

České vydání připraveno
ve spolupráci
s **Michaelem Jonem**,
generálním sekretářem
PGAC – České asociace
golfových
profesionálů

CRAIG DAVIES
VINCE DISAIA

GOLF ANATOMIE

Váš ilustrovaný průvodce
pro zvýšení síly, flexibility
a výkonu pro

- delší drajvy
- přesnější rány
- stálejší výkonnost



 **CPRESS**

Golf – anatomie

Craig Davies

Vince DiSaia

CPress
Brno
2013

Golf – anatomie

Craig Davies, Vince DiSaia

Překlad: Petra Žižlavská

Odborná korektura: Michael Jon (golf), RNDr. Marcela Bezdičková, Ph.D. (anatomie)

Sazba: Daniele Janošců

Odpočívající redaktor: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Authorized translation from the English language edition Golf anatomy.

Copyright © 2010 by Craig Davies and Vince DiSaia

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Translation © Petra Žižlavská, 2013

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0275-6

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18 105.

© Albatros Media a. s., 2013 Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS MEDIA a.s.**

OBSAH

Obsah	3
Předmluva	5
Úvod	7
Poděkování	11
Hráč golfu v pohybu	13
Rozvoj správné techniky golfu přes fyzickou zdatnost	14
Jak vytvořit výkon a rychlost	15
Nejdůležitější svaly a klouby používané během golfového švihů	16
Důležitost vnímání těla a jeho polohy	19
Transfer výkonu	20
Tréninkem k úspěchu	20
Pohyblivostí k optimálním úhlům při švihů	23
Kočky a psi (Kočí hřbet), Golfová pozice s pánví dozadu, Kobra, Posun pánve na velkém míči, Pozice dítěte v pohybu, Dotek paty, Pozice anděla, Vybočení pánve, Zada v pohybu, Rotace trupu na velkém míči, Výpad s otočením, Z pozice delfína do pozice desky, Vysoká deska s podtáčením kolen, Spidermanův klik, Sed do věčka s nataženou paží, Sekání dřeva pozpátku s medicinbalem	
Stabilitou ke konzistentnímu švihů	59
Těčka, Pohyb odshora dolů se zatažením ramene, Vnější rotace kyčlí vleže na boku, Zvednutí nohy na boku s rotací směrem dovnitř, Špičky a paty vleže na zádech, Natažení zad vleže na břiše, Úplná boční deska, Vodorovné sekání na jedné noze, Klik ve tvaru písmene T, Klik s medicinbalem, Boční deska s rotací, Deska s přitažením, Nůžky s otáčkou na břiše	
Rovnováhou a vnímáním těla k pevné základně	89
Kutálení na jedné noze, Letadlo na jedné noze, Upravená pozice ruky na špičce nohy, Chytání na jedné noze, Otáčka čápa, Klanění se čáp, Zvedání natažených nohou na velkém míči, Hamstringový zdvih na velkém míči, Hod medicinbalem v klece na BOSU-balančním míči, Přetahovaná, Obrácený výpad s kolenem nahore	
Silou ke golfu bez únavy	115
Úkroky stranou s cvičební gumou, Plíe dřep, Přitahy vsedě se cvičební gumou tubing, Příčné protahování tricepsů, Stahování horní kladky s rovnými rukama, Obrácený klik, Série kyčelních cviků v pozici poloviční desky na boku, Sekání dřeva pozpátku do dřepu s medicinbalem, Z kliku do pozice desky, Dřep na jedné noze s nataženými rukama	

Raketovým výkonem k delším odpalům **139**

Mrtvý tah (pozved) s činkou, Úskoky do stran, Hod nad hlavou na BOSU míči, Plyometrický klik, Hod s otočením trupu na velkém míči, Otevřená rotace, Plyometrický přední dřep, Plyometrický golfový hod partnerovi

Prevence zranění v pěti pro golf problematických oblastech **159**

Výpad na zlepšení pohyblivosti, Pozice ptáka a psa s jednou končetinou, Přední deska s oporou kolen, Odchylování zápěstí, Stlačování míčku, Úkroky do stran s vnější rotací ramene, Retrakce oddělených ramen, Klik plus, Spáčovo protažení, Odtážení (extenze) předloktí s ruční činkou, Ohyb (flexe) předloktí s ruční činkou, Rotace s ruční činkou, Lastura, Číslice 4 s protažením nohy

Seznam cviků **190**

Seznam svalů **192**

O autorech **194**

PŘEDMLUVA

Postavit se nejlepším hráčům golfu na PGA Tour (celosezónním seriálu turnajů profesionálních hráčů) vyžaduje mentální i fyzickou přípravu. Během sezóny 2009 mi moje tréninková příprava dovolila prorazit cutem (výsledkem, zaručujícím postup do finálových kol při velkých turnajích, který rozdělí startovní listinu, tedy hráče, takže o vítězství bojují jen ti momentálně nejlepší) ve 24 z 25 turnajů, skončit na 16. místě finančního žebříčku PGA Tour a reprezentovat svou zemi ve vítězném týmu Prezidentského poháru. Abych mohl dosáhnout těchto výsledků a mít tuto stálou úroveň, musím jet v každé části své golfové hry na plný plyn.

Nejvýznamnější změnou, která se v golfu v posledním desetiletí objevila, je nutnost, aby hráči maximalizovali svou fyzickou dovednost. Pojízdne fitness centrum, které doprovází hráče na PGA Tour, má každý rok více práce, protože se hráči pokoušejí udržet nebo získat fyzickou výhodu nad svými protihráči. Od té doby, co jsem před několika lety začal spolupracovat se svým dobrým přítelem, Dr. Craigem Daviesem, věnuji více pozornosti své kondici, výživě a fyzické stránce své hry. V době hracích týdnů i v přípravě na turnaje se snažím minimálně 30 minut před oběma koly turnaje se účinně rozehrát. Rovněž i po hraní věnuji příslušný čas svému tréninkovému režimu a také své preventivní fyzické terapii. Můj týdenní program během sezóny je jak o zlepšení výkonu, tak o předcházení zraněním. Jak všichni víme, golf je repetiční a stresující sport, který může značně opotřebovat tělo, jestliže o něj řádně nepečujeme. Ať mluvíme o profesionálech, nebo víkendových amatérech, není nic neobvyklého, že alespoň jeden z hráčů ve foursomu (hra dvojic jedním míčkem, při které se hráči jedné strany střídají v odpalech) užívá léky na tišení bolesti, které mu pomáhají dokončit kolo. Jestliže se o své tělo budete starat, nebudete se muset spoléhat na léky proti bolesti.

Zatímco během sezóny je důležité se soustředit na fyzickou připravenost hrát golf, mimo sezónu je šance na to, abychom zvládli zásadnější změny ve své tělesné průpravě. Myslím si, že je to důležitý koncept jak pro profesionály, tak pro amatéry, především pro ty, kteří žijí v chladnějším klimatickém pásu a nemohou hrát golf během zimního období. Období mezi sezónami je perfektní čas na to věnovat se jak technice golfu, tak fyzické připravenosti těla, která pomůže vaší hře v krátkodobém i dlouhodobém horizontu.

Kniha Golf-Anatomie hodně napomáhá v jednoduchých krocích nacvičit různé dovednosti (rovnováhu, pohyblivost, stabilitu, sílu a výkon) a také popisuje cviky, které slouží jako prevence úrazů. Pracuji s doktorem Craigem Daviesem již řadu let a hodně cviků, se kterými se na stránkách knihy setkáte, jsem použil ve svém vlastním tréninku. Doporučuji vám věnovat zvláštní pozornost formě, kterou budete při aplikování cviků používat, a připomínám, nespěchejte. Tato cvičení mi velmi pomohla změnit moji hru a vám také pomohou.

Hunter Mahan



ÚVOD

Drastický rozmach popularity golfu v posledních dvou desetiletích vyvolal revoluci ve výrobě moderního golfového vybavení a tréninkových zařízení. Každý hledá tu správnou magickou hůl, míček nebo tréninkovou sadu, která mu pomůže poslat míček dále a snížit skóre. Přesto v posledních 30 letech přes veškeré moderní změny v technologii výroby míčků a vybavení nedošlo k žádné změně průměrného severoamerického handicapu. Jedním ze závažných důvodů pro tuto situaci je ten, že se hráči golfu, na rozdíl od atletů, nesnaží zlepšovat svou schopnost přesného pohybu při golfovém švih. Bez této klíčové vlastnosti hráč golfu nejen snižuje svůj hrací potenciál, ale vystavuje se také většímu riziku možného zranění.

Při pokusu zlepšit svou hru utratí hráči hodně peněz za hole a stráví hodně času v různých kurzech, aniž by nejdříve zlepšili nejúčinnější nástroj, který je všem dostupný: *své vlastní tělo*. Všichni hráči golfu se zajímají o zvýšení vzdálenosti, přesnosti a konzistence, ale vždy se o to snaží s novou drahou holí nebo s vylepšeným míčkem. Rychlejších a trvalejších úspěchů ve všech třech oblastech můžeme dosáhnout zlepšením své fyzické kondice, která umožní tělu udělat ten správný pohyb k dosažení účinného a výkonného golfového švih. Až získáte kondici, lekce švih budou účinnější, nové hole odpálí míček dále než kdy předtím a golf bude určitě zábavnější.

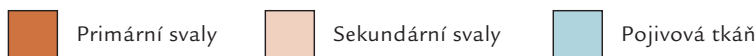
Naštěstí se začalo věnovat fyzické zdatnosti při golfu více pozornosti. Neuvěřitelný tréninkový rozpis Tiger Woodse a jeho konzistence na hřišti pomohla fyzické kondici získat respekt, který si zaslouží. I při tomto zvýšeném zájmu si je však většina hráčů golfu stále málo jistá v tom, jaké svaly jsou při golfu zapojeny a jak mohou svaly ovlivnit účinnost švih. Tak jsou bohužel golfisté odkázáni jen na neúplnou základnu dovedností, která jim neumožňuje zaměřit své tréninky na švih samotný.

V knize *Golf–Anatomie* jsou všechna tato spojení jednoduchá a jasná, takže snadno pochopíte, jak naše tělo při švih funguje. Naučíte se také procvičovat jednotlivé oblasti těla a chápat, jak každá z nich přesně napomáhá zlepšení hry. Nikdy předtím nevyšla kniha, která by tak jasně a jednoduše propojila dva světy, svět oblasti fitness a golfu. Tím, že chápeme jednotlivé kroky při nácviku, je trénink účinnější, více nás motivuje a určitě je zábavnější.

Tato kniha vznikla z několika důvodů. Za prvé a především proto, že by měl mít každý golfista základní povědomí o tom, jak funguje čistý golfový švih. Proto je první kapitola věnována seznámení se s klíčovými prvky dobrého golfového švih.

Jsou to stále ty stejné věci, které instruktoři golfu hledají u svých žáků, a zároveň usilují o jejich zlepšení, aby vychovali lepšího hráče. Opravdová komplexnost golfového švih by nikdy nemohla být zachycena v jedné kapitole, ale pochopení hlavních bodů zmíněných v kapitole 1 knihy *Golf–Anatomie* vám pomůže si uvědomit, jak se vytváří síla úderu při švih a jak je důležité mít tělo fyzicky na golf připravené. Ilustrace vám pomohou si představit, jak vypadá technika švih, a také vám ukáží, jak fungují jednotlivé svaly uvnitř těla v každém bodě švih.

Druhým důležitým důvodem pro vydání této knihy bylo poskytnout jasný a detailní obraz svalů, které jsou použity jak při golfovém švih, tak při různých cvicích. Koneckonců, čím více toho víte, tím lépe se můžete připravit. Detailní anatomické ilustrace jsou určeny jak pro oddíl fitness, tak pro oddíl golfu, a ukazují, co se v těle přesně děje během každého pohybu na hřišti i mimo hřiště. Anatomické ilustrace jsou barevně odlišené, aby byly rozeznatelné primární a sekundární svaly a pojivová tkáň při každém pohybu a cviku.



Tento detailní pohled na tělo vám dovolí rychle porozumět nejen tomu, které svaly při každém cviku pracují, ale také jak jsou stejné svaly využity k samotnému švih. Unikátní a snadno srozumitelné ilustrace v této knize jsou tím nejjednodušším způsobem pro pochopení jak těla, tak švih a také toho, jak se obě části silně ovlivňují.

Za třetí byla tato kniha napsána proto, aby představila velký počet vhodných cviků, které vám pomohou zlepšit pohyblivost, stabilitu, rovnováhu, sílu a výkon svalů, které jsou účinné na přesnost, vzdálenost a konzistenci golfového švih. Vše je představeno instrukcemi popisujícími krok za krokem, jak jednotlivé cviky provést. Instrukce spojené s detailními anatomickými ilustracemi umožňují cvičit účelně a vedou k pochopení přímé souvislosti vašeho cvičení s technikou švih. Vaše tělo je tou nejúčinnější a nejvýkonnější výzbrojí, kterou na golfovém hřišti můžete použít. Čím větší znalost a pochopení tohoto nástroje, tím efektivnější může být jeho zlepšení.

Další velkou výhodou této knihy jsou informace, které zabrání možným úrazům. Švih v golfu je nejdynamičtější, nejvýbušnější a nejkomplexnější pohybem ze všech sportů. Tělo golfisty vyprodukuje a přijme jednu z největších sil, které je možno v atletickém světě vidět. Je to zřejmé z faktu, že 80 procent všech hráčů golfu zažilo *nejméně* jedno zranění během své golfové kariéry. Když vezmeme v úvahu, že jen ve Spojených státech hraje golf 35 milionů lidí, znamená to 28 milionů zranění. Jeden z důvodů tohoto vysokého počtu zranění je ten, že síla švih v golfu působí osmkrát větší silou na páteř, než je hmotnost těla hráče.

Abychom to dali do souvislostí, běh – který je považován za stresující sport s vysokým dopadem na tělo – vyprodukuje jen tři až čtyřikrát větší sílu na páteř, než je hmotnost běžce. Páteř je pouze jednou z mnoha částí těla, která potřebuje jak sílu, tak pohyblivost, aby vydržela vysokorychlostní síly švih. To, že musíme absorbovat všechny stres z jednotlivých švihů, je dostatečným důvodem k tomu, abychom udržovali své tělo v co nejlepší fyzické kondici, aby mohlo být silné a aktivní. Neschopnost vydržet tyto síly vede ke špatné technice golfu a ke zraněním. Fyzická připravenost pomáhá předcházet zraněním a optimalizovat výkon na hřišti.

Zlepšení kondice, které vede k lepším výkonům a snižuje riziko zranění, je sice důležitým cílem, ale nestačí jen dodat tělu pár cviků a trénovat nárazově. Proto byla také osnova knihy *Golf–Anatomie* vytvořena tak, abyste pochopili zapojení jednotlivých svalů při švih a jejich efektivní použití. Kapitoly knihy *Golf–Anatomie* jsou řazeny ve *funkčně* logickém pořadí, a protože netrénujete kvůli velkým svalům, ale kvůli zlepšení své kondice, zde se unikátně všechny tréninky týkají speciálně hráčů golfu, což v žádné jiné knize nenajdete.

Dynamická přirozenost golfového švihů vyžaduje to, aby byly mnohé části těla ve stabilní pozici, zatímco jiné se velmi rychle pohybují. Golf zcela určitě potřebuje rychlost, sílu a výkon, ale žádné z těchto tří dovedností nedosáhnete bez dostatečné pohyblivosti, rovnováhy a stability, což jsou stavební bloky, na kterých jsou předcházející tři závislé. Proto se v prvních kapitolách knihy věnujeme pohyblivosti, stabilitě a rovnováze, a sílu a výkon jsme nechali na pozdější kapitoly. Není třeba dosáhnout v každé kapitole úplného mistrovství, ale je nesmyslné trénovat výkon, když nezvládáte pohyb a stabilitu. Postup cvičení a jednotlivých kapitol je snadný na pochopení i následování a vede k výsledkům jak ve fyzické kondici, tak v samotném výkonu golfové hry.

Když budete mít tělo dostatečně fyzicky na golf připravené, určitě snížíte možnost zranění, ale samozřejmě to nezaručí golfovou kariéru zcela bez úrazů. Tím, jak je golf výbušným sportem, jsou zranění velmi častá, a proto jsme věnovali celou kapitolu pěti nejčastěji zraněným částem těla při hraní golfu. Naučíte se jedinečná cvičení, která vám pomohou každou ohroženou část těla trénovat a zabránit tak možnému zranění. Možná se vyhnete situacím, které vedou při golfu ke zraněním, pokud budete znát části těla, které jsou na zranění náchylná.

Se všemi těmito užitečnými informacemi je kniha *Golf–Anatomie* opravdu napsána pro různé čtenáře. Především pro ty hráče golfu, kteří se chtějí vyhnout zraněním; zlepšit fyzickou kondici; a poslat míček co nejdál s co nejlepší důsledností. *Golf–Anatomie* vám pomůže porozumět anatomickému základu švihů a dodá vám nástroje k jeho efektivnímu trénování. Druhou skupinou čtenářů, kterým je tato kniha určena, jsou profesionální trenéři. Snadněji porozumí, jak funguje při švihů mechanika těla. Instruktory často nedbají na fyzické limity svých studentů nebo nejsou schopni je rozeznat. Není to jejich chyba, protože oni samotní nejsou mistři švihů, ani těla studenta golfu. Ponětí o anatomii těla jim však může pomoci učit efektivněji, lépe se vyhnout zraněním a zlepšit místa, která řádně nefungují. Třetí skupinou, které může kniha pomoci rozšířit své znalosti, jsou siloví a výkonnostní specialisté. Ačkoli jsou experti na fitness, nemusí mít dostatečné znalosti o tom, jak dodržet při nácviku švihů správný tréninkový postup. *Golf–Anatomie* poskytuje detailní popis nácviku golfového švihů a vysvětluje tréninkový program takovým způsobem, aby ve všech aspektech vedl k účinnému a výkonnému švihů.



PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha mohla vzniknout díky bezpodmínečnému povzbuzení, lásce a podpoře těchto lidí:

Mé ženy a nejlepší přítelkyně, Andrey. Vždy jsi byla trpělivá a věřila všemu, do čeho jsem se pustil a čeho nakonec dosáhl, jak profesně, tak osobně. Díky tobě je můj život mnohem lepší.

Mé maminky, sester a tatínka. Každý z vás byl mým pomocníkem a důležitým mezníkem mého života. Vaše nezištné kamarádství a láska jsou nezměřitelné.

Všech hráčů na každé úrovni hry, se kterými jsem pracoval. Dali jste mi možnost sdílet s vámi váš růst, sny a úspěchy. Vážím si vašeho zanícení, oddanosti a víry v sebe a také důvěry, kterou jste mi dali. Jsem poctěn, že jsem byl požádán, abych vás na vaší cestě mohl doprovázet.

Všech mých kolegů, učitelů (obzvláště mé učitelky z osmé třídy, Ms. Barclayové) a vrstevníků. Vždy jste mne jak profesionálně, tak osobně vedli k tomu, abych se nebál svých snů. Nevím, jak vám dostatečně poděkovat.

Seana Foleyho. Naše mnohé noční hovory na terase, tvoje odmítnutí smířit se s daným stavem, tvoje vášeň do života a tvé moudré rady byly vždy zdrojem inspirace. Byl jsi mou pozitivní hnací silou v rozvoji na hřišti i mimo něj.

A nakonec děkuji golfu a všem těm, kteří milují dlouhé procházky na čerstvém vzduchu. Děkuji vám za zkušenost a příležitost.

Craig Davies

Mým rodičům, kteří mne vždy podporovali a udělali ze mě toho, kým dnes jsem; mé ženě, která mne svou láskou vede na životní pouti; a mým synům, kteří dali mému životu ten správný smysl a každý den udělali požehnaným.

Vince DiSaia





HRÁČ GOLFU V POHYBU

KAPITOLA

1

Vybavíme-li si nejlepší hráče golfu na světě, evokuje to v nás představu nenuceného výkonu a výjimečné elegance. Sergio Garcia, Alvaro Quiros, Rocy McIlroy a Geoff Ogilvy, všichni, zdá se, řídí míček výkonně a v rovnováze. Představíme-li si průměrného rekreačního hráče golfu, třeba jednoho z vašich obvyklých sobotních spoluhráčů, často se nám vybaví představa nesouvislého nekoordinovaného pohybu, který je čas od času úplně chaotický a bez kýženého výsledku. Když odpálí míček profesionální hráč golfu, zdá se vše velmi jednoduché. Švih je však jeden z nekomplexnějších pohybů ze všech sportů. Téměř každý kloub a sval v těle je do švihů nějak zapojen. Slabost nebo neúčinnost v jedné oblasti může velmi snížit vaši schopnost vytvořit účinný švih. Když máte neúčinnou více než jednu oblast, je velmi těžké, ne-li nemožné, vytvořit a pak vést maximální sílu celým tělem.

Jedním z největších omylů průměrného hráče a někdy i vrcholových hráčů a trenérů je to, že rychlost a výkon v golfovém švihů vzniká převážně z pohybu paží. Toto nedorozumění vzniklo ještě předtím, než byly použity pro měření síly a pohybu během švihů vysokorychlostní kamery, golfové simulátory, elektromyografy a jiné druhy drahých měřicích zařízení. V dobách prehistorie (vše, co je staré více než pár let) mohli učitelé a studenti identifikovat jen to, co sami byli schopni vidět. Protože je švih tak rychlý, byli schopni hráči golfu zachytit jen pohyb paže a roviny vytvořené paží a holí. Toto povědomí se dramaticky změnilo používáním moderní technologie, která umožňuje švih analyzovat a rozčleňovat. Již nemůžete sledovat PGA nebo LPGA přenos, aniž by komentátoři neanalyzovali hráčův švih za použití zpomaleného záběru kamer. Nyní je zřejmé, že pohyb paže a hole je často pouze zakončením švihů než jeho skutečný průběh.

Souhrn statistik dosažených vzdáleností odpalů na PGA Tour v posledních několika letech odhaluje některé zajímavé trendy. Srovnáme si hráče číslo 1 a hráče číslo 50 z hlediska průměrných vzdáleností odpalů v letech 1980, 1990, 2000 a 2008 (tabulka 1.1). V roce 2008 bylo 20 hráčů, kteří v průměru odpálili z odpaliště 299 yardů. Padesátý hráč z pohledu vzdáleností odpalů z roku 2008 odpálil míček dále než první hráč v roce 1996.

Tabulka 1.1 Průměrná vzdálenost 1. a 50. hráče v odpálené vzdálenosti na PGA Tour

Rok	1. hráč	50. hráč
1980	274,3 yardů	261,0
1990	279,6	266,4
2000	301,4	277,5
2008	315,1	293,3

Nedávny nárůst vzdálenosti odpáleného míče z odpaliště můžeme přičíst několika faktorům, nejpravděpodobněji to jsou vylepšené míčky, hlavy holí a násady holí. Velkou měrou k tomuto jevu však přispívá také fyzická kondice hráče a to, že se na velkých golfových turnajích objevují skuteční atleti. V 70. a dokonce i 80. letech 20. století byl počet skutečných atletů na turnajích ve srovnání s dneškem velmi nízký. V 90. letech začali hrát takoví hráči jako Tiger Woods a velké peníze nalákaly atlety, aby se zabývali golfem jako svou atletickou přípravou. Jestliže se dnes podíváte na muže v PGA Tour, je zřejmé, že hráči golfu patří mezi světové atlety.

Ačkoli se ženské turnaje mění pomaleji, i zde se již také vyskytuje důraz na fyzickou připravenost. Annika Sorenstamová už kolem roku 2005 kladla ve hře důraz na fyzickou kondici a dominovala hře jako žádná jiná žena. Mnoho mladých hvězd dneška, včetně Vicky Hurtové, která má dlouhý odpal, začleňují do přípravy fitness cviky, aby vylepšily nebo si udržely svá umístění. Dnešní hráči golfu na středních školách, vysokých školách a úrovnových turnajích jsou větší, rychlejší a silnější, než byli v minulosti. Hra se na tento typ hráčů golfu adaptuje tím, že jsou stále modifikována pravidla pro míčky a hole a hřiště jsou delší a složitější. Hráči samotní se musí těmto změnám podmínek přizpůsobit. Znamená to mít svá těla fit, aby mohli se svými spoluhráči držet krok. I rekreační hráči jsou těmito změnami ovlivněni. Mnoho nových hřišť je vystavěno tak, aby jejich délka vyhovovala dynamické hře dnešních top hráčů. Tyto změny ve struktuře golfového hřiště znesnadňují průměrnému hráči konkurovat ostatním. Kniha *Golf – Anatomie* pomáhá amatérům vyrovnat tuto propast tím, že představuje snadný manuál na zlepšení jejich fyzické zdatnosti.

Rozvoj správné techniky golfu přes fyzickou zdatnost

Jedna věc je známá již dlouhou dobu a to, že je technika hry velmi důležitá. Trenéři švihů dávají konzultace, aby pomohli hráčům zlepšit techniku švihů: držení, postoj a tak dále.

Používají nekonečné množství drílů, které pomohou hráčům golfu získat při švihů pocit skutečného postoje. Jediným skutečným odhalením toho, jaký je perfektní způsob odpálení, je však ten, že žádný perfektní způsob neexistuje. Můžeme švihnout holí nekonečným počtem způsobů. Hodně z nich skončí stejně, hůl zasáhne míček v impaktu. Rozdíl je v účinnosti švihů. Postavíme-li vedle sebe hráče Huntera Mahana a Jima Furyka, uvidíme v jejich švihů velký rozdíl. Oba jsou evidentně fenomenální hráči a jsou oba považováni za mistry v odpalu. Jejich styl je úplně jiný, ale oba mají účinný náprah, který velké procento energie převede z náprahu na míček v době impaktu. Není rozumné napodobovat hru svého oblíbeného hráče úplně do detailů, když chcete zlepšit techniku své hry. Klíčem je připravit své tělo tak, abyste byli schopni vytvořit co nejúčinnější švih. Budoucnost golfu již nebude záviset jen na správném nácviku techniky švihů, ale bude více o prolínání správné techniky a účinnosti pohybu. Každý hráč má jedinečný rozsah pohybu, který mu dovolí jeho klouby, různou sílu a schopnost rovnováhy. A jediné tím, že se maximálně zaměří na svůj profil, může dosáhnout své opravdu optimální dovednosti.

Běžní hráči golfu se setkávají s problémem, že nejsou schopni dosáhnout při švihů postoje, který vyžaduje jejich trenér a to je pro oba frustrující. Až donedávna si nikdo

neuvědomoval, že právě hráčovo tělo může být tou překážkou. Když vám auto táhne doprava, hned přemýšlíte o servisu, kde auto mechanicky seřídí. A zdá se absurdní, že když hráč golfu neustále míří nesprávným směrem, že by také mohl potřebovat mechanické seřízení. V dřívějších dobách se prostě věřilo, že hráč není na správný pohyb dostatečně zručný. Trenéři nácviku švihy by měli brát tato technická omezení na vědomí.

Jen ve Spojených státech se každoročně utratí miliony dolarů za lekce golfu. Ani s touto velkou peněžní investicí nedošlo v průměrném Severoamerickém handicapu v posledních 30 letech k žádné změně. Hráči a trenéři se více zaměřovali na estetickou změnu pohybu bez rozvoje vnitřního stroje, který pohyb zlepšuje nebo naopak blokuje. Každý kloub ve vašem těle má rozsah pohybu, který je pro vás specifický, a každý z nás je jiný. Někteří lidé jsou velmi pohybliví, jiní jsou ve svém pohybu limitováni rozsahem kloubů. Jestliže nemůžete pohnout rameny v celém rozsahu pohybu v době klidu, nemůžete tohoto pohybu dosáhnout při golfovém švihy. A bylo by nerozumné to očekávat. Při nácviku odpalu míče se mnoho lidí snaží dostat do postoje, který jim jejich tělo nedovolí. A bez zlepšení tělesné přípravy nebude hráč golfu nikdy schopen správný postoj vytvořit.

Proto potřebujete nejdříve dosáhnout určité míry zdatnosti a pak můžete očekávat zlepšení v přesnosti a účinnosti švihy. Golfový švih je vpravdě velmi nepřírozený pohyb a nemůžete očekávat, že předvedete úkon kýženým způsobem bez řádné přípravy.

Co je to fyzická připravenost hrát golf a jak jí dosáhnete? Každý sport má své specifické požadavky a golf není výjimkou. Příprava na golf se však liší od běžných fitness cviků v tělocvičně. Všichni jsme již slyšeli, že je golf hra protikladů. Není lepší příklad, než když sledujete Anthony Kima nebo Andrese Romera odpalovat míč do vzdálenosti nad 300 yardů. Jak může někdo tak malý odpálit míček tak daleko? Zřejmě to vyžaduje něco víc než jen obyčejnou sílu. Je to více o perfektní kombinaci jednotlivých dovedností včetně adekvátní pohyblivosti, stability a rovnováhy. *Golf – Anatomie* vám ukáže nejen cviky na zlepšení švihy, ale také pořadí, ve kterém se mají cvičit.

Potřebujete cvičit pohyblivost, stabilitu, rovnováhu, uvědomování těla, sílu a výkon. A správné pořadí jejich nácviku je stejně důležité jako samotné části. Správný postup při nácviku povede ke zlepšení výkonu a sníží riziko zranění. Výkonnostní cvičení bez předcházejícího nácviku pohyblivosti zvyšují riziko zranění a na hřišti nevedou ke zlepšení výkonu. Solidní průprava pohyblivosti a stability je základním stavebním kamenem pro vybudování těla, které je opravdu fit hrát golf.

Jak vytvořit výkon a rychlost

Dnes je velmi běžné, že se ve vrcholných patrech tohoto sportu hráči snaží získat účinný švih přes zlepšení výkonu. Cílem naší knihy je představit cvičení, která vám pomohou dosáhnout lepší kondice a také vás seznámí s důležitými principy používanými nejlepšími současnými učiteli a hráči golfu k nácviku účinného švihy.

Použití při silovém švihy paže je běžnou chybou, kterou na cvičných loukách vidíme nejen v Severní Americe, ale i jinde ve světě. Abychom vytvořili maximální výkon s minimálním dopadem na tělo, musí být země prvním bodem přenosu energie. Newtonův

třetí pohybový zákon akce a reakce říká, že každá síla vyvolá stejnou opačnou sílu. Takto silové použití nohou v terénu vyvolá stejnou zpětnou sílu na tělo hráče. Tato síla se pak šíří nohama do pánve, středu těla, ramen, paží a nakonec do hole a míčku. Účinně přenést tuto energii ze země do míčku je právě to, kde vám vaše tělo může pomoci vytvořit největší výkon.

Energie se přenáší tím, co je známé jako tělesný kinetický řetězec. Různé části těla se chovají jako systém řetězových článků, a tak se může energie nebo síla vyprodukovaná jednou částí těla (nebo článku) přenést postupně na další článek. Správná spolupráce (načasování) těchto tělních úseků a jejich pohyby umožňují účinně přenášet energii a výkon tělem z jedné části na druhou. Každý pohyb se postupně vytváří z předcházejícího pohybu a energie. Výsledek tohoto přenosu a jeho dovršení určuje rychlost úderu.

Kinetický řetězec je systém vazeb, které spojují přilehlé klouby a svaly v celém těle. Slabost nebo zranění v jedné části těla brání přenosu energie. Tělo ve snaze získat zpět ztracenou energii kompenzuje tuto blokádu tím, že přetěžuje nebo špatně používá další části těla. V účinném švih, kdy nohy vytvoří většinu energie, napomáhají tomuto výkonu velké svaly. Jsou-li oblasti kolem kinetického řetězce slabé, není energie z nohou schopna se účinně přemístit do středu těla a paží a menší svaly kolem oslabeného místa jsou vystaveny velkému tlaku. Časem může dojít k úrazům přetížených kloubů a měkkých tkání (svalů, šlach a vazů) a švih nebude účinný.

Musíme zde vysvětlit pojem *slabost*. Když mluvíme o slabosti v kinetickém řetězci, nemluvíme striktně o nedostatku svalové síly. Máme na mysli také nedostatečný pohyb v kloubu a nedbalé postavení těla. Správný rozsah pohybu v každé části těla a správné uvědomění si každé této součásti je stejně důležité jako síla ve svaích. Proto může slabost znamenat nedostatek síly, rozsahu pohybu nebo uvědomění si těla.

Nejdůležitější svaly a klouby používané během golfového švih

Švih zapojuje téměř všechny svaly a klouby v těle. Je tedy velmi obtížné vybrat jen některé z nich a označit je za nejdůležitější. Kvůli zjednodušení jsme se pokusili osvětlit různé důležité svaly a klouby, které jsou používány v jednotlivých fázích plného švih. Seznam není vyčerpávající, ale poskytne solidní základ.

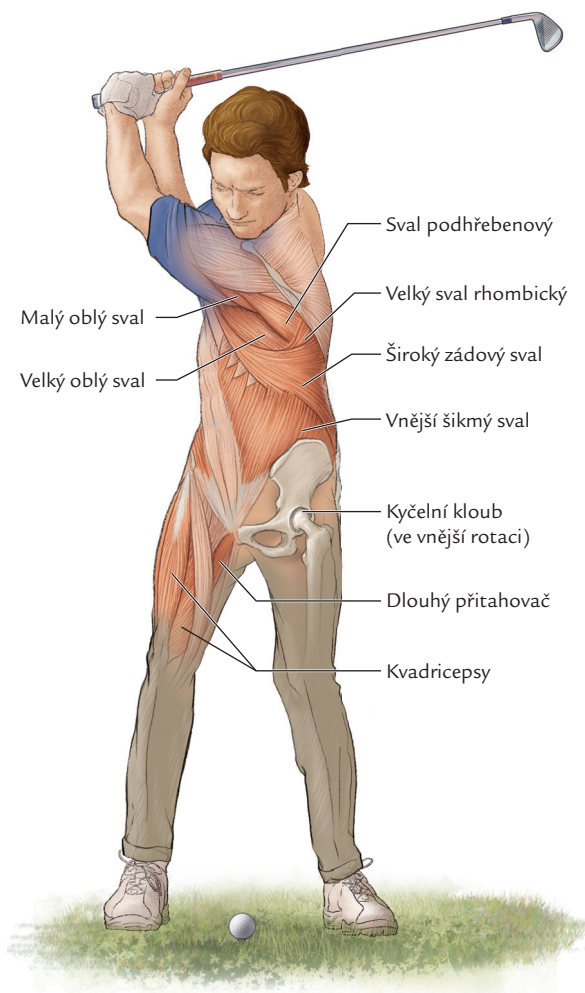
Nápřah

Všeobecně fáze nápřahu (obrázek 1.1), známá také jako backswing, vyžaduje mnohem menší tenzi a fyzickou zátěž na tělo než zbytek švih. V této fázi je rovnováha, správné uvědomění si těla a pohyblivost kloubů a svalů často důležitější než skutečná síla. Dostatečná schopnost vnější rotace a posunutí ramenního komplexu dozadu ve směru dráhy (pravého ramene u pravorukého golfisty) a odtahování, vnitřní rotace a posunutí dopředu ve směru cíle (levého ramene u pravorukého golfisty) a zároveň schopnost vnitřní rotace kyčlí ve směru dráhy, vnější rotace kyčlí ve směru cíle a rotace páteře jsou důležitější

než to, jak silné jsou jednotlivé svaly. Nedostatečný čas věnovaný zvýšení pohyblivosti a ohebnosti je problém většiny golfových fitness programů. Jestliže golfista nemá dostatečnou schopnost dostat tělo do požadované pozice v době, kdy by měl zůstat v rovnováze při nápřahu, zbytek švih je negativně ovlivněn bez ohledu na sílu svalů nebo výbušnost daného atleta.

Ačkoli využívá tato fáze švihů především hráčovu pohyblivost, některé svaly slouží jako základní báze pro maximalizaci pohybu ostatních svalů. Během nápřahu musí golfista zapojit kvadricepsy, střední sval hýžďový a velký sval hýžďový v dolní končetině směrem k dráze a šikmé svaly v době, kdy se hráč natáčí, aby získal správné postavení na prošvihnutí. Když pracují svaly účinně, široký sval zádový, sval podhřebenový, svaly rhombické, šikmé břišní a rozeklané se mohou dostatečně prodloužit, aby mohl být nápřah správný a úplný.

Na nápřah je věnováno při nácviku hodně času. Průměrní a dokonce i vrcholoví hráči věnují velmi málo času prošvihnutí a protažení. Během fyzické přípravy se většina golfistů věnuje průpravě adekvátního pohybu těla. Přesto však mnozí golfisté nejsou schopni předvést čisté provedení pozic, jak to chce profesionální trenér. Když není vidět změna k lepšímu, je to frustrace pro oba, jak hráče, tak profesionála, a může to vše vést až ke zranění a špatné hře. Když se hráči golfu budou více věnovat pohyblivosti, kterou po nich chce trenér při nápřahu, budou moci více času věnovat nácviku fáze prošvihnutí, trefení míčku a protažení.



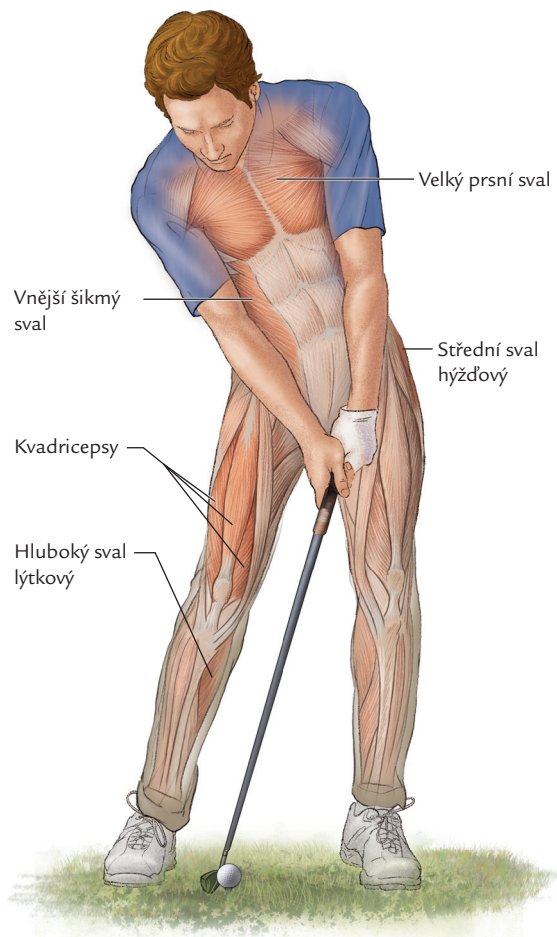
Obrázek 1.1 Svaly použité během fáze nápřahu

Prošvihnutí

Přeměna nápřahu v prošvihnutí (obrázek 1.2) vyžaduje od atleta velkou koordinaci a schopnost odlišit dolní část těla a pánev od horní části těla. Přechod od jedné fáze k druhé začíná pohybem dolní části těla hráče do takové pozice, aby došlo k účinnému

zapojení svalů. Jednou z hlavních podmínek je dostat koleno nohy na straně cíle nad chodidlo těžší nohy. Takto je golfista ve správném postavení, aby se kvadricepsy stáhly a vyrovnaly koleno, velký hýžďový sval se stáhne, aby se mohla kyčel natáhnout, a svaly rotátorové manžety kyčle (hruškový sval, střední a malý sval hýžďový a obturátor) se stáhnou, aby byla kyčel do strany stabilní a mohlo dojít k vnitřní rotaci kyčelního kloubu, vše na straně nohy směrem k cíli. Noha ke směru dráhy zapojí kvadricepsy, velký přitahovač, hamstringy, velký hýžďový sval a svaly lýtkové, aby mohlo dojít k natažení kolena a kyčle a k plantárnímu ohybu kotníku a hráč mohl přesunout váhu na levou nohu. Aktivování svalů nohou napomáhá hráči stát pevně na zemi a paže mohou vytvořit požadovaný úhel úderu.

Ve střední části jsou aktivovány šikmé svaly a velký bederní sval a tělo hráče se dostává do kritické pozice, protože dochází k natahování kyčlí a pánve se naklání dozadu (přezka pásku se zvedá), zatímco hrudník zůstává nad míčkem. Široký zádový sval na straně cíle pomáhá táhnout hráče na stranu cíle a zároveň vyrovnává sílu vzniklou v prsních svaích na obou stranách jeho těla.



Obrázek 1.2 Svaly používané při prošvihnutí

Protažení

Pohyb při protažení v golfovém švih (obrázek 1.3) slouží ke zpomalení těla, obzvláště paží po odpálení míčku. Tato fáze švih je velmi namáhavá, protože se svaly stahují hlavně excentricky, aby se tělo zpomalilo. Celý střed těla golfisty – šikmé svaly, čtyřhranný sval bederní, velký sval bederní a příčný a přímý sval břišní – pracují na maximum, aby vytvořily sílu na zpomalení těla. Široký sval zádový a svaly, které pojí lopatku s páteří a hrudním košem (pilovitý sval přední, rhombické svaly a zdvihač lopatky), stejně jako svaly rotátorové manžety (sval nadhřebenový, sval podhřebenový, malý sval oblý, sval podlopatkový), chrání ramenní kloub před přetočením.

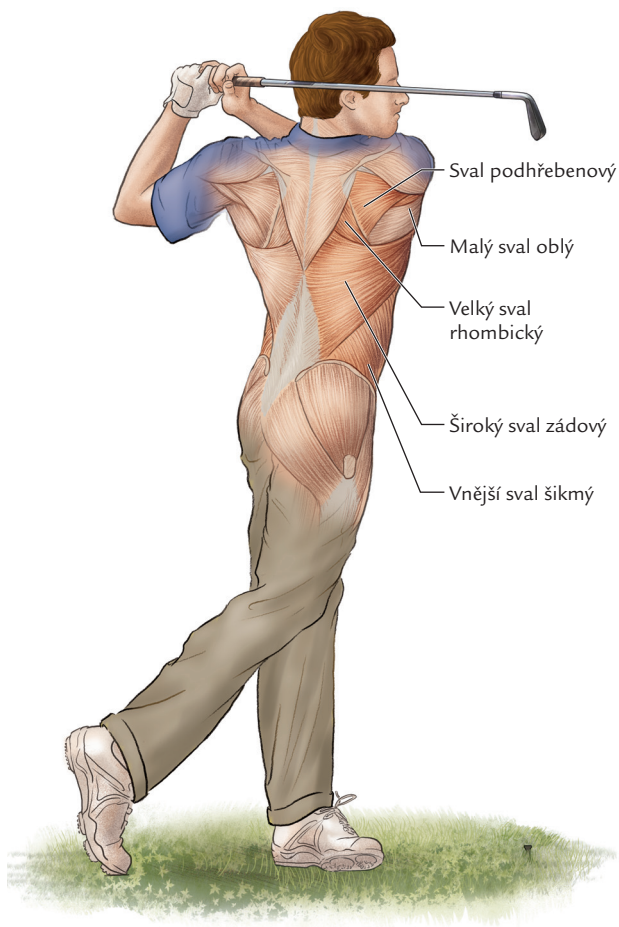
Důležitost vnímání těla a jeho polohy

Vnímání těla neboli propriocepce (polohocit) je nejvíce zanedbávaným smyslem. Je však pro optimální atletické fungování stejně důležitý jako ostatní smysly, ne-li dokonce důležitější. Propriocepce je proces, ve kterém je tělo schopno okamžitě reagovat na své okolí. Vaše tělo musí být během švihů schopno rychle reagovat na měnící se polohy a různé síly. Představte si, kolik různých částí těla se hýbe různými směry během golfového švihů a to vše během tří sekund od začátku nápřahu po konec protažení. Jak může tělo s tím vším držet krok? Tělu to umožňují drobné receptory ve svalcích a kloubech, které pomáhají polohu těla udržet. Čím lépe receptory s příslušnými svaly spolupracují, tím lepší bude vaše vnímání polohy těla během švihů. To vám velmi pomůže k tomu, že budete častěji správně vytvářet pohyby a úhly nutné k dobrému švíhu.

Kinestezie je schopnost cítit pohyb kloubů a zrychlení. Propriocepce a kinestezie jsou mechanismy zpětné vazby senzorů na cílenou motoriku a postoj. Tyto mechanismy pomáhají při orientaci těla a držení rovnováhy a mozek a reflexy páteře tento neustálý přísun senzorických informací nevědomě používají. Centrální nervová soustava (mozek a mícha) přijme tuto senzorickou informaci a pošle okamžitě neuvědomělé pokyny svalům a kloubům a ty dosáhnou určeného pohybu a rovnováhy.

Vaše schopnost rovnováhy za různých situací závisí na tom, jak dobře tělo cítí změny pozice a různé síly v průběhu těchto změn. Chůze, jízda na pohyblivých schodech nebo pohyb na nerovném povrchu jsou příklady, kdy tělo potřebuje proprioceptivní vstupní informaci, aby během pohybu udrželo rovnováhu.

Trénink může vést k větší síle svalů, ale také může posílit přesnost a rychlost toho, jak tělo vnímá a odpovídá na různé polohy a síly. A protože zlepšení rovnováhy a propriocepce vede přes nervové přizpůsobování a často nevyžaduje skutečné zvětšení svalové hmoty, můžeme je zlepšit velmi rychle, když už je jednou zařadíme do tréninkového programu.



Obrázek 1.3 Svaly používané při protažení

Transfer výkonu

Když golfista pravák zahájí nápřah, přesune váhu těla na stranu cíle (levou stranu) tím, že předsune koleno na straně cíle (levé koleno) nad chodidlo na cílové straně (levé chodidlo). Takto se dostane dolní část těla do ideální pozice na vytvoření potřebné síly. S předsunutým kolenem nad chodidlo mohou kvadricepsy narovnat koleno a velký hýžďový sval a hamstringy se stáhnou, aby došlo k natažení kyčle a pánve. Tento kombinovaný natahovací pohyb tlačí chodidlo na straně cíle do země. Země pak odráží výslednou sílu zpět do těla hráče a může snadno projít nohama do pánve a středu těla. Jsou-li pánev a střed funkčně silné a schopné správného rozsahu pohybu, pak se síla přesune do ramenního komplexu. Tento komplex je tvořen svaly, které spojují páteř a žebra s lopatkou, a svaly, které spojují lopatku s paží. Když komplex funguje optimálně, přesune se síla do paží a následně do míčku.

Kromě toho pomáhá golfistovi toto využití nohou při vytváření postoje a výkonu snižovat počet přetočených šlajsů, tedy doprava odpálených míčků.

Když otočíme dolní část těla ke straně cíle, rovina nápřahu je směrem k cíli a oblouk hole tak povede automaticky více po vnitřní linii.

Když golfistka zahájí nápřah horní částí těla, setrvačnost úhlu golfové hole tlačí při prošvihnutí hlavu hole od těla. Když už byl nápřah takto zahájen, úhlová setrvačnost vytvoří odporovou sílu v těle a ta neumožní, aby se tělo natočilo směrem k cíli. Při vnějším pohledu vidíme, že má hráčka volné kyčle, které rotují příliš rychle, což odtlačuje hůl ven a pryč od těla, když se rameno na straně trasy pohne dopředu směrem k míčku a vytvoří se rovina, kde již dojde ke šlajsu. Často se takové hráčce radí, aby zpomalila kyčle. Ve skutečnosti však nejsou problémem její kyčle, ale to, že k vytvoření výkonu při švihnutí používá paže a ne nohy, které natočí směrem k cíli. Když se tato hráčka naučí používat nohy, které bude tláčit do země, její rychle rotující kyčle se zpomalí automaticky a snadněji se jí podaří udeřit míček z vnitřní strany.

Hráči, kteří mají rychlé kyčle a mají problém s úderem míčku z vnitřní strany, se pohybují hlavně přes klouby dolní části zad a v kyčelních kloubech se ve skutečnosti tvoří minimální rotace. Tento pohyb přes dolní část zad je velmi náročný na páteř a okolní svaly a jeho časté opakování určitě povede k bolesti.

Tréninkem k úspěchu

Jak může tolik světových hráčů, jako je Hunter Mahan, Antony Kim a Sean O'Hair, kombinovat při švihnutí výkon a obratnost? Část odpovědi je zřejmá – jejich technika je na světové úrovni. Druhá část odpovědi už tak zřejmá není. Jsou schopni hýbat každou částí těla v požadovaném rozsahu pohybu a současně udržovat kinetickou rovnováhu, stabilitu a výkon. Když je jakákoli část těchto dovedností omezená, sníží se účinnost při přenášení energie, švihnutí není dokonalé a objevují se zranění. Proto věnuje každý z těchto hráčů hodně času a úsilí na to, aby měli tělo v optimální formě. To představuje každodenní návštěvy PGA putovních fitness center v době turnajových týdnů, pravidelné lékařské prohlídky – jak kvůli prevenci, tak pro léčbu zranění – a také usilovné zlepšování tělesné kondice v době mimo turnaje.

Každý týden tito hráči zahrnují do svých plánů různé druhy kondičních cviků: cviky na pohyblivost, které jsou součástí jógy, cviky na formování stability v oblastech středu těla a ramen, cviky na rovnováhu a propriocepci, sílu a výkon. Používají cvičební pomůcky jako jsou gumové tubingy, medicinbaly, různé míče na stabilitu, tradiční činky i kettlebells. Pro řadu cviků stačí na procvičení těla jejich vlastní váha. K zajištění plynulého a progresivního procvičování je důležité do programu zařadit více typů cvičení. V mnoha případech mají lidé tendenci procvičovat to, co jim jde, a ignorují to, v čem se potřebují zlepšit nebo co je pro ně obtížné. Hráči s velmi slušnou délkou ran často tráví většinu svého tréninkového času odpalováním míčků do dálky a téměř ignorují procvičování krátké hry. To stejné se objevuje v tělocvičnách. Lidé procvičují sílu a ignorují slabost. Například atleti, kteří nejsou pružní, často ignorují procvičování pohyblivosti, nebo mu věnují jen část svého času a většinu času věnují tradičním cvikům na posílení. Toto chování vede k minimálnímu přenesení zisku z tělocvičny na golfové hřiště. Výsledkem je frustrace a promarněný čas.

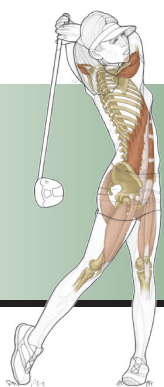
Ať jste jednou z vycházejících světových hvězd, jako je Danny Lee nebo Jamie Lovemark, zavedený veterán jako Stephen Ames, Lorena Ochoa nebo Robert Allenby nebo amatérský hráč, který se snaží zlepšit svou hru v dalších klubových kolech, vždy je důležité využít čas efektivně. Kéž bychom měli více času na to dělat věci, které máme rádi. Bohužel ho tolik nemáme, tak se snažme maximálně využít ten čas, který máme, co nejlépe. Vybrali jsme do této knihy takové cviky, abyste v krátkém časovém horizontu viděli výsledky nejen na golfovém hřišti, ale i v běžném životě.

Golf–Anatomie vznikla také proto, aby vám pomohla vyhnout se nástrahám kondičních cvičení všech typů. Pamatujte si, že existují různé sady cviků na rozvoj fyzické zdatnosti. Často se chtějí atleti věnovat nejtěžším nebo složitým pohybům jen s minimální nebo žádnou průpravou. Tato špatná metodika vede v dlouhodobém horizontu často ke špatným výkonům a zvyšuje pravděpodobnost výskytu zranění a mechanických omezení. Je důležité rozvíjet dobrou rovnováhu, pohyblivost, stabilitu a základní sílu před tím, než se pokusíte o výkonnostní cvičení, která naleznete v této knize, v časopisech nebo na webu. Posloucháte-li své tělo a postupně zvyšujete svou výkonnost přes předepsaná cvičení, měli byste vidět zlepšení bez rizika úrazu.

Mnoho legend golfu si způsobilo zranění ke konci své kariéry. Jack Nicklaus, Arnold Palmer a Tom Watson museli podstoupit operaci kyčlí. Fred Couples and Tommy Armour III mají zřejmé problémy se zády. Tiger Woods má závažné problémy s kolenem, které mu mohou zabránit vyhrát rekordní počet majorů. Trevoru Immelmanovi, Philu Mickelsonovi a Michelle Wie zabránilo zranění zápěstí v účasti ve hře. Zranění zamořila golfový svět na šokující úrovni. Není neobvyklé vidět členy jakéhokoli foursomu, nezávisle na věku nebo úrovni, používat něco proti bolesti před nebo po golfovém kole. Mnohá zranění, která potřebují léčení, se stala mimo hřiště, ale omezují schopnost hráče hrát na hřišti bez bolesti. Kapitola v knize *Golf–Anatomie*, která je věnována zraněním, obsahuje množství různých nízkozátěžových cvičení, která jsou vhodná pro golfisty trpící zraněním. Kapitola je rozdělena do oddílů, které obsahují speciální pohybová cvičení na jednotlivé části těla, kde u golfistů nejběžněji ke zraněním dochází. Tato cvičení jsou také dobrá pro každého, kdo nemá zkušenost s kondičními tréninky, protože vyžadují minimální zkušenost.

Cílem *Golf–Anatomie* je dát vám základy pro to, abyste mohli rozvíjet golfový fitness program, který bude přesně vyhovovat vašim požadavkům. Požádejte vašeho profesionálního

trenéra, aby začlenil tato pohybová cvičení do vašeho současného programu. Golf je skvělá aktivita, která přispívá ke zdravému životnímu stylu tím, že zvyšuje jak fyzickou činnost, tak sociální vazby. *Golf–Anatomie* vám pomůže k větší radosti na hřišti přes zlepšení funkčních schopností a snížení pravděpodobnosti zranění.



POHYBLIVOSTÍ K OPTIMÁLNÍM ÚHLŮM PŘI ŠVIHU

Švih v golfu je pohyb ve více rovinách a do více směrů a vyžaduje, aby většina kloubů v těle fungovala ve svém téměř maximálním rozsahu pohybu. Když je kloub nebo sval ve svém pohybu limitován, může se objevit řada negativních dopadů, jako je špatný výkon, větší náchylnost ke zranění a menší radost ze hry. Naopak adekvátní pohyb nejen pomáhá zabránit zranění, ale poskytuje i základ, na kterém můžete vystavět konzistenci, přesnost a výkon.

Jak již bylo zmíněno v první kapitole, schopnost vytvořit konzistentní a účinný golfový švih závisí na řadě výrazných fyzických předpokladů a dovedností. Ty zahrnují pohyblivost, stabilitu, sílu, výkon, vytrvalost, rovnováhu a uvědomění si postavení těla. Když golfista některou z těchto dovedností postrádá, není švih úplně přesný. Čím je deficit v dovednostech větší, tím vážnější je negativní dopad.

Jedním z nejběžnějších chybných pojetí v golfu je to, jak z týčka (podstavce) a fairwaye (dráhy s nízkou stríženou trávou mezi odpalištěm a jamkovištěm) odpálit míček co nejdále. Mnoho lidí věří, že samotné zvýšení síly hráče povede k delší vzdálenosti odpalu. Tento názor vychází ze špatného chápání toho, jaká je mechanika těla, fyzická zdatnost a technika elitních hráčů. Kdyby byl nejdůležitějším faktorem na odpal dlouhých míčů počet benčpresů nebo dřepů, každý hráč amerického fotbalu, který by uchopil golfovou hůl, by odpálil míč na míli daleko. Všichni víme, že to není pravda. Mnoho hráčů s rekordně dlouhými odpaly na PGA Tour nemá žádné významně velké svaly, ani nejsou typičtí kulturisté. Sean O'Hair a Dustin Johnson jsou dobrým příkladem hubených hráčů, kteří pravidelně odpalují přes 300 yardů. A John Daly, který udělal kariéru jako hráč s extrémně dlouhými odpaly, pravděpodobně nechodil do tělocvičny příliš často, byl-li tam vůbec.

Schopnost těla vytvořit specifické úhly a pohyby v průběhu švihu má větší vliv na rychlost při odpalu hlavy hole než schopnost zvednout těžké činky. V golfu hraje klíčovou roli pohyblivost nejen kvůli větší vzdálenosti, ale i kvůli lepší přesnosti, konzistenci a také při předcházení úrazům. Sean O'Hair má ještě jednu věc společnou s Tiger Woodsem kromě velké délky odpalu, a tou je skvělá pohyblivost těla. Golfisté, kteří mají nadprůměrnou pohyblivost těla, mají často skvělý švih, přestože jim chybí některá z základních dovedností, kterou v této knize popisujeme.

Již jsme řekli, že jestliže jsou dva hráči golfu schopni se postavit do stejného úhlu, ten z nich, který má účinnější sílu (ta je odlišná od tradiční síly v kulturistice), by ve většině případů odpálil na delší vzdálenost. Tato kapitola a celá kniha vám pomůže jak správně natočit tělo, což pro dobrý švih potřebujete, tak vytvořit výkonnou a účinnou sílu.

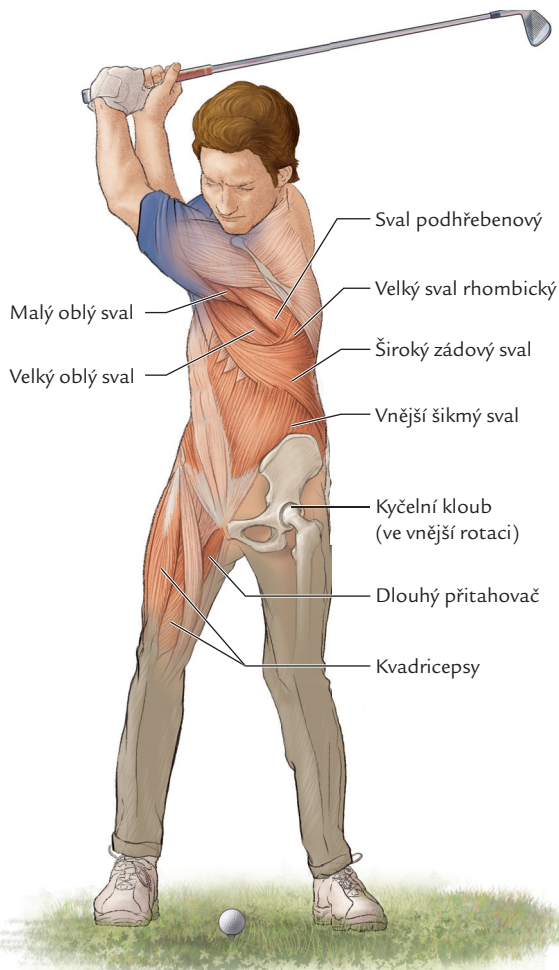
Každý golfista, který někdy navštívil nějakou lekci golfu, zažil frustraci z toho, že nebyl schopen dostat tělo a hůl do pozice, kterou po něm požadoval učitel. Tato neschopnost

následovat instrukce nepochází většinou z nedostatku nadšení, ale je často přímým důsledkem problémů s pohyblivostí hráčova těla. Když má hráč omezenou pohyblivost kloubů a svalů, nebude se moci dostat do správné pozice, aby vytvořil přesné úhly. Pak je instruktor samozřejmě nespokojený a hráč se na sebe zlobí.

Je-li jakákoli oblast těla omezená ve své správné funkci dosáhnout požadovaného rozsahu s uspokojivou silou, tělo bude tento zkrácený pohyb kompenzovat pokusem dosáhnout rozsahu jinou částí těla. Příkladem je přemíra rotace bederní části zad, která kompenzuje nedostatečnou vnitřní rotaci kyčlí. Tento náhradní pohyb bederní části zad končí obvykle horším výkonem (často vidíme švih s přehnaným náprahem) a velmi pravděpodobně dojde k úrazu této části zad.

Všichni dychtiví golfisté by měli mít dva hlavní cíle, (1) hrát skvělou hru způsobem, který bude bezbolestný v každém věku, a (2) plně využít svůj hrací potenciál. Aby se mohly tyto dva body splnit, nesmí švih způsobit zranění. Proto je dostatečná pohyblivost základním kamenem, který musíte mít, chcete-li na jakékoli úrovni hrát golf. (obrázek 2.1)

Když golfisté navštěvují testovací zařízení bez ohledu na to, zdali se účastní PGA Tour nebo hrají na amatérské úrovni, vždy najdeme v některých částech jejich těla funkční omezení rozsahu pohybu. Tato omezení často vedou při švihů hráče k vytvoření kompenzačního pohybu, který pak vyvolá reakci v přilehlých svaích a kloubech. Děje se to proto, že se tělo snaží nahradit ztrátu z oblasti s omezením. Pro hráče na nejvyšší profesionální úrovni může vést omezení funkčnosti těla jak k velké finanční ztrátě, tak ke zranění. Je běžné, že naše zařízení začnou hráči golfu navštěvovat, až když nejsou se svými trenéry schopni neúčinnost švihů vyřešit. Jestliže již hráč věnoval přiměřený čas a úsilí na to, aby změnil svou techniku, ale bez zjevného úspěchu, je běžným faktorem fyzické omezení pohyblivosti. Často najdeme během testování přímou souvislost mezi neschopností hráče



Obrázek 2.1 Výborná mobilita umožňuje hráči vytvořit během švihů správné úhly.

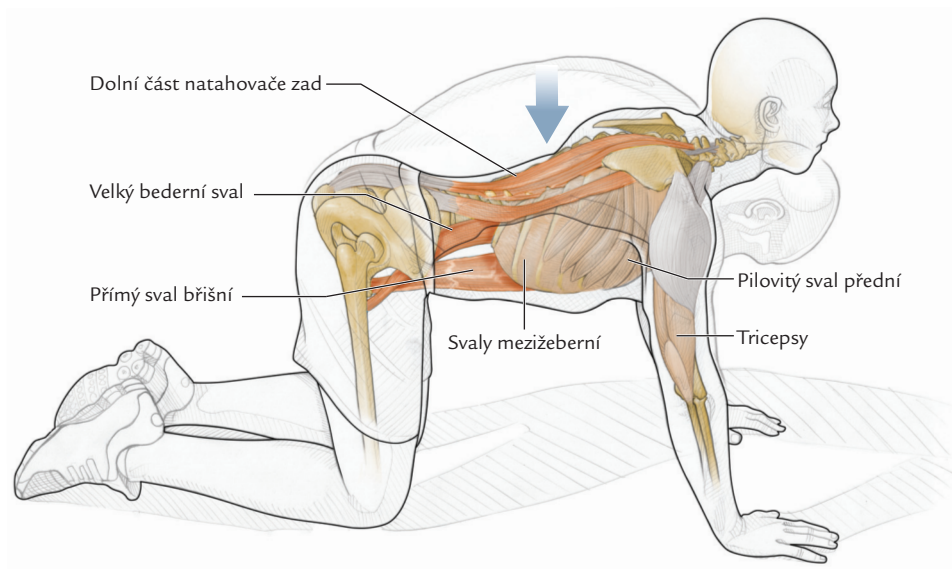
vytvořit správný švih a jeho omezenou pohyblivostí. Hned jak hráč odstraní tento pohybový deficit, může změnit švih jednoduše a s úspěchem.

Ačkoli je zvýšení pohyblivosti důležité, není tradiční strečink pro zlepšování výkonu v golfu příliš efektivní. Důvodem je to, že při švihů procházíme různými rozsahy pohybu, které v běžných denních činnostech neděláme. Pro golfisty je důležité, aby procvičovali specifické pohyby, které jsou potřebné pro správnou flexibilitu, a navíc je také důležité naučit se procvičovat svaly kombinovaně a ne jen samostatně.

Napsali jsme tuto kapitolu, abychom běžného hráče poučili o pohybu, který nejen zlepší rozsah pohybu požadovaný pro účinný švih, ale také zvýší během celého rozsahu účinnou sílu. Až budete číst jednotlivá cvičení sepsaná v této kapitole, všimnete si, že to nejsou běžné protahovací cviky, které jsme se naučili z knih, videí nebo hodin gymnastiky. Většina cviků na pružnost vyžaduje, abychom prodloužili svaly a připojené měkké tkáně (šlachy, vazy a pouzdra kloubů). Zjistili jsme, že je to nejlepší způsob, jak zlepšit pohyblivost kloubů a svalů pro speciální sportovní účely.

Zopakujte cvik osm až patnáctkrát, pokud neuvádíme jiný počet. U jednoduchých cviků dokončete všech 15 opakování. U těžších cviků proveďte jen tolik opakování, kolik jich zvládnete provést čistě, i když jich bude méně než 8. Dokončete 3 sady každého cviku, bez ohledu na počet opakování. Protože to jsou cviky na pohyblivost, je důležitější dokončit více opakování s plným rozsahem pohybu, než zvyšovat váhu (používáte-li činky) a snížit počet opakování.

Kočky a psi (Kočí hřbet)



Provedení:

1. Začněte na všech čtyřech s koleny pod kyčlemi, s rukama pod rameny a s mírně pokrčenými pažemi.
2. Hlavu a krk udržujte v přímém prodloužení páteře.
3. Zatlačte pupík k páteři, vyhrbte záda co nejvýše a zasuňte bradu k hrudi.
4. Stiskněte lopatky k sobě, prohněte záda dolů k podlaze a zvedejte hlavu, dokud se nedíváte vpřed.
5. Vraťte se do počáteční pozice a opakujte.

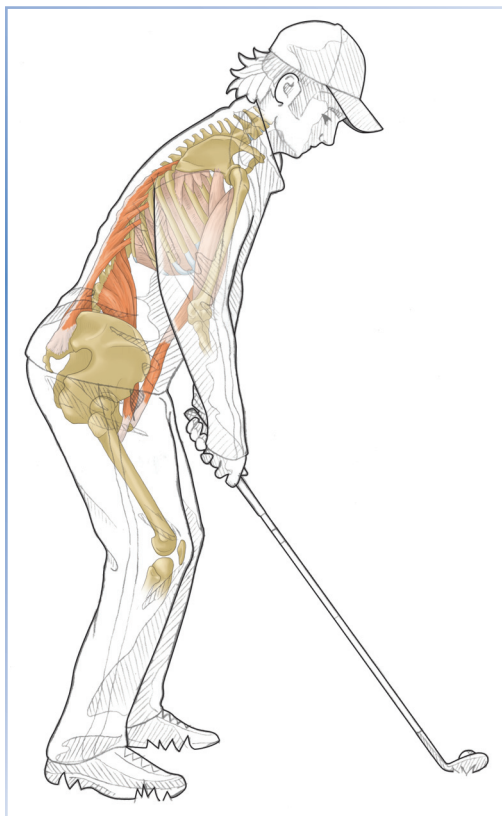
Zapojené svaly:

Primárně: Dolní část natahovače zad, velký bederní sval, přímý sval břišní

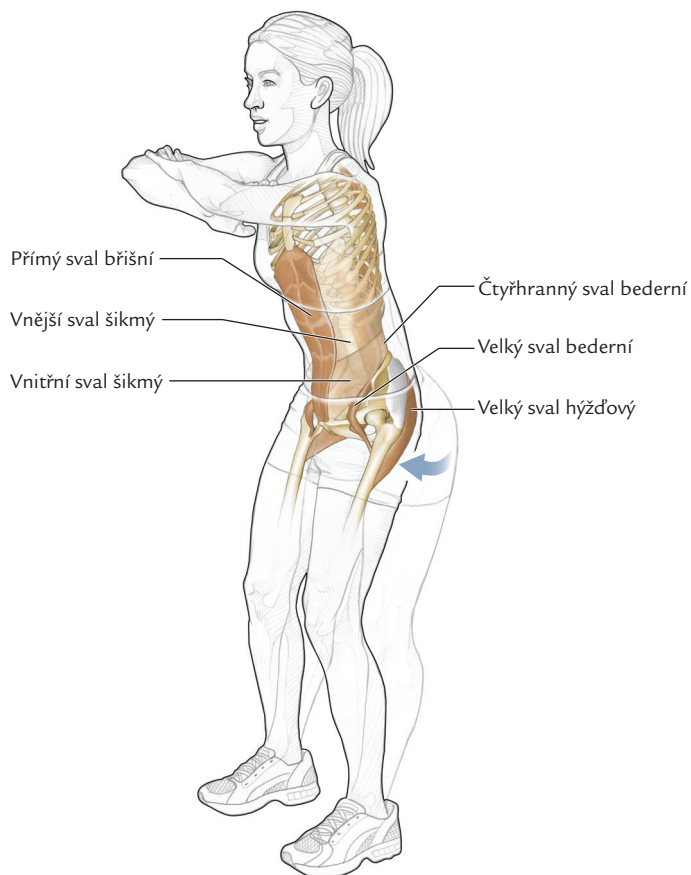
Sekundárně: Tricepsy, pilovitý sval přední, svaly mezižeberní

Cíl v golfu

Běžným problémem průměrného hráče je nedostatečná pohyblivost páteře a pánve. Hráči, kteří mají málo ohebnou páteř, mají často ohnutá záda s rameny spadlými dopředu. Tento postoj jim nedovoluje v sestavě narovnat páteř. Většina golfistů si neuvědomuje, že špatné postavení páteře ovlivňuje švih více, než bychom si pomysleli. Když není páteř schopná udělat jednoduchý ohyb a natažení, má to dopad na pohyblivost lopatek a pánve přes svaly, které spojují páteř a tyto části těla. Když jsou kyčle a pánev omezeny ve svém rozsahu pohybu, zvýší se možnost zranění a nemůžeme očekávat zlepšení v technice švihů. Kočičí hřbet je skvělé vstupní cvičení pro dosažení správné pohyblivosti páteře.



Golfová pozice s pánví dozadu



Provedení

1. Stůjte s chodidly od sebe ve vzdálenosti kyčlí.
2. Nastavte kyčle do pozice s železnou holí č.7
3. Ohněte a překřižte paže před sebou.
4. Tlačte pupík dozadu směrem k páteři, jako byste nakláněli kostrč pod pánev.
5. Vraťte se do počáteční pozice.

Zapojené svaly:

Primárně: dolní část vzpřimovače trupu, přímý břišní sval, velký hýžděový sval, velký bederní sval

Sekundárně: hluboký šikmý břišní sval, povrchový šikmý břišní sval, bederní čtvercový sval

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.