

# David Carter

Vítěz Irish Open a World Cupu hovoří o cestách na golf v MHD, moderním tréninku v tělocvičně a tajemství krátké hry.

TEXT PETR BÍLEK

## Jak trénujete mimo trávník?

Pochopitelně se snažím udržovat si kondici. Cvičím hlavně bikram jógu. Než jsem začal, měl jsem potíže v bederní části zad, a bikram jóga mi opravdu pomohla. Cvičení je ovšem třeba správně namíchat, jóga není všelék, i když je hodně účinná. Před tréninkem, po tréninku i večer se protahuju, abych zůstal ohebný. V golfu se totiž, na rozdíl od tenisu, fotbalu či jiných sportů, neodchází do důchodu v pětatřiceti letech, což je můj věk. Takže je důležité pěstovat sílu a ohebnost. Dále cvičím se dvěma trenéry v Holmes Place, kde se zaměřuji na speciální posilovací cvičení pro golf. Trénuji zejména na stroji Power Plate krk, ramena, bedra a nohy, a vůbec posiluji základní svalový korzet, střed těla. Skvělou zkušenost mám i s cvičením na kladkových strojích Human Sport ve fitness/wellness centru I am Fit v Praze-Vyšocanech.

## A kolik času vám zabere tohle „negolfové“ cvičení?

Trénuju 2–3krát týdně s trenérem asi hodinu a půl v posilovně nebo na bikram józe a pak několikrát sám. Celkem to je zhruba pětkrát týdně po hodině a půl.

## To je docela hodně...

Ano, je to hodně. Golf se totiž od Tigerova příchodu změnil. On začal prohlašovat: Jsem sportovec, a tudíž moje tělo musí být v kondici.

## Nebylo to tak vždycky?

Když jsem se stal profesionálem, což bylo v roce 1989, golfisté běžně kouřili a pili pivo, někdy i těsně před hrou. To dneska nikdo nedělá a jen velmi málo lidí kouří. Předtím kouřilo 40–50% hráčů, v klubovně, při hře, pořád. Když jste tehdy prohlásili, že chodíte do posilovny, tak se vám vysmáli: „Co proboha děláš v posilovně? Vždyť si ublížíš! Pojď si dát radši jedno!“ Taková byla mentalita profi hráčů před nějakými patnácti lety.

Na stravování, kondiční trénink a podobně začal dbát už Nick Faldo. Určitý vliv měl, ale ne takový jako Tiger. Stačí se podívat na

golfisty dneska – jsou ve velmi dobré fyzické kondici, mnohem víc než dřív. Může za to částečně i moderní vybavení, které se objevilo v posledních šesti sedmi letech, například nové drivery. Každý teď maká v posilovně, aby odpálil dál. Cvičení navíc pomáhá chránit před zraněním. A v neposlední řadě dobrou kondici docení profesionálové, kteří spí pokadě v jiné posteli a hodně cestují.

## To je tak náročné?

Strašně moc. Mně například jednou trvalo 42 hodin, než jsem se z jednoho turnaje dostal domů. V ekonomické třídě. Dokážete si představit tu zátěž na krk a na záda? A potom: jednou spíte na tvrdé posteli s velmi nízkým polštářem, pak zase v měkké posteli, pak v proležené a tak pořád dál. Na život tohoto druhu prostě musíte mít kondici, abyste se fyzicky i psychicky cítil dobře.

## A co trénink na driving rangi, na cvičných greenech a tak?

Po ranním cvičení vyrážím na driving range. Odpálím tak 300–500 balonů, když je ale zima, tak jenom nějakých 100–150. Pilně cvičím golfový švih doma, před zrcadlem. To je taky dobrý trénink – cvičíte a díváte se, jaké pohyby a chyby děláte.

## Jakou dobu strávíte na drivingu?

Tak tři hodiny denně. Ale není to vždycky totéž, trénink různé obměňuji, aby nebyl monotónní, nejsem robot. Někdy hodně trénuju příhry, někdy patování, prostě různé věci. Když budete opakovat jenom jedno, tak to začne být moc jednoduché a neodpovídá to situaci na hřišti, kde přece musíte zvládnout spoustu různých úkonů.

## Doporučíte nějaký tréninkový figl pro pitching?

Velice prospěšné je vyzkoušet si, kolik metrů s každou jednotlivou holí a s jakým náprahem – polovičním, tříčtvrtečním a úplným – odpálíte. Tyhle vzdálenosti si zjistíte u lob wedge, u sand wedge a pitching wedge, ale i u všech ostatních holí. Cílem je, abyste na hřišti věděli, že když jste padesát metrů od vlajky, že to máte »



#### ► OSOBNÍ SCORE CARD

|                            |                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Datum narození</b>      | 16. června 1972                                  |
| <b>Místo narození</b>      | Johannesburg, Jižní Afrika                       |
| <b>Národnost</b>           | britská                                          |
| <b>Bydliště</b>            | Praha, Česká republika                           |
| <b>Klub</b>                | Ypsilon Golf Resort Liberec                      |
| <b>Profesionál od</b>      | 1989                                             |
| <b>Vítězství</b>           |                                                  |
| 1994                       | European Qualifying School                       |
| 1996                       | Indian PGA Championship<br>(play off na 7 jamek) |
| 1998                       | Irish Open                                       |
| 1998                       | World Cup s Nickem Falderem                      |
| <b>Týmové soutěže</b>      |                                                  |
| 1998                       | World Cup                                        |
| 1998                       | Dunhill Cup                                      |
| <b>Vyděláno na výhrách</b> |                                                  |
|                            | 3 000 000 euro                                   |

► **KONDICE S DAVIDEM**

## BIKRAM JÓGA

Bikram jóga je cvičení, které se provozuje při teplotě 42°C. Vyšší než obvyklá teplota působí, že se tělo mnohem lépe prokrvuje a kyslík rychleji proniká do svalů a dalších orgánů. To přispívá i k účinnější detoxifikaci. Pro golfisty a golfistky je bikram jóga velmi vhodná, neboť na rozdíl od jednostranných golfových pohybů harmonicky rozvíjí souměrnost celého těla. Bikram jóga také velmi pomáhá při rehabilitaci po zranění.

Tento druh jógy vypracoval indický jógový mistr Bikram Choudhury. Ten nyní v Los Angeles vede organizaci Bikram's Yoga College of India, jejímž oficiálním partnerem je i pražské studio Bikram Yoga Prague. Obě zakladatelky pražského studia, Tereza Bonnet-Senková a Petra Daňhelová, studovaly pod osobním vedením Bikrama Choudhuryho a vyučovaly v Anglii, Francii a Austrálii.

Každá lekce Bikram jógy trvá přibližně hodinu a půl a sestává z dvaceti šesti cviků. „Úplně na začátku provádíme ještě dýchací cvičení, které připravuje tělo na výkon. Dýchací cvičení je zařazené i na konci, zde ovšem spíše zklidňuje a pročišťuje trávicí soustavu,“ říká Petra Daňhelová, jinak též taneční pedagožka a choreografka. Bikram jógu můžete cvičit i doma, nelpěte podle CD, na němž vás Bikram Choudhury provádí celou lekcí. Ale jak si doma vytvořit dostatečně teplé prostředí? „Většinou si lidé zatopí v koupelně a tam cvičí,“ vysvětluje Petra Daňhelová. Žádné individuální cvičení pochopitelně nenahradí podmínky vytvořené ve studiu a lekce s instruktorkou, která vám se vším pomůže a ihned opraví případné chyby.

Proč zrovna bikram jógu? „Člověk by měl dělat to, co mu vyhovuje. Zde není žádné věkové ani jiné omezení. Navíc bikram jóga výborně odbourává stres a člověk se tu hodinu a půl soustředí zcela sám na sebe. Golfistům může pomoci k lepší koncentraci na hřišti,“ dodává Petra. A další přínosy? Bikram jóga zvyšuje zdatnost a ohebnost těla, všemi směry protahuje svaly, šlachy a páteř, posiluje svalstvo, pomáhá odstranit bolesti zad a hlavy a zlepšuje spánek. A velmi vhodná je i k regulaci tělesné hmotnosti: během lekce vaše tělo spálí 350 až 1200 kalorií. Pokud by se vám snad zdály některé jógové polohy příliš krkolomné a v ideálním provedení nad vaše možnosti, vůbec se nechte odradit. „Není důležité, jak hluboko se ohýbáte, pouze to, zda to děláte správně,“ dodává Petra. Lekce si můžete rezervovat na [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz) či na telefonu 224 222 892.

**POWER PLATE®**

Power Plate® je unikátní cvičební stroj s plošinou vytvářející trojrozměrné vibrace. Při cvičení na stroji Power Plate® se tyto vibrace, vlastně pravidelné mechanické impulzy, přenášejí do svalů a vyvolávají mimovolní statocivní reflex. Výsledkem je mnohem účinnější stimulace svalových vláken ve srovnání s běžným cvičením. Jinými slovy, při dřepu, napnutí bicepsu nebo stahu břišních svalů nepůsobí na svaly jenom gravitační síla jako při téměř cvičení na pevné zemi, ale také vibrace, jejichž frekvence se dá nastavit. Tyto vibrace 25–50x za minutu aktivují svalové svaly. Intenzivnější stimulace svalů dovoluje snadný, bezpečný a vysoce účinný trénink, při němž za 10 minut dosáhnete přibližně stejných výsledků jako po běžném hodinovém cvičení. Důsledkem působení trojrozměrných vibrací totiž je, že tělo překonává při každém pohybu daleko větší „zátěž“ než při stejném cviků bez přístroje Power Plate®. „Golfistům umožňuje Power Plate® efektivní zlepšení síly a vytrvalosti, ale také rovnováhy a celkové koordinace těla, která, jak víte, je v golfu velmi důležitá.“ říká Ivana Fišerová ze společnosti Holmes & Naughton.

Mezi další zdravotní přínosy cvičení na Power Plate® patří podpora metabolismu, zvýšená minerální hustota kostní tkáň, snížení hladiny stresového hormonu kortisolu, zvýšení hladiny růstového hormonu a zlepšení mízního oběhu. Stroje Power Plate® zároveň v porovnání s běžným cvičením méně zatěžují klouby a vazy. Vědecké studie dokázaly pozitivní vliv vibrační technologie Power Plate® například na redukci celulitidy, na nárůst svalové hmoty, na tvarování hýždí, stehna a lýtek a na zvýšení explozivní síly. Instruktažní cvičení s Power Plate® si můžete objednat na telefonu: 257 313 830. Další informace na [www.holmesplace.cz](http://www.holmesplace.cz).



## HUMANSPORTS®

HumanSport® je systém luxusních a důmyslných kladkových posilovacích strojů. Stroje HumanSports® jsou konstruované s ohledem na mechaniku lidského těla, a proto je cvičení na nich snadné, intuitivní a člověk má pocit, jako by mu byl stroj dělán na míru. Stroji je celkem šest a každý má dvě části s kladkovým mechanismem a sadou závaží. Celkem tedy systém HumanSports® nabízí dvanáct konfigurací pro celou řadu cviků na rozvoj svalové síly, stabilizaci celého trupu i pro cvičení dynamických pohybů. Při cvičení na strojích lze napodobit rotační pohyby vykonávané při golfu a cíleným způsobem se zaměřit nejen na rozvoj příslušných svalových partií, ale také na vyvážené a souměrné posilování celého těla. Další informace na [www.startrac.cz](http://www.startrac.cz).



## ROZCVIČKA

Před tréninkem i hrou se rozhodně vyplatí rozcvičit se a protáhnout. Vezměte si hůl a proveďte několik předklonů s nataženými nohama, hlavu tlačte k hrudníku (1), poté se vzpřímejte, vzpažte, a co nejvíc se protáhněte (2). Nehmítejte, ale pomalu se natahujte. Potom důkladně procvičte rotační pohyb těla (3). A nakonec se protáhněte s holí opřenou o zem (4).



na poloviční švih s lob wedgi. Pak vám stačí jenom zamířit! Obvyklá chyba amatérů je, že nevědí, jak daleko kterou holí a s jakým náprahem odpalují. Švih si ovšem nechte zkontrolovat od kamarádky či kamaráda nebo se natočte na video. Často totiž hráči tvrdí, že hrají polovičním švihem, ale ve skutečnosti to je úplný švih. Pro upřesnění: při polovičním švih hůl do výše boků, při tříčtvrtečním je do výše ramen a při úplném je hůl téměř rovnoběžná s tělem.

## Jak si ale změříte vzdálenost na driving rangi, kde nelze pobíhat s metrem?

Samozřejmě podle ceduli se vzdálenostmi nebo pomocí laserového měřiče vzdáleností. To je strašně praktická pomůcka – je velmi lehká a můžete ho nosit pořád v bahu. Na turnajích se používat nesmí, ale při tréninku hodně pomůže.

## A co nácvik patování?

Spousta lidí na putting greenu cvičí pět, nebo dokonce patnáctimetrové paty přes celý green. Tak dlouhými paty mají smysl ale jenom pro trénink citu pro vzdálenost a rychlost greenu. Realisticky vzato je totiž velmi nepravděpodobné, že takovým patem pošlete míček do jamky. I nejlepší hráči promění jen pár takových patů denně. Nejdůležitější je trénovat paty dlouhé 2–3 metry, které by měl profesionál proměnit téměř vždy. Zvládat tyto krátké paty je ovšem velmi důležité pro každého hráče. Můžete si tím výrazně velmi snížit hendikep. Většinou se totiž hráč dostane ke greenu a udělá dva až tři čipy a tři paty. Když stáhnete paty na dva, je to už jistý pokrok.

## Takže prvním patem se má amatér jenom snažit dostat míček k jamce?

Přesně tak. U dlouhého patu se divejte na jamku, a ne na míč, věřte svým očím. Tím si cvičíte cit pro vzdálenost a sílu úderu.

## Co pro vás znamená hřiště a klub Ypsilon?

Je to fantastické hřiště ve vynikajícím stavu. Není ani příliš vyčerpávající, ani lehké a je radost na něm hrát. Když se mi hraje dobře, tak zahrám šest pod par, čímž si hezky zvednu sebedůvěru. Je tu taky skvělé zázemí, výborný driving range, pitching greeny, patovací green i cvičné bankry, prostě všechno, co golfistovo srdce žádá.

## A co to neustálé chození do kopce a z kopce?

Dobrý trénink! Je tu přece i pár celkem rovných jamek, ne vždy to je tak, že by člověk z odpaliště neviděl vlajku. Ypsilonka je zkrátka různorodá, skvělé hřiště.

## Jaké tu máte nejoblíbenější jamky?

První, která mě napadne, je osmnáctka, par 5. Loni na Challenge Tourse se na téhle jamce dělo spousta vzrušujících momentů. Musíte důkladně odpálit, na konci fairway zatáči, green je dobře chráněn bunkery.

## Jak jste ji hrál?

Každý den jinak, podle směru větru. V neděli, když přšelo, jsem odpálil driverem, pak jsem zahrál pětikou dřevem a sandwedgi asi na půl metru od jamky. Jindy jsem po driveru zahrál pětikou dřevem na green.

## A další jamky?

Další hezká jamka je dvanáctka, což je par 4, kde se dá drajvovat na green. Můžete se ale rozhodnout, že odpálíte nejdříve dolů. V závislosti na pin position ovšem ani dobrý odpal ke greenu nemusí znamenat snadnou příhru.

**A co čtyřka, par 3?**

Nádhra! Tu hrají z bílého odpaliště sedmičkou nebo šestkou. Je to ale těžká jamka, zvlášť když fouká vítr. A další, kterou mám rád, je třípar šestka. Tu hrají pitching wedgi. Podle mě jsou vůbec nejlepší třípary ty krátké. Na hřišti Royal Troon ve Skotsku je taková moje oblíbená osmá jamka zvaná Poštovní známka, protože green a jeho okolí jsou opravdu titěrné. Řekl bych, že na nových hřištích se na tyhle krátké jamky s malým greenem někdy zapomíná, architekti navrhují třípary přes dvě stě metrů dlouhé a s greenem, na které by si mohl sednout tryskač.

**Jaký byl váš první kontakt s českým golfem?**

Už v roce 1995 jsem hrál na Czech Open. Tehdy jsem znal z českého golfu akorát Alexe Čejku, a to bylo tak všechno. Ted vím, že golf se tady obrovsky rozvíjí. Rád bych ovšem zažil, jak někdo z České republiky hraje Challenge Tour nebo European Tour. Rozhodně není důvod, proč by k tomu nemohlo dojít.

v patnácti a stali se z nich profesionálové. Můj otec začal hrát golf asi ve třiceti a profesionálem se stal v šestačtyřiceti letech. Už dvacet let hraje v Senior Tour! Na golfu je krásné, že se dá začít kdykoli. Moje maminka například začala s golfem v padesáti. Podle mě není na golf nikdy ani příliš mladý, ani příliš starý.

**Nějaká oblíbená golfová hřiště v zahraničí?**

Ve Skotsku je třeba Loch Lomond. Je v nádherné krajině, na břehu jezera a vždy ve skvělém stavu. Nevidíte tam auto, není tam hluk, je položené v divočině. A to je na něm nádherné.

V Americe je to hřiště Silverleaf ve Scottsdale v Arizoně. Nádherné hřiště s kaktusy kolem.

**Co si myslíte o St. Andrews?**

Naprosto nesrovnatelné. Dneska se architekti snaží budovat taková hřiště, ale je to hrozně obtížné. St. Andrews je ve skutečnosti velmi lehké na odpaly a snadno se dostanete na green, takže je to vhodné hřiště pro amatéry. Voda je jenom na jedné jamce. Blízko

## V Hongkongu a Dubaji jsou skvělá hřiště, ale takový klid a krásnou krajinu jako na Ypsilonu tam nenajdete.

**Kdy to bude?**

Podle mě zanedlouho. Je ale velice důležité, aby byl golf přístupný dětem a mládeži. Aby nebyl drahý, a hlavně aby děti měly dobré trenéry. Golf se tu jinak dá hrát venku sedm měsíců v roce a zázemí tu je kvalitní. Musí ale pomáhat i federace. Podívejte se například na malou zemi jako Švédsko: s devíti miliony obyvatel mají druhé největší zastoupení v European Tour! Golf je tam velmi přístupný, federace pomáhá a tréninkový systém mají výtečný. A to se dá dokázat i tady!

**Je česká specialita, že si tu lidé myslí, že golf je snobský sport?**

Tohle musíme změnit a dokázat, že golf není jenom pro bohaté. A já bych se chtěl zasadit především o to, aby byl golf přístupný dětem. Ve Švédsku je poměrně levné být členem klubu, a pokud nejste členem, tak je poměrně levné si zahrát. A také tam jsou cenově dostupní trenéři. Ne za čtyřicet euro, protože to si nikdo nemůže dovolit, ale za pět euro, to už jde. Na Ypsilonu cenově přístupné kurzy pro děti a pro ženy budou.

**Je v pořádku jezdit na golf veřejnou dopravu?**

Kdyby to šlo všude, bylo by to úžasné. V Hongkongu jsem například jezdil na golf MHD. Loni jsem v Německu jezdil na golf zase na mopedu. A je taky obrovská výhoda pro děti, aby je nemuseli všude vozit rodiče autem.

**Kdy musí člověk začít hrát golf, aby se stal profesionálem?**

Když začne dítě chodit, tak může dostat hůl a začít švihat. Ale nestanovoval bych žádné hranice: jsou lidé, kteří začali s golfem



Vlevo: Důkladné zaměřovací práce na greenu. Vpravo: Přišel k nám zdaleka, bag měl prokláté nízko a jmenoval se David Carter.



je ovšem moře, vítr tedy fouká různými směry, a podle stavu přílivu a odlivu se může stát, že budete hrát všech osmnáct jamek proti větru.

Skutečný problém ale nastane, když uvíznete v bunkeru. Na čtrnácté jamce je bunker, kterému se říká Peklo. V něm jste opravdu v pekle nebo možná ještě někde jinde. Když si stoupnu na dno a dám nad hlavu hrábě, tak akorát dosáhnou nahoru na hranu. Pak tam je takový malinký bunker, velký asi metr čtvereční, ale celá oblast kolem se do něj svažuje jako do nálevky. Jakmile vám spadne míček do jeho okolí, je vymalováno.

**A nakonec: Co je na Ypsilonu nejlepší?**

Když tu hrajete, jste daleko od hluku dopravy, ode všeho. Slyšíte ptáky a vidíte krásnou krajinu, připadáte si jako v divočině. V Hongkongu a Dubaji jsou skvělá hřiště, ale takový klid jako na Ypsilonu tam nenajdete.