počítačů: „naprogramuji-li chyby, sklídím zase jen chyby". Budou-li chtít tito golfisté změnit svoji techniku příkazy typu: „Musím", dojde k tomu, že jakákoli stresová situace probudí k životu dobře vycvičenou svalovou paměť (i s jejími technickými nedostatky) a oni budou honit míče někde po buši.

Každý z nás vlastní určité svalové skupiny, které se aktivují v okamžiku, kdy se dostáváme pod tlak. Jsou to jakési „stresové"(nebo zkušební) svaly. Zpravidla se jedná o svaly, které považuje intelekt za důležité pro těžké úkoly nebo které často nasazujeme pracovní. Jestliže je dokážeme pocitově identifikovat, jestliže zjistíme, ve které části švih se aktivují, potom můžeme, zvolením určitého cvičení KAGAMI metody, aktivitu těchto svalů snížit.

Ovlivníme-li touto změnou naše podvědomí, můžeme si snadno udržet správné svalové naprogramování i tehdy, hrajeme-li pod tlakem. Jakmile se staré chyby ve švih začnou vracet zpět právě v okamžiku, kdy to budeme nejméně potřebovat, okamžitě budeme schopni zjistit, co se vlastně děje, protože jsme na to, absolvováním četných cvičení, svoje „stresové" svaly připravili.

Mějte vždy na paměti: **neexistují dva lidé, kteří mají stejný švih!!!**

A vy přece celou dobu pracujete na tom, abyste si osvojili **svůj osobní švih**. Z těchto důvodů je jedinou cestou, jak zjistit zda rada, kterou dostáváte, je užitečná či nikoli - dotaz svému podvědomí.

Jinými slovy: **vymyslete si nějaké KAGAMI cvičení!**

6 Použité zdroje

6.1 Literatura

CROWCROFT, S., *Kagami golf, Gebundene Ausgabe*, Franckh Kosmos Verlag, 2005, vydání 1., 201 s. **ISBN-10:** 3440104400, překlad Stanislav Kopejtko

GALLWEY, W. T., *Inner game pro golfisty*, Management Press, 2009, vydání 1., 260 s ISBN 978-80-7261-223-9, překlad Aleš Lisa

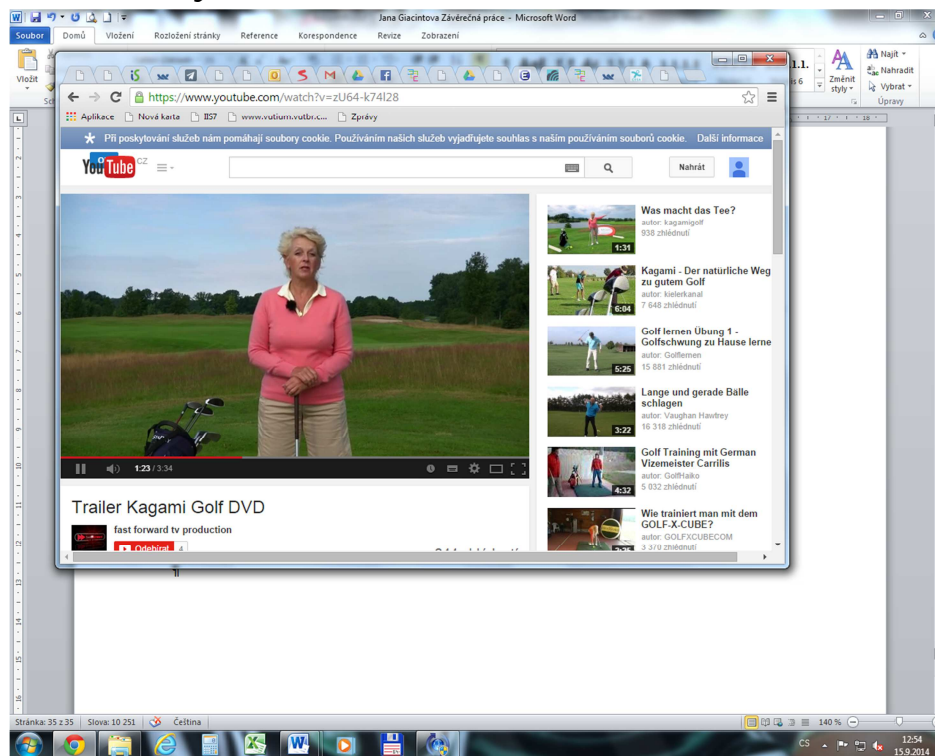
TOMASI, T. J., *30 vteřinový golfový švih*, Pragma, 2001, vydání 1., 204s ISBN 80-7349-017-1, překlad Milan Moučka

NEKOLA ET AL., *Zneužívání prostředků s dopingovým účinkem mládeží v organizovaném i neorganizovaném sportu*. Výzkumný projekt MŠMT 2004-2005. Průběžná zpráva

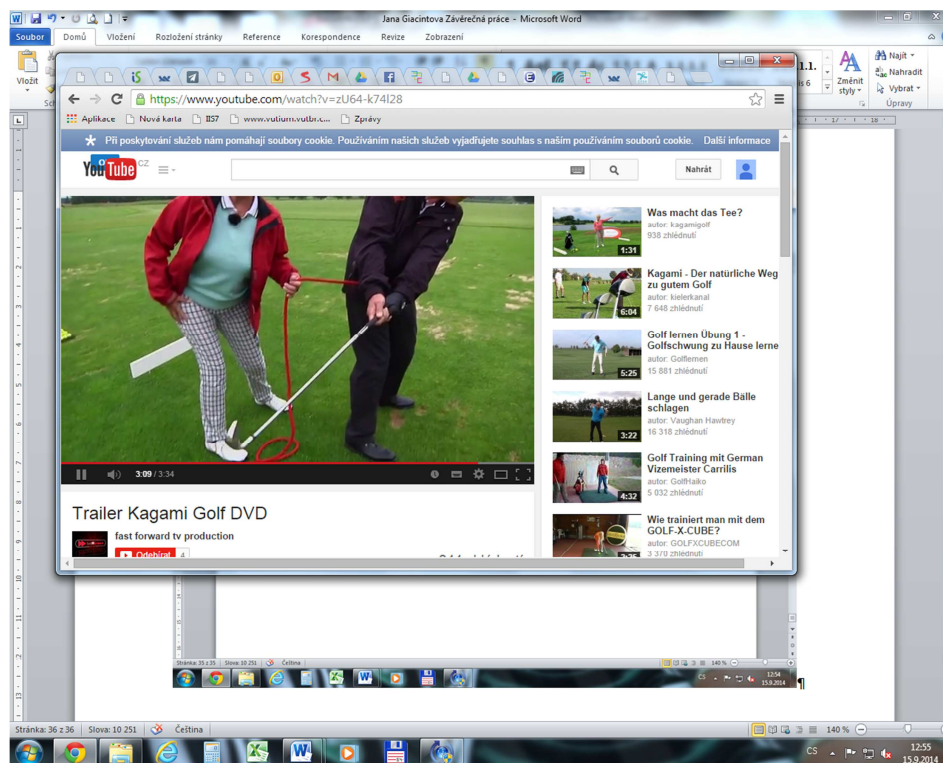
6.2 Internet

<https://www.youtube.com/watch?v=zU64-k74l28>

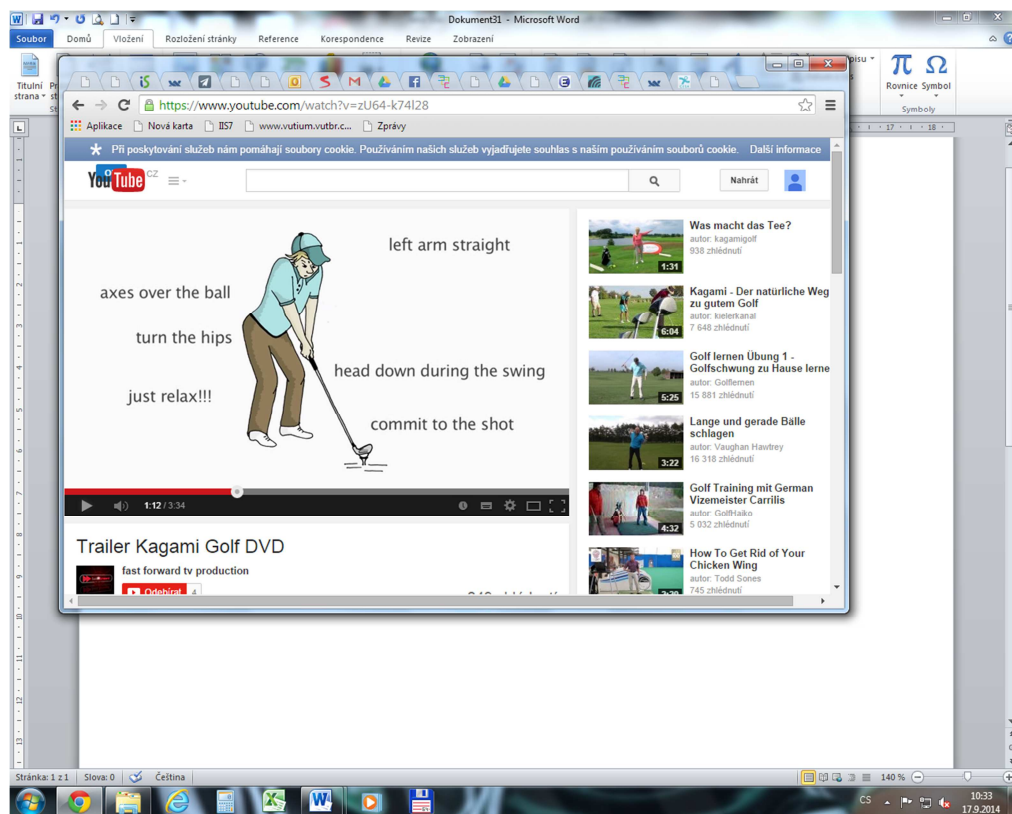
6.3 Přílohy



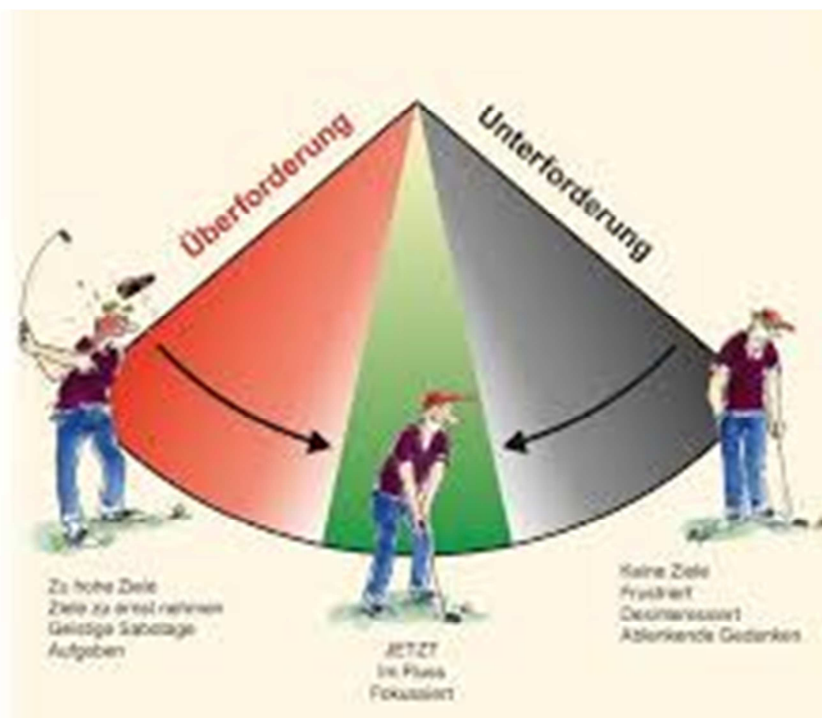
Obrázek č. 1: Sabana Crowcroft



Obrázek č. 2: Pevné spojení - levého ramene, levého boku a trojhlavého svalu levé paže nějakým provazem.



Obrázek č. 3: Švih bez myšlenek o technice švihu.



Obrázek č. 4: Přítomnost – NYNÍ- ideální okamžik pro správný švih.

