

GREENGOLF MAGAZIN

KLÁRA D. SPILKOVÁ

**GOLF BEZ POZLÁTKA: REALITA
PROFESIONALNÍHO GOLFU**

**“BÝT TADY
A TEĎ.”**

**“DIAMOND
GREENGOLF
TOUR 2026”**

GreenGolf
indoor golf studio

VYDÁNÍ 002

GOLF BEZ POZLÁTKA: REALITA PROFESIONÁLNÍHO GOLFU



“Být teď a tady.”

Rozhovor s Klárou Davidson Spilkovou

KDYŽ SE ŘEKNE „ŽIVOT PROFESIONÁLNÍ GOLFISTKY“, CO JE VĚC, KTEROU SI VĚTŠINA AMATÉRŮ VŮBEC NEUMÍ PŘEDSTAVIT?

Těch věcí by se dal najít mnoho, ale ráda bych mluvila alespoň o tlaku na výkon a cestování. Zvenku v televizi – nebo máte-li golf jen jako hobby – to může vypadat na relativně klidný sport. Je i není to pravda. I když, dostat se do klidu, lehkosti a radosti, se nám daří také. Po většinu času je ale hráč, nebo hráčka, pod tlakem na výsledek. Nejen během turnaje, ale v průběhu celé sezony. Samozřejmě se vše odvíjí od toho, jak hrajeme, zda jsme zrovna dobře naladěni, daří se nám a jsme zdraví. Nebo zda se nám na druhou stranu zrovna nedaří. To pak můžeme celou sezonu prožít ve velkém stresu a tlaku. Druhou věcí je cestování a režim, kterým se je plus mínus potřeba řídit. Déle jak půl roku jsme z domova, hodně létáme po světě a s tím jsou spojeny i různé časové rozdíly. Jen se po celou dobu, a pod takovým tlakem, udržovat fyzicky a psychicky fit je občas dost náročné. Jsme lidské bytosti, žádní profesionální roboti. O to je to pro každou z nás větší výzva.

JAK VELKÝ ROZDÍL JE MEZI TÍM, CO LIDÉ VIDÍ V TELEVIZI, A TÍM, JAK VYPADÁ BĚŽNÝ TURNAJOVÝ TÝDEN VE SKUTEČNOSTI?

V televizi vidíte tři nebo čtyři soutěžní kola, a někdy třeba jen to finálové. Pro nás to je přitom takový malý maraton. Na místě jsme již od pondělí, kdy nás v první dva dny čekají tréninková kola. Ve středu je obvykle pro-am a ve čtvrtek začínáme turnaj. Končíme v neděli, a ještě večer letíme na další místo. Je to i spousta nachozených kilometrů v různém terénu a počasí. V roce 2025 to v mém případě bylo jen v turnajových kolech 413 kilometrů (milion kroků!), 1062 jamek a 4248 ran. Kolikrát vstáváme hodně brzo ráno, třeba ve čtyři nebo v pět. To je to, co není vidět. Cestování, přípravu před turnajem, před soutěžním kolem a trénink nebo posilovnu po něm. Mimo kamery máme i spoustu dalších aktivit, které obvykle končí až kolem šesté večer brzkou večeří a odpočinkem před spaním. Ano, na tour chodíme obvykle brzo spát.

GreenGolf performance centrum

PAMATUJETE SI MOMENT, KDY JSTE SI ŘEKLA: „TEĎ UŽ OPRAVDU PATŘÍM MEZI SVĚTOVOU ŠPIČKU“ – NEBO TEN POCIT NIKDY ÚPLNĚ NEPŘIŠEL?

Popravdě, o tom mě nikdy ani nenapadlo přemýšlet. Od svých šestnácti let hraju profesionálně, mám za sebou přes dvacet majorů, hrála jsem pár let v Americe na LPGA Tour a dlouhodobě patřím mezi špičku Ladies European Tour, tak to tak neberu. Od počátku jsem hrála vedle těch nejlepších a neztratila se. Ani zdravé sebevědomí, stejně jako pokora, mě nikdy neopustily.

TRÉNINK, KTERÝ MÁ SMYSL (A NEBERE RADOST ZE HRY)

CO DNES POVAŽUJETE ZA NEJVĚTŠÍ CHYBU, KTEROU AMATÉRŠTÍ GOLFIŠTÉ DĚLAJÍ PŘI TRÉNINKU?

Málo trénují! Nemyslím to nikterak zle, ale za mě je to nedostatek tréninku, což vede k nedostatečně dobré a konzistentní hře. Nemám na mysli jen samostatný trénink, ale i trénink pod dohledem trenéra. Profesionálové obvykle začínají rozcvičením v posilovně, až poté jdou na trénink na cvičných plochách. Driving, chipping, putting, a pak si jdou zahrát na hřiště. Já obvykle nejvíce času trávím na krátké hře. Zkousím všechny možné typy ran, přesnost a cit. Kvalita tréninku je jeden ze základů úspěchu. Mnoho amatérů zanedbává i rozehrání před tím, než si jdou zahrát na hřiště s kamarády nebo rodinou.

“NAJÍT PŘED HROU CESTU SAMA K SOBĚ, JISTOTU A CIT.”

Podle mě, jen se před hrou rychle rozhýbat, nestačí. Zahřát je kolikrát potřeba i hlavu (smích). Já bych osobně doporučila se dobře zahřát, dát si nejméně dvacet odpalů na drivingu a stejně ran na chippingu, zkontrolovat si dobřeh míčku na greenu, dát si pár vysokých ran z bunkeru. Nezapomínat ani na putting a naladit se na rychlost greenů. Najít před hrou cestu sama k sobě, jistotu a cit.

JAK SE VÁŠ PŘÍSTUP K TRÉNINKU ZMĚNIL S ROSTOUCÍMI ZKUŠENOSTMI – TRÉNUJETE DNES VÍC, NEBO CHYTŘEJI?

Za celou tu dobu, co hraju si dovoluji tvrdit, že mám ve všem fajn balanc. Trénuju nejen dostatečně, ale i chytře. Je to o rovnováze mezi tělem a hlavou, a tím, jak moc a na čem se zrovna v tréninku potřebuji zaměřit, co potřebuji trénovat.

KDYBYSTE MĚLA AMATÉROVI DOPORUČIT JEDNU JEDINOU VĚC, NA KTEROU SE MÁ V TRÉNINKU DLOUHODOBĚ SOUSTŘEDIT, CO BY TO BYLO – A PROČ?

Asi bych připomněla něco ze základů, třeba míření. Je to dovednost, kterou je potřeba neustále trénovat. Když nebudete správně mířit, bude to mít vliv na vše. Nejen kam míček poletí, ale i na techniku, tedy to, jak ho správně nebo nesprávně trefíte. Soustřeďte se na míření. Pomoc mu můžete už jen tím, že na drivingu budete vždy používat zaměřovací tyčky a před každým odpalem si zkontrolujete, kam míří vaše nohy, boky a ramena. Neří náhoda, že každý profesionál má v bagu právě tyhle zaměřovací tyčky a pravidelně s nimi trénují. Zvláště ti nejlepší.



Klára Davidson Spilková

TECHNOLOGIE, DATA A MODERNÍ GOLF

JAKÝ VZTAH MÁTE K TECHNOLOGIÍM V TRÉNINKU – MĚŘENÍ, DATA, SIMULÁTORY? KDE JE JEJICH NEJVĚTŠÍ PŘÍNOS A KDE UŽ MŮŽOU ŠKODIT?

Moderní technologie jsou určitě užitečné, na druhou stranu jsem ale asi i ráda, že jsem vyrůstala ještě v době bez nich. Vše se musí používat chytře a nepřehánět to. Aby vám to pomohlo a dostalo se spíše do těla než do hlavy a neměli jste ji z toho pak zbytečně zamotanou. Měřicí technika je fajn, když vám dá správnou zpětnou vazbu, ale nesmíte na ni trávit veškerý čas. Můžete přijít o cit, který je na hřišti velice důležitý. Hra nejsou jen strohá data. Je potřeba najít tu správnou dávku a smysl, k čemu moderní technologie používat. Jsou to většinou základní věci, třeba jakou holí a jak daleko hrajete. Na hřišti pod tlakem jde ve většině případů právě o ten správný pocit v těle.

DOKÁŽETE SI PŘEDSTAVIT, ŽE BYSTE VYRŮSTALA JAKO HRÁČKA V DOBĚ DNEŠNÍCH TECHNOLOGIÍ – BYLA BYSTE LEPŠÍ, NEBO BY TO BYLO SPÍŠ SLOŽITĚJŠÍ?

Nevím, těžko to mohu porovnávat. Vyrůstala jsem v jiné době a možná díky absenci těchto technologií jsem si vybudovala skvělý cit pro míček a přirozený odhad vzdálenosti. To vše je dané vnitřním pocitem, kompasem, který může být vybudovanou dovedností.

CO BY PODLE VÁS MĚL GOLFIŠTA ZE VŠECH DOSTUPNÝCH DAT SKUTEČNĚ SLEDOVAT – A CO KLIDNĚ IGNOROVAT?

Důležitá je vzdálenost letu míčku vzduchem – carry, a stranový rozptyl. Vědět jak daleko, doprava nebo doleva vám to létá. A pak tu jsou základy, o kterých jsem už mluvila a věci co vám doporučí trenér. Každý to navíc máme jinak. Já osobně mám ráda, když jsou věci jednoduché.

JAK PRACUJETE S TLAKEM A OČEKÁVÁNÍM – ZMĚNILO SE TO PO VÍTĚZSTVÍCH A OLYMPIÁDĚ?

Je to spíš dlouhodobý proces. Práce na sobě a zkušenosti. Neřekla bych, že by se po prvním nebo druhém vítězství, nebo třech olympiádách něco změnilo. Je to celoživotní práce.

MÁTE NĚJAKÝ MENTÁLNÍ „RITUÁL“, KE KTERÉMU SE VRACÍTE, KDYŽ SE HRA NEBO SEZONA NEVYVÍJÍ DOBŘE?

Co nejvíce věci zjednodušit, a ne je zbytečně komplikovat. Třeba zpřítomněním, když na sebe vyvíjím zbytečně velký tlak. Každý turnaj, každý den, každou ránu si zpřítomnit, nepředbíhat se. Být tady a teď. Jednoduše se to říká, ale obvykle stačí přestat koukat na to, co bylo, nebo by mohlo být. Vracet se k sobě, k dechu, ke svým pocitům, a k tomu co si přeju a jakou cestou se chci ubírat. Každý den si uvědomovat, za co jsem v životě vděčná, dělat dobré skutky, psát si deník a vedle zjednodušení zkoušet i zpomalovat. Za tím vším je vědomá práce na sobě a zvědavost, jak se mohu posunout dále a být lepší verzí sama sebe.



**“HLAVNĚ ABY TO, CO
BUDETE JEDNOU DĚLAT,
VÁS MOTIVOVALO,
BAVILO A DĚLALI JSTE TO
S LÁSKOU.”**

**CO PODLE VÁS ODLIŠUJE AMATÉRA,
KTERÝ SE ZLEPŠUJE I PO 10 LETECH
HRANÍ, OD TOHO, KTERÝ SE ZASEKNE?**

Láska ke sportu. Mít ten sport opravdu ráda, jinak vám bude chybět motivace. Tím asi navazuji i na konzistenci, která je nesmírně důležitá. Dříve nebo později dojdete do stavu, kdy je obtížné se zlepšovat. Máte třeba handicap nula a najednou je jakékoli další posouvání obtížné. V tu chvíli musíte být otevření hledat nové cesty, třeba konzistenci v tréninku a být dostatečně zvědaví, kreativní a houževnatí.

**JAK SI UDRŽET RADOST ZE HRY I VE
CHVÍLI, KDY SE NEDAŘÍ – A SKÓRE TOMU
VŮBEC NEPOMÁHÁ?**

Vrátit se k vděčnosti, třeba že vůbec můžeme hrát, že svítí slunce, že jsme zdraví, že máme obě ruce, obě nohy, že potkáme na hřišti srnku, že hrajeme s rodinou nebo s kamarády. Hledat radost v maličkostech, které obvykle přehlízíme, a přitom jsou tak důležité. Vrátit se k vděčnosti za to, co všechno v životě máme a že se nám daří.

**JE NĚCO, CO BYSTE SI Z
PROFESIONÁLNÍHO GOLFU „PŮJČILA“
DO BĚŽNÉHO ŽIVOTA MIMO HŘIŠTĚ?**

Houževnatost, pozitivní myšlení a důvěru, že vše dopadne tak jak má a všechno bude v pořádku.

**CO BYSTE DNES PORADILA MLADŠÍ
KLÁŘE, KTERÁ ŘEŠÍ KAŽDOU RÁNU VÍC,
NEŽ JE ZDRÁVO?**

„Musíš si dokázat odpustit!“ Vnitřně se neodsuzovat za nepovedené rány nebo turnaje. Být k sobě láskyplnější. A řekla bych to nejenom té mladší, ale i té současné Kláře. (smích)

**KDYBYSTE MĚLA JEDEN DEN BEZ GOLFU
A BEZ POVINNOSTÍ – JAK BY VYPADAL
IDEÁLNÍ DEN KLÁRY DAVIDSON
SPILKOVÉ?**

Řekla bych, že by to byl den strávený v přírodě, u moře nebo v horách. Klidně i v lese a se svými nejbližšími, manželem, rodinou nebo kamarádkami. Vůbec by mi nevadilo zkusit jiné sporty. Dovedu si představit i chvíle volna u dobrého jídla nebo jen u knížky. Nebránila bych se ani meditaci nebo sauně.

**NA CO SE V GOLFU NEJVÍC TĚŠÍTE V
PŘÍŠTÍCH LETECH – SPÍŠ NA VÝKONY,
NEBO NA CESTU SAMOTNOU?**

Na obojí. Cesta mi dává smysl a s dobře vyladěnou cestou mohou přijít i dobré výkony. To jsou věci, které mi dělají v životě radost. Jít po vlastní autentické a pravdivé cestě.

**A ZCELA ZÁVĚREM...CO BYSTE PORADILA
DĚTEM, KTERÉ BY SE CHTĚLI VYDAT VAŠÍ
CESTOU?**

Minimálně to zkusit! Dělat profesionálně sport, ať už je jakýkoli, je privilegium. Je to dřina, není to vždy růžové, ale jen o tom to není. Je to o překonávání limitů, sama sebe, učení se nového a umění posouvat se dál. Hlavně aby to, co budete jednou dělat, vás motivovalo, bavilo a dělali jste to s láskou.

**“HLAVA ROZHODUJE
VÍC NEŽ ŠVIH”**



Klára Davidson Spilková

DIAMOND
CLUB

GreenGolf
indoor golf studio

DIAMOND GREENGOLF TOUR 2026

**TŘI TURNAJE. TŘI DESTINACE.
JEDEN ŠPIČKOVÝ STANDARD.**



GreenGolf představuje Diamond GreenGolf Tour 2026 – sérii tří exkluzivních turnajů na nejprestižnějších golfových hřištích v České republice. Nejde o masovou tour ani jednorázovou akci. **GreenGolf vytváří kultivovanou platformu pro setkávání podnikatelů, manažerů a majitelů firem, kteří sdílejí vášeň pro golf, kvalitu a dlouhodobé vztahy.**

Systém hodnocení:

Hráči s HCP 0 – 16 HCP hrají na rány

Hráči s HCP 16.1 – 54 hrají na Stablefordové body.

14. 5. 2026 – CASA SERENA GOLF RESORT

Zahájení tour v prostředí absolutního soukromí a elegance. Intimní atmosféra, mistrovské hřiště a klientela, která oceňuje exkluzivitu a osobní přístup. Jediné hřiště v ČR, které si drží privátní status a hra je možná pouze na pozvání. Hřiště je jedinečné svou nedostupností i krásou.

Pohoštění zajišťuje: Stella Catering. www.stellatecatering.cz.

29. 6. 2026 – PANORAMA GOLF RESORT KÁCOV

Letní turnaj na moderním 27jamkovém hřišti v srdci Posázaví. Strategický golf, otevřená atmosféra a ideální prostor pro přirozený networking. Catering: Panorama Restaurant

29. 9. 2026 – PGA NATIONAL CZECH REPUBLIC – OAKS PRAGUE

GreenGolf Cup 2026 jako zakončení tour na jediném hřišti v ČR s licencí PGA National. Absolutní špička českého golfu, světový standard a prostředí odpovídající těm nejvyšším očekáváním.

Catering: La Bottega Oaks Deli Bistro

DIAMOND
CLUB

Steiner & Kovarik
PRAGUE CHOCOLATE

DELOR

Dallmayr
COFFEE AT ITS BEST

INTERPRAGA INVEST s.r.o.

ORIA



RENT
a CAR NOW



PRÁZDNINY VENKU

CASA SERENA GOLF RESORT

14. 5. 2026

Casa Serena
CHATEAU & GOLF RESORT

PERLA ČESKÉHO GOLFU. MÍSTO, KDE GREENGOLF TOUR 2026 ZAČNE PSÁT SVOU NOVOU KAPITOLU.

Dne 14. května 2026 se zahajovací turnaj GreenGolf Tour 2026 odehraje na místě, které v českém golfu nemá obdoby. Casa Serena Golf Resort u obce Roztěž nedaleko Kutné Hory, pouhých 53 km od Prahy, představuje unikátní spojení historie 17. století, moderní architektury a mistrovského golfu.

Resort vznikl v roce 2008 jako součást rozsáhlé rekonstrukce zámku Roztěž, kterou realizoval tchajwanský podnikatel Terry Gou, předseda společnosti Foxconn. Projekt dostal jméno po jeho bývalé manželce Sereně Lin a od počátku byl koncipován jako výjimečné, reprezentativní místo evropského formátu. O jeho kvalitách svědčí i fakt, že se zde v letech 2008–2011 konal turnaj European Senior Tour Casa Serena Open, kde triumfovali hráči jako Bernhard Langer, Peter Mitchell či Barry Lane.

Samotné hřiště je 18jamkové mistrovské par 71 o délce 6 364 metrů z černých odpališť. Návrh renomované společnosti European Golf Design pod vedením Robina Hisemana přinesl koncept inland links – otevřené modelované terény, široké fairwaye, velké undulované greeny a více než 80 strategicky rozmístěných bunkerů. Husté roughy ze zlaté kostřavy a greeny o rychlosti 10–12 ft Stimpmeter prověří techniku, koncentraci i strategické myšlení.

Každá jamka nabízí až pět odpališť, díky čemuž je hřiště hratelné pro výkonnostní hráče i zkušené amatéry. Dlouhé a takticky náročné jamky, typicky třetí či šestá, patří k nejtěžším výzvám na scorecard. Střední pasáže hřiště pak zaujmou vizuální otevřeností a dokonale modelovanými bunkery.

Resort nabízí plnohodnotné tréninkové zázemí – driving range, chipping a putting green – stejně jako stylovou klubovnu s profesionálním servisem a café barem. Gastronomie je nedílnou součástí celkového zážitku a je připravována individuálně pro klienty a hosty, od golfového občerstvení až po slavnostní banketové večeře.

A přestože dnes resort nabízí omezené firemní vstupy a vybrané herní dny, zachovává si svou výjimečnost.

Jediné hřiště v ČR, které si drží privátní status a hra je možná pouze na pozvání.

GreenGolf Tour 2026 tak odstartuje na místě, kde se golf hraje v klidu, bez rušivých elementů, v prostředí plně vyhrazeném hráčům a jejich hostům.

14.5.2026 ZAČÍNÁ TOUR TAM, KDE KVALITA, TRADICE A EXKLUZIVITA TVOŘÍ JEDEN CELEK.



PANORAMA GOLF RESORT

29. 6. 2026



GOLF V POSÁZAVÍ, KTERÝ MÁ CHARAKTER.

Pouhých 35 minut od Prahy, v malebné krajině Posázaví, leží Panorama Golf Resort – moderní 27jamkové hřiště, které patří k nejzajímavějším resortům v České republice. Od svého otevření v roce 2017 zaujalo kvalitou, designem i komplexností. Za projektem stojí HB Golf, s.r.o. a designéři Golfer Course Creators.

Hřiště tvoří tři rozdílné devítky:

Forest – technická a strategická hra mezi stromy.

River – dramatická pasáž podél řeky Sázavy s vodními překážkami.

Meadows – otevřená a nejdelší část pro sebevědomé dlouhé odpaly.

Kombinace vody, lesa, bunkerů a členitého terénu přináší pestrou a dynamickou hru. Panoramatické výhledy na Posázaví dodávají každé jamce výraznou atmosféru.

Dominantou resortu je oceňovaná klubovna architektů Martina Rajniše, Davida Kubíka a Tomáše Kosnara, citlivě zasazená do krajiny. Restaurace nabízí sezónní evropskou kuchyni z lokálních surovin a terasu s výhledem na hřiště.

Panorama Golf Resort spojuje sportovní výzvu, architekturu i přírodu do jednoho silného golfového zážitku.



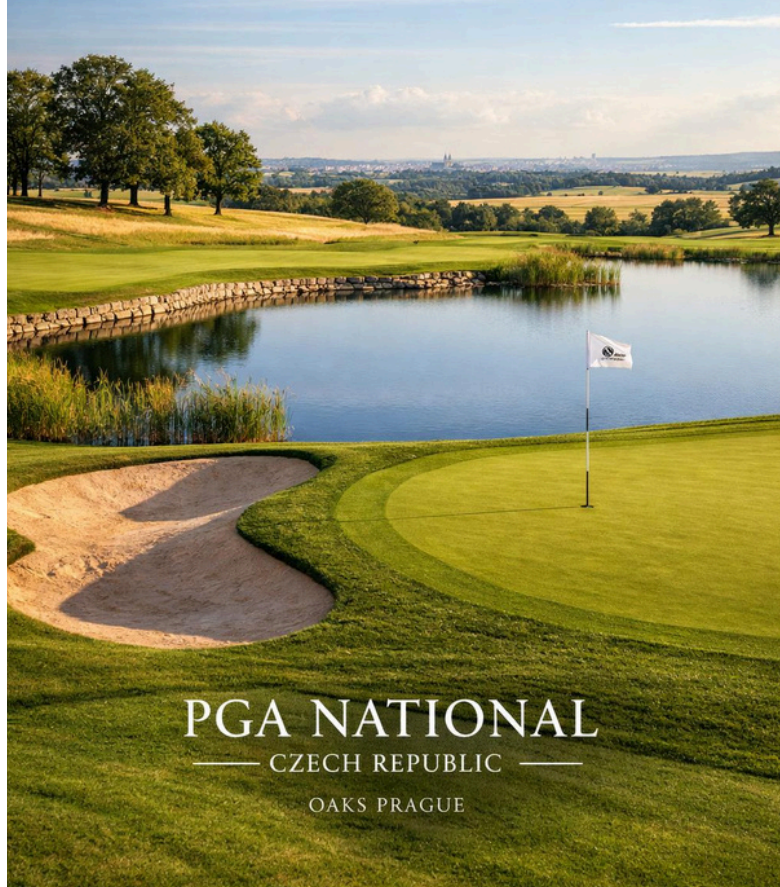
PGA NATIONAL CZECH REPUBLIC

29.9.2026

Světový golf jen 30 minut od Prahy. PGA National Czech Republic je srdcem projektu Oaks Prague u Nebřenic a zároveň jedním z nejprestižnějších golfových hřišť v Česku. Prvních 9 jamek bylo otevřeno na podzim 2019 pro pozvané hosty, kompletních 18 jamek bylo dokončeno v létě 2020.

Jde o jediné hřiště v ČR s licencí PGA National, značkou spojenou s absolutní světovou špičkou.

Autorem návrhu je renomovaný architekt Kyle Phillips, jehož jméno stojí za ikonickými hřišti po celém světě. Design spojuje strategickou hloubku, vizuální čistotu a důraz na udržitelnost. O špičkovou údržbu se stará Troon Privé, elitní divize globální společnosti Troon.



PGA NATIONAL
— CZECH REPUBLIC —
OAKS PRAGUE

Herní zážitek

18jamkové hřiště s parem 72 nabízí vyvážený mix technických výzev i otevřených panoramatických úseků.

Pravidelně sbírá ocenění World Golf Awards jako nejlepší hřiště v ČR i Evropě.

Nejnáročnější bývají delší par 4 a par 5 s úzkými fairwayemi a proměnlivým větrem, zejména ve střední části hřiště. Naopak vizuálně nejpůsobivější jsou závěrečné jamky s výhledy do okolní krajiny a směrem k Praze.

Klubovna a gastronomie

Dominantou resortu je citlivě zrekonstruovaný klasicistní Nebřenický zámeček, který dnes slouží jako elegantní klubovna. Nabízí stylovou restauraci, lounge bar, golf shop i reprezentativní prostory pro turnaje a soukromé akce.

Gastronomii zastřešují koncepty La Finestra Oaks Golf Club a La Bottega Oaks Deli Bistro s italským rukopisem, kvalitními víny a sezónní kuchyní, která doplňuje golfový zážitek i pro negolfové hosty.

PGA National Czech Republic spojuje světový standard, architekturu a klid středočeské krajiny do jedinečného zážitku. Golf zde není jen sport – je to životní styl.



PGA NATIONAL
— CZECH REPUBLIC —



PROČ V LÉTĚ TRÉNOVAT S TRACKMANEM

Proč trénovat s Trackman technologií i během letní golfové sezóny? Protože Trackman řekne s 99% jistotou, zda se nevracíte k zažitým chybám.

Mnoho golfistů vnímá indoor trénink jako zimní alternativu, když počasí neumožňuje hrát venku. Moderní technologie jako TrackMan však zásadně mění pohled na to, kdy a proč využívat indoor trénink. Ve skutečnosti je právě letní sezóna ideálním obdobím pro jeho maximální využití.

Okamžitá zpětná vazba, kterou hřiště, ani driving range nenabídne, pokud nemáte v zádech TrackMan.

Při hře na hřišti i na odpališti golfista vidí pouze výsledek rány, nikoliv její skutečnou příčinu. Trackman poskytuje detailní data o letu míče, rychlosti hlavy hole, úhlu úderu či spinu. Díky tomu lze během jediné tréninkové lekce přesně identifikovat chyby, které by jinak hráč odhaloval týdny nebo měsíce.

Efektivní zlepšování během sezóny
Letní sezóna je obdobím, kdy hráči chtějí především podávat výkony. Právě proto je důležité trénovat efektivně. Krátké, cílené tréninky s využitím Trackmanu umožňují zaměřit se například na kontrolu vzdálenosti wedge ran, přesnost drivů nebo stabilitu kontaktu.

Díky přesným datům lze trénink zaměřit na konkrétní slabiny, což vede k rychlejšímu snížení skóre.

IDEÁLNÍ PŘÍPRAVA NA TURNAJE

Zatímco driving range pomáhá hráči dostat se do rytmu, technologie TrackMan umožňuje před turnajem přesně doladit techniku, stabilizovat vzdálenosti a nastavit tělo tak, aby bylo připravené podat optimální výkon.

KOMFORT A ÚSPORA ČASU

Letní počasí přináší nejen ideální podmínky pro hru, ale také horko, bouřky či dlouhé čekání na odpalištích. Indoor trénink nabízí komfortní prostředí, kde lze během jedné hodiny zvládnout více kvalitních ran než během celého kola na hřišti. Trackman proto není pouze zimní náhradou hřiště, ale i nástrojem, který umožňuje golfistům zlepšovat svou hru po celý rok, a to právě během sezóny přináší největší konkurenční výhodu.

KLÍČ K DLOUHODOBÉMU ZLEPŠENÍ

Nejlepší hráči světa využívají radarové technologie během celé sezóny, protože vědí, že kontinuální práce s daty je nejrychlejší cestou ke stabilnímu výkonu.

CO DĚLAJÍ PROFÍCI PŘED TURNAJEM?

M. Pospíšil: U profesionálů je příprava jiná než u amatérů. Týden před turnajem si kalibrují své údery. Přibližně 90 % této přípravy probíhá v performance centru.

Co by podle tebe měli dělat amatéři, než vyrazí na turnaj? U profiků předpokládám, že během sezóny svůj švih zásadně nemění, na rozdíl od amatérů, kteří mají stále co zlepšovat.

Michal: Ano, přesně tak. Amatéři by si měli především zkontrolovat, jestli to, co trénují a mají od trenéra za úkol zlepšit, opravdu hrají i na hřišti. Na driving range to často na první pohled nepoznají, proto bych i amatérům doporučil změřit si údery na TrackManu. Nejde jen o délku, ale také o další parametry, jako jsou club path, attack angle nebo face angle, podle toho, na čem zrovna pracují. Ideální je přijít jeden až dva dny před turnajem. Na TrackManu hráči rychle uvidí, jestli to, co chtějí hrát, opravdu hrají. Pokud ne, mají ještě čas to upravit – ráno před turnajem na drivingu už bývá pozdě.

Michal Pospíšil,
golfový profesionál, PGA

VÝPAD S ROTACÍ

PROVEDENÍ

1. Postavte se do stoje rozkročné na šířku ramen.
2. Vyklečte dopředu levou nohou a pravé koleno spusťte těsně nad podlahu, levou nohu držte v pravém úhlu (koleno nesmí být před špičkou nohy).
3. Překřížte paže na hrudníku a otáčejte trup nalevo.
4. Otočte se nazpět do středu, vraťte se do počáteční polohy a opakujte cvik na druhé straně.

VÝPAD S OTOČENÍM S POMOCÍ GOLFOVÉ HOLE

Proved'te stejný výpad s rotací trupu, ale mezi dlaně a předloktí vložte golfovou hůl. Při otáčení zůstaňte vzpřímení a držte hůl rovnoběžně s podlahou.

Tato varianta omezuje nadměrný pohyb horní části těla a nutí vás více zapojit mobilitu hrudní a bederní páteře i šikmé břišní svaly.

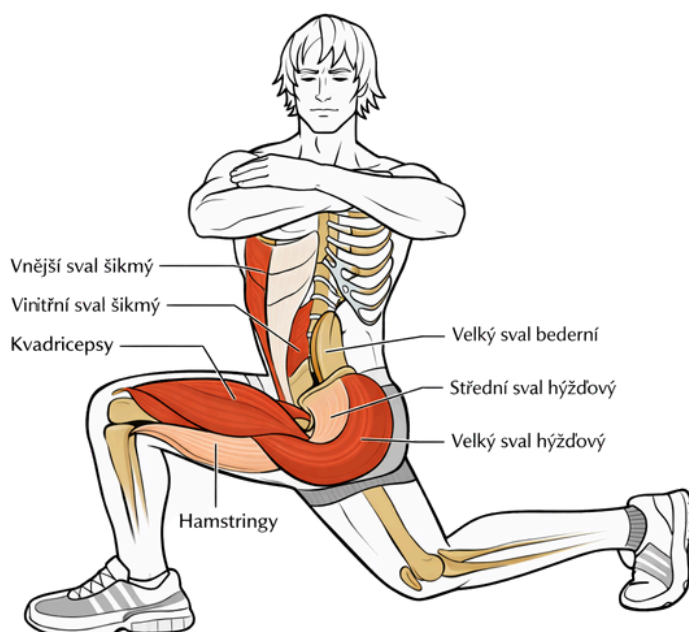
ZAPOJENÉ SVALY:

Primárně: Kvadricepsy, velký sval hýžd'ový, vnější sval šikmý, vnitřní sval šikmý

Sekundárně: Střední sval hýžd'ový, hamstringy, velký sval bederní

CÍL V GOLFU

- Udržet správné úhly těla stejně precizně jako při golfovém švih.
- Posílit stabilitu dolních končetin při rotaci trupu.
- Zabránit nežádoucímu kývání a posunu kyčlí během pohybu.
- Udržet páteř napřimenou pro efektivní bezpečnou rotaci.
- Stabilizovat kyčle, kolena a kotníky po celou dobu cvičení.
- Zlepšit přenos síly z dolní části těla do trupu.
- Dosáhnout plynulejšího a silnějšího úderu do míčku.



RYTMUS GOLFOVÉHO ŠVIHU

– DR. YOUNG-HOO KWON

Ivan Fučík, *Workshop ve Vídni, 23/24.února 2026*

V krásném Vídeňském Golfovém Performance Kompetence Centru proběhl 2denní workshop pro instruktory golfu.

Absolvoval jsem hodně golfových lekcí, ale nikdo mě neučil to, co Dr. Kwon. Zajímá Vás, co je podle Dr. Kwona nejdůležitější pro správný golfový švih? Rytmus.

RYTMUS ŠVIHU

Základy rytmu golfového pohybu vychází z vědeckých studií a výzkumů, kterými se Dr. Kwon zabývá více než 30 let. Pohyb musí být tělu přirozený, jednoduchý, fyzicky co nejméně náročný... musí být rytmický. Jako chůze, nebo tanec. Přitom musí být rychlý a konzistentní.

Nejdříve pohyb v laterální rovině pak rotace

Laterální posun těla nad zadní nohu předchází rotaci těla, následuje přesun nad přední nohu a rotace těla ve směru úderu.

Z výše popsaného pohybu vyplývá i jeho rytmus. Dr. Kwon ho pojmenoval: **„SHURN – SHURN“ (Shift-turn, shift-turn)** pohyb.

“Rychlost prodáš silou. Konzistenci dosáhneš rytmem.”



PROGRAM WORKSHOPU

V pondělí dopoledne jsme dostali teoretický základ. Zbytek kurzu byla praktická výuka. Dr. Kwon nás učil rytmický švih. Plynulý a rytmický pohyb je možné zrychlovat a zpomalovat. Je možné ho dělat dlouho s malou námahou. To lze jen tehdy, když je iniciován nohama, které se aktivně odráží od podložky.

Odpoledne prvního dne jsme základy správné fyziky zkoušeli cca ve 20 drillech. S rukama, s lanem, se švihací tyčí, činkou a kettleballem, nebo jsme švihali jen rukama. Rytmicky tam a zpět. Dr. Kwon nás opravoval a trpělivě vysvětloval, jak má pohyb vypadat, aby byl co nejefektivnější, nejplynulejší a tím i nejrychlejší.

Druhý den byl věnován výhradně praxi. Dělalí jsme další drilly, učil nás si zpívat do rytmu. Každého trpělivě opravoval. Učil nás vidět chyby na druhých, abychom byli schopni je opravit. Všechno, co nám ukazoval, vysvětloval a co nás učil, zapadalo do jeho teorie ideálního golfového švihu. Na workshopu bylo kromě mě 14 profesionálních golfistů. Všichni poslouchali, zkoušeli, nechali se opravovat a znovu zkoušeli a ptali se.

Nemůžu říct, že jsem za 2 dny s Dr. Kwonem rytmus švihu změnil. Domů jedu s tím, že když se chci zlepšit, je potřeba trénovat rytmus golfového pohybu.

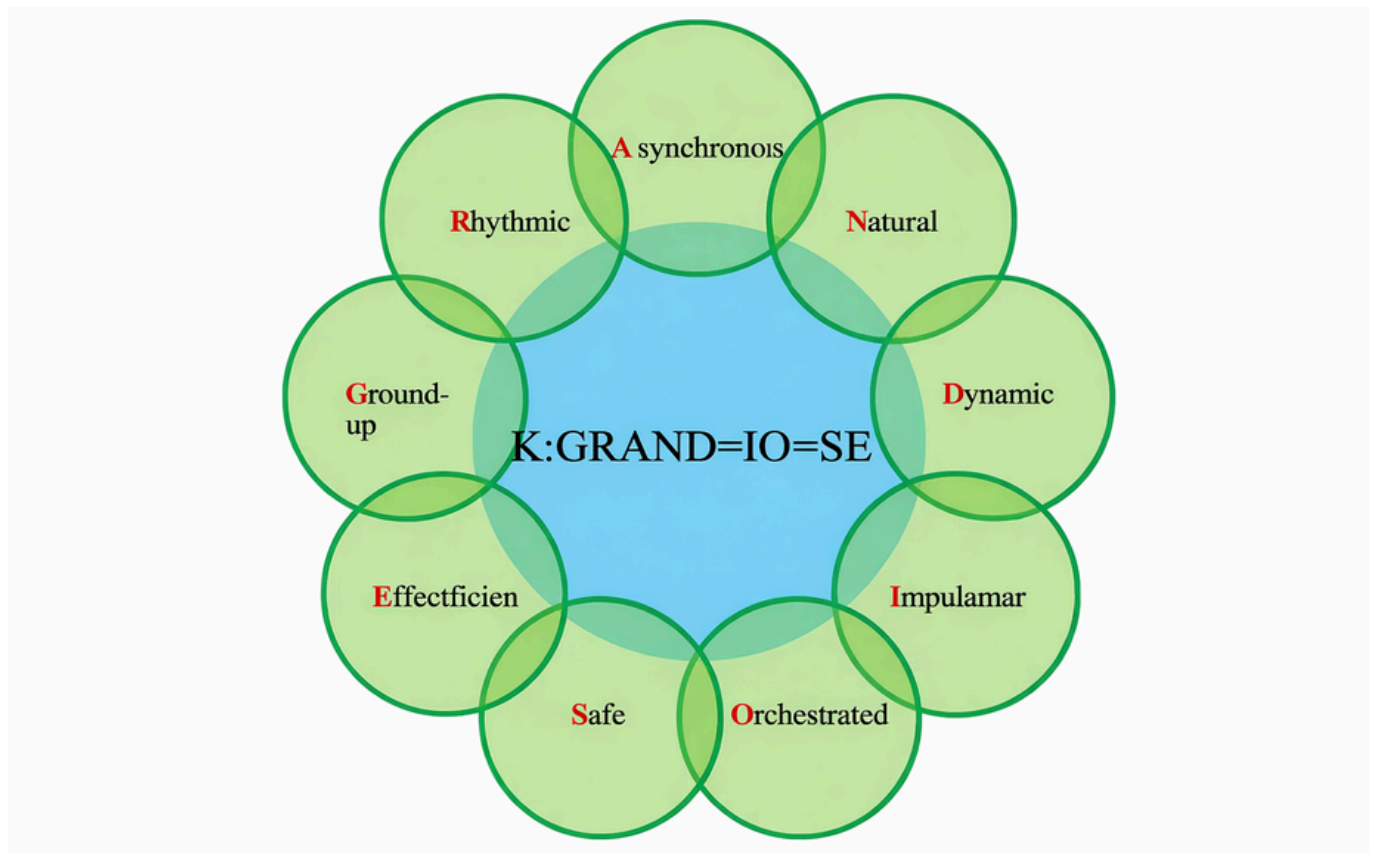


JAK VYPADÁ TOUR SWING?

IVAN FUČÍK

Principy „grandiozního“ golfového švihu

– podle Dr. Young-Hoo Kwon.



Na otázku, jak vypadá ideální golfový švih nenajdeme univerzální odpověď. Nelze říct, že Rory McIlroy švihá lépe než Bryson DeChambeau. Každý golfista švihá trochu jinak. Někdo využívá sílu, někdo pohyblivost těla, někdo konzistentnost a někdo přesnost.

Ideální golfový švih pro všechny popsat neumíme. Umíme ale popsat principy ideálního golfového švihu. Dr. Kwon, velká kapacita v oblasti biomechaniky, kinematiky a kinetiky, mu říká „Grandiozní“. Principy grandiozního golfového švihu jsou na obrázku. Představení Dr. Kwona najdeme na YouTube pod heslem „kwon golf biomechanics“.

Základní princip – Golfový švih je iniciován spodní částí těla.

Golf hrajeme sice rukama, ale při úderu stojíme na zemi. Golfový švih začíná od země, tedy od nohou. Vyplývá to ze zákonů fyziky. Každému pohybu předchází tlak na podložku. Každá síla, kterou zatlačíme na podložku, se projeví v pohybu, který uděláme. Projeví se v jeho síle, směru a rychlosti.

Když postavím golfistu na silové desky Smart2Move, vím co chce udělat dříve, než to udělá. Při měření síly ve výskoku je vidět, kdy se tělo odlehčuje a kdy tlačí do země, aby vyskočilo. Máme pocit, že nejvíc tlačíme v konečné fázi výskoku, ale není to tak, protože maximální tlak na podložku je podstatně dříve.

Při úderu, který iniciuje spodní část těla je pohyb rukou součástí celkového pohybu těla a tím součástí celkově vynaložené energie a síly. Tato síla prochází celým tělem od podložky do míčku. Během správně prováděného pohybu se síla zvyšuje a tělo v sekvenci pohybů zrychluje. Každá sekvence těla si přebere rychlost a sílu od té předešlé a působením svalů ji zrychlí a pošle dál až do rukou a do míčku. Říká se tomu optimální pohybová sekvence.

Každé tělo je jiné, tedy použije pro komplexní rotační pohyb jakým je golfový švih, svoji individuálně odlišnou sekvenci pohybů a s tím související odlišné zapojení svalů. **Neexistuje tedy jeden optimální pohyb pro všechny.**

Pokud začínáme downswing horní částí těla, znamená to, že část energie využíváme k tomu, abychom stabilizovali tělo k pohybu rukou - není to optimální přenos energie. Takový pohyb nám energii, kterou přenášíme od podložky „skrze“ tělo do míčku, snižuje a zpomaluje.

Jak se to pozná? Pokud stojíme pevně na obou nohách a točíme nejdříve trupem a rukama a až potom pánví a nohama, je náš úder iniciován horní částí těla. Pozorným a zkušeným okem je to vidět. Pokud si chceme být více jisti, zkontrolujeme pohyb na videu našeho švihů. Pro představu, takovým způsobem musí tělo fungovat například i při úderu hokejkou na ledě. U něj potřebujeme stabilitu spodní části těla (pevné nohy) a hodně síly v horní části těla.

**“GOLFOVÝ ŠVIH BY MĚL BÝT INICIOVÁN
SPODNÍ ČÁSTÍ TĚLA”**

DR. YOUNG HOO KWON

SHURN - SHURN" (SHIFT-TURN, SHIFT-TURN)

U golfu musí být nohy na podložce aktivní. To platí nejen v downswingu, ale i v backswingu. Svaly nohou a pánve jsou velmi důležité pro ideální golfový švih. Nohy musí v průběhu celého švihů tělo držet ve stabilních polohách v aktivní rovnováze. Musí aktivně roztočit pánev a následně trup a ruce. Musí nastavit tělo do ideální polohy. Ideální je poloha, která zajišťuje možnost využití maximální síly a výbušnosti ve všech směrech a ve správný okamžik. Pohyb pánve při úderu je dobrým indikátorem aktivity nohou na podložce.

Golfový švih je rytmický pohyb.

Golfový švih - rytmické otočení pánve, trupu a rukou proti směru hry při backswingu a rytmické otočení nohou pánve, trupu, ramen a rukou při downswingu. Je to takový taneček, jeden pohyb tam a zpět, rytmický při backswingu i downswingu (v nápřahu i ve švihů).

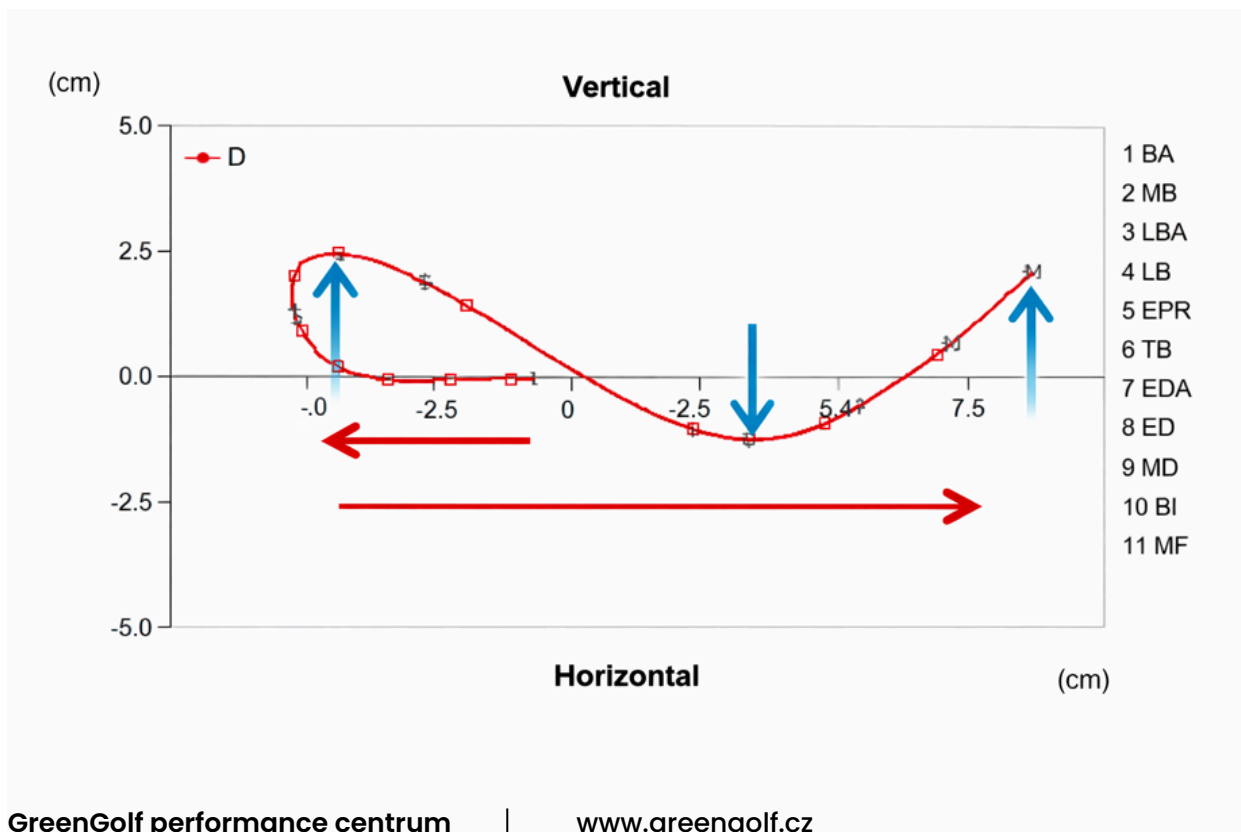
Rytmus golfového otočení trochu připomíná „kačeří“ chůzi. Vypadá tak, protože váhu přenášíme v jiném rytmu než u chůze. Lze ho trénovat různými drilly, například rytmickými úkroky do strany při švihů holí.

Pánev se při golfu pohybuje ve třech směrech. Ve frontální linii ve směru červeného grafu na obrázku: směrem od cíle, pak nahoru a směrem k cíli pak stále směrem k cíli - a dolů - nahoru ve follow through.

Pohyb je vyvolán od podložky rytmickým zatlačením (push) do zadní nohy s otočením pánve směrem od úderu, přesunem (shift), odlehčením a zatlačením (push) do přední nohy s otočením pánve ve směru úderu.

Plynulost a rychlost pohybu ve vertikálním i laterálním směru má vliv na rychlost otočení pánve, trupu, ramen a rukou a tím i na rychlost hlavy hole. Pohyb musí být nejen rychlý, ale i správně načasovaný - rytmický.

Doporučený tvar křivky pohybu těžiště těla vidíme na grafu. Pro jednodušší představu můžeme těžiště zaměnit s pohybem pánve, v jejíž oblasti se těžiště nachází.



Golfový švih je asynchronní pohyb

Horní a spodní část těla se nepohybuje najednou synchronně, ale se zpožděním. Otáčení vrchní části těla je separováno od přesunu spodní části těla.

Backswing začíná přesunem nad zadní nohu s rotací pánve. V okamžiku, kdy se pánev přestane otáčet, horní část těla pokračuje setrvačností a silou v otáčení až do vrcholu nápřahu. V té chvíli se spodní část těla se přesunuje nad přední nohu tak, aby mohla začít otáčet tělo do protipohybu. Pokud to udělá rytmicky, dynamicky a plynule v této sekvenci, přirozeně využívá ke zrychlení otočky ve vrcholu nápřahu tzv. X-Factor.

Golfový švih je přirozený

Měl by být jednoduchý, opakovatelný a přirozený pro celé tělo. Bez překonávání zábran v pohybu nebo dokonce bolesti. Bez nepřirozených poloh. Měl by být plynulý, nikoliv silový a zbrklý, bez nutnosti použití nepřirozeně a neúměrně velkých sil.

Golfový švih je dynamický

Je to aktivní pohyb s kontinuálním zrychlováním a zpomalováním. Backswing je protipohybem pro navazující downswing. Aktivní backswing vytváří ideální výchozí podmínky pro rychlý a výbušný downswing. Cílem backswingu je nastavit tělo co nejdříve do polohy, aby mohlo maximálně akcelerovat při downswingu.

Golfový švih využívá efektivně impuls síly

V golfu (a obecně ve sportech) je impuls klíčový pro přenos síly z hráče na míček – čím větší impuls, tím větší změna pohybu děla a tím větší potenciál ke zrychlení pohybu i ke zvýšení rychlosti míčku. Je potřeba přenést a navýšit síly nabyté od podložky tělem tak, aby maximálně akcelerovaly pohyb celého těla a do míčku. Síly je nutné přenést včas před odpalem, aby mohly být efektivně využity. Velikost impulsu síly totiž záleží na 2 faktorech, na velikosti síly samotné a délce jejího působení.

Golfový švih je vědomě řízený

Je to harmonický pohyb jednotlivých částí těla a hole v postupné kinetické sekvenci. Klíčové faktory jsou kinetická sekvence pohybu, X-factor (backswing stretch) a včasné zalomení zápěstí.

Golfový švih je bezpečný.

Dobře prováděný golfový švih musí zabránit riziku zranění.

Golfový švih je efektivní a účinný

Měl by využít maximálně všechny síly tak, aby golfista s co nejmenším úsilím dosáhl potřebné rychlosti hlavy hole. To mu pomůže k dosažení opakovatelnosti a konzistentnosti.

Golfové soustředění Golf resort Konopiště

TRÉNINK • RELAX • HRA NA HŘIŠTI
26.04.2026 – 29.04.2026

Čtyři dny intenzivního golfového tréninku s trenérkou Karolínou Richter na jednom z nejkrásnějších českých hřišť. Trénink na drivingu, hra na hřišti, analýza hry a turnaj.

CENA SOUSTŘEDĚNÍ

16 300 Kč – polopenze

ubytování na dvoulůžkovém pokoji

17 900 Kč – plná penze

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 700 Kč / noc

V CENĚ:

- ubytování
- strava (polopenze / plná penze)
- trenérský program
- míčky na driving range
- vstup do wellness
- turnaj na 18 jamek včetně startovního



Další soustředění: Golf Čertovo břemeno 7.- 9. 7. 2026

Cena od 10 750 Kč, více na www.greengolf.cz

Registrace prostřednictvím emailu: info@greengolf.cz, nebo tel. +420 725 579 911

18 GreenGolf performance centrum