

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Golf, jeho filozofie a psychologická příprava

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Pavel Malý, Rekreologie – Management volného času a rekreace
Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková, Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Pavel Malý

Název diplomové práce: Golf, jeho filozofie a psychologická příprava

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Hana Hřebíčková, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt: Hlavním cílem této bakalářské práce je přiblížit filozofii a psychologii golfu a nastínit možnosti psychologické přípravy hráčů a to zejména v amatérské oblasti. Za použití dostupných literárních a internetových zdrojů byla vytvořena přehledová studie, která objasňuje techniky sportovní psychologie a mentální přípravy využitelné v golfovém tréninku.

Klíčová slova: golf, psychologie sportu, mentální trénink, koncentrace

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Pavel Malý

Title of the master thesis: Golf, its philosophy and psychological preparation

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract: The main goal of this bachelor's thesis is to clarify the philosophy and psychology of golf and suggest the possibilities of psychic training of players mainly in amateur sphere. A survey study, which describes techniques of sports psychology and mental training applied in golf practice, was compiled using available literary and internet sources.

Keywords: golf, sport psychology, mental training, concentration

I agree the thesis paper to be lent within the library services.

Děkuji paní Mgr. Haně Hřebíčkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této diplomové práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením
Mgr. Hany Hřebíčkové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a
dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne: 28. 10. 2014

.....

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	CÍL PRÁCE	10
3	METODIKA PRÁCE	11
4	PŘEHLED OBECNÝCH POZNATKŮ	12
4.1	Charakteristika golfu	12
4.1.1	Golf jako styl života	13
4.2	Historie golfu	14
4.3	Stručná pravidla	16
4.4	Klasifikace golfu	20
5	PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY GOLFU	23
5.1	Pozornost ve sportu	24
5.2	Emoce	25
5.2.1	Stenické a astenické emoce ve sportu	25
5.2.2	Předstartovní stavy/emoce	26
5.2.3	Soutěžní stavy	27
5.2.4	Posoutěžní stavy	27
5.3	Motivace	28
5.4	Osobnost sportovce	30
5.5	Faktory ovlivňující výkon hráče	31
5.5.1	Stres	31
5.5.2	Tempo hry	31
5.5.3	Podcenění přípravy	32
6	METODY SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE	33
6.1	Inner a outer game	33
6.2	Uvolněné soustředění	34
6.3	Vizualizace	36
6.4	Konkrétní metody pro zlepšení výkonosti hráče	37
6.4.1	Metoda „da-da-da-da“	37
6.4.2	Hra na vítězství, ne na skóre	38
6.4.3	Nedívat se na cenu pro vítěze	38
6.4.4	Patování	38
6.4.5	Zbytečné hazardování	39

6.4.6	Vzrušení a jeho zbytečné potlačování	39
6.4.7	Povzbuzování se	39
6.4.8	Zapomeňte na jamky, co vás čekají.....	40
6.4.9	Správná hra na jistotu.....	40
6.4.10	Palivo v nádrži.....	41
6.4.11	Záchranný švih vždy v záloze	41
7	DISKUZE	42
8	ZÁVĚRY	43
9	SOUHRN	44
10	SUMMARY	45
11	SLOVNÍČEK POJMŮ	46
12	REFERENČNÍ SEZNAM	51
13	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	53

„Golf je hra, která se nedá vyhrát, ale jenom hrát...“

„Učit se vyžaduje mnoho důvěry – ne v učitele, ale v sebe sama.“

Maharaji

1 ÚVOD

Téma předkládané bakalářské práce je Filozofie a psychologie golfu. Záměrně jsem si vybral oblast, která není podrobně popisována v běžných golfových učebnicích a nabízí prostor k zamyšlení. Většina začínajících golfistů má pocit, že při znalosti pravidel a precizně provedeném švihů dle učebnice XY musí nutně zahrát perfektní odpal až do jamkoviště. Opak je pravdou. Jakákoli krkolomnost a strnulost se projeví na samotné hře. Sám již několik let hraji amatérsky golf a musím přiznat, že psychická pohoda je někdy mnohem více než hodiny a hodiny trénování perfektního švihů. V mojí práci jsem se rozhodl zaměřit na psychické vlivy, které ovlivňují výkon golfisty. Pokusím se navrhnout řešení, jak zvýšit koncentraci při hře a odolávat vnějším a vnitřním rušivým vlivům. Na začátku mojí práce shrnu základní principy a pravidla golfu, v dalších kapitolách se budu podrobně věnovat samotné psychologii golfu.

2 CÍL PRÁCE

Cílem této práce je osvětlit filozofii golfu jako hry a na základě rešerše dostupných databázových a literárních zdrojů nastítnit možnosti psychologické přípravy hráčů.

3 METODIKA PRÁCE

Pro psaní bakalářské práce jsem nejprve shromáždil a analyzoval literaturu a databázové zdroje, které se týkají daného tématu. Vyhledal jsem časopisy, odborné články, knihy týkající se psychologie sportu, koučování a relaxačních technik.

Studie a knihy byly vyhledávány na základě následujících pojmů a slovních spojení: psychologie sportu, golf, filozofie golfu, relaxační techniky ve sportu, metody ke zvýšení soustředění, psychické stavy, psychika sportovce, ovlivňování výkonu v golfu, osobnost hráče, regulace jednotlivých psychických stavů a emocí.

Samotné vyhledávání probíhalo v knihovnách, vlastních publikacích a internetových portálech zabývajících se danou tematikou. Např.: Knihovna města Olomouce, Vědecká knihovna Olomouc, Knihovna Fakulty tělesné kultury, informační databáze SPORTDiscus, PsychInfo, PsychArticles, EBSCO a Google scholar.

Vybrané vzorky z výše uvedených zdrojů splňovaly následující kritéria: odborné články v češtině, angličtině, recenzovaná periodika a publikace s rokem vydání 2000 a novější. Z provedeného výzkumu vzešlo několik knih a článků, které tvořily základní soubor přehledové studie.

Dále jsem čerpal z vlastních poznatků a zkušeností, které mám jako amatérský hráč golfu. Zde jsem využil především metodu dedukce a indukce.

Indukce – jde o teoretický přístup, kdy z konkrétních předpokladů vyvozujeme obecné závěry. Může jít o konstrukci hypotézy z daných faktů – tedy z empiricky zjištěných faktů dospíváme k obecným závěrům.

Dedukce – opak indukce, vyvozujeme nová tvrzení při dodržování pravidel logiky. Usuzování z obecných věcí ke zvláštním a konkrétním.

4 PŘEHLED OBECNÝCH POZNATKŮ

4.1 Charakteristika golfu

„Golf prověří vaši morálku a obnaží vás do morku kostí. Během jediné hry prokouknete, co je váš partner zač. Ale taky poznáte, co jste zač vy. Golf vám nastaví zrcadlo. Kdo golf nehraje, těžko to pochopí. Nemusíte tomu věřit, ale je to tak. Golf je pokušitel, rádce, tyran, kamarád, druhé já i celoživotní láska.“

Daniela Gaudlová, golfová novinářka a spisovatelka

Golf je jednou z her, při které se holemi odpaluje malý míček do několika různých, po sobě jdoucích jamek, přes přírodní a umělé překážky. Míček se musí dostat do cílového místa pomocí co nejmenšího počtu odpalů. Vzdálenost mezi dvěma místy může být různě dlouhá a hraje se na různě uzpůsobeném terénu za různých povětrnostních podmínek (Player, 2001). Golf je jediným sportem, kde je tak velký rozdíl mezi velikostí hracího pole a cílem. U tohoto sportu není potřeba mít výjimečnou fyzickou kondici, můžete hrát s celou rodinou. Golf je hra, kterou si řídíme sami. Nejsou zde žádní soupeři, nikdo neřídí naše výkony, v golfu hrajeme sami se sebou nebo tedy přesněji - hrajeme proti samotnému hřišti. Všechny neúspěchy závisí pouze na nás, můžeme se spoléhat pouze sami na sebe nebo jen sami sebe zneklidňovat. I proto je tato hra tak velice zajímavá a oblíbená (Tashik, 2014).

Golf se za začátku může zdát velice obtížným. Už při prvních odpalech, kdy se nám občas podaří míček dostat do vzduchu, si začínáme uvědomovat, co všechno se při hře dá pokazit. Každý jistě zažil začátečnické frustrace, kdy stojí na odpališti, snaží se soustředit, trefit ten svůj míček a kolem je množství velmi zkušených hráčů, kteří ve svém dokonalém oblečení odpalují perfektní rány jednu za druhou a vy ne a ne se trefit alespoň jednou. I toto překonání prvních nezdarů a frustrací patří neodmyslitelně ke golfu. Zažíváme velmi často chvíle absolutního nadšení, které střídají okamžiky naprostého nezdaru. Přes to

všechno (a možná i díky tomu) se golf velmi brzo stává vysoce návykovým sportem.

4.1.1 Golf jako styl života

Pokud začnete hrát golf pravidelněji, uvědomíte si, jak velkou výzvou pro vás je. Při hře jste udržováni v neustálém napětí a nechcete přestat, pokud odpal nepokoříte. Přirovnejme golf k dětem. Oba mají neuvěřitelnou schopnost přimět vás, abyste si je zamilovali. Stejně tak vás oba dokáží vyprovokovat k nepřičetnosti. Díky nim vyvstanou na povrch vaše slabiny, nedostatky a vady charakteru. A nezáleží ani na tom, jak hluboko uvnitř vás jsou ukryté. Golf je velmi dobrým pomocníkem při překonávání našich nedostatků. Snadno se ale stane, že se se sebou samými neumíme „poprat“ a všechna naše negativa jsou zdůrazněna (Alliss, 2006). Je jenom málo her, ve kterých se hráč postaví tváří v tvář sobě a „své hlavě“.

Kromě psychologických aspektů golfu, se kterými se všichni musíme při golfu potkat, je velmi dobrým pomocníkem i při různých rekonvalescencích fyzických. Craig (2004) poukazuje na to, že pohyb na hřišti pomáhá i jako rehabilitace nejrůznějších zranění, např. při nemocech páteře a kloubů. Golf pomáhá i po onkologických a srdečních nemocech, kdy se hráč odreaguje, posílí, restartuje svůj život. Při tomto sporu není nikdo předem diskvalifikován a každý hraje dle svých možností. Často se stává, že se golfu věnují páry nebo dokonce rodiny. Golf se pak stává společným hobby a aktivním trávením volného času v přírodě. Golfové hřiště je také velmi důležitým místem pro pracovní schůzky. Někdy je mnohem lepší sejít se při společné hře než v kanceláři. Je to ideální místo na potkávání a domlouvání se s obchodními partnery.

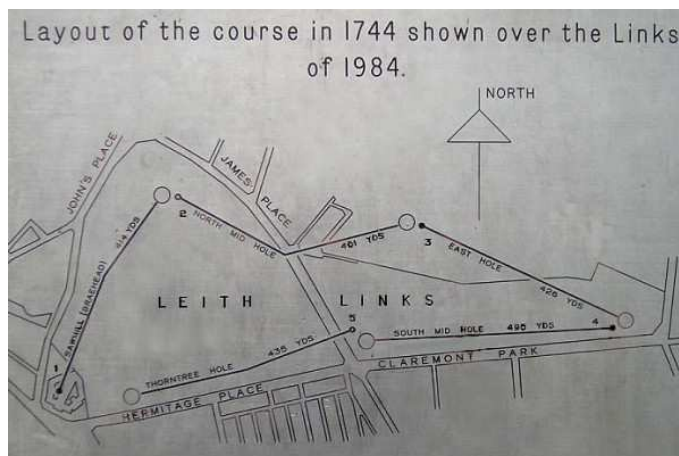
4.2 Historie golfu



Obrázek 1. Historie golfu (White, 2014)

Ač si většinou Skotové nárokují vznik golfu právě na jejich území, počátky golfu můžeme hledat už ve starověkém Římě, kde se staří Římané třefovali ohnutou holí do kožených míčku plných peří. Tato hra nesla název *pagancia* a někteří historikové ji pokládají za základ golfu. Míček v této hře byl ale mnohem větší než jsme dnes zvyklí, asi 12 cm v průměru. Další možnou destinací byla Anglie ve 14. století. Hra se měla jmenovat *cambuca*. Dle starých pověstí měl být tehdy golf zakázán a mužům bylo přikázáno více se věnovat ve volném čase lukostřelbě. Třetí nárok na prvenství golfu patří jižní Francii. Zde se již začíná hrát hra podobná dnešní – projití hřiště s míčkem k označenému body s co nejméně údery. Čtvrté možné prvenství si drží Holandsko s jejich hrou *spell metten kolve* („hra hraná dřevěnou holí“) (White, 2014).

Hra měla mít své počátky už ve 13. století. Hlavním rozdílem oproti hře, kterou známe dnes, byl fakt, že *kolve* nebyl hrán na jamku, ale jen k určitému cíli. Ať už je tedy naprosté prvenství přisuzováno komukoli, je pravdou, že golf existuje již více než 500 let a právě Skotové se zasloužili o podobu hry, jakou známe dnes. Nejstarším klubem na světě je Gentleman Golfers z Leithu dnes známý jako Honourable Company of Edinburgh Golfers (Obrázek 2).



Obrázek 2. Plán hřiště Leith Links z roku 1744 (Neil Laird, 2014)

Ve Skotsku je dalším velmi známým klubem Society of St. Andrews Golfers, která vznikla o deset let později. Zatímco ve Skotsku bylo zvykem, že golf hrál téměř každý, v Anglii byl tento sport brán spíše jako záležitost mužů. Golf byl spojován s exkluzivitou, snobstvím a elitářstvím, což bohužel v mnoha místech přetrvává dodnes (Lawrenson, 2002).



Obrázek 3. Westward Ho! (Gosset, 2014)

V roce 1864 vznikl pak nejstarší klub v Anglii – Westward Ho! V Devonu (Obrázek 3). Tímto krokem začala v Británii obrovská golfová revoluce. S příchodem železnice, které byly postaveny v těsné blízkosti hřišť, se tento sport stal mnohem dostupnějším a velmi oblíbeným. Na přelomu 19. století se golf začal šířit i za hranice. Mezi prvními ho hráli na východním pobřeží Spojených států, Indii, Austrálii, Jižní Africe. V Evropě je pak nejstarším hřištěm, mimo

území Velké Británie, Pau v jihozápadní Francii, které bylo založeno v roce 1856 (Meadows, 2007). Golf se od té doby rozšiřoval do všech kontinentů a států a propadalo mu stále více hráčů. Otázkou zůstává, proč došlo k rapidnímu rozvoji golfu v posledních dvaceti letech. Důvodem je jistě kvalita hry a nové technologie, ale v neposlední řadě i popularita špičkových profesionálů a samozřejmě také vidina profesionální kariéry a s tím spojená možnost pohádkových příjmů. Na scénu tímto přišlo několik mladých, charizmatických a hezky vypadajících golfistů. Nikdy před tím televize nevysílala tolik golfových utkání, noviny nebyly plné fotek hráčů a časopisy nikdy dříve o golfistech nepsali jako dnes. Golf začal udávat módní trendy a stal se stylem života. Arnold Palmer, Američan nar. 1929, se stal obrovskou poválečnou mediální hvězdou, kterou později vystřídal Jack Nicklaus (nar. 1940). Nicklaus se stal ikonou golfu, když v letech 1962 – 1986 vyhrál celkem 18 major turnajů. Tento rekord je doposud nepřekonaný. Dlouhou dobu byl největší golfovou hvězdou například Tiger Woods. Dokázal se z obyčejného kluka z nebohaté rodiny dostat na absolutní vrchol golfu a stát se nejbohatším sportovcem světa. Vše díky obrovskému talentu a maximální píli. Je zosobněním hráčské geniality, boříčem mýtů o barvě pleti hráčů golfu a inspirací pro golfisty po celém světě. Je zatím jediným hráčem, který mohl překonat rekord Nicklausa, ale nejspíše díky jeho osobním životním zvrátům se tak nakonec nestalo a nejspíše už nikdy nestane. Zde je opět vidět, jak obrovský vliv na hru má hráčova psychická pohoda (Newell, 2005).

4.3 Stručná pravidla

Golf je zpravidla vázán na pobyt v krásném a upraveném přírodním prostředí, proto také představuje protiváhu současného životního stylu, který je čím dál více hektický. Tento sport nevyžaduje extrémní jednorázové vypětí a díky tomu, že nenamáhá extrémně netrénovaný organismus, je vhodný i pro hráče vyššího věku (ARTIS, 2014). Golf je zpravidla venkovní sport pro malou skupinku hráčů, případně si golf může zahrát i jednotlivec jen jako určitou relaxaci nebo v rámci osobního tréninku.

Při hraní používáme v první řadě golfový míček. Golfová pravidla dle (R&A Rules Limited a United States Golf Association, 2008) na základě Pravidla 5.1 s odkazem na Dodatek III. míč definují ve stručnosti následovně:

- Váha míče nesmí být větší než 45,93 g (1,620 unce)
- Průměr míče nesmí být menší než 42,67 mm (1,680 palce)
- Míč musí být navržen tak aby byl kulově symetrický a použité materiály a konstrukce nesmí být v rozporu se záměrem a duchem Pravidel.

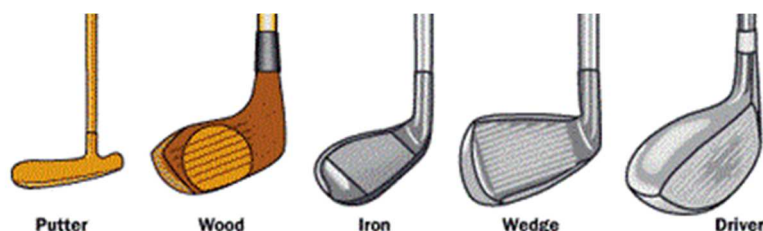
Další podstatnou část výbavy tvoří golfové hole. Jde o nejdůležitější část výbavy golfisty. Většina hráčů hraje pouze se svými holemi, na které jsou zvyklí. Hole mají různé tvary, délky a typy. I samotná konstrukce holí je různá a závisí na typu úderu, který s holí chceme zahrát. Tvar a provedení jednotlivých holí jsou opět přesně definována v pravidlech (R&A Rules Limited a United States Golf Association, 2008) konkrétně v Pravidle 4.1 s odkazem na Dodatek II., kde jsou přesně specifikovány veškeré technické parametry, jako jsou: délky holí, úhly hlav holí, ohybové a kroutivé vlastnosti násady (shaftu), způsob připevnění násady k hlavě hole, tvar držadla (gripu) apod.

V zásadě rozlišujeme následující typy holí:

- Dřevo (Woods) – hole s kulovitou kovovou hlavou na dlouhé rány mají označení 1, 3, 5 a 7. Označení „dřevo“ má původ v historii, kdy prakticky jediný vhodný materiál na výrobu bylo dřevo, povětšinou ořechové. Dnes jsou, díky pokroku v technologii, tyto hole již vyráběny z různých kovových slitin jako je titan, hořčík a v hojně míře se užívá i kompozitních materiálů jako jsou karbonová vlákna atd. Dřevo se používají pro hraní míčku na fairwayi, když je třeba dosáhnout dlouhé rány. Pro mnoho hráčů je také jednodušší použití dřeva č. 3 pro hraní prvního úderu z týčka, protože díky většímu sklonu úderové plochy je snazší dosáhnout větší přesnosti. Zvláštním typem dřeva je pak hůl číslo jedna tzv. "Drajvr". Používá se při první ráně, tedy pro odpálení míčku z týčka. Při úderu jde mimo dosažení co největší vzdálenosti, také samozřejmě o co největší

přesnost. Velmi zkušení hráči používají tuto hůl i tam, kde je fairway dlouhá a je zapotřebí také druhého dlouhého úderu.

- Železa (Irons) – hole s plochou kovovou hlavou, která se liší především sklonem úderové plochy. Čím nižší sklon čela mají, tím nižší a delší ránu dají, ovšem tím větší zkušenost hráče vyžadují. Mají označení 1-9, přičemž běžný rekreační hráč používá tyto hole většinou až od čísla 5.
- Pitching wedge, Sand wedge – speciální hole někdy též zvané záchranné. Používají se jak pro odpaly z písku (umělá překážka – bunker), tak pro různé kratší přihrávky kolem greenu. Čím má hůl větší sklon úderové plochy, tím vyšší a kratší ránu poskytuje a odpálený míček, při správně provedeném odpalu, má menší doběh.
- Putter – hůl většinou jen s nepatrným sklonem úderové plochy, konstruovaná na přesnou hru na greenu a na konečné „doklepnutí“ míčku do jamky.



Obrázek 4. Typy holí (Franklin, 2014)

Hráči při soutěži by dle Pravidla 4.4 (R&A Rules Limited a United States Golf Association, 2008, 50) měli ve svém bagu nosit maximálně 14 holí. Při běžné hře toto kontrolováno není a je opět spoléháno na čestnost jedince, nicméně během turnajů může překročení tohoto počtu vést k diskvalifikaci hráče.

Dle golfových pravidel je golf „hra spočívající v hraní míčkem z odpaliště do jamky, ranou nebo postupnými ranami v souladu s pravidly.“ Pravidla golfu jsou neustále aktualizována a můžeme je sehnat v tištěné podobě. Všichni hráči

by se měli pravidly na hřišti řídit. Tato pravidla řeší i různé nepředvídatelné situace (míček mimo hřiště, ve vodě, penalizace...).

Hráč při hře obchází celé hřiště a hraje postupně na všechny jamky, V ideálním případě je počet jamek 18. Takovéto hřiště měří asi 5 až 6 km. Hráč během hry ujde většinou mnohem více, protože málokomu se podaří odpálit míček do bezprostřední blízkosti praporku hned napoprvé. Většinou tedy musíme počítat s délkou hry kolem čtyř až pěti hodin. Reliéf hřiště se velmi liší. Setkáváme se jak s rovinatými hřišti a přírodními kopcovitými hřišti, tak i s uměle modelovanými hřišti s jezírky a písčítými příkopy (ARTIS, 2014).

Náš cíl, jamka, do které se snažíme míček co možná nejméně odpaly dostat, je většinou od odpaliště tak daleko, aby se nedala první ranou zasáhnout. Mezi hrací plochou, greenem, a odpalištěm je nízko sekaný pruh trávy zvaná fairway. Hráč v tomto pruhu postupuje k jamce. Okolo fairway je nesekaná tráva, která tvoří překážku, nazývá se rough. Pro hráče jde o oblast znesnadňující hru. Jako další překážky znesnadňující hru můžeme jmenovat bunker (písečná překážka), rybníky potoky, výškové rozdíly fairwayie, stromy... Každý úder začíná z místa zvaného tee – box (odpaliště). Na hřišti najdeme většinou oddělená odpaliště pro muže, ženy a děti. Odpaliště pro muže jsou vždy ta vzdálenější od jamky, tzn. ta obtížnější. Většinou se na velkých hřištích můžeme setkat i s rozdělením odpališť dle handicapu (ARTIS, 2014).

Členění odpališť bývá následující:

- Černá odpaliště – nejdále od jamky, tzv. Mistrovská (vyskytují se jen na některých hřištích, případně mohou být sloučena s bílými)
- Bílá odpaliště - muži „profi“ s handicapem 1-12
- Žlutá odpaliště - muži s handicapem nad 12
- Modrá odpaliště - ženy „profi“ s handicapem 1-12
- Červená odpaliště – nejbliže k jamce, junioři a ženy s handicapem nad 12

Handicap je statistickým znázorněním dlouhodobé výkonnosti hráče. Toto číslo by mělo orientačně určovat průměrný počet úderů nad nebo pod par hřiště. Handicap se pak u hráčů, kteří jsou registrovaní v golfové asociaci, pohybuje

v rozmezí 0-54. Začátečník tak může mít handicap 50 a jeho kolega, který je velmi dobrý hráč, handicap 5. Handicap profesionálních hráčů už se nepočítá.

Na greenu, jamkovišti, je tráva sekaná velmi nízko, asi jen do 3mm. Jeden z hlavních důvodů je, aby se míček mohl koulet po zemi ještě několik metrů bez většího odporu. Green bývá různě zvlněný pro znesnadnění míření. Nízkou ránu na greenu, při které se míček nevznesse do vzduchu, nazýváme putt.

Jamka by měla mít průměr 10,9 cm a hloubku 10 cm. Je vyztužena umělohmotnou vložkou, do které lze zapíchnout vlajku. Ta usnadňuje viditelnost pro hráče i ve velké vzdálenosti od jamkoviště. Každá jamka je označena parem, což je hodnota udávající její obtížnost. Par je teoretický počet odpalů, na který by zkušený golfista měl jamku zahrát. Hodnota par je závislá i na vzdálenosti odpaliště a jamkoviště (par 3 do 224 metrů, par 4 225-435 metrů, par 5 více než 435 metrů). Většinou par 18 – ti jamkového hřiště bývá 72. Vše závisí ale na obtížnosti celého hřiště (ARTIS, 2014).

Jedním z neméně důležitých témat, která jsou obsažena i v pravidlech, je i golfová etiketa. Golf je považován za hru gentlemanů, proto mezi základní pravidla patří i způsob oblékání. Golfové oblečení vyjadřuje individualitu golfisty, zásadně ale na hřišti nejsou dovoleny modré rifle, trička bez límečku, u žen velmi krátké sukně, tílka s úzkými ramínky a kalhoty by neměly být kratší než dva palce nad kolena. Poslední dobou se můžeme ale setkat i v tomto směru s určitým „uvolňováním morálky“, oblečení bývá více barevné a to mnohdy až přehnaně, sukně kratší, klasické tričko s límečkem bývá nahrazeno tričkem sice vysoce materiálově funkčním, ale mnohdy vypadajícím jak sportovní dres. Je riziko že se s tímto z golfu vytratí onen jakýsi duch „gentlemantsví“ (Hogan, 2003).

4.4 Klasifikace golfu

Kodým (1970) klasifikuje sporty z hlediska typologie do šesti následujících skupin:

a) **Senzoricko-koncentrační sporty**

Sportovec musí maximálně zapojit smysly pro dosažení nejlepšího výkonu.

šachy, golf, šipky, střelba,...

b) Funkčně-mobilizační sporty

Sportovec musí napnout veškeré úsilí (svalové) pro dosažení nejlepšího výkonu, jedná se o opakování téhož pohybu (cyklické pohyby).

cyklické sporty (plavání, chůze, běh, jízda na kole, veslování,...

c) Esteticko-koordinační sporty

Sporty, při kterých je nezbytný smysl pro rytmus, rovnováhu, orientaci v prostoru, vysokou úroveň flexibility a výbornou svalovou koordinaci. akrobatické skoky na lyžích, skoky do vody, gymnastika, krasobruslení, sportovní tanec,...

d) Rizikové sporty

Sportovec musí zvládnout obtížné překážky se značným rizikem zranění či smrti

automobilismus, parašutismus, sportovní lezení, jachting, letectví, sjezdové lyžování, skoky na lyžích,...

e) Heuristicko-individuální sporty

Jednotlivec musí vyvinout maximální úsilí a svými schopnostmi, dovednostmi a pomocí své techniky a taktiky překonává odpor soupeře buď v přímém kontaktu, nebo prostřednictvím náčiní stolní tenis, judo, karate, box, šerm, badminton,...

f) Heuristicko-kolektivní sporty

Skupina (tým) svými schopnostmi, dovednostmi, pomocí taktiky a techniky se snaží překonat další skupinu (tým).

sportovní hry (volejbal, basketbal, pólo,...)

Dle Kodýma (1970) se tedy Golf řadí do první skupiny, tzn. do skupiny „Senzoricko-koncentračních“ sportů. Jedná se o typ sportů, u kterých jsou hlavní nároky kladeny především na přesnost a ostrost zrakového vnímání ve spojení

se senzorickými schopnostmi a v kombinaci se správným odhadem vzdálenosti a pohybovou citlivostí. Z kognitivních procesů jsou zde významně zastoupeny koncentrace a rozsah pozornosti.

5 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY GOLFU

„Golf je kompromis mezi tím, co chce vaše ego, co vám říkají vaše zkušenosti a dovolí vaše nervy.“

Bruce Crampton

Golf má na rozdíl od jiných sportů jakousi zvláštní přitažlivost. Pokud se člověku na hřišti nedaří, většina z nás přísahá, že už nikdy hrát nebude. Je ale zvláštní fakt, že jen málokdo to udělá. Většinou si totiž pamatujeme ze hry jen ty dobré a vydařené údery a naše chvilkové nejistoty, selhání a hloupé chyby jsou zapomenuty. Přitažlivost golfu spočívá i v tom, že jsou výsledky velkou měrou ovlivněny i štěstím hráče. Toto je velmi lákavé hlavně pro začínající hráče, kteří mají většinou „štěstí začátečníka“. Proto se pak stává, že velmi mladý a nezkušený hráč je schopný zahrát vynikající míč, což samozřejmě podpoří jeho ego, a přímo lační po dalším takovém opakování. Problém je pak ale v tom, že toto se nestává často a brzy se změní hráčovy naděje v pochybnosti a beznaděj. Podmanivá přitažlivost golfu se stává i velkou frustrací. Hráč vidí, čeho je jeho tělo schopno, a snaží se úder zopakovat. „Když jsem jednou odehrál tak dobrý míček, tak to jde, tak to umím a musím to zopakovat...“. To všechno jen proto, aby hráči sami sobě dokázali, že umí zopakovat to, co se jim už jednou podařilo. Tímto se sami dostávají do začarovaného kruhu, ze kterého v případě velmi chytlavého golfu, není úniku. Všichni hráči jsou chyceni do této pasti, ve které zjišťují, jak těžké je mít sebekontrolu nad sebou samým. Golf dává v jednom okamžiku obrovskou naději a prostor k vyniknutí ega, aby vás za pár minut opět srazil na kolena a pohřbil vaše naděje o stále se opakujících vynikajících výsledcích. Hra tak může být velmi nekonzistentní a v tomto směru nesrovnatelná s jinými sporty. Ve většině sportů hraje člověk buď dobře, nebo špatně. U golfu není výjimka vynikající hry, která se střídá s velmi špatnými údery. Pro golfistu je každý úder novým podáním, bez možnosti opakování. Zde se neodpouštějí chyby, které byste si mohli opravit. Je třeba si také uvědomit, že je nutné hrát s jistou precizností a vnitřní sebekázní. Někteří hráči tohoto nejsou

schopni ani v osobním životě. Je součástí hry se toto naučit, což se pak odráží i mimo hřiště (Gallwey, 2010).

5.1 Pozornost ve sportu

Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) je pozornost ve sportu chápána jako schopnost zaměření kognitivních funkcí na konkrétní objekt, děj, či činnost, kterou právě vykonáváme nebo budeme vykonávat a má velmi úzkou vazbu na samotný CNS.

Pozornost se dá dle Slepíčky at al. (2006) rozdělit do tří hlavních úrovní:

- Posturální – veškeré reakce spojené se svalovým napětím. Jako příklad můžeme uvést: bdělost, nastražení, pohotovost, střeh.
- Bezděčná – nepodmíněné reflexy reagující na nečekané podměty, někdy též známá jako *orientační reflex*.
- Záměrná – úmyslná pozornost ovládána volními procesy, obecně považována za základ výkonnosti člověka.

Vlastnosti pozornosti (Slepíčka, Hošek, & Hátlová, 2006):

- Intenzita neboli koncentrace – schopnost provádět nějaký úkol či činnost po delší čas. Jedná se o důležitou mentální vlastnost a to především ve vazbě na sport. Jedinec je díky tomu schopen se zaměřit na potřebnou činnost a odolávat nežádoucím oscilacím tzv. fluktuacím pozornosti.
- Distribuce neboli rozdělení – jedná se o schopnost provádět nebo vykonávat více věcí současně. Jedná se o opačný případ předchozí pozornosti. Obecně se tato pozornost více uplatňuje v kolektivních sportech (fotbal, hokej apod.), kdy hráč musí sledovat ostatní spoluhráče a celkově dění na hřišti, zatímco první typ pozornosti se více projevuje ve sportech individuálních.
- Tenacita neboli stálost – schopnost uplatnění se ve vytrvalostních činnostech s přímou vazbou na koncentraci.

- Kapacita neboli rozsah – schopnost vnímání více věcí najednou. Na základě různých experimentů bylo zjištěno, že člověk je schopen následně reprodukovat asi 6-12 prvků najednou při krátkodobých expozicích. Vše je ovšem také ovlivněno zkušenostmi vnímajícího a komplikovaností situace.
- Vigilance neboli bdělost – schopnost postřehnout drobné podněty během dlouhých intervalů. Jedná se o sporty, které můžou být časově relativně náročné, ale při tom stále vyžadující určitou pozornost – jachting na moři, dlouhé etapy rallye apod.

Požadavky na pozornost ve sportu jsou různorodé a některé se dokonce můžou zdát protichůdné. Na pozornost má také velký vliv únava, která ji narušuje, naopak u zajímavých činností, které u jedince probouzejí zaujetí či dokonce fascinaci, se pozornost velmi excituje.

V golfu se ze všech výše uvedených typů pozorností bude nejvíce projevovat první typ „Koncentrace“ neboli schopnost soustředit se před odpalem míčku. Můžeme mluvit o tzv. „fokusaci“ což je zaostření (zaměření) pozornosti na důležité prvky sportovních situací (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

5.2 Emoce

Emoce ke sportu neodmyslitelně patří. Sport je dokonce jednou z nejemociogennějších zážitkových činností člověka hned vedle hazardu, sexu a umění (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006). Hlavní podíl na tom má samotná soutěživost sportovních aktivit, která vyvolává silnou emoční dynamiku. Dále vstupuje do hry prvek nejistoty sportovního a výsledku a také samotné zastoupení jednotlivých herních prožitků.

5.2.1 Stenické a astenické emoce ve sportu

Emoce vyvolávají ve vědomí člověka prožitek. Veškeré emoce lze rozdělit na dvě velké skupiny: stenické a astenické

Stenické emoce činnost povzbuzují, probouzejí skryté rezervy a tonizují nervovou soustavu. Jako příklady můžeme uvést vztek, rozčilení, hněv ale i naopak radost.

Astenické emoce činnost zase naopak tlumí a podřívají víru v sebe sama a ve své síly. Příkladem je strach a úzkost, lítost, smutek. Úzkost vzniká při nereálném, neurčitým ohrožení sportovce a strach je zaměřen na konkrétní objekt. Příznakem strachu je váhání s pokusem, odkládání cvičení, dávání přednost ostatním cvičencům v pořadí. Strach lze úspěšně překonat nápodobou, příklady mají tendenci táhnout. Zlehčením pokusu dopomocí nebo snížením podmínek. Sugestivním přemlouváním. Slibem odměny, případně trestu. Zavedením herního prvku nebo sázení (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

5.2.2 Předstartovní stavy/emoce

Golf nepatří mezi typické sportovní aktivity, kde by stres pocházel z případného nepovedeného pokusu a měl třeba přímý dopad na jedincovo zdraví, jak je tomu například u rizikových sportů. V golfu se můžeme setkat s jiným typem emocí. Každý golfový turnaj je zpravidla veřejně přístupný a faktor publika zde hraje významnou roli, která se tím více stupňuje, čím větší důležitost turnaj má.

Předstartovní stav má přímou vazbu na konkrétní nadcházející závod a začne se projevovat zpravidla v okamžik kdy je jasně daný termín turnaje. Emoční průběh závisí na důležitosti závodu a osobnosti sportovce. Prožíváme napětí z očekávání, mnohdy se stupňovanou intenzitou, která je nepřímo úměrná času před samotným závodem. Jeden z hlavních příznaků vedle obavy o výsledek a napětí z očekávání je i předstartovní úzkost. Sportovec si vytváří negativní (a na realitě mnohdy nezaložené hypotézy) o svém představy o svém výkonu. Představuje si všechny negativní okolnosti, které by mohly ovlivnit jeho výkon. Přesvědčuje sebe i ostatní o svých relativně malých šancích na vítězství a s přibližujícím se závodem množství pochybných myšlenek stoupá. Těsně před závodem jsou hlavní golfistovou myšlenkou. Spolu s psychickými emocemi se začínají těsně před závodem projevovat i fyziologické projevy, které zažil každý z nás i mimo sportovní hřiště. K nejčastějším projevům patří pocení,

zadýchávání, sucho v ústech, žaludeční obtíže, časté močení, nespavost, pocení dlaní atd. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

U velmi citlivých jedinců mohou předstartovní stresové stavy přerůst až v horečku a předstartovní apatii nebo předstartovní horečku. Typickým příznakem je lhostejnost a rezignovanost těsně před začátkem závodu, zimniční stavy, třes a nervozita (Halada, 2014).

5.2.3 Soutěžní stavy

Jde o emoční stavy, které provází sportovce od začátku do konce jeho výkonu. Zpravidla je průběh následující – maximální zaujetí, pocit blaženosti a nadšení v okamžiku, kdy se sportovci daří. Jedinec je stržen činností a prožívá radostné zaujetí. Mnohdy se dostávají i výlevy emocí. Sportovec se nechává strhnout hrou a jejím pozitivním plynutím. Nevnímá čas a vytěšňuje všechno ostatní kolem. Chce-li hráč dokonale zužitkovat všechny svoje tréninkové hodiny, je nutné se absolutně soustředit na hru, zklidnit se, vytěsnit vše, co by ho mohlo rozptylovat. Jen v takovém případě je možné přinést do hry maximum, kterého je hráč schopen (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

5.2.4 Posoutěžní stavy

Tyto emoce jsou velmi významně ovlivněny průběhem závodu. V závislosti na výsledku hry se u sportovce projevují pocity radosti, smutku, nadšení nebo zklamání. Dalším z pocitů je i radost ze splnění úkolu a únava. Pocit únavy je však většinou prožíván velmi pozitivně, spíše jako uspokojení z tvrdé práce, kterou hráč vykonal při tréninku. Úspěch, který je cílem sportování, s sebou přináší novou sebedůvěru a euforii. Radostné a euforické stavy pak zastíňují vše ostatní. Sportovec zapomíná na těžkosti při hře, vyčerpání z výkonu a opadne obrovský psychický tlak, kterému byl vystaven po celou dobu závodu. Biologicky lze tento stav vysvětlit jako vylučování endogenních opiátů (endorfiny, enkefalin) v mozku ve stavech velké únavy a napětí. Důsledkem těchto látek, které mají euforizační účinky, se zvyšuje celková odolnost organismu vůči bolesti a únavě (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

V případě neúspěchu se smutek ze selhání mění ve frustraci a pocit zmaru. Tyto emoce se mohou projevovat u sportovců různě. Nejčastější reakcí bývá vztek (něco se nepovedlo, nezvládl jsem to) někdy až agrese. Pasivní reakcí na neúspěch je rezignace spojená s pocity apatie, osamělosti a lhostejnosti. Další reakcí bývá regrese, kdy se dospělý člověk začne chovat jako dítě (propuká v pláč, lže, primitivně podvádí...). Nezřídka vídanou reakcí je kompenzace. Sportovec hledá jinou alternativu, ve které by uspěl a překryl tak svůj prvotní neúspěch jiným vítězstvím (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

5.3 Motivace

Každý sportovec je ovlivňován řadou různých motivací. Vize cílů, kterých by mohl dosáhnout, ho žene k lepším výsledkům. Motivace je komplexní proces řídící směr a intenzitu úsilí jedince. Zahrnuje různé faktory a stavy, které ovlivňují jeho chování.

Dle Slepičky at al. (2006) rozlišujeme 4 základní typy motivace:

- *Motivace primární* – vrozené biologické potřeby, instinkty, vyvíjejí se podmiňováním
- *Motivace sekundární* – naučené tendence chování
- *Motivace vnější* – vyvoláno okolím, prostředím, lidmi, roční dobou...
- *Motivace vnitřní* – motivace přicházející z jedince – tužby, cíle, plány...

Vnitřní motivace, která se objevuje ve sportu, může být např. potřeba pohybu, sláva, peníze, přání rodičů, kompenzace pocitů méněcennosti a neúspěchů...

Dále Slepička at al. (2006) dělí sportovní motivaci na 4 stadia:

- *Stadium generalizace* – udržení motivace na takovém stupni, aby byl vytvořen kladný vztah ke sportovní činnosti (a to bez další motivace vnějšího činitele)

- *Stadium diferenciace* – utvrzení se v určité činnosti, sportovci se dostává společenského ohodnocení, roste soutěživost, sebeuplatnění
- *Stadium stabilizace* – dosažení sportovních cílů, potřeba sportovních výkonů, výrazný motiv soutěživosti
- *Stadium involuce* – motivy udržení zdraví, postavy, kondice

Pomocí následujícího grafu (Obrázek 5) Humpolíček (2014) ukazuje závislost hráčova výkonu na jeho vybuzení – myšleno motivace, podpora lidí kolem, skandování publika, nadšení pro hru, psychická příprava... Pro dosažení nejlepších výkonů je třeba optimálního vybuzení. Pro srovnání extrémů: Minimální vybuzení a nulová psychická příprava sportovce nežene kupředu, nemá „hnací motor“, kterým by dodával své psychice potřebnou energii. Naopak až úzkostně přehnaná motivace a vybuzení s sebou přináší blok, který si v sobě hráč vybuduje. Spolu s přehnanou motivací přichází strach z neúspěchu a pak i zklamání lidí, kteří hráči věřili a podporovali ho. Sám začíná pochybovat o svých schopnostech. Všechny tyto frustrace se projeví na hře a klesá tímto hráčova výkonnost.



Obrázek 5. Závislost míry vybuzení na výkonu (Humpolíček, 2014)

5.4 Osobnost sportovce

Fyzický trénink je pro přípravu sportovce v jakémkoli sportu bezesporu velmi důležitý. Je to samozřejmost a nutnost pro dosahování našich cílů. Celkový výkon ale dle Fraye a Morrise (2007) není ovlivněn pouze trénovaností a fyzickými výkony. Velmi důležitou součástí při podávání kvalitních výkonů je i stav mysli sportovce, v našem případě golfisty, jeho psychika. Podaří-li se ovládnout svou psychiku a vyrovnanost, je velmi pravděpodobné, že ovládneme i svůj celkový výkon. Není proto nic nového, že jeden den podává golfista excelentní výkony a další den není schopen dokončit se stejně dobrým výsledkem hru. Sama sportovní psychologie tedy pracuje se stavem mysli, snaží se zkvalitnit hru, hledá zábrany a motivace, které hru ovlivňují. Z mnoha knih se dozvíme, jak by měl golfista vypadat, jaká je strategie hry, taktika, pravidla... Desítky knih nás učí, jak správně provést úder, na co si dát pozor, jak pracovat s holí. Kde je tedy problém? Proč ještě všichni nehrajeme stejně dobře, když všechny vydané knihy mají velmi mnoho poučných cvičení a návodů? Jeden z hlavních problémů bude v hlavě golfisty. Víme vůbec něco o stavu mysli sportovce a dokážeme to ovlivňovat? Jak velkou roli hraje psychika? Je možné "trénovat" svou vlastní mysl (Fryer & Morris, 2007)?

Psychologie hry se dá naučit a psychologická stránka má tím větší vliv, čím menší je váš handicap a o čím více důležitý turnaj se jedná. Golfista se musí naučit nedělat nevyhnutelné chyby, vyhýbat se tomu, co by ho mohlo rozhodit. Musí se naučit rozhodnout, kdy zariskovat. Většina trenérů klade důraz spíše na techniku švihů, ale celkový výsledek je spjat s technikou, mentální odolností, systematičností a strategií uvažování. Trenér české reprezentace Keith Williams kdysi řekl hráčům, kteří chtěli vyjádření k jejich švihům, toto: „Váš švih je v pořádku, je srovnatelný s těmi, kteří mají špičkové výsledky. Je to jen ve vaší hlavě...“ (Halada, 2014)

5.5 Faktory ovlivňující výkon hráče

Každý golfový turnaj provází mnoho faktorů, které mohou významně ovlivnit psychiku hráčů. Existuje několik vlivů, které spolehlivě „pocuchají nervy“ každému sportovci. Jen ti nejzkušenější jsou schopni tyto vlivy maximálně eliminovat a působí velmi vyrovnaně. Tímto samozřejmě znervózňují svoje spoluhráče, někdy i záměrně...

5.5.1 Stres

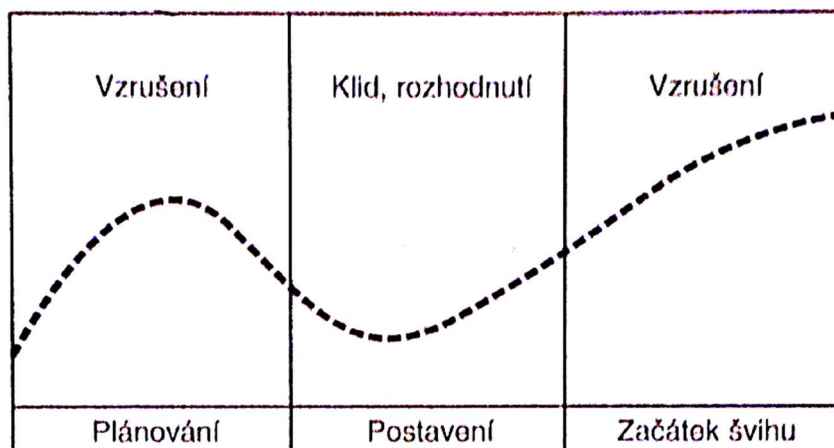
V golfu jste sami. A vina za každý nevydařený míček je jen na vás. Při hře vaše ego jednoduše rychle roste a pak upadá. Každý úder, který zahrajeme, se počítá. Golf netoleruje žádnou chybu. Tlak na hráče je proto velmi vysoký a všudypřítomný. Golf je hra, při které hráč hraje sám se sebou a proti sobě. Svalování viny na počasí, práci, hole, míček, rodinu... může sice ego hráče na chvíli uchláolit, ale výsledné skóre je docela přesným obrazem schopností, dovedností a vnitřní vyrovnanosti. Stojíme tedy pod obrovskou výzvou – podávat co nejlepší výkon pod jakýmkoli tlakem. Hráč, který si toto osvojí, bude se mnohem lépe vyrovnávat i s podobnými životními situacemi (Gallwey, 2010).

5.5.2 Tempo hry

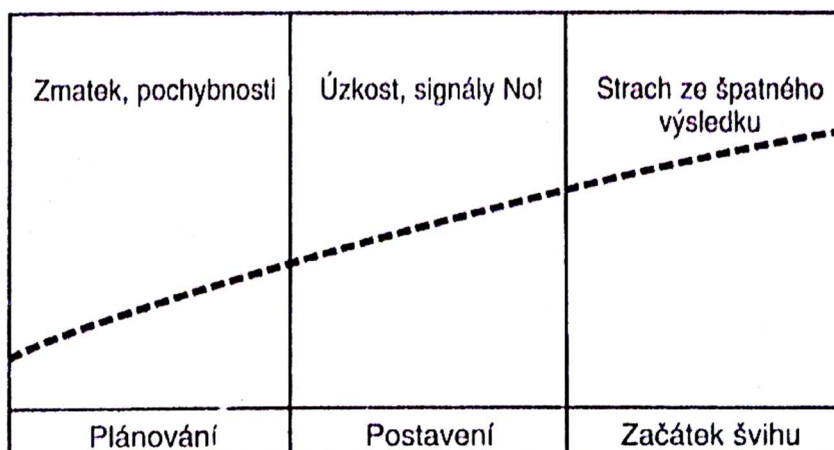
Při golfu je zcela jedinečné tempo hry. Hráč má mezi jednotlivými údery mnohem více času na přemýšlení, kdy analyzuje předchozí údery, než v jakémkoli jiném sportu. Během této doby si hráč sám na sebe vyvíjí tlak a klade si otázky: Co jsem udělal špatně? Jak svou hru zlepšit? Proč mi to nejde jako minule? Umím vůbec zahrát dobrý míč?

Uvědomme si, že jedna hra trvá přibližně 4-5 hodin, řekněme, že asi 90x za tuto dobu odpálíme míček. Průměrný úder zabere tak 1,5 sekundy. Samotnou hrou tedy strávíme jen asi 2 minuty a 15 sekund. Zbývající čas tráví golfista přemýšlením (Tomasi, 2007). Čím větší rozestup je mezi dvěma odehranými míčky, tím více se hráč zamotává ve svých vlastních myšlenkách. Pro mnohé

hráče je tato doba velmi kritickou a mnohdy je rozhodující při konečném výsledku. Je velkou výzvou nenechat se rozptylovat v těchto dlouhých časových úsecích.



Obrázek 6. Průběh tepové frekvence u dobré rány (Tomasi, 2007, 102)



Obrázek 7. Průběh tepové frekvence u špatné rány (Tomasi, 2007, 102)

5.5.3 Podcenění přípravy

Výkon sportovce velmi negativně ovlivňuje také špatná nebo nedostatečná příprava na tréninkovém hřišti. Nejen to, že golfista nemá natrénovaný specifický úder a neumí míček správně odpálit, ale i pocit, „že to dostatečně neumí“ dokonale rozhodí celé tempo hry. V tomto okamžiku přichází pochyby a strach z vlastního selhání. Golfista si nevěří, a proto je sebevědomý odpal vystřídán odpalem na jistotu s nepřehlédnutelným náznakem nervozity (Reicheltoová, 2007).

6 METODY SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

6.1 Inner a outer game

Pro zlepšení svých schopností a dovedností nepotřebujeme jen rady - „jak na to“, ale bude potřeba zaměřit i na oblast - „jak zvládat své pocity a emoce“. S prvním druhem rad většinou nemáme problémy a pomůže s nimi trenér, zkušený kolega, kniha nebo video. S nástupem videokamer jsme schopni rozebrat každý úder po sekvencích a naučit se přesně opakovat úder jakéhokoli hráče. Nesčetně způsoby umíme popsat, jak ideálně provést švih a každý pohyb lze z hlediska fyzikálních zákonů analyzovat. Setkáváme se s bezpočtem stále nových a nových instrukcí, jak ideálně zvládnout mechaniku švihu. Technická stránka hry se zdá být velmi dobře popsána. Vnější vlivy a technickou připravenost hráče budeme nazývat Outer game (Gallwey, 2010).

Co se týká druhé skupiny rad, hovoříme o myšlení, pocitech – mentální stránce golfu (Inner game). Již celá staletí se filozofové zabývají právě procesem myšlení. Nelze jej popsat na pár řádcích a rozhodně nejsou s výzkumem u konce. Niterní stránky hráče jsou velmi křehká věc, do níž má neomezený vstup pouze hráč samotný. Dle Gallweye (2010) pak člověk pociťuje škálu rozmanitých pocitů, ale navenek vyjadřuje jen zlomek. V golfu se každý takovýto pocit projeví. Ať více či méně, ovlivňují naše obavy a nejistoty celou hru.

Obě tyto skupiny jsou vzájemně provázány a mají vliv na výsledek hry. Ač je důraz nejvíce kladen na techniku hry, vnitřní stav mysli ovlivňuje hru mnohem více. Jen jako příklad uvedu situaci, kdy přesně popíšeme pomocí zpomalených záběrů úder velmi dobrého hráče. Máme přesný popis každého okamžiku. Přes tuto všechnu přípravu nikdy nezahrajeme stejný úder jako naše předloha a ani nejsme schopni úder zcela napodobit. Zvláštní je, že celá řada knih se snaží popsat ideální úder a jak ho dosáhnout. Pokud se podíváme na špičkové hráče, tak na základě poznatků Adamse a Tamasiho (2002), ideální úder vlastně neexistuje. Každý hráč si s sebou v golfovém švihu nese svou individualitu. Dále si Adams a Tomasi (2002) kladou otázku – pokud provedeme „ideální“ švih dle všech pouček a pravidel např. jako Tiger Woods, proč není i úder tak precizní

jako jeho? Jednoduše... nejsme Tiger Woods. Jeden golfový trenér kdysi řekl: „O golfovém švihů toho víme hodně, na rozdíl od toho, jak golfistům pomoci se ho naučit...“ (Káninský, 2014).

6.2 Uvolněné soustředění

Golfový švih je velmi komplikovaná kombinace svalů a je příliš složitá na to, abychom ho mohli kontrolovat objektivním vědomým úsilím. Pokud se mysl bude soustředit na konkrétní věci – pozice nohou, výška hole, vzdálenost míčku od špičky nohou, nikdy nedosáhneme dobrých úderů. Soustředíme se tak na dílčí věci a ne na úder jako celek. Nejlepší cestou k provedení kvalitního úderu je dělat co nejvíce věcí instinktivně. Čím více se můžeme zbavit subjektivního vědomí kontroly – spolehnout se na instinkt – tím dokonaleji jsme schopni zahrát úder. Ideální je v době, kdy hrajeme úder, myslet jen na jedinou věc – „Je příliš pozdě cokoli měnit a čehokoli se obávat. Jediné, co teď musím udělat je trefit se do míčku.“ Musíme se naučit vypudit si z hlavy, alespoň po dobu úderu, všechny negativní pocity a obavy. Svou mysl bychom měli nastavit do režimu takzvaného uvolněného soustředění. Většinou má hráč pocit, že musí vše kolem švihů kontrolovat, místo aby ho prostě jen provedl. Čím více věcí golfista v hlavě kontroluje, tím nervóznější se stává a tím více elementů ho vyvádí z koncentrovaného stavu. Některé úkony je lepší provádět pouze instinktivně, více se jimi nezatěžovat a soustředit se pouze na úder jako takový. Je to velmi těžké, ale účinné. Toto ovlivňování sebou samým bychom mohli rozdělit do dvou skupin – První a Druhé já (Gallwey, 2010). Co se týká Prvního já, jde o náš potenciál, trénovanost, schopnost uhrát velmi dobrý míček. První já v ideálním případě hraje tu nejlepší hru, jakou je naše tělo s ohledem na fyzickou zdatnost schopno uhrát. Kdybychom dle Gallweye hráli jen s Prvním já, opravdu bychom k výborné hře potřebovali jen knihy, videa a rady kolegů. Nic by totiž naši hru nerozptylovalo a podávali bychom ty nejlepší výkony jen v závislosti na množství tréninkových hodin strávených na hřišti. Druhé já je „strašákem“ v hráčově hlavě. Všechny špatné údery, nejistoty a obavy jsou navždy uloženy někde vzadu v hráčově hlavě. Druhé já je neobyčejně rozptylující element a nezapomene právě při nápřahu holí s vidinou velmi dobrého úderu všechna tato negativa

připomenout. „Víš, jak špatně jsi to minule zahrál.“, „ To se stejně nepovede, dostat míček tam, kam potřebuješ, NIKDY ti to nešlo.“, „Zase držíš hůl tak křečovitě, kam se chceš takhle trefit?“. V okamžiku, kdy chceme zahájit hru, začne v hlavě golfisty „štěkat“ tento kritický hlas. Čím více budeme tento hlas poslouchat, tím více bude hra roztěkaná, nesoustředěná a plná zbytečných chyb. Toto vnitřní JÁ vytváří myšlenky a verbálně je i vyjadřuje. Pro hru golf ale není dobrým poradcem a koordinátorem svalového systému. Pro kontrolu pohybů je mnohem přínosnější První já, které je založeno na reálných cvicích a podpořeno hodinami na tréninkových odpalištích. Podaří-li se eliminovat ten neustále kritický hlas v hlavě, začne se tělo soustředit na reálné věci a podněty. Přestáváme se soustředit na neexistující možnosti selhání, které „straší“ před každým úderem, a začínáme více vnímat reálné situace, aktuální svalové rozpoložení, okolní terén a specifické vlastnosti hřiště. Proto v následujícím textu zmíním několik cvičení, díky nimž bychom se měli soustředit více na reálné věci a potlačit Druhé, pochybující, Já. Není tedy nezbytně nutné analyzovat, proč nás napadají určité myšlenky a pochybnosti. Stačí si jen uvědomit jejich existenci a omezit jakýmkoli způsobem jejich výskyt při provádění úderu. Když si takto vymezíme První a Druhé já, můžeme kvalitu hry vyjádřit jednoduchou rovnicí:

$$V = p - i,$$

kde V je kvalita výkonu, p náš potenciál a i jsou rušivé elementy. Dle předchozího textu lze tedy shrnout tuto rovnici také jako kvalitu výkonu, která se rovná našemu potenciálu (Prvnímu já) zmenšenému o vnitřní zasahování (Druhé já). Cílem následujících cvičení bude něčím zaměstnat Druhé já tak, aby nezasahovalo do činnosti Prvního já, které by pak v klidu mohlo odehrát míč. Jestliže Druhé já zaměstnáme nějakou činností, podstatně se sníží vnitřní kritika naší hry a celkový výkon se podstatně zlepší. Na hřišti se snažíme úplně zbavit subjektivní vědomí kontroly a absolutně vyloučit všechny rušivé myšlenky (Gallwey, 2010).

6.3 Vizualizace

Jednou z nejvyužívanějších metod nejen v golfu je metoda vizualizace. Do hlavy si podle této metody nahrajeme „software“, podle kterého se pak následně chováme. Díky vizualizacím můžeme lépe zvládat vztek, strach, lépe se vyrovnáme se špatnou hrou. Tento způsob myšlení může pozitivně ovlivnit i technickou a taktickou stránku hry. Hlavním důvodem neúspěchu bývají hráčovy emoce a neschopnost s nimi pracovat. Sportovní psychologie pomáhá sportovci různými cestami najít maximum svého lidského potenciálu. Proto potřebujeme správně pojmenovat cíle, pracovat s koncentrací, relaxací, s vnitřní řečí. Je obrovský rozdíl, pokud si na sebe sami kladete obrovské nároky a čekáte vždy nejlepší výsledky: „Musím dnes vyhrát, musím si snížit handicap“ anebo pokud hrajete pro radost a necháváte všemu volná průběh: „Uvidím, jak mi to dnes půjde. Snad neudělám zbytečné a hloupé chyby a využiji vhodné příležitosti.“ V tomto je velký psychologický rozdíl. V prvním případě si hráč na sebe klade zbytečně velké nároky a sám sebe znervózňuje. Nutí se sice k nejlepším výsledkům, ale jakýkoli ne zcela ideální odpal bere za prohru a zvyšuje tím svoji nervozitu. Ve druhém případě je hráč více uvolněný a neklade si nepřekonatelné cíle (Gallwey, 2010).

6.4 Konkrétní metody pro zlepšení výkonosti hráče

„ Golf se hraje především na hřišti dlouhém 5 ½ palce, tj. ve vzdálenosti mezi vašimi ušima.“

B. Jones

6.4.1 Metoda „*da-da-da-da*“

V průběhu golfové hry je velmi žádoucí zbavit subjektivní vědomí kontroly a absolutně vyloučit všechny myšlenky. Je proto velmi účinné zaměřit pozornost na určitou aktivitu, kterou zamětnáme mysl v průběhu švihů. Důležité je přistupovat k metodě ne jako k metodě zlepšení výsledků, ale zlepšení pozornosti (i když k lepším výsledkům druhotně vede). Toto cvičení dle Gallweye (2010, 45) spočívá v tom, že hráč nahlas říká slabiky *da-da-da-da* v různých fázích švihů. Hráči tímto dosahují mnohem uvolněnějšího a plynulejšího švihů. Toto cvičení rozvíjí efektivní zaměření pozornosti.

V momentě zahájení švihů řekneme (klidně i nahlas a zřetelně) první slabiku „*da*“. V okamžiku, kdy máte pocit, že se po náprahu hůl dostala do nejvzdálenějšího bodu své dráhy „*da*“. Cítíte jen pozici hole, ale nestaráte se, zda je na správném místě a její pozici nekontrolujete. Zahájíte úder a ve chvíli, kdy se úderová plocha hole dotkne míčku - znovu „*da*“. A poslední „*da*“ řeknete, když hůl skončí po odpálení míčku svůj pohyb.

Cvičení umožňuje kontrolovat hlavu hole po celou dobu švihů a pro mysl je natolik náročné, že nedokáže řešit frustrace a obavy z odpalu. Gallwey (2010) uvádí, že většina hráčů má sklony kontrolovat švih a jeho techniku namísto ho prostě provést. Je ale důležitější vědět, kde se nachází hůl, než to, kde by se podle příruček nacházet měla. Ke kontrole dráhy pohybu hole tělo nepotřebuje množství instrukcí, ale spíše průběžnou zpětnou vazbu o jeho pozici. Toto cvičení efektivně zvyšuje právě zpětnou vazbu a navíc umírňuje vnitřní nerozhodný a skeptický hlas „Druhého já“. Toto čtyřstupňová kadence navíc zvyšuje pocit z tempa a rytmu hry.

6.4.2 Hra na vítězství, ne na skóre

Obecně není příliš dobré soustředit se na skóre jako takové. Je mnohem efektivnější stanovit si nějaký hmatatelnější cíl. Tímto cílem může být například porazit kolegu, který je s vámi na flightu. To ale vůbec neznamená, že soupeř musí být velmi dobrý hráč (anebo naopak může a soupeř se pak stává obrovskou výzvou). Kladení si malých, ale reálných a hmatatelných cílů, vede k celkově lepšímu výsledku. Po kýženém vítězství, kdy hrajete proti jednomu protihráči, je dost pravděpodobné, že i skóre samotné bude velmi dobré. Hra bude neustále probíhat pod mírným tlakem, ale za konstantního napětí. Tímto způsobem hra dostává jiskru (Mahan, 2010, 89).

6.4.3 Nedívat se na cenu pro vítěze

Jak již bylo zmíněno výše, Mahan (2010, 89) upozorňuje, jak je důležité soustředit se na samotný proces či průběh hry a ne na výsledek. S přibývajícimi jamkami roste psychický tlak. Hráči se pak už mnohdy vidí na stupních vítězů s nejlepším skóre a ideálně s pohárem v ruce. Většinou přesně v tomto okamžiku začnou dělat sportovci největší a hloupé chyby. Svůj mozek zaměstnávají vidinou vítězství a nesoustředí se na reálné situace, které by měli řešit. Nejednou se stalo, že hráč, který byl celou hru na předních místech, nezvládl psychiku, polevil a nakonec se neumístil ani na medailových pozicích. Při vidině finálního vítězného poháru se poslední jamky můžou krutě vymstít.

6.4.4 Patování

Pokud celý turnaj až do posledních jamek hrajete výborně, zřejmě na tom bude mít zásluhu váš patr. Ovšem tento falešný pocit jistoty může hráči tzv. „nasadit jamku do hlavy“, kdy už při založení patru pošilhává koutkem oka po jamce (Mahan, 2010, 89; viz také Craig, 2006). Dále pak je dost častý sklon „navádět“ patr k míči a výsledná rána ztratí plynulost a volnost. Z tohoto se dá tedy dle Craiga vyvodit ponaučení: Patovat konzistentně či stejně na všech jamkách a zvláště pak na těch posledních si nepřipouštět jejich důležitost.

6.4.5 Zbytečné hazardování

Celý golf je hlavně o psychice a psychologii a čím vyšší číslo jamky je, tím větší psychologický nápor je kladen na hráče. Velice zrádné umění být pak jinak rutinně hrané záchranné rány.

Na turnaji Travelers 2007 jsem se dvě jamky před koncem dělil o první místo. Na 17. jamce par 4 jsem poslal drajv do fairwayového bunkeru a čekala mě krátká, ale děsivá přihrávka přes vodu. Normálně bych hrál pitching wedgí, ale míč ve vodě by znamenal konec mých nadějí, proto jsem hrál devítkou. Rána bohužel byla dlouhá a následkem bylo bogey. Vyhnul jsem se ale double bogey. Birdie na 18. jamce mě posunulo do play-off, které jsem nakonec vyhrál (Mahan, 2010, 89).

Tento příklad ze hry Huntera Mahana jasně ilustruje myšlenku této rady, tzn.: Velmi vážit mezi tím, co nám v danou chvíli našeptává naše ego a tím co v se v daný okamžik může zdát sice jako mírně nevýhodnější, ale v konečném důsledku rozumnější.

6.4.6 Vzrušení a jeho zbytečné potlačování

V golfu existuje názor, že by hráč měl být prakticky bez emocí, zachovat chladnou hlavu a prostě se soustředit na hru. Zde velmi záleží na osobnosti hráče, nicméně obecně se dá říci, že člověka rozhodí vše, co musí uměle potlačovat. To samozřejmě platí i na samotném vzrušení ze hry. V krajním případě se pak může stát, že se hráč soustředí na potlačování svých emocí a nadšení ze hry, jen aby zachoval chladnou tvář. Rozhodí se natolik, že soustředěním na potlačování svých prožitků zaměstnává plně svou mysl a uniká mu hra jako taková (Mahan, 2010, 89).

6.4.7 Povzbuzování se

Pokud je na tom člověk psychicky špatně, nemá nakonec radost ani z povedených ran a o to více začne chybovat i v naprosto jednoduchých

situacích. Mahan (2010, 89) v tomto okamžiku radí „reagovat emocionálně“. Jednoduše jde o to, aby po každé dobré ráně nebo i drobném úspěchu člověk udělal nějaké své vítězné gesto, např. klasické zatnutí pěsti. Lidské psychice dokáže pomoci i takováto zdánlivá drobnost a i když se pak pro okolí může zdát hráč trochu podivný, že zatíná pěst až příliš často, pro jeho mysl to má nesmírně pozitivní účinek. Dle poznatků Mahana - když vám fandí přátelé, je to velmi příjemné a pomáhá to, ale když se dokážete povzbuzovat i sami, je to ještě o stupeň lepší.

6.4.8 Zapomeňte na jamky, co vás čekají

Nejhorší, co může hráč udělat, pokud stojí na odpališti určité jamky, je myslet, jak těžká bude jamka následující a jak už ji kolikrát zkazil. Je bezpodmínečně nutné si vyhnat z hlavy myšlenku typu „teď budou následovat dvě těžké jamky, kéž bych na nich zahrál alespoň birdie“ a soustředit se jen a pouze na jamku aktuální nebo ještě lépe jen na daný úder. Dle Mahana (2010, 89) každé myšlenky, které hráče odvádí od právě prováděného úderu, mají za následek to, že přestane myslet na takové detaily, jakou jsou: správná příprava před úderem, správné tempo švihů, správný postoj směrem k cíli. Hráčova mysl by se měla oprostít od toho, co ho čeká v dalších částech a hry a zůstat myšlenkami v přítomnosti.

6.4.9 Správná hra na jistotu

Je samozřejmě vhodné hlídat si skvěle rozehrané kolo, ale na druhou stranu hráč by neměl příliš polevovat či dokonce usnout na pomyslných vavřínech. Pokud už se hráč rozhodne mířit mimo praporky, ať už k tomu má jakýkoli důvod, Mahan (2010, 89) v tomto okamžiku radí dělat to s odvahou, mířit na širší stranu greenu, hrát na bezpečná místa, ale z jeho švihů by se neměla vytratit určitá agresivita. Hráč, který se vyhýbá překážkám a hraje tzv. ustrašený golf, si nejspíše koleduje o katastrofu způsobenou špatnými ranami.

6.4.10 Palivo v nádrži

Hráč, kterému se zrovna daří a pálí jednu skvělou ránu za druhou, spaluje, aniž si to z důvodu soustředění na daný okamžik uvědomuje, více energie. Tento euforický stav může být ale velmi zrádný, protože člověk pak snáze zapomene na pitný režim anebo něco sníst. To má postupně samozřejmě vliv na fyzickou pohodu a následně i na samotnou hru. Amatérům se obvykle nestává, že by v důsledku zapálení se pro hru zapomněli na okolní svět, ale pokud už k tomu dojde, jen samotným adrenalinem spálí velké množství potřebné energie. Vzhledem k poměrně dlouhým vzdálenostem a času, které hráč stráví na 18ti jamkovém hřišti, je tedy velice vhodné si najít čas na doplnění energie. Jednoduše: „když vám dojde šťáva, vyhasne i vaše skvělá hra“ (Mahan, 2010, 89).

6.4.11 Záchranný švih vždy v záloze

Každému hráči se občas stane, že i přes skvěle rozehrané kolo najednou z ničeho nic ztratí švih nebo jen ten správný cit a najednou pomalu není schopný ani správně trefit míč. Pokud se už taková „katastrofa“ přihodí je nutný nějaký zásah „z venku“, nějaký spolehlivý recept na švih, který funguje za všech okolností a který hráče zachrání. Tento švih bude u každého hráče jiný a specifický. Někdo může považovat za svůj záchranný švih „spolehlivý fade driverem“, někdo sází na „snadnou ránu trojkou dřevem“ a u někoho to může být jen jiné uchopení hole a agresivnější švih. Není univerzální ideální záchranný švih, ale každý hráč by si ten svůj měl vypěstovat a udržovat ho vždy v pohotovosti v záloze (Mahan, 2010, 89; viz také Tappin, 2008).

7 DISKUZE

Po prostudování a seznámení se s golfovou psychologíí je zřejmé, že psychologická příprava spolu s mentálním tréninkem a psychickou vyrovnaností je velmi důležitá při samotné hře sportovce. Hraje velmi důležitou roli v motivaci, zvyšování výkonnosti a v odolávání psychickému tlaku. Velmi často je tato vnitřní příprava zanedbávána a podceňována, avšak v realitě je stejně důležitá jako samotný trénink.

V golfu se o převážnou část přípravy stará hráč sám. Musí se pozitivně stimulovat během i v průběhu tréninku. Díky stanoveným cílům jako jsou cvičení na soustředění, metoda vizualizace a jiné se stává na hřišti mnohem více psychicky odolný. Tato psychická vyrovnanost vede ke konstantnějším výkonům, omezení emocionálních výkyvů a dokonce i k celkovému zlepšení výkonu hráče.

Psychický trénink si svou pozornost zaslouží hlavně v golfu, kdy se hráč nemůže spolehnout na své kolegy jako je to možné v jiných kolektivních sportech. Právě z tohoto důvodu začalo vznikat mnoho publikací s tímto tématem jak v knihách tak i odborných časopisech věnovaných hře golf.

Mentální trénink se v poslední době stává neodmyslitelnou složkou každého tréninku a čím dál větší důraz je kladen na emocionální rozpoložení hráče.

8 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo osvětlit filozofii golfu jako hry, na základě rešerše dostupných databázových a literárních zdrojů nastínit možnosti psychologické přípravy hráčů a uvést metody a techniky mentálního tréninku.

Z dosažených výsledků jsem vyvodil doporučení a metody týkající se psychické přípravy hráče. Navrhl jsem několik cvičení, které vedou ke zlepšení výkonnosti a udržení kvality hráčova výkonu. Analyzoval jsem emoce a psychické stavy, kterým hráč čelí během celé hry, a pomohl tyto pocity pojmenovat.

Bylo by na místě provést i bližší studii ukazující, jaký vliv mají jednotlivé metody na zlepšování výkonu hráče. Toto by ale obnášelo mnohem hlubší analýzu a průzkum, který by se délkou i obsahem blížil spíše k magisterské diplomové práci.

Na základě zjištěných poznatků považuji za velmi vhodné zařadit psychický trénink do standartního hráčova tréninkového plánu.

9 SOUHRN

Hlavním záměrem této bakalářské práce bylo seznámit čtenáře s filozofií a psychologií golfu a s možnostmi psychologické přípravy. Pojednává o psychickém tréninku a jeho efektivním využití. Zaměřuje se na psychologii a motivaci úspěšného hráče a popisuje emoční stavy v průběhu hry.

Práce je rozdělena na tři větší kapitoly, v nichž je čtenář seznámen mimo samotné psychologické přípravy také s historií a filozofií golfu, jeho psychickou náročností, začleněním golfu do typologie sportů, psychickými vlivy ovlivňujícími výkon hráče a základními psychologickými termíny.

V první kapitole je čtenář uveden do tématu historií a filozofií golfu. Ve zkratce jsem se pokusil sepsat stručná pravidla hry, nastínil jsem základní historická fakta a klasifikoval golf z hlediska kolektivních sportů.

Druhá kapitola je věnována psychologickým aspektům ve sportu se zaměřením na golf. Popsal jsem psychické stavy hráče a blíže se věnoval jednotlivým emocím v průběhu hry. Dále jsem popsal možné vlivy ovlivňující výkon hráče jako je např. motivace, stres, tempo hry. Snažil jsem se přiblížit pocitům sportovce v rozhodujících okamžicích na hřišti.

Třetí kapitola se zaměřuje na metody sportovní psychologie a blíže se zde dostaneme k pojmu psychický trénink. V této kapitole je zdůrazněna jeho důležitost a metody, kterými jsme schopni svou psychiku ovlivňovat. Nejprve jsou zde probrány cíle, kterých bychom se měli během hry držet, dále jsou zde konkrétně popsány metody, jak těchto vytyčených cílů dosáhnout.

Výsledkem této práce je přehledová studie o tom, jakým způsobem zvládat a ovlivňovat psychologickou přípravu hráče. Zaměřuji se zde na psychické vlivy a jejich dopad na sportovce v průběhu hry. Nastíňuji pak konkrétní metody, možnosti a techniky pro zlepšení hráčova výkonu a pro jeho konzistentní hru.

10 SUMMARY

The main purpose of this bachelor's thesis is to inform the readers about the philosophy and psychology of golf and the alternatives of psychological readiness. It deals with the mental training and its effective utilization. It focuses on the psychology and motivation of a successful player and describes emotional states during the game.

The thesis is divided into three major chapters which inform the reader apart from the psychological training itself also about the history and philosophy of golf, its mental challenge, incorporation of golf in the typology of sports, psychic impact influencing the player's performance, and basic psychological terminology.

The first chapter guides the reader through the history and philosophy of golf. I attempted to describe briefly the rules of golf. I also depicted the basic historic facts and classified golf with respect to team sports.

The second chapter is devoted to psychological aspects of sports with focus on golf. I described mental states of a player and closely looked at individual emotions in the course of the game. I proceeded to depict possible influences on the player's performance, such as motivation, stress, or the speed of the game. I attempted to approach the player's feelings at crucial moments on the golf course.

The third chapter focuses on the methods of sports psychology and has a closer look at the concept of psychic practice. Its importance is emphasized here together with the methods we can utilize to influence our psyche. First, the aims we should stick to during the game are summarized, and further, specific methods how to reach the set goals are described.

The result of this thesis is a survey study on the methods used to deal with and influence the psychological training of a player. I focus on the mental effects and their impact on a sportsman in the course of a game. Then, I suggest specific methods, possibilities and techniques to improve the player's performance and his or her consistent play.

11 SLOVNÍČEK POJMŮ

(Newell, 2005)

A

- Albatros - tři rány pod par

B

- Backspin [bekspin] - zpětná rotace míčku po odpalu
- Bag [beg] - vak na nošení holí
- Bounce [baunc] - odraz, odskok míčku
- Bunker [banker] - písečná překážka
- Birdie [berdy] - výsledek na jamce zahráný na jednu ránu pod par jamky
- Bogey [bogy] - výsledek na jamce zahráný na jednu ránu nad par jamky

C

- Caddie [kedy] - nosič bagu s holemi
- Carry [kery] - vzdálenost, kterou uletí míček vzduchem bez doběhu po zemi
- Cut [kat] - maximální hodnota úderů v turnaji, většinou po dvou kolech, často určuje o postupu do finále

D

- Divot - kus trávy (řízek) vyseknutý při úderu ze země
- Dogleg - zatáčející fairway
- Double bogey [dabl bogy]- výsledek na jamce zahráný dvě rány nad par
- Drive [drajv] - první dlouhý odpal
- Driver [drajvr] - nejdelší hůl pro rány z odpaliště, může být také dřevo číslo jedna
- Driving range [drajving rejndž] - cvičná tréninková louka nebo jiná plocha, odpaliště
- Drop - spuštění míčku z ruky z výše ramen po zahrání míčku mimo hřiště
- Dropping zona - místo určené k dropování (upuštění míče)

- Dřevo - hůl pro delší rány, dříve s mohutnou dřevěnou hlavou, po čemž jí zůstal tradiční název, dnes s hlavou kovovou

E

- Eagle [ígl] - dvě rány pod par

F

- Fade [fejd] - rána, stáčejíci se za letu mírně doprava
- Fairway [fervej] - nakrátko střižená tráva mezi odpalištěm a jamkovištěm; je to optimální cesta k jamce
- Fairway wood [fervej wud] - dlouhá hůl - dřevo, pro hru z dobré pozice na fairwayi obvykle číslo 2 – 5
- Flag [flaeg] - praporek na jamkovišti
- Flight [flajt] - skupina hráčů na hřišti
- Fore! [fór] - varovný výkřik upozorňující na možné zranění míčem

G

- Green [grín] - jamkoviště s jamkou a trávou nejniže střiženou
- Green fee [grín fí] - poplatek za hru
- Grip - rukojeť hole

H

- Handicap [hendikep] - výkonnost hráče (amatéra) vyjádřená počtem ran nad par
- Hazard - překážka, nejčastěji písečná nebo vodní
- Hole-in-one [houlinvan] - jamka zahraná na jeden úder
- Hook [huk] - rána stáčejíci se při úderu doleva
- Hra na jamky (jamkovka) - počítají se výhry na jednotlivých jamkách
- Hra na rány - počítají se dohromady všechny rány

Ch

- Chip [čip] - nízký úder pro přiblížení se k jamce s dlouhým doběhem

J

- Jamka - díra vyvrtaná v jamkovišti o průměru 108mm, do níž má spadnout míček nebo také dráha mezi odpalištěm a jamkovištěm

K

- Krátká hra - přihrávky na jamkoviště a putty do jamky

L

- Líc hole - úderová plocha hlavy hole
- Lob - vysoký úder
- Loft - sklon úderové plochy hlavy hole

M

- Marker [markr] - zapisovatel skore na kartě
- Markování - označení polohy míčku při dohrávání na greenu
- Markovátka - předmět k označení pozice míčku na jamkovišti (často se používají mince)
- Mulligan [maligen] - v přátelské hře označení pro bezrestné hraní další rány po neúspěšném odpalu, kdy míček jen spadne z tyčka nebo skončí v lese či ve vodě

O

- Odpaliště - plocha, ze které se odpaluje první rána na jamce (může být různá pro muže, ženy, děti či profesionály)
Out [aut] - hranice hřiště označena bílými kolíky

P

- Par - určená norma ran na jamce (na kolik úderů by se měla jamka zahrát)
- Par hřiště - součet parů na všech jamkách (norma hřiště)
- Pitch [pič] - vysoký úder pro přiblížení se k jamce s krátkým doběhem

- Pitchmark [pičmark] - důlek po dopadu míčku na greenu - je třeba ho vypíchnout
- Putt [pat] - rána v jamkovišti
- Putter [patr] - hůl pro puttování (pro hru v jamkovišti)

R

- Rough [raf] - vysoká tráva na okrajích fairwaye

Ř

- Řízek (viz Divot) - vyseknutý kus drnu po úderu

S

- Sand wedge [send wedž] - hůl určená převážně pro hru z písku v bunkru
- Score card [skor kard] - skore karta - sčítací lístek, kam se zapisují výsledky z jednotlivých jamkovišť
- Set - sada holí, je povoleno nejvýše 14 holí (většinou 3 dřeva, 10 želez a jeden putter)
- Slice [slajs] - úder stáčeující se doprava
- Spin - rotace míčku
- Sweetspot [svýt spot] - ideální bod líce hole pro trefení míčku
- Stableford [stejblford] - hra na body
- Shaft [šaft] - násada hole

T

- Tee [tý] (také týčko) - odpaliště nebo stojánek při první ráně z odpaliště
- Tee time [tý tajm] - startovní čas

V

- Vypichovatko - pomůcka pro upravení důlku po odpalu míčku na jamkoviště, může se použít také týčko

W

- Wedge [vedž] - krátká hůl s velkým sklonem úderové plochy

Ž

- Železo - hole číslo 1 - 9 a všechny wedge (na krátkou hru)
- Žiletka - železo s malou hlavou hole

12 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adams, M., & Tomasi, T. (2002). *Hrajte lépe golf*. Praha: Fragment.
- Alliss, P. (2006). *Golf Dokonalý průvodce hrou*. Brno: JOTA.
- ARTIS. (2014). Golfové kurzy - bavte se golfem. *GOLF, Základní informace*. Retrieved 15. 7. 2014 from World Wide Web: http://www.kurzgolfu.cz/files/golf_info.pdf
- Craig, E. (2004). *Golfový lékař*. Praha: KargoMedia.
- Craig, E. (2006). *Perfektní putt*. Praha: KargoMedia.
- Franklin, C. (2014). How Stuff Works. *How Golf Clubs Work*. Retrieved 24. 9. 2014 from the World Wide Web: <http://entertainment.howstuffworks.com/sports/golf/basics/golf-club1.htm>
- Fryer, A., & Morris, K. (2007). *Hrajte golf i hlavou*. Beroun: ARNA Group.
- Gallwey, W. T. (2010). *Inner Game pro golfisty*. Praha: Management Press.
- Gosset, I. H. (2014). Explore the Coas. *Royal North Devon Golf Club*. Retrieved 24. 9. 2014 from World Wide Web: <http://explorethecoast.org/waypoint/3433>
- Halada, A. (2014). Ze zeleného světa golfu. *Psychologie golfové hry*. Retrieved 22. 8. 2014 from the World Wide Web: <http://zeleny Svet.blog.cz/0705/psychologie-golfove-hry>
- Hogan, B. (2003). *Moderní základy golfu*. Praha: Pragma.
- Humpolíček, P. (12. 10 2014). PsychoLogOn. *Stres a jeho zvládnání v kontextu psychosomatiky a metabolických poruch*. Retrieved 12. 10. 2014 from the World Wide Web: <http://www.psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/270-stres-a-jeho-zvladani-v-kontextu-psychosomatiky-a-metabolicky-poruch>
- Káninský, J. (2014). iDNES.cz. *Věřte sami sobě a naučíte se golfovému švihů dřív*. Retrieved 15. 7. 2014 from the World Wide Web: http://sport.idnes.cz/verte-sami-sobe-a-naucite-se-golfovemu-svihu-driv-fba-/sport-golf.aspx?c=A090610_171229_pravidla-golfu_jok
- Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN.
- Kopecký, L. (2014). *Jak na golf*. Praha: CPress.
- Lawrenson, D. (2002). *Golf a jeho technika*. Praha: KargoMedia.
- Mahan, H. (09 2010). 10 Pravidel. *Golf Digest*, str. 89.

- Meadows, C. (2007). *Encyklopedie golfu*. Praha: Slovart.
- Neil Laird. (2014). Scottish Golf History. *1744 Honourable Company of Edinburgh Golfers*. Retrieved 27. 10. 2014 from the World Wide Web: <http://www.scottishgolfhistory.org/oldest-golf-clubs-societies/1744-honourable-company-of-edinburgh-golfers/>
- Newell, S. (2005). *Golf pro každého*. Praha: SLOVART.
- Player, G. (2001). *Průvodce golfisty po smyslu života*. Praha: Pragma.
- R&A. (2012). *Ilustrovaná pravidla golfu*. Praha: SLOVART .
- R&A Rules Limited a United States Golf Association. (2008). *Pravidla Golfu*. Česká golfová federace.
- Reicheltoová, V. (2007). *Kondiční příprava na golf*. Praha: Grada.
- Rotella, B. (2011). *Mysl golfisty*. Praha: Pragma.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Tappin, N. (2008). *Perfektní švih*. Praha: KargoMedia.
- Tashik. (2014). *V čem tkví filozofie GOLFU?* Retrieved 28. 7. 2014 from the World Wide Web: http://zena.centrum.cz/clanek.phtml?old_url=zena/volny-cas/kulturni-novinky/2006/6/15/clanky/v-cem-tkvi-filozofie-golfu/
- Tomasi, T. (2007). *30vteřinový golfový švih*. Praha: Pragma.
- White, G. (2014). MGT Open. *History of Golf - PartOne: The Beginnings*. Retrieved 22. 9. 2014 from the World Wide Web: <http://www.mgtopen.com/pdf/trivia/history-of-golf.pdf>

13 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Historie golfu (White, 2014).	14
Obrázek 2. Plán hřiště Leith Links z roku 1744 (Neil Laird, 2014).	15
Obrázek 3. Westward Ho! (Gosset, 2014).	15
Obrázek 4. Typy holí (Franklin, 2014).	18
Obrázek 5. Závislost míry vybuzení na výkonu (Humpolíček, 2014).	29
Obrázek 6. Průběh tepové frekvence u dobré rány (Tomasi, 2007, 102).	32
Obrázek 7. Průběh tepové frekvence u špatné rány (Tomasi, 2007, 102).	32