

# PŘEDSTAVIVOST, TAJNÁ CESTA K ÚSPĚCHU

Jack Nicklaus, jehož rekord v turnajích Major se snaží překonat Tiger Woods, popisuje ve své knížce *Golf My Way* svůj způsob přípravy na golfový úder.

**C**ituji: „Já nikdy, ani při tréninku, neodehrají úder, aniž bych měl v hlavě ostrý, jasný obraz, jasnou představu úderu, který chci hrát.“

## JE TO JAKO BAREVNÝ FILM

„Napřed vidím míč tam, kde chci, aby skončil. Čistě bílý, sedící krásně na zelené trávě. Potom se ta scéna velice rychle změní. A já vidím, jak se ten míč pohybuje, se správnou trajektorií, výškou a délkou úderu, dokonce i jak se zachová při dopadu. Potom je tu opět malý fade-out a následovně vidím sám sebe vyvinout ten žádoucí švih, který provede ten žádoucí úder. Teprve na konci tohoto

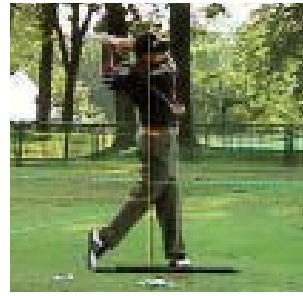




Držení



Power Tiger



Finiš Ernie Els



Trénink rovnováhy M. Wieová

krátkého, privátního hollywoodského spektaklu si vyberu hůl a postavím se k míči.“

## NICKLAUSOVO PRIVÁTNÍ KINO

Všichni hráči tour tuto pečlivou přípravu obdivovali a samozřejmě převzali. Nicklausova kniha vyšla v roce 1974 a hodně profesionálů přiznalo, že to bylo toto malé tajemství, které i jim osobně pomohlo vyhrát velké turnaje. Dnes existuje řada sportovních psychologů, kteří píšou knihy o mentálním tréninku a vyučují ho za velké peníze. Nicklausovo privátní kino se dnes nazývá „zakládací rutina“, ale jako většinou v životě je ten originál mnohem lepší než všechny kopie.

## VIZUALIZACE V GOLFU

Jack Nicklaus přenesl svoji schopnost vizualizace i do golfové architektury. Říká, že si napřed jamku, green či bunker představí ve všech detailech. Do posledního stébla trávy, do posledního zrnka písku. Potom přeneše své představy pomocí designérů do počítačového modelu a v některých případech se zhotovují dokonce sádkové modely greenů, aby pracovníci na hřišti přesně věděli, co vlastně staví. Chyby jsou při výstavbě prakticky vyloučeny. I pro mou práci se vizualizace stala absolutně nezbytnou. Než někomu začnu vylepšovat styl, to znamená měnit švih, musí

i on mít jasnou představu-obraz toho, čeho chceme dosáhnout. V mém případě je ten obraz kombinován i pochopením na straně klienta, co mnou žádané změny vlastně způsobí a proč přinesou zlepšení. Bez žákova pochopení to nejde, protože jakékoli změny při jemně motorických pohybových procesech jsou těžce proveditelné a vyžadují čas.

Když ale žák ví a vidí, pokroky a úspěchy se dostaví mnohem rychleji a hlavně jsou opakovatelné. Žák-klient je najednou schopen sám správně trénovat, a to je záruka trvalého úspěchu. Určitě najdete mnoho území a oblastí, kde můžete výše popsanou metodu použít. A určitě vás budou vaši spolupracovníci lépe chápat, když uvidí, co vidíte vy.

Osobně vyvozuji velkou část úspěchu, který jsem kdy měl, z používání Nicklausovy filozofie, a za to jsem mu vděčný. A hlavně za to, že si to tajemství nenechal pouze pro sebe. Návod pro golfisty, co vidět a kopírovat?

**Jiří Kromichal**

*foto: archiv*

*Lekce lze rezervovat na [www.kromichalgolf.cz](http://www.kromichalgolf.cz)*

