



Otakar Mareš posunul své tréninkové metody zase o kus dál, když se spojil s fyzioterapeutkou Julií Demekovou.

Pokud se v současnosti chcete golfu věnovat na špičkové úrovni, je nutné hráči nabídnout něco více než jen běžný standard. Golfový trenér Otakar Mareš se proto rozhodl pro spolupráci s fyzioterapeutkou Mgr. Julií Demekovou, která pracuje v nejvyšším rehabilitačním týmu prof. Koláře ve FN Motol. V letošním roce v USA školila i fyzioterapeuty hvězdy světového golfu Roryho McIlroye. Mareš s ní připravil inovativní tréninkový koncept v ČR.

SPOJENÍ GOLFOVÉHO TRENÉRA S FYZIOTERAPEUTEM

Lekce probíhají pod vedením zkušeného trenéra Otakara Mareše, který k videoanalýze švihů standardně využívá bezkontaktní kamerový systém Scout Analyzer (viz červencové vydání časopisu Golf) a za přímé účasti fyzioterapeutky Julie Demekové.

Tato specialista na biomechaniku má opravdu velké zkušenosti. V posledních

Nejnovější trendy ve výuce

Dejte svému golfu nový směr!

Chcete hrát i v Čechách golf na špičkové úrovni? Svěřte se do rukou profesionálního golfového trenéra Otakara Mareše. Přichází se zcela unikátním tréninkovým konceptem.

TEXT: SIMONA KRÁLOVÁ

třech letech pracuje ve špičkovém týmu věhlasného fyzioterapeuta profesora Koláře, který pečuje o naše vrcholové sportovce i prezidenty. Není bez zajímavosti, jak taková spolupráce mezi golfovým trenérem a fyzioterapeutem vznikla. „V minulém roce jsem měl opakované problémy s krční páteří, které se už nedaly léčit jen vůlí,“ vzpomíná dnes už s úsměvem Otakar Mareš. „Díky mojí partnerce, která je lékařkou, jsem se dostal do péče prestižní Rehabilitační kliniky FN Motol. Tam jsem se pomocí speciálního, ale přitom na první pohled jednoduchého cvičení, vycházejícího

do golfu zasvětit i Julií Demekovou, která doposud s tímto sportem neměla žádné zkušenosti.

„Nicméně, na konci první její lekce, jsem se zeptal, jestli by mi mohla poradit, proč během švihů dělám nepatrné zhoupnutí,“ popisuje Mareš. „Hned mi vysvětlila příčinu a do 15 minut jsme měli vymyšlený dril. A do půl hodiny byl můj chybný stereotyp odstraněn. Proto jsme se rozhodli zcela změnit původní koncept. Ve chvíli, kdy jsme si ještě na několika hráčích ověřili efektivnost naší spolupráce, stanovili jsme si úplně jiné cíle,“ vysvětluje trenér.

„Je celkem pochopitelné, že si klient představuje fyzioterapeuta v roli „cvičitele“ nebo někoho, kdo vás záukoluje nějakým cvičením... Ve skutečnosti se jedná o „ladění“ pohybu na základě dokonalé znalosti anatomie, fyziologie a biomechaniky pohybu.“

z různých fází dětského vývoje, svých obtíží až zázračně rychle zbavil. Vysoká odbornost přístupu a efektivnost cvičení mě natolik zaujala, že jsem se s magistrou Demekovou dohodl i na další spolupráci v oblasti golfu.“

NEČEKANÁ ROLE FYZIOTERAPEUTA

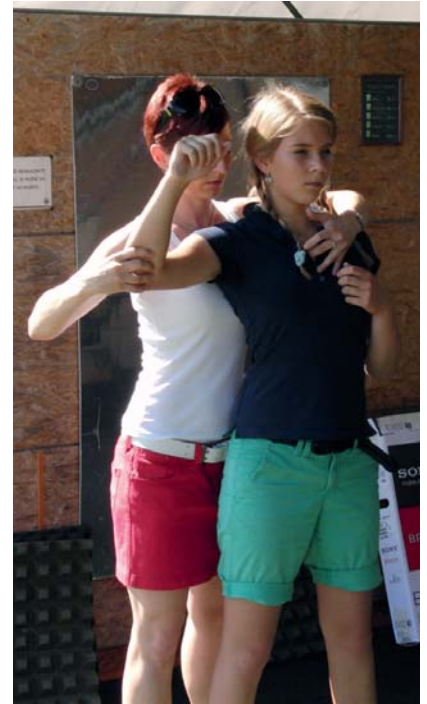
Původně Mareš plánoval speciální cvičení pro golfisty s cílem předejít negativním důsledkům převážně jednostranné zátěže. Proto bylo nutné

JE TO „LADĚNÍ“

„Je celkem pochopitelné, že si klient představuje fyzioterapeuta v roli „cvičitele“ nebo někoho, kdo vás záukoluje nějakým cvičením... Ve skutečnosti se jedná o „ladění“ pohybu na základě dokonalé znalosti anatomie, fyziologie a biomechaniky pohybu,“ dodává Demeková.

JAK LEKCE VYPADÁ?

Když jsem na lekci přišla, byla jsem pochopitelně zvědavá, co nás přesně čeká.



Trenér Mareš nejprve na kamerovém systému Scout Analyzer zaznamenal můj švih. Následně jsme i s fyzioterapeutkou rozebraly a stanovily hlavní problém – byla jím poslušnost pohybu z náprahu do impaktu a dále skrze míč do finíše. Do péče si mě vzala fyzioterapeutka „na sucho“ – tzn. bez hole a do posledního detailu mi vysvětlila poslušnost pohybu při švihů – tak, jak mi to nikdo nikdy nevyšvětlil.

Současně mě rovnala do vhodnějšího postoje, vedla můj pohyb a jasně mi určila opěrné body. Výsledkem byla lepší opakovatelnost úderu a zlepšení celkového pocitu z provedení švihu – pohyb se stal prostě „jednodušším“. Nebylo nutné švih na poslední chvíli zachraňovat a hůl bylo možné nechat volně procházet skrz míč a moje míče místo fadu začaly létat rovně.

PRVNÍ LEKCE S GARANCÍ VRÁCENÍ PENĚŽ

„Moje pocity z lekce neumím slovy skoro popsat, po pěti letech hraní golfu jsem lepší lekci neměla, až mám pocit, že mi trenér Mareš s Mgr. Demekovou poodhalili nějaké golfové tajemství,“ říká jedna z účastnic zkušebního tréninku a pokračuje, „lekce pro mě byla stimulem a zcela jasně mi ukázala, jak můžu svůj golfový vývoj posunout dopředu. Svými výsledky jsou si oba

natolik jisti, že pokud jejich lekce nenaplňují vaše očekávání, garantují vám vrácení peněz.“

KOMU JSOU LEKCE URČENY?

„Nový koncept výuky je určený všem hráčům. Ale především by měl být zcela samozřejmou součástí tréninků výkonnostních hráčů a těch, kteří to s golfem myslí vážně,“ podotýká Mareš. Nicméně je pomýšleno i na hráče limitované např. stavem po operaci páteře, kloubů atd., kde neoptimální pohybové návyky respektive

zlovyky mohou golf postavit do negativní role, a to ve smyslu zhoršení dosavadních zdravotních limitací.

LEKCE ŠITÉ KAŽDÉMU HRÁČI DOSLOVA NA MÍRU

„Naším společným cílem je nabídnout komplexní řešení technických problémů každému hráči šité doslova na míru – na základě předchozí dokonalé videoanalýzy s možností okamžitého srovnání nových pohybových stereotypů nastolených fyzioterapeutem,“ shrnuje Otakar Mareš. ■

