



ZERO GOLF

Kdo by nechtěl svou hůl dokonale ovládat?

O

O HLEDÁNÍ SVATÉHO GRÁLU V GOLFU byly popsány stohy papíru a publikovány tisíce knih. Jedním z prvních byl možná sám Ben Hogan, když se již v padesátých letech minulého století v magazínu Sports Illustrated pokusil popsat svůj pohled na opakovatelný a v každé situaci použitelný švih. Otázkou je, zda se k bodu G golfového švihu dokázal vůbec přiblížit. Golf je sport, ve kterém jde víc než o fyzickou přípravu o hlavu, nebo chcete-li, o hlavy dvě. Jednou je ta naše, ve které sídlí centrum našeho vlastního já – neprobádaný mozek a jeho někdy nepředvídatelné pochody. Tou druhou je pak ta malá hlava na konci shaftu. Propojit tato dvě centra, která ovládají let míčku, se ještě nikomu dokonale nepodařilo. Jak je všeobecně známo, mozek neumí pracovat s negací, má své naprogramované postupy, ale golf funguje tak nějak naopak. Chceme-li odehrát míček nahoru, musíme ho trefit seshora dolů, pokud doprava, musíme se postavit doleva a naopak. K pochopení

JE PRAVDA, ŽE KDYŽ JSEM HOKEJKU ZERO CLUB někdy v červnu poprvé v Hodkovičkách na greenu uviděl, říkal jsem si, co je to zase za marketingový nesmysl. Vypadalo to jako vtipná věcicka pro milovníky hokeje, kteří se chtějí odlišit a puttovat něčím jiným než klasickým putterem. Koneckonců podobné hole se v Americe prodávají již léta a jejich popularitu přinesl do golfu herec Adam Sandler, když ve filmu Happy Gilmore (Rivalové) z roku 1996 putter v podobě hokejky používal. Zero Club je přece jenom oproti té z filmové předlohy o něco menší, více připomíná golfovou hůl, má správné vyvážení a není určená k puttování. Díky nulovému loftu, speciální podložce a týčku vám dá možnost nejen čistou ránu vidět, ale i cítit a slyšet. Ihned a bez míčku poznat, zda jste opravdu čistou ránu zahráli, a vědět taky proč.

ŠEST LET OD MYŠLENKY K REALIZACI

Od nápadu k realizaci to nebývá nikdy jednoduché. Ani v tomto případě se tak nestalo přes noc a za vývojem Zero golfu jsou roky tvrdé práce a testování. Myšlenka sama vznikla již před šesti roky, ovšem čtyři trvalo její zformulování a dva roky vlastní vývoj hole, dalších pomůcek a patentového řízení. „Klasickou výukou jsem došel do stadia, kdy už jsem to pomalu vzdal. Dokonce jsem na celé čtyři roky přestal trénovat i sám sebe. Nenaplňovala mě ani představa, že už do konce svého života zůstanu na rohožce a budu jen trénovat své klienty,“ říká dnes otec myšlenky Zero golf Otakar Mareš a pokračuje:

„Vadilo mi, že nemám možnost hrát míče tam, kam chci, vědět a cítit

proč a mít nad nimi alespoň nějakou kontrolu. Ať jsem trénoval, jak jsem trénoval, nikdy jsem nevěděl, kam balon poleť a co mám udělat, aby letěl tam, kam chci. Proto jsem začal vymýšlet cestu, jak vystoupit ze začarovaného kruhu náhodných ran. Sám jsem stále v tom kruhu a stereotypu, který vede k typickým chybám, zůstával. Čistě trefovat míče a kontrolovat jejich let i pod rostoucím tlakem během hry nebo v atypických podmínkách se mi nedařilo,“ vysvětluje Mareš. Je to více než pravda – každý z nás zná tlusté nebo topované rány, které dokážeme zahrát jen v těch nejvypjatějších momentech nebo chvílích, kdy je nejméně potřebujeme. Je to zákonité. Proto abychom dostali míček nahoru, musíme do něj udeřit seshora dolů. Je to vlastně proti logice a podobný paradox v jiných sportech nenajdeme. Je to, jako bychom někoho učili jezdit na kole s obráceným řízením – aby zatočil doleva, musel by otočit řídítka doprava. Ale i to se dá naučit, je to jen otázka tréninku a změny podvědomých principů, které pak fungují automaticky.

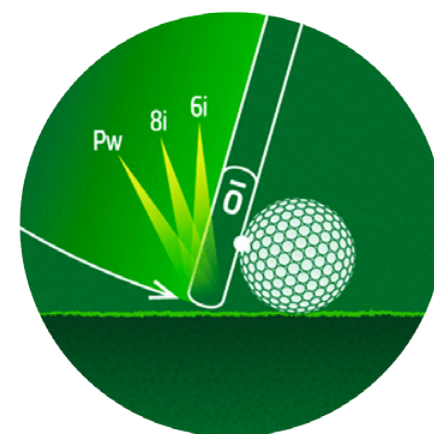
Je opravdu těžké s golfem srovnávat jiné sporty. Například v tenise jsou povely pro náš mozek jasné: Chceme-li míček odehrát nahoru, hrajeme raketou zespu a naopak. Tedy podle nám vlastních principů a základní logiky. V golfu je to jinak. Jestliže se dostanete do složité situace nebo opadne koncentrace, mozek přepne na automatiku a začne se řídit naučenou logikou – tedy že když chci hrát míč nahoru, musím udeřit zespu. To ale pro golf neplatí.

Každá hůl má svou nulovou rovinu, její vnímání je však kvůli různým úhlům loftu a kulatému gripu složité – není vidět ani cítit. „Proto jsem vytvořil

těchto procesů vede složitá cesta a někdy nezbyvá než náš mozek začít přeprogramovávat a tyto postupy přepisovat i v našem neovladatelném podvědomí. Cestou pro začínající golfisty nebo cestou k tomu, umět si hrát s detaily a ovládnutím letu míčku, by mohla být novinka ZERO GOLF. Kdo ví, možná bychom všichni měli začít od nuly a měli bychom se alespoň pokusit pochopit, jak takový golf funguje. Přestat míče z trávníku dloubat a vědět, jak s nimi umět správně točit. Kdo z nás by nechtěl hrát square, tedy opravdu rovné rány, a vědět, proč z našeho snažení nezšlo nic lepšího než slice, hook, topinka nebo krtek? A navíc se vše naučit z klidu domova, bez tisíců někdy zbytečně odpálených míčků na drivingu. Za nápadem a vývojem nové tréninkové pomůcky Clubface Control Trainer tentokrát nestojí žádná renomovaná značka nebo zahraniční trenér světového jména, ale český profesionál OTAKAR MAREŠ.

— PŘIPRAVIL ROBIN DRAHOŇOVSKÝ

„DNES SE V GOLFU ODNAUČUJE PŘIROZENÁ SNAHA KAŽDÉHO GOLFISTY, A TO HRÁT MÍČ.“



„VADILO MI, ŽE NEMÁM MOŽNOST HRÁT MÍČE TAM, KAM CHCI, VĚDĚT A CÍTIT PROČ.“



Zero set, díky kterému si tuto rovinu zhmotníme. Pro mnohé z nás je tato rovina jen obtížně představitelná, a proto ji ani neumíme používat. Díky tréninku na Zero setu se to naučíme a získáme pocit, který přeneseme i na běžnou hůl. Tím, že zapojíme více smyslů (zrak, hmat i sluch), je celé učení rychlejší. Navíc máme možnost si tento pocit zopakovat nebo zkontrolovat kdykoli a kdekoli, třeba při tréninku doma nebo v kanceláři,“ říká Mareš.



TRÉNINK NEJEN PRO ZAČÁTEČNÍKY

Zero golf není pomůcka jen pro začínající golfisty. Svě opodstatnění má i pro ty, kteří se snaží lépe ovládat let míče nebo se snaží o dokonalost. „Dnes se považuje pomalu za standard být rád, že hrajete jen malý slice. To, že by se míče mohly hrát tam, kam chceme, se považuje takřka za nemožné,“ míní Mareš. „Ovšem s hranatým gripem Zero Club mám nejen větší kontrolu nad nastavením hlavy hole, ale mohu toto nastavení i cítit. Můžu zpětně vyhodnotit, jak se hlava hole k míčku přiblížila a jak se tedy míček bude v letu chovat.“

Právě grip může být klíčem k tvarování ran. Podle pravidel golfu však může být na každé holi, s výjimkou putteru, pouze kulatý. Je to svým způsobem přežitek, ale zatím nebyl nijak upraven. To je jednou z mnoha výhod systému Zero Golf. U cvičné hole je grip čtvercový, po vzoru hokejky nebo tenisové rakety, a tím dává hráči lepší kontrolu nad pozicí hole v založení, náprahu i prošvih.

„Když se naučíte cítit rovinu švihů na hranatém gripu, je možné později tuto techniku přenést i na grip kulatý. Je to vlastně něco jako naprogramování rukou,“ vysvětluje Mareš. „Jde také o postavení dlaní vůči holi, správné držení hole, nastavení zápěstí, loktů nebo ramen. Pokud si ale dokážete nastavit ‚svoji nulu‘, tedy cítit ‚Zero rovinu‘, nemusíte nad dalšími věcmi přemýšlet, přijdou samy. A to včetně přenesení váhy a dalších detailů. Je to úplně nová dovednost, kterou získáte jen díky Zero setu.“

REVOLUCE, NEBO EVOLUCE?

O tom, zda se bude jednat o revoluci, nebo jen evoluci tréninkových pomůcek, musí rozhodnout čas a svým způsobem také obliba nebo to, jak se podaří nový systém dostat do světa. Rozhodující bude rychlost učení i výsledky, kterých

s novou pomůckou hráči dosáhnou. Dobrou zprávou je nicméně celková cena a rychlost, s jakou lze první změny pocítit. Například při nácvičku krátké hry se Zero holí, jako průpravy pro chipping a pitching, je možné změnu poznat již po třech týdnech, a to může být pro všechny motivující. A cvičit a osvojovat si získanou dovednost navíc můžete kdekoli a kdykoli.

Každý vám asi sám potvrdí, že nejtěžší na celém švihů je trefit golfový míček. Někomu se zdá příliš velký, jinému příliš malý nebo moc kulatý. Každý vám nicméně potvrdí, že mu při švihů balon vlastně vadí a že má dva švihy – ten učebnicový cvičný a ten druhý, do míčku. Možná to je právě ten strach nebo neznalost, jak míček čistě a správně zasáhnout. Nemluvě o tom, že bychom si s ním měli začít hrát nebo – a to je ta nejděsivější představa – bychom ho měli umět ovládat.

Je to svým způsobem odvaha, investovat své vlastní prostředky do vývoje něčeho nového ve světě, kde se říká, že již vše bylo objeveno nebo že se všichni snaží pořád dokola znovu a znovu vymyslet kolo. Hra je tak složitá, že se vlastně naučit nedá a nikdo se nikdy k její dokonalosti ani nepřiblíží – nejste-li zrovna jeden z těch talentů, nebo sám Tiger Woods. Golf je navíc světem, kde platí jasně daná pravidla a jakékoliv revoluční myšlenky nebo nestandardní postupy jsou považovány skoro za rouhání.

Uvidíme. Zero Golf by mohl být tou tak dlouho hledanou novou cestou ke golfu. Pokud je to pravda a dokáže se prosadit, pak bychom už možná nebyli jen malou negolfovou zemí a ukázala by se zase jednou česká chytrost tak, jako už tolikrát v jiných sportech. Bylo by to určitě zajímavé. **G**

– OTAKAR MAREŠ
je členem české PGA, profesionálním trenérem a otcem myšlenky Zero Golf.