

DÁVÁM SOCHÁM POHYB

Petr Holeček

A CO VAŠE HLAVA?

Nekazí vám hru? Přečtěte si, jak psychika ovlivňuje hru u dospělých i dětí a co s tím mohou hráči dělat.

PŘES ZIMU DO FITKA

Svatopluk Býma, kondiční trenér hostivařské repre, nám prozradil, proč je důležité se hýbat, i když právě nadržíte golfovou hůl.

KDO LETOS SLAVIL?

Mistrovské poháry letos nad hlavu zvedli Kateřina, Tomáš a Tadeáš. Vyzpovídali jsme je...



Komplexní řešení pro firemní dobíjení

- Návrh řešení od jedné dobíjecí stanice až po desítky stanic
- Zohlednění platných norem, legislativy a systému energy managementu ve vaší firmě
- Lokální řízení výkonu dobíjení v reálném čase
- Vzdálený dohled a monitoring dobíjení
- Export dat, rozúčtování nákladů na dobíjení
- Servisní služby a údržba

pre.cz/emobilita

PRE

Obsah

A co vaše hlava, nekazí vám hru?	4
Na hraně	10
A jak je na tom vaše fyzička?	16
Nové hostivařské poháry	20
Mistři klubu 2024	24
Zimní kouzlo venkovní galerie	30
Úspěchy i výzvy hostivařské repre	38
Říkají mi Kuba	40
Sportovní dioptrické brýle	42

GALERIE GOLF HOSTIVAŘ: magazín nejen o golfu. Ročník XVIII, vydání číslo 2. Magazín Galerie Golf Hostivař vychází 29. 11. 2024. **VYDAVATEL:** Sport Hostivař, a. s. Adresa: U Golfu 565, 109 00 Praha 10, +420 724 124 818, www.golfhostivar.cz, info@golfhostivar.cz. **REDAKCE:** Lenka Černá, Lenka Dlabolová, Jan Šonka. **FOTO:** Vojtěch Vlk, Jakub Řiháček, archiv Golf Hostivař. **PRODUKCE:** Lemon design. **TISK:** ASTRON print. **REGISTRACE:** MK ČR E 17933. Volně neprodejné.



Ach, ta hlava!

Hlavní téma našeho podzimního vydání přímo vybízí k zamyšlení, jak to kdo z nás s hlavou má. Nevím jak vy, já jsem vyzoroval, že se mi skoro vždycky daří zahrát výborný výsledek při souhře několika okolností. Dobrou zprávou přítom je, že při amatérském golfu mohu všechny tyto okolnosti sám velmi dobře ovlivnit. Prvním předpokladem je samozřejmě slušné počasí. Nepotřebuji modré nebe, slunce a bezvětří, faktem ale je, že v lijáku a větru se moje psychická odolnost značně zmenšuje. Mít štěstí na fajn spoluhráče ve flightu nemusí být v turnaji vždycky zárukou, ale i tady si můžu zkusit na případném bručounovi najít něco pozitivního. Za léta, co hraju, se snažím před hrou nemít žádná velká očekávání. Neříkám si, kolik chci uhrát ran a parů, nechám hru prostě plynout. Zjistil jsem, že je dobré přijet na hřiště včas. Dám si kávu, pár míčů na drivingu... nejde o trénink, ale spíš o jakési zdvořilostní seznámení s hřištěm. Po letech hraní golfu už vím, že je důležité nenechat se unést velmi dobrou hrou. Pokud se mi daří, snažím se zůstat pokorný a vím, že je třeba být ostražitý. Velkou výzvou je poznámka spoluhráče, jak dnes výborně hraju. Poslední věcí, která mi dobře funguje, je to, že vnímám při hře okolní přírodu a těším se jí. Pomáhá mi to zklidnit mysl a relaxovat mezi jednotlivými ranami. Možná některé triky používáte taky, možná máte úplně jiné podmínky pro úspěšnou hru. Jedno je však jisté: Hlava má zůstat při golfu nejen dole, ale především klidná. Jen tak se můžeme při hře dobře bavit, a ne stresovat. Přeju vám, aby se vám to dařilo taky!



Krásný advent i Vánoce vám přeje

Jiří Martinka
prezident klubu



Foto: Adobe Stock

A co vaše hlava, nekazí vám hru?

Golf je hra přesnosti, trpělivosti a koncentrace. Ale ani sebelepší technika vás na hřišti nespasí, když to takzvaně nedáte. Mnohdy totiž mezi vámi a skvělým výkonem nestojí nic menšího než vaše hlava. Jak psychika ovlivňuje hru u dospělých i dětí a co s tím mohou hráči dělat? Co to jsou mentální bloky a jak se jim dá vyhnout? A platí to i pro ty, kteří na žádnou psychologii nevěří? O tom všem jsme si povídali se sportovní psychologkou, manažerkou České golfové federace i samotnými hráči.

Golf jako sport je víc než jen o fyzické kondici a technice. Na hřišti se možná počítají rány, jejich délku a přesnost ale neovlivňuje jen fyzická kondice a počet míčků při tréninku. Dokonce ani talent vás nezachrání. Ve skutečnosti je jedním z faktorů úspěchu vaše psychika. Momentální rozpoložení, temperament, ambice, vliv okolního prostředí a spoluhráčů... Napadlo vás někdy, že i tohle všechno se dá trénovat? To kouzlo se jmenuje

mentální příprava a právě ona může znamenat rozdíl mezi dobrým a vynikajícím výkonem.

Mentální tlak při golfu přichází nejen při důležitých soutěžích, ale i v běžné hře. Nejde jen o nejistotu nebo negativní myšlenky, nervozita se může dostavit, i když se vám zrovna výjimečně daří. A to může vykolejit i zkušeného hráče. Když nezvládnete hlavu, zůstane úspěch v nedohlednu.

Dobrá hlava: základ úspěchu na golfovém hřišti

Jasně že vyprávět o psychické náročnosti golfu lyžařskému akrobatovi nebo horolezci může vypadat trochu legračně, ale možná byste byli překvapeni, jak dobře vám budou rozumět. Vlastně stejně jako všichni ostatní sportovci, kterým o něco jde. Význam psychického zdraví prostě nelze podceňovat. Golfista, který nedokáže efektivně zvládat tlak, čelí riziku ztráty koncentrace a v důsledku toho i kontroly nad svou hrou.

At' si kdo chce tvrdí cokoli, golf prostě je soutěživý sport.

Hráči se na hřišti často ocitají v situacích, kdy se musí pod tlakem relativně rychle rozhodovat. Při špatném mentálním rozpoložení pak začnou dělat chyby, které by za jiných okolností neudělali. Trénink hlavy a umění zvládat stres jsou pro úspěšného golfistu klíčové.

Umění prohrávat

Začneme u dětí. Určitě to znáte, okřídlená věta „Doma ho nenaučili prohrávat“. Umění prohrávat je jednou z největších výzev, se kterou se mladí golfisté setkávají. A nutno říct, že je to výzva i pro jejich rodiče. Většina dětí není přirozeně připravena na selhání — prohra může být zdrcující, zvláště pokud se dítě soustředí pouze na výsledek. Naučit děti, jak se vyrovnat s prohrou, je klíčové nejen pro jejich sportovní kariéru, ale i pro jejich životní cestu.

At' si kdo chce tvrdí cokoli, golf je soutěživý sport. Počítá se každá rána a hráči soupeří nejen s ostatními, ale zpravidla i sami se sebou. Tohle je něco, co může být pro děti velmi těžké. Každá ztracená jamka je chyba, která se už nedá nahradit, musíte jen neudělat další. Každá chyba bolí. Proto je důležité, aby děti rozuměly tomu, že nezdár nebo prohra jsou přirozenou součástí každé hry.

Jak s tím dítěti pomoci? Rodiče, trenéři a samotné sportovní prostředí hrají klíčovou roli v tom, jak dítě tuto zkušenost vnímá. Namísto toho, aby byla prohra vnímána negativně, je důležité ji přetvořit na pozitivní lekci. Naučit se přistupovat k chybám s otevřenou myslí a jako k příležitostí pro zlepšení může dítěti pomoci posilovat jeho odolnost. Dospěli by měli být v těchto situacích inspirativními průvodci.

Pozitivní přístup k selhání

Jakmile dítě pochopí, že prohra není konec světa, ale krok k budoucímu úspěchu, začne hru vnímat jinak. Kdo nic nedělá, nic nezkaží. Podpora rodičů a trenérů a důraz na proces učení, nikoli jen na výhru, mohou dítěti pomoci stát se sebevědomějším a odolnějším sportovcem.

Mladí golfisté se musí učit, že každý úder je novou příležitostí a že cesta ke zlepšení vede přes úsilí, nikoli přes dokonalost. Naučit se, že chyby a neúspěch jsou přirozené a nevyhnutelné a že neznamenají selhání, to je dobrý základ pro budování mentální síly.

Pohled hráčů

Klára Davidson Spilková

JE TO UMĚNÍ NALADIT SE NA POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Klára Davidson Spilková je nejuspěšnější česká profesionální golfistka a o nutnosti fyzické i mentální přípravy otevřeně mluví. Už od šestnácti let spolupracuje s psychologem a mentálními kouči, kteří jí pomáhají zvládat sportovní i osobní výzvy. Díky tomu se naučila, jak se lépe soustředit na hru, zvládat stres a udržet si pozitivní myšlení, což je pro ni klíčem k úspěchu nejen na golfovém hřišti, ale i v životě.

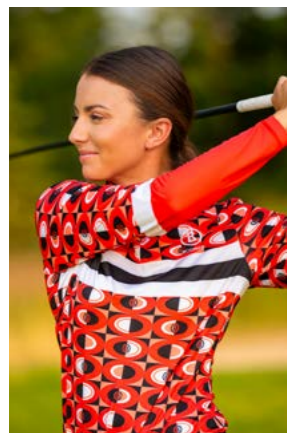


Foto: Michaela Valášková

MÁŠ ZKUŠENOST SE SPORTOVNÍM PSYCHOLOGEM NEBO MENTÁLNÍM KOUČEM?

Již v šestnácti letech jsem začala pracovat s psychologem, která měla mimo jiné i zaměření na sport. Pomáhala mi také s osobním rozvojem. To bylo na začátku mé kariéry. Později jsem hledala spíše mentální kouče a sama lehce alternativní cesty formou meditace.

CO TĚ VEDLO K ROZHODNUTÍ NAJÍT SI NĚKoho NA MENTÁLNÍ PODPORU?

Sport, ve kterém jsem už odmala chtěla být nejlepší. S rodiči jsme hledali všechny možné cesty, jak uspět. K tomu patří i psychologie. Ať už to jsou aspekty golfové hry nebo třeba dechová cvičení, která mohu provádět mezi jamkami přímo na hřišti. K tomu dříve samozřejmě patřily i věci z osobního života, které jsem si v sobě potřebovala vyřešit.

JAK TI PRÁCE S PSYCHOLOGEM/ KOUČEM POMOHLA? JAK SES V TĚ DOBĚ V RÁMCI PŘÍPRAVY CÍTLA?

Jak jsem říkala, s psychologem nebo dnes mentálním koučem spolupracuju po celou dobu, od přestupu k profesionálům dodnes, a tato forma spolupráce byla vždy součástí mého procesu přípravy a mé kariéry. Vedle toho si ale na spoustu věcí

hledám řešení i sama. Dnes už tak intenzivní pomoc mentálního kouče nepotřebuji, ale vždy je fajn mít vedle sebe někoho, kdo vás celým procesem provede, můžete mu důvěřovat nebo vás jen ve správnou chvíli podpoří. Otevře vám okno do správného prostoru pro změnu nebo nápravu věcí, které se ve vás časem nahromadí.

JAK KONKRÉTNĚ TI SPORTOVNÍ PSYCHOLOG/MENTÁLNÍ KOUČ POMOHL ZLEPŠIT TVOU HRU?

To má hodně úrovní. Ve hře se mi vždy odrážel i osobní život. Když jsem v životě spokojená, podávám na hřišti lepší výsledky. Takže je to jak osobní, tak sportovní rovina. K tomu patří další úrovně, relaxace, dýchání, zklidnění nebo umění naladit se jen na to, co si přeju. Nebo si zvednout úroveň energie a umět se sama podpořit. Umět přijímat přítomný okamžik a vše tak, jak věci jsou nebo přicházejí, a umět je také co nejrychleji opustit. To jsou konkrétní příklady, ale těch úrovní je mnohem a mnohem víc.

JAK DŮLEŽITÁ JE PODLE TEBE MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA V PROFESIONÁLNÍM NEBO AMATÉRSKÉM GOLFU?

Velice důležitá. Stejně jako se připravujeme fyzicky nebo technicky, tak bychom se měli připravovat mentálně. Moje cesta nemusí být stejná jako cesta kohokoli jiného, ale každý by si měl svou cestu najít. To, co mu

pomáhá, s kým chce spolupracovat, jak se chce na hřišti chovat nebo cítit. Je to individuální a jednotný recept neexistuje. Podle mne je mentální příprava stejně důležitá jako příprava ve fitku nebo trénink na hřišti. Mentální příprava dnes k profesionálnímu sportu patří a je součástí celého tréninkového balíčku. Pracovat by na sobě měl každý.

VNÍMÁŠ ROZDÍLY MEZI MENTÁLNÍ PŘÍPRAVOU ZAHRANIČNÍCH KOLEGYŇ VE SVĚTĚ A U NÁS V ČECHÁCH?

Hodně záleží na každé hráčce. Přesně to nevím, jak jednotlivé hráčky se svými kouči spolupracují, ale vnímám, že třeba v Americe, kde jsem žila, je kladen důraz na práci se sebevědomím a pozitivním myšlením. U nás se to zatím tolik nenosí. Třeba jen se umět na pozitivní myšlení naladit. Je to něco, co se ještě musíme naučit a navnímat. Dnešní společnost má tendence vidět věci spíše negativně, ale ne vždy je to tak špatné, jak to na první pohled může vypadat. Za mě to je věřit v sebe sama a tu víru v sebe, nejen pozitivní myšlení, se naučit a umět přijímat. Prostě věřit tomu, že všechno bude OK, a ono to OK bude. Bude to zkrátka dobré. Je to pozitivní pohled, co u nás tolik zažitý zatím nemáme, ale právě umět zůstat v každém okamžiku pozitivní je to nejdůležitější.

Mentální příprava dnes k profesionálnímu sportu patří.

Kristýna Napoleaová

USTÁT MENTÁLNÍ TLAK V DŮLEŽITÉM ZÁPASE NENÍ JEDNODUCHÉ

Kristýna začala svou sportovní kariéru v týmovém sportu, konkrétně v ženském fotbalu. Bývalá hráčka AC Sparta Praha po zranění přešla ke golfu — a udělala dobře! Nejenže vyměnila kopačky za golfové hole, ale musela zásadně změnit i své mentální nastavení. Z týmové hry, kde se mohla spolehnout na ostatní, přešla do individuálního sportu, kde se vše odehrává v její hlavě a hraje především sama se sebou.



MÁŠ ZKUŠENOST SE SPORTOVNÍM PSYCHOLOGEM NEBO MENTÁLNÍM KOUČEM?

Ano, mám zkušenosti jak se sportovním psychologem, tak s mentálním koučem. Pracovala jsem třeba s Pepou Hrzánem nebo s Mariánem Jelínkem. Každý mi v tu danou chvíli pomohl. Zásadní pro mě ale byla spolupráce s Karlem Morrisem — jeho přístup je zaměřen na mentální přípravu a zlepšení výkonu sportovců pomocí psychologických technik, které jim pomáhají zvládat stres, soustředit se a maximalizovat svůj potenciál na hřišti. Spolupracovali jsme asi rok, každý týden jsme si volali a probírali moje výkony.

Tadeáš Červenka

BYLO POTŘEBA SROVAT SI HLAVU

Tadeáš je hráč výkonnostní skupiny a současný mistr klubu ve hře na jamky. Vyzkoušet mentálního kouče se rozhodl, když si uvědomil, že jedna špatná rána mu dokáže rozhodit celý turnaj.



Spolupráce s koučem mi fakt otevřela oči. Naučil jsem se pracovat s emocemi a soustředit se na to, co je přede mnou, ne na to, co už bylo. Nejvíc mi pomáhají jednoduchá hesla, která mě vrací zpátky do klidu, třeba: „Jen blbec udělá stejnou chybu dvakrát“ nebo „Míč už leží, minulou

Jeho rady byly propojené s mým golfovým trenérem, což bylo velmi užitečné. Našla jsem si také koučku Andreu Srbovou, která se zaměřuje na 'happiness coaching'. Je to jiný přístup, ale přesně to, co aktuálně opravdu potřebuji.

CO BYLO TÍM MOMENTEM, KDY SES ROZHODLA NAJÍT MENTÁLNÍ PODPORU?

Byl to vnitřní impuls. Přišla jsem z týmového sportu — z fotbalu, kde všechno nešlo jen na mě. V golfu jsem zodpovědná za každou ránu, a to se odráželo na mém mentálním stavu. Cítila jsem, že potřebuju posunout svou hru a naučit se zvládat tlak. Dneska mám konečně pocit, že se švihově dostávám tam, kde bych chtěla být, ale hlava na

Jsem ráda, že jsem se do toho pustila a kam mě to posunulo.

ránu nezměníš, koukej dopředu“. Díky tomu se dokážu rychle oklepat a soustředit na další hru.

Na začátku jsem byl trochu nervózní, nevěděl jsem, co čekat. Ale říkal jsem si: „Když mi to nesejde, tak už tam prostě nepůjdu.“ To mě trochu uklidnilo. Nakonec to byla ale ta nejlepší věc, kterou jsem mohl udělat. Nejen že jsem si srovnal hlavu ve sportu, ale pomohlo mi to i v běžném životě. Naučil

to ještě občas není připravená. Mentální příprava je teď pro mě klíčová.

POMÁHÁ TI?

Určitě ano, ale jsou to často věci, o kterých se mi nechce mluvit. Nechci se zbytečně zabývat dýcháním nebo jinými detaily, abych o nich nepřemýšlela příliš. Koučink mi pomáhá najít rovnováhu a naučit se, co funguje a co ne. Je důležité mít někoho, komu věříte, a cítit se s ním v bezpečí. To je pro mě nejdůležitější.

Jsem ráda, že jsem se do toho pustila a kam mě to posunulo. Každý krok mě dostal o kousek dál, a to je v tomhle sportu nejdůležitější. Práce na sobě je boj, ale stojí za to.

jsem se lépe pracovat s prioritami a nevzteká se nad každou maličkostí.

Když teď odehrajou špatný turnaj, už to tolik neřeším a jdu do dalšího v pohodě. Pracovat s hlavou bych určitě doporučil každému, kdo nad tím přemýšlí. Není to nic, co by ti ublížilo, spíš naopak — může to fakt hodně pomoci!

Jak to vidí sportovní psycholožka Barbora Matějčková?

Barbora je zkušená sportovní psycholožka, která svým klientům pomáhá s duševním rozvojem a mentální přípravou nejen pro sportovní výkony, ale i pro životní výzvy. Ve své praxi se setkává s předzávodním stresem, nezuládnutými emocemi i tlakem z okolí. Spolupráce s ní pomáhá klientům dosahovat lepších výsledků a osobního růstu. Barbora působí v Casri, to je Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu spadající pod Ministerstvo obrany, tedy pod Duklu Praha. Spolupracuje nejen s olympioniky a reprezentanty, ale i Armádou České republiky. Kromě toho provozuje i vlastní praxi, ve které se věnuje zdravotnímu cvičení a psychologickému poradenství. „Sportovala jsem od dětství a vždy jsem se chtěla sportem zabývat. Když jsem se měla rozhodnout, jestli tělo, nebo hlava, přišlo mi pochopení psychiky a hlavy sportovce jako větší a zajímavější výzva, takže bylo rozhodnuto,“ říká.



CO SPOLUPRÁCE SE SPORTOVNÍM PSYCHOLOGEM KLIENTŮM PŘINÁŠÍ A KDY JE VHDNÉ TUTO SLUŽBU VYHLEDAT?

Spolupráce může přinést osobnostní rozvoj a duševní uvolnění nejen ve sportovní oblasti. Mnozí klienti řeší problémy ve sportu, ale často jejich příčiny sahají do osobního života, například vztahů či dětství. Doporučuji vyhledat psychologa v náročných obdobích, kdy klient pocítuje, že psychika omezuje jeho výkon, i když je fyzicky připravený.

JAKÉ NEJČASTĚJŠÍ PSYCHICKÉ BARIÉRY ŘEŠÍTE?

Mezi nejčastější problémy patří předzávodní nervozita, stres, nižší výkony v závodech oproti tréninku, nepřiměřená očekávání, tlak z okolí nebo neefektivní spolupráce s trenérem.

MŮŽE SPOLUPRÁCE S PSYCHOLOGEM POMOCI K ÚSPĚCHU?

Určitě ano. Doba se komplexně velmi posunula dopředu. Tím mám na mysli například rozsáhlejší znalost o zásadách výhodného nastavení tréninkových jednotek, správné a efektivní výživy, dostatečné a kvalitní regenerace a právě i počínající prožívání sportovce. Díky těmto faktorům a spoustě dalších neustále sportovní výkon šplhá výš a sportovci dosahují lepších výsledků, než tomu bylo dříve. Takže ano, s jistotou mohu říct, že díky širší spolupráci napříč

obory nyní sportovcům můžeme konečně zajistit péči, kterou si zaslouží a která se projevuje na jejich výkonu.

JAK SE LIŠÍ PRÁCE S TÝMEM OD INDIVIDUÁLNÍ SPOLUPRÁCE?

Týmová práce se zaměřuje na komunikaci mezi hráči, trenéry a svazem, týmovou atmosféru a řešení konfliktů. Je náročnější, protože psycholog musí pracovat s více lidmi a jejich vzájemnými vztahy, řeší rozdílný přístup a nastavení stejných cílů. A občas i konflikty všeho druhu mezi jednotlivými hráči.

LIŠÍ SE NĚJAK PROBLÉM, SE KTERÝM KLIENT PŘIJDE, OD TOHO, KTERÝ NAKONEC ODHALÍTE JAKO KLÍČOVÝ?

Často se začíná s problémy jako předzávodní stres, nezuládnuté emoce nebo nespokojenost s výkonem. Mnohdy se už stalo, že mě klient vyhledal kvůli problémům a obtížím poprvé viditelným a prožívaným ve sportu, ale nakonec se ukázalo, že jejich původ leží úplně jinde. Častokrát se jedná o nesrovnalosti v blízkých vztazích, pracovní nespokojenost či křivdy a bolesti z klientova dětství.

JAK PRACUJETE S DĚTMI A RODIČI?

Při práci s dětmi se často nezaobýváme jen dětskou duší, ale i okolím dítěte. A to nemíním jen rodinu a blízké, ale například i školní třídu, sportovní tým či výtvarný kroužek. Na dítě mohou mít zásadní vliv a dopad opravdu všichni, se kterými přijde do kontaktu. Je to obtížnější a složitější spolupráce než s dospělými.

KDY BY MĚLI SPORTOVCI UVAŽOVAT O SPOLUPRÁCI SE SPORTOVNÍM PSYCHOLOGEM?

Když cítí, že je neomezuje fyzická stránka, ale jejich psychické rozpoložení. Spolupráce může být užitečná i pro ty, kdo chtějí lépe porozumět sami sobě. Obecně bych to doporučila v těžkých obdobích, ideálně ještě předtím, než nastanou.

A CO DĚTI, NENÍ TROCHU DIVNĚ BRÁT DĚTI HNED K PSYCHOLOGOVI?

OBDOBÍ NEJISTOTY PŘECE K DOSPÍVÁNÍ PATŘÍ.

Ano, to máte pravdu. Existuje věkové rozmezí, ve kterém by měl být schopen každý z nás úspěšně překonat výzvu „najít se“. Ale bohužel jsou i případy, ve kterých okolní prostředí není vůbec příznivé a neposkytuje danému jedinci prostor a možnosti pro zdravé „hledání se“ a „nalezení“. V této situaci by to tedy bylo rozhodně žádoucí. Mimo to bych doporučovala zvážit psychologickou konzultaci, kdykoliv se dítě začne chovat opravdu zvláštně a divně. Přeci jen rodiče svého potomka znají nejlépe, a proto by měli být schopni posoudit, kdy se děje něco jinak a že to trvá delší dobu, třeba už i s nepříznivými následky.

PROČ NĚKTEŘÍ SPORTOVCI NECHTĚJÍ SPOLUPRACOVAT S PSYCHOLOGEM?

Někteří lidé mají stále předsudky vůči psychologii. Když se někdo veřejně přihlásí, že pravidelně dochází k psychologovi, většina lidí si vybaví otázku: „Jaký má asi problém?“ Ale problémy máme přece každý, na tom není nic špatného. Stejně tak je na nás nahlíženo jako na jistou bonusovou službu, na kterou každý nemá peníze. Věřím, že se to změní.

JE TO V ZAHRANIČÍ JINÉ?

V zahraničí je sportovní psychologie mnohem populárnější, zejména na univerzitách, kde jsou vyloženě obory zaměřené na psychologii ve sportu.

JAK SI DÁVAT POZOR NA ŠARLATÁNY V OBORU?

Nemusí jít nutně o šarlatány, pomáhajících profesí je v oboru víc. Důležité je vědět, s kým se radíte. Psychologové mají magisterské vzdělání, zatímco kouči a mentoři absolvují kurzy. Je třeba být opatrný při výběru odborníka, který pracuje s citlivými osobními tématy. Naštěstí se mezi námi objevili nadšenci, kteří se pro naši lepší transparentnost rozhodli založit Asociaci psychologů sportu (www.apscr.info), jejíž členové jsou pouze a jen uznávaní odborníci.

JAK SE MOHOU MLADÍ SPORTOVCI NAUČIT ZVLÁDAT STRES A KONKURENCI?

Prvním krokem je fyzické uvolnění, poté se může pracovat na mentální stránce. Hlavní motivací by neměla být výhra, ale zlepšování výkonu.

MŮŽE MÍT PSYCHICKÁ NEPOHODA DLOUHODOBÝ VLIV NA VÝKON?

Ano, psychická nepohoda ovlivňuje všechny oblasti života, včetně sportu a motivace k tréninku.

JAK MOHOU TRENÉŘI NEBO RODIČE POMOCI DĚTEM K ZDRAVÉMU PŘÍSTUPU K SOUTĚŽENÍ?

Je důležité, aby děti směřovaly svou pozornost na zlepšování výkonu, ne na výsledky a medaile. Soutěž by měla být o dosažení osobního pokroku.

Potřebujete poradit? Můžete Báře napsat na barbora.matejkova@email.cz.

Pohled sportovní manažerky České golfové federace Adély Koukalové

Mentální zdraví sportovců je velice diskutované téma napříč všemi sporty a musím přiznat, že pro nás v České golfové federaci se jedná o téma lehce ozehevavé. Často omílané tvrzení „golf je především o hlavě“ jsme zajisté všichni slyšeli nesčetněkrát. Neexistuje na světě golfista, který by byl imunní vůči psychické stránce hry. Potvrzuje to i zkušenost z jiných sportů, protože golf není jediný, kde psychika a mentální zdraví hrají svou častokrát hlavní roli.



Během zimní sezony, kdy se jednotlivé regionální i národní tréninkové skupiny věnují přípravě převážně v indoorech, se snažíme zajistit alespoň jednu návštěvu sportovního psychologa či mentálního kouče. Není to lehké téma, neboť se jedná o záležitost zcela individuálního charakteru a najít osobu, která bude tzv. „sedět všem“, je téměř nemožné. Z tohoto důvodu se snažíme hráčům poskytnout spíše úvod do sportovní psychologie či mentálního koučinku a individuální potřeby a míru pomoci necháváme na nich. To je také důvod, proč programy na psychologii sportu nebo mentální programy přímo v přípravě zařazené nemáme. Prostě jsme doposud nenašli vhodný způsob, který by vyhovoval všem. Na stresové situace se snaží hráče systematicky připravovat trenéři při pravidelných setkáních ve skupinách a dále při turnajích, zejména těch týmových, a turnajích, jejichž součástí jsou jamkové hry. Otázkou ale zůstává: Dá se na stresovou situaci opravdu připravit? Vždyť se podívejme, kolik profesionálních hráčů na americké PGA mine rozhodující putt z půl metru.

Já osobně si myslím, že nám bohužel v tomto směru nenahrávají ani technologie. Sportovci mohou být daleko více než kdy dříve vyrušováni ze svého tréninku a soustředění zejména sociálními sítěmi. Samotnou kapitolu tvoří malé děti. Ve federaci se proto zaměřujeme i na práci s rodiči, minimálně jedna z přednášek bude zaměřena právě na ně.



Na hraně

Petr Holeček

Rozhovory s autory, kteří vystavují v hostivařské galerii, jsou tak půl na půl; půlka z nich vás pozve k sobě do ateliéru, druhá ráda přijede do Hostivaře. Petr Holeček patří mezi ty druhé, naše setkání pro něj byla příležitost přijít se podívat, co je v galerii nového. „Musím říct, že tenhle koncept je skvělý a ty sochy jsou umísťované velmi dobře,“ vysekl pochvalu hned na začátku.

Foto: Vojtěch Vlk

MŮŽEME ZAČÍT PŘÍBĚHEM ŽÁBY? JAK SE SOCHA, KTERÁ SE SPRÁVNĚ JMENUJE QUACK, K NÁM DO GALERIE DOSTALA?

Takže pravdivý příběh? Dostala se sem, předpokládám, od pana Uttendorfského, který ji měl ve své sbírce. Tam ji nějakým způsobem objevil Petr Kolář, který ji od něj odkoupil sem na golf. Já jsem se to pak dozvěděl od pana Uttendorfského, když jsme řešili další realizace. A krátce na to mě kontaktovali z marketingového oddělení Galerie Golf Hostivař o poskytnutí dalších informací.

POČKEJTE, TAKŽE TOHLE JE POŘÁD TA STEJNÁ ŽÁBA? DÍVALA JSEM SE TOTIŽ NA PORTFOLIO NA VAŠEM WEBU A TAM JE PODOBNÁ SOCHA, ALE UMÍSTĚNÁ A SKVĚLE (V ÚPLNĚ JINÉM EXTERIÉRU). ŘÍKALA JSEM SI, JESTLI TĚCH QUACKŮ PO SVĚTĚ NESKÁČE VÍC....

Ano, ta socha je jen jedna. Úplně původně byla vystavena v Botanické zahradě v Praze v Troji. To bylo tuším v roce 2012. Tehdy to byla výstava především absolventů ateliéru profesora Beránka (mj. autor atypické fasády hostivařského indooru). Já jsem měl s některými v té době společný ateliér, a tak se to nějak domluvilo, že jsem vystavoval společně s nimi. Botanická si po ukončení výstavy Quacka nechala na dlouhodobou zápůjčku.

Pak se ten prostor v botanické předělával, takže jsem v mezičase dal sochu do aukce, a tak se dostala k panu Uttendorfskému a přes Petra Koláře sem.

POŘÁD MI PŘIJDE ZVLÁŠTNÍ, ŽE JSTE O JEJÍM PŘESUNU K NÁM VE CHVÍLI, KDY PROBÍHAL, NEVĚDĚL. NENARÁŽÍM NA NĚJAKÁ AUTORSKÁ PRÁVA, ALE TAHLE SOCHA JE PŘECE NÁROČNÁ NA STATIKU.

Je to tak, musí být nakloněná přesně tak, aby to nebylo ještě málo nebo moc. Docela jsem si s tím vyhrál, aby socha měla tu správnou energii, pohyb a zároveň nešla s prvním vánkem ke dnu. Tohle je mimochodem něco, co mě hrozně baví. Mám dokonce sochu, která musela mít statický certifikát, protože je umístěná ve veřejném prostoru. Je to variace na Sisyfův úděl. Jmenuje se Cesta a je to metrová bronzová postava, která nahoru tlačí asi dvoumetrovou kouli, vypadá, že ji každou chvíli zavalí...

Mám dokonce sochu, která musela mít statický certifikát, protože je umístěná ve veřejném prostoru.



Quack Quack, 2012, konstrukce, laminát, UV povrchová úprava, délka 450 cm

NENÍ PRO UMĚLCE TOHLE TROCHU ZVLÁŠTNÍ, ŽE NĚKAM PRODÁTE SVOJE DÍLO A TO SI PAK PUTUJE SVĚTEM A VY TŘEBA ANI NEVÍTE, KDO SI HO KOUPI A KDE HO POTKÁTE? JDETE ULICÍ A ZA PLOTEM VAŠE SOCHA. STRÁVÍTE S TÍM DÍLEM SPOUSTU ČASU, NEJSTE V TOM VŠEM PAK ANGAŽOVÁN CITOVĚ? Je to pár dní, kdy jsme se na tohle téma bavili. Kolegyně v ateliéru, která maluje a dělá grafiky, přinesla svoje díla, která měla doma, aby je ukázala klientce, a říkala: „Já jsem tak ráda, že si ten obraz nevybrala.“ Já to takhle nemám. Nemám ty

sochy ani doma, možná chvíli, před nějakou výstavou, když je nová a mám z ní radost. Tam se možná dá mluvit o něčem jako určité citové pouto, mám v tom třeba i vzpomínky na dobu, kdy vznikala... ale pak už mě to pomalu začíná tak jako trochu štvát a hlavně potřebuju uvolnit místo, abych mohl začít něco nového. To se týká velkých soch. U těch malých je to ještě jednodušší, protože na ty mám formy, a když budu nějakou chtít, v rámci edice si odleju novou. Vlastně, jak se ta Eva vrátila a šťastně si dala svůj obraz zpátky na zeď, tak jsem si uvědomil, jaký rozdíl sochařina a malířina jsou. Oni už si stejný obraz znovu nenamalují. No, jak o tom teď přemýšlím... Já už na spoustu věcí ty formy taky

Inspirací pro žabu byla fotka, kterou jsem náhodou viděl.

Foto: Jakub Řiháček

třeba nemám... A možná kdyby mi tenkrát někdo řekl: Tohle už nikdy neodleješ, tak si rozmysli, jestli si něco necháš, nebo to rozprodáš, tak bych si to nechal... I když víte co, asi ne. Protože pořád je spousta nových věcí, které chci dělat, mám rozpracované věci, já už jsem asi i na spoustu toho, co jsem udělal, zapomněl.

V ČASE OD NÁPADU PO REALIZACI, KOLIK ČASU VLASTNĚ S KAŽDOU SOCHOU STRÁVÍTE?

To se hodně liší. Někdy to prostě naskočí a pak už jen plyne od nápadu, což jsou někdy nákresy, ale mnohem častěji si dělám takové malé modýlky... Je to od začátku postavené na něčem dobrém, funguje to technologicky, nápadem, myšlenkou. A jindy se to prostě nepovede nebo to nefunguje technologicky. Protože jak jsou ty moje věci někdy na hraně a vypadá to, že už už skoro spadnou, tak prostě není lehké je technologicky vytvořit. Jenže ta hrana je přesně to, co potřebují, jinak by v té soše nebyla ta správná energie. Takže někdy je to jízda, jindy je ten porod prostě těžší a někdy se vůbec neporodí.

JAK TO BYLO SE ŽABOU?

Inspirací pro žabu byla fotka, kterou jsem náhodou viděl. Žaba ve výskoku vyfocená s takovou expozicí, že voda, která jí

ze zadních nohou odkapávala, vypadala jako jedny dlouhé nohy. Končetiny, to je něco, co je pro moji tvorbu velmi typické, prodlužuju všemu a všem ruce i nohy, docílím tím větší exprese... Ta fotka, to bylo, jako by někdo vyfotil moji žabu ještě před tím, než nějaká její socha vznikla. Napoprvé jsem udělal model, má asi 40 centimetrů a je odlitý z bronzu. Líbil se mi, ale říkal jsem si, chce to větší. Ale jak? Z bronzu, to bych se jednak

Mám třeba sochu, která se jmenuje Uklouznuvší. Vystihuje moment, kdy člověk uklouzne a letí...



asi nedoplatil a hlavně by byl problém s instalací, musel bych do země zakopat aspoň 50 kubíků betonu, aby to vyvážil. Takže jsem hledal jiný materiál, který by mi ale současně umožnil zachovat žábě správné proporce, aby ty nohy zůstaly opravdu úzké a aby mohla být v tom správném náklonu. Mimochodem, nevím, jestli jsem vám řekl, že to místo, na kterém je ta socha v hostivařské galerii, je vybrané úplně skvěle.

HLEDÁNÍ TECHNOLOGICKÝCH ŘEŠENÍ ZMIŇUJETE OPAKOVANĚ. JAK VÁS TAHLE ČÁST TVORBY BAVÍ?

Baví mě to určitě, i když někdy je to současně peklo. Ve slévárně tyhle zakázky miluji. Finančně to pro mě není žádné terno, ale berou to jako jistý způsob odregování se, protože to není nuda. Takže chvíli vydělávají na konvenčnějších věcech a chvíli řadí na takových zakázkách, jako je práce pro mě. Mám třeba sochu, která se jmenuje Uklouznuvší. Vystihuje moment, kdy člověk uklouzne a letí... a je to ta setina vteřiny před momentem, kdy se rozhodne, jestli to vybere, nebo ne. Bod zlomu. Pamatuju si, jak jsem pro tu sochu přesně hledal ten náklon, aby to vypadalo „vždyť on každou chvíli spadne“. To mě na tom baví. Taky proto se mi málokdy stane, že bych svou sochu pustil ven, když právě tohle nemá.

JAKÁ TECHNOLOGICKÁ ŘEŠENÍ HLEDÁTE TEĎ?

Tedka se peru. Mám rád ve svých sochách určitý kontrast, třeba když je drsná textura v kombinaci s vyleštěnou a podobně.

A teď jsem si — právě kvůli podobnému kontrastu — začal trochu hrát s betonem. Asi v to nějak vyústila moje obliba moderních staveb, kde se beton taky často používá. Začal jsem tak kombinovat, nejdřív trochu nesměle, moje původně bronzové sochy. A teď už jsem ve fázi větších realizací, kdy to nemusí být jen bronz a beton, ale třeba beton a nějaký další materiál... No, popravdě, nikdy jsem si nemyslel, že to bude tak složité, měl jsem představu, že to prostě namíchám a bude to. A ono není. Pořád se učím. Zrovna dneska jsem otevřel formu a vzorek je úplně v pytlí. Už mám i nějaké kontakty na lidi, kteří s betonem dělali dlouho, ale... to by nebyla taková sranda, že jo. Asi si na to chci ještě chvíli přijít sám.

ZNAMENÁ POUŽITÍ BETONU ÚPLNOU ZMĚNU TVORBY, NEBO TO BUDETE POŘÁD VY? PROTOŽE VÁŠ RUKOPIS JE NEZAMĚNITELNÝ...

Ne, ne, ta cesta je pořád stejná a věci, které dělám, jsou provázané. Mě baví pronikat do hmoty té sochy, odhalovat její jádro a dívat se, jak celý ten vnitřek funguje. Všichni známe nebo dokážeme si představit správnou anatomii těla, ale co takhle nahradit její kus něčím, co tam nepatří? První sochou, kde jsem použil tento koncept, je „Jak opravit žirafu dvěma hřebíky“. Ta je ještě celobronzová, ale díky betonu to teď posunu na trochu jiný level. Nebo — pro představu — mám třeba bronzovou sochu „Hledání v oblacích“. Mužská figura, co v jedné ruce drží dlouhé bidlo a jakoby se s ním štouralo v oblacích. Teď jsem ho z třetiny

Mě baví pronikat do hmoty té sochy, odhalovat její jádro a dívat se, jak celý ten vnitřek funguje.



Hledání v oblacích, 2024, bronz a beton, 70 cm x 35 cm x 14 cm

Pro irskou komunitu je prostě typické, že drží víc při sobě a vzájemně se podporují, a díky tomu se vlastně všichni společně pořád posouvají výš.

zalil do betonového sloupku a najednou to získalo další významové možnosti. Tím bidlem hledá odpovědi na otázky, hledá prozření, ale zároveň je pevně spoután se zemí tím betonem. Vy se na to díváte a říkáte si, jak to teda je, je mu tam dobře, protože ho to podpírá, nebo právě vylézá, nebo se chce úplně dostat pryč...

A...

A ještě, to teda musím říct, protože z toho mám obrovskou radost, mám sochu Diskobola. Figura vysoká asi čtyřicet centimetrů nakloněná ve stejné pozici jako ta řecká socha, jenže tahle má betonový disk v reálné velikosti, jaký se opravdu používá k házení, a jde skrz celé její tělo. Ta vyšla super.

JE NĚJAKÉ MÍSTO, KDE BYSTE CHTĚL MÍT SOCHU V PRAZE, VE SVĚTĚ?

Určitě. Víte, já myslím, že nemá cenu zacpávat místa, která jsou zajímavá už teď nebo která něčemu slouží. Ale protože bydlím na hranici Žižkova a Vinohrad, tak určitě znám pár zákoutí, kde by taková socha byla fajn a mohla by tomu místu naopak pomoci a trochu ho rozsvítit. Takže ano, taková místa jsou. No a samozřejmě by si mi líbilo mít sochu v mém rodném městě Benešov.

A CO TOMU BRÁNÍ? JE SLOŽITÉ MÍT DNES NOVOU SOCHU VE VEŘEJNÉM PROSTORU?

Je. Ať už z jakéhokoli důvodu, je. Ale naštěstí jsou soukromé galerie. Vlastně mě to, jak složité to je, v porovnání s Irskem, kde jsem roky žil, překvapilo.

VÍTE, JÁ JSEM SE VÁS NA TO IRSKO CHTĚLA ZEPTAT V KONTEXTU TOHO, CO JSEM O VÁS ČETLA. VE VŠECH TEXTECH SE VŽDYCKY PÍŠE, ŽE VÁS POBYT V IRSKU HODNĚ OVLIVNIL, A TO NEJEN DÍKY TOMU, ŽE JSTE TAM ZAČAL SPOLUPRACOVAT S PATRICKEM O'REILLYM, ALE VLVIV NA VÁS MĚLO MÍT CELKOVĚ I TAMNÍ PROSTŘEDÍ... A ČÍM VÍC JSEM TOHO ČETLA, TÍM VÍC TO ZNĚLO TAK TAJEMNĚ — TAKŽE, CO SE SAKRA STALO V IRSKU?

Co se stalo v Irsku. Všechno. Já jsem k nějaké tvorbě vždycky trochu tíhnu, ale nikdy ne úplně seriózně. Měl jsem rád malování, skládání objektů, keramiku... 3D objekty, ano, to byla cesta, kde jsem se opravdu našel. Ale do Irska jsem tenkrát odjel učit se jazyk a cestovat. A to ostatní, to byla náhoda. Našel jsem inzerát, ve kterém Patrick O'Reilly hledal asistenta do svého ateliéru, a přihlásil jsem se. On už tam jednoho měl, takže jsme tam pracovali ve třech. Je potřeba říct, že Patrick je takový „real character“ a ze začátku to bylo chvílemi složité. Ale jak jsme se postupně poznávali a naše spolupráce se zintenzivňovala, začalo to být super. A on mě pořád víc a víc podněcoval, abych taky tvořil, říkal: „Hele, já prostě potřebuju,



Cesta, 2019, bronz a laminát, epoxopísek, výška 350 cm

Ale mám v hlavě i nové nápady. Třeba takovej betonovej bazének, malej, dětskej a v něm obrovskou, tří-čtyřmetrovou kostru ryby...

abys taky dělal svoje věci, já vedle sebe taky potřebuju mít někoho inspirativního a i pro tebe to bude dobré, když budeš dělat i něco svého.“ Já nevím, jestli poznal, že jsem k něčemu, ale velmi mě podporoval, nebylo to jen o tom, že si u něj odpracuju svoji práci a tím to končí.

COŽ JE VLASTNĚ I VELKORYSÉ.

Další věc, na kterou se třeba mohl vykašlat, ale nevykašlal, byla, že mě začal pomalu v některých galeriích doporučovat. A já jsem začal postupně pronikat do celého toho prostředí, viděl jsem, jak se domlouvají výstavy, jak probíhají jednání s klienty, začal jsem poznávat nové

lidi... a celé to bylo ohromně pozitivní a nabíječící. A pak se mi začalo dařit, ale nejen Patrik, ale i všichni ostatní, pro které jsem vlastně mohl najednou být konkurencí, byli pořád ohromně podporující a pozitivní.

JE TO ROZDÍL PROTI UMĚLECKÉMU PROSTŘEDÍ TADY?

Já bych spíš řekl, že je to celkově rozdíl. Pro irskou komunitu je prostě typické, že drží víc při sobě a vzájemně se podporují, a díky tomu se vlastně všichni společně pořád posouvají výš. Není tam závist ani tolik řevnivosti nebo selektování.

ALE VY JSTE TO OPUSTIL A VRÁTIL SE.

No jo, to víte, ženská. A asi mě páliło dobré bydlo. Byl jsem spokojený, slušně jsem vydělával, dařilo se mi... ale prostě jsem potřeboval změnu. Ale s Patrickem jsem v kontaktu pořád, voláme si a víme o sobě.

TAK MI NA ZÁVĚR JEŠTĚ ŘEKNETE, AŽ MÍSTNÍMU KURÁTOROVI TROCHU PORADÍME, KTERÁ Z VAŠICH DALŠÍCH SOCH BY NAŠÍ GALERII GOLF HOSTIVAŘ SLUŠELA?

Myslím, že ten můj kůň, co vypadá jako origami. Celé stádo těch koní a vepředu jeden, který bude zase kombinovaný s betonem. A pak — protože je tady poměrně dost zvlněný terén, spousta kopečků — tak podobná instalace, jako mám toho Sisyfa v Rakovníku. Ale mám v hlavě i nové nápady. Třeba takový betonový bazének, malý, dětský, a v něm obrovskou, tří-čtyřmetrovou kostru ryby... A bude se to jmenovat, no, počkejte si na to.



Cacique, 2024, corten a beton, 38 cm x 41 cm x 16 cm

PETR HOLEČEK



Když odjížděl do Irska, kde se chtěl původně učit anglicky a cestovat, nebylo mu ani třicet. Když se po pěti letech ve svých třiatřiceti letech vrátil, měl za sebou několik tamních výstav s renomovanými umělci a jméno a před sebou složitou výzvu budovat si totéž postavení na kulturní scéně i tam, „kde nikdo není prorokem“, takže doma. Petr Holeček si ale podle všeho ty největší výzvy rád staví před sebe sám, a to zejména v nárocích na technické zpracování svých bláznivě geniálních a jindy zase tak křehkých nápadů. Jeho sochy jsou zábavné a čitelné pro současníka, jejich sdělení ale chytrá a rozhodně ne bez historického či společenského kontextu. I když odoláte a nepoběžíte jim pomoci, obejmout je nebo zachránit, nenechají vás v klidu, protože vypadají, jako by se měly každou vteřinku pohnout. Kdo by to chtěl promeškat?



A jak je na tom vaše fyzička?

Svatopluk Býma

Kdo říká, že golf je jen o technice, ten ještě nepoznal sílu kondiční přípravy! Svatoopluk Býma, kondiční trenér hostivařské golfové reprezentace, nám prozradil, proč je důležité se hýbat, i když právě nedržíte golfovou hůl. Jaký je rozdíl mezi hráčem, který trénuje kondici, a tím, kdo se na ni vykašle? A kdy by měl golfista vyhledat trenéra? Zjistíte také, jaký jednoduchý cvik vás udrží v kondici během zimy a proč je pohyb tajemstvím dlouhého a úspěšného golfového života.

Foto: Michaela Valášková

JAK PROBÍHÁ KONDICNÍ PŘÍPRAVA S HOSTIVAŘSKÝMI HRÁČI?

Scházíme se každou středu od 17 do 18 hodin. Během let si většina hráčů zvykla přicházet dřív, aby měli dostatek času na zahřátí a pohybovou přípravu. Na začátku off-season hráče vždy testuji, abychom zjistili, na čem je potřeba během zimy zapracovat.

Hráči a hráčky vědí, že na kondici musí pracovat celoročně, ne jen během naší přípravy.

Testování se během přípravy dle potřeby opakuje, abychom věděli, že jsme na správné cestě. Je to důležité nejen pro kontrolu, ale i pro motivaci. Protože věkově jde u hostivařské repre o hodně rozmanitou skupinu, snažím se každému z hráčů trénink maximálně individualizovat. Věnujeme se kompenzačním cvikům, které jsou vhodné zejména po dlouhé, náročné

sezoně, ale i rozvoji síly nebo výbušnosti. Hráči a hráčky vědí, že na kondici musí pracovat celoročně, ne jen během naší přípravy. To je klíčové. S některými se vidím mimo naše pravidelné sessions, mají rozšířené tréninkové plány, věnujeme se individualizaci golfové rozcvičky, regeneraci, výživě během hry i mimo ni nebo obecně zdravému životnímu stylu.

JAK DLOUHO UŽ HOSTIVAŘSKÉ GOLFIŠTY TRÉNUJETE? JE TO NA NICH ZNÁT?

Letos to budou tři roky. Na hráčích, kteří dodržují pravidelnost v tréninku, vidím výrazný fyzický progres. Některé z nich v tréninku i brzdím, aby nedošlo k přetřénování nebo ke zranění.

KDYŽ BUDU MÍT VEDLE SEBE DVA HRÁČE, JEDEN BUDE MÍT KONDICNÍ PŘÍPRAVU, DRUHÝ NE, V ČEM SE JEJICH HRA A VÝKON BUDOU LIŠIT?

Na to není jednoduché odpovědět. Můžete mít skvěle fyzicky připraveného hráče, a přesto nebude nejlepší na hřišti. Pak

můžete mít takového, co nikdy nevkročí do gyму, ale na greenu bude dominovat. Je to velmi individuální. Otázka je spíš to, jak dlouho a na jaké úrovni můžete být v golfu bez kondice úspěšní. Jde o velmi specifický sport, který můžete hrát na vysoké úrovni velmi dlouho. A aby to šlo, musíte se o sebe starat. Na profesionální úrovni se z toho stal v posledních letech opravdu atletický sport. Pokud chcete být konkurenceschopní a vyhrávat nejlepší turnaje na světě, musíte mít dostatečnou délku ran. Existuje jasná statistika, která ukazuje, že čím delší hráč, tím vyšší prize money. To jde samozřejmě ruku v ruce s optimální technikou. Každopádně v dnešní době se drtivá většina výkonnostních a profesionálních hráčů věnuje kondiční přípravě.

V KOLIKA LETECH ZAČÍT S KONDICNÍ PŘÍPRAVOU?

JAK ČASTO TRÉNOVAT? Dětem bych doporučil se hlavně hýbat. Pohybu má dnešní generace žalostně málo a mezi



děti z golfu je tato situace ještě o něco horší. Moje generace byla zvyklá mít každý den 4 až 6 hodin pohybu. To nám dalo velké množství pohybových zkušeností, které bohužel dnešním dětem chybí. Když jsem byl malý, tak mi ani nedocházelo, že když hraju každý den fotbal, hokej nebo tenis, tak tím vlastně trénuju obecně sílu, rychlost, vytrvalost a koordinaci. Když lezete po stromech, tak posilujete úchop a celkově horní polovinu těla. Takže pokud pořádně neumím hodit míčem, někam

skočit nebo vylézt, tak jak pak chci pálit 300 z místa? Pro technicky složitý sport, jako je golf, je schopnost ovládat své tělo zásadní.

Pokud se ptáte přímo na fitko, tak tam mohou chodit pod dohledem děti od nějakých deseti dvanácti let. Nepůjde ani tak o cvičení na strojích, jako o osvojení správných pohybových návyků. Obecně se ví, že mezi 8.—12. rokem děti dokonalejší své motorické učení. Významně se jim zlepšuje jemná a hrubá motorika. Toho je potřeba využít. Nebránil bych se ani trénovat základní techniku olympijského vzpírání. Čím větší bude různorodá pohybová zkušenost, tím líp.

Pohybovat se je naše přirozenost a musíme se hlavně starat o své tělo bez ohledu na vybraný sport.

Medicínabaly jsou skvělou pomůckou pro trénink výbušnosti

JAKÉ JEDNOSTRANNÉ ZATÍŽENÍ NEBO PŘETÍŽENÍ GOLF DĚLÁ, CO JE POTŘEBA KOMPENZOVAT, I KDYBYCH TRENÉRA NEMĚLA? LIŠÍ SE VĚKEM?

Mezi nejvíce problémové oblasti patří krční, hrudní a zejména bederní páteř. Dále jsou častá zranění zápěstí, přetížená předloktí, golfový loket, respektive vnitřní strana loketního kloubu nebo problémy v oblasti kyčle, kolene, ramena, jako je například zranění rotátorové manžety. Jako kompenzace může fungovat už to, že vedle golfu zařadím i jiný sport a budu dbát na to, abych si pravidelně a komplexně rozhýbal a posiloval celé tělo. Ke konci tréninku taky neuškodí udělat deset až dvacet švihů bez míčku na opačnou stranu. Stárnutím se bohužel problémy spíše kupí, ztrácí se síla, mobilita a výbušnost, vznikají degenerativní změny spojené s vyšším věkem. Pohybovat se je naše přirozenost a musíme se hlavně starat o své tělo bez ohledu na vybraný sport.

CO NEJČASTĚJI V RÁMCÍ TRÉNINKU ŘEŠÍTE, NA CO SE ZAMĚŘUJETE?

Zejména na to, aby děti měly co nejkomplexnější pohybové dovednosti. Pro golfisty je důležitá síla, výbušnost, koordinace, rychlost, dostatečný pohybový rozsah, vytrvalost, schopnost ovládat předměty, jako je golfová hůl, a nespočet dalších důležitých atributů. Čím víc jich budu mít, tím víc se mi golf otevře. Tím největším cílem je vybudovat si lásku k celoživotnímu pohybu.



S Klárou Davidson Spilkovou trénuje už 5 let

PROBÍHÁ TRÉNINK JINAK V SEZONĚ A JINAK PŘES ZIMU?

Přes zimu se hlavně snažíme získat co nejvíce pohybových schopností. Přes léto je potom největší výzva udržet si dostatečnou výkonnost. Na začátku

sezony všichni pálí dál a cítí se dobře. Během golfové sezony se potom bojuje hlavně o udržení síly, výbušnosti a dostatečného rozsahu pohybu. Jak golfový, tak kondiční trénink zkrátka musí běžet celoročně.



DÁTE NÁM TIP NA CVIK, KTERÝ MŮŽE DĚLAT PŘES ZIMU KAŽDÝ GOLFISTA?

Pro každého to může být něco jiného. Pokud bych si měl vybrat jeden cvik, tak bych volil hluboký dřep. Skvělá challenge je vydržet přerušovaně 10 minut ve dřepu každý den po 30 dní. Zdá se to jako jednoduchá věc, ale zkuste si například v hlubokém dřepu vyčistit zuby. Další tip je pořídít si hrazdu do dveří a párkrát za den se na ni vyvěsit.

V JAKÝ MOMENT VÁS MÁ GOLFISTA VYHLEDAT?

Pokud mu například dělá problém určitá pozice ve švih. Mohou za tím být problémy s rozsahem pohybu a pro golfového trenéra bude obtížné ho do takové pozice dostat. Obecně by se dalo říct, že všichni moji klienti chtějí hrát bez bolesti a drivovat daleko.

Mezi Svátovými klienty patří i hráč DP World Tour Julien Brun

SVATOPLUK BÝMA



Svatopluk Býma začal s golfem už v deseti letech. Během své juniorské kariéry vyhrál žebříček mládeže do 16 let a téhož roku se umístil na třetím místě mistrovství ČR ve stejné kategorii. Postupně se však více začal věnovat kondičnímu tréninku, ke kterému ho inspirovala spolupráce s trenérem Joaquínem Navarrem. V roce 2013 absolvoval první kurz Titleist Performance Institute (TPI) v zahraničí, což mu otevřelo dveře k profesní dráze kondičního trenéra. Od roku 2015 působí v České golfové federaci jako kondiční trenér a kapitán týmů napříč kategoriemi. Svátů úspěšně trénuje nejen amatérské, ale i profesionální golfisty, mezi které patří například Klára Davidson Spilková, Jana Melichová a Julien Brun.

Jeho nejnižší HCP bylo 0,1, momentálně má HCP 3,5. Odráží to jeho pracovní vytížení, které mu nedovoluje trénovat tolik, kolik by si přál.

Nové hostivařské poháry

Od nápadu přes skicu do výroby... a pak k vám



Naše staré golfové pohárky byly netradiční a super, ale už to po těch letech prostě chtělo změnu. Shodou okolností jsem zrovna pořádal komerční turnaj mimo hostivařské hřiště pro jednu stavební firmu, a abychom byli v tématu, měli jsme pro vítěze jako ceny odlitky z betonu. Nesoudím, jak vypadaly, ale ten materiál mi přišel jako originální nápad. Konzultoval jsem to s Albertem Kulíkem a návrhy, které Albert přinesl, byly přesně tím, co jsme chtěli, říká Honza Šonka, ředitel areálu. A tak začal příběh nových hostivařských trofejí.

Nápad a první skici

Albert Kulík

MĚL JSI HNED JASNOU PŘEDSTAVU, NEBO JSI S TÍM NÁPADEM NA POUŽITÍ BETONU MUSEL VÍČ PRACOVAT?

Když mě Honza Šonka oslovil, jestli bych se nechtěl stát autorem nových pohárků, měl jsem opravdu radost. Při návrhu jsem se snažil, aby byl pohár tvarově jednodušší než ten dosavadní, ale současně expresivní a silný, takový, který na vítěze zapůsobí ve chvíli, kdy ho vezme do rukou.

Vybíral jsem z více možností materiálového provedení, ale nakonec jsem se rozhodl jít trochu neobvyklou cestou a volba padla na betonový odlitek. Na betonu mi přijde fascinující, jak

se přizpůsobuje formám a strukturám, ale zároveň po vytuhnutí zůstává pevný a odolný. Tyto vlastnosti jsem vnímal jako určitou paralelu ke golfistům, kteří se musí umět přizpůsobovat různým podmínkám na hřišti, ale současně zůstat mentálně silní.

Ústředním prvkem každého poháru je logo Galerie Golf Hostivař, které je zapuštěné, a tím pádem nesmazatelně spjaté s pohárem. Tradičnější trofeje jsou často vyrobeny z kovu nebo skla, na betonu je ale zajímavé, že i když držíte v ruce jeho malý kus, tak na vás povrch a váha spolehlivě působí.

JAK PROBÍHALA PŘÍPRAVA DÁL?

Na začátku něčeho nového mi vždycky pomáhá uvědomit si, z čeho vycházím, jaké jsou požadavky, zadání a limity a čeho chci dosáhnout. V tomto případě byla snaha vytvořit něco, co koresponduje s novou vizuální identitou areálu a zároveň je jednoduché, úderné a snadno zapamatovatelné. Pomocí skic jsem formoval první myšlenky a přemýšlel nad materiálem

a formou. Nakonec se uchytila verze „cihla“, jakožto betonový odlitek s reliéfem.

Když jsem se rozhodl pro tuto variantu poháru, tak jsem vytvořil 3D model na počítači a udělal pár vizualizací, jak bych si představoval proces výroby. Pracoval jsem v architektonických programech, které používám ve škole a v práci.

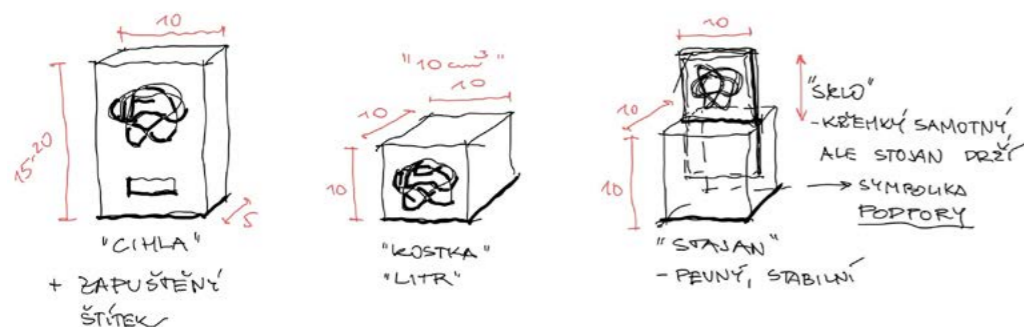
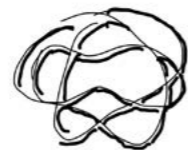
JSI AUTOREM HOSTIVAŘSKÉHO TUNELU, KTERÝ LEMUJE BŘEH ZDEJŠÍHO JEZERA. JAK SE NA TUHLE REALIZACI DÍVÁŠ PO PÁR LETECH?

Pokaždé, když jdu kolem nebo tunelem přímo procházím, tak z toho mám velikou radost. Jednak, že se to povedlo skvěle dotáhnout a já tehdy dostal příležitost být toho součástí. Především mě ale těší, že tunel splňuje svou primární funkci a chrání golfisty, aniž by jim zkomplikoval cestu po hřišti. Navíc dřevěné rámy krásně stárnou, díky čemuž má tunel trochu jinou barvu než na začátku a myslím, že lépe zapadl a splynul s okolním terénem.

Pomocí skic jsem formoval první myšlenky a přemýšlel nad materiálem a formou.

FORMA NA ODLITÍ BETONU

→ SILIKON ? JEDNA FORMA NA X POUŽITÍ
→ VELIKOSTI ? 1/2/3 / JEN JEDNA



Albertovy první skici — hledání formy a tvaru poháru

NA ČEM DALŠÍM AKTUÁLNĚ PRACUJES?

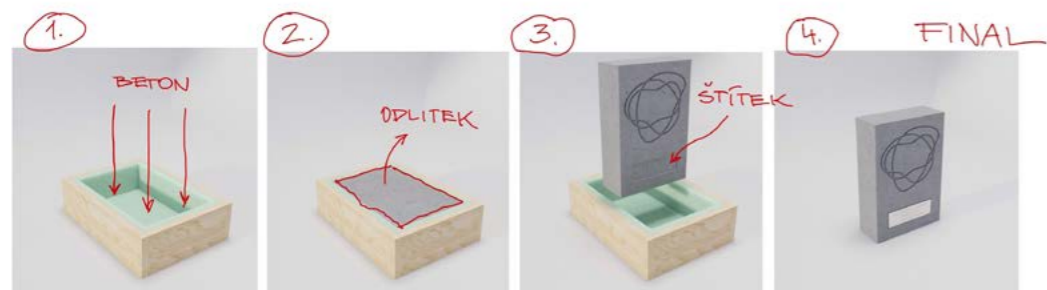
Jako student architektury aktuálně pracuji na projektu pod vedením vídeňského ateliéru Querkraft, což vnímám jako skvělou zkušenost a jsem zvědavý, jaký to bude mít výsledek.

Co se týče realizací v Galerii Golf Hostivař, tak před dokončením je tribuna ve svahu u víceúčelového hřiště. Ta vznikla znovupoužitím prefabrikovaných betonových schodišť a nosníků, které již neměly využití. Zbývá ještě pár terénních úprav, zeleň a na tribunu budou moct první

diváci. Anebo po ní možná budou běhat děti, které chodí na hřiště vedle. Mohla by to být zajímavá „prolézačka“.

CO TY A GOLF?

Golf hraju ve volných chvílích rád. Během posledních dvou let začala hrát i spousta mých kamarádů, a tak párkrát za rok společně vyrazíme na náš turnaj. Letos jsme na jednom z nich měli jako cenu pro vítěze právě nové hostivařské poháry. Měl jsem hroznou radost, že na ně byla kladná odezva a vítězové z nich byli nadšeni.



Návrh postupu výroby pomocí odlévání betonu

ALBERT KULÍK, 23 LET



O umění říká, že je jeho vášeň, o architektuře zas, že dokáže řešit nejen potřeby daného prostředí, ale někdy, pokud je opravdu dobrá, i celospolečenské otázky. Cestu má ale jasně vybranou a bude to architektura.

„V umění se snažím co nejvíce vzdělávat a získat přehled, protože to vnímám jako základ a zároveň velkou výhodu při architektonické tvorbě. Architektura mě baví právě v tom, jak různorodá je a současně jakou má sílu ovlivnit prostředí, ve kterém žijeme a které nás obklopuje.“
říká a dodává, že o jiné profesi nikdy nepřemýšlel. Protože je to obor s širokým záběrem, nesní o jednom oblíbeném typu staveb, kterým by se měl zabývat. „Mým snem je mít možnost si vybírat pouze zakázky, které mi budou dávat smysl a budu přesvědčen, že vznikají s nejlepším úmyslem.“ V Galerii Golf Hostivař je často, přesně ví, které vystavované dílo má nejraději. „Pád od Stanislava Kolíbala. K tomuto dílu mám speciální vztah od chvíle, kdy jsem měl možnost slyšet o něm vyprávět přímo pana Kolíbala u příležitosti instalace a odhalení sochy zde v areálu. Je to opravdu výjimečný umělec a jeho díla obdivuji.“

Když byl návrh schválen, bylo potřeba najít výrobce

A tak štafetu přebíral IKEN, konkrétně Matyáš Dřevo a Tomáš Novotný. Firma se zabývá výrobou speciálních reklamních předmětů na míru, při nichž je často potřeba najít nové výrobní postupy. Snaží se přitom spojovat přírodní a průmyslové materiály. Pro náš areál vyrábějí například originální vypichovátka a markovátka, a protože jsou šikovní a nám se líbí jejich cit pro detail, oslovili jsme je i při výrobě hostivařských pohárů.

MATYÁŠI, JAK SE VLASTNĚ TAKOVÁ VĚC JAKO POHÁR Z BETONU VYRÁBÍ?

S hostivařským týmem jsme společně nejdříve navrhli ideální tvar pro betonové trofeje. Poté jsme v softwaru vymodelovali tzv. kopyto (master model), které jsme vytiskli pomocí 3D tiskárny. Tento modul slouží k výrobě silikonové formy. Probíhá to tak, že se kopyto umístí do formovacího rámu,



kde se kolem něj nalije silikon. Ten ztuhne a vytvoří přesný otisk kopyta. Tak vznikne forma, kterou pak využíváme k odlévání betonu.

Do hotové silikonové formy naléváme beton, který necháváme dostatečně dlouho vytvrdnout, aby získal svou pevnost a charakteristický vzhled. Nakonec betonové trofeje ručně dobrušujeme a dokončujeme, aby měly perfektní povrch a finální vzhled. Pak už jsme jen museli odladit množství a intenzitu závozu — turnajů je hodně, skladovací prostory v Hostivaři malé a pohárky těžké, ale de facto křehké. Myslím, že to během sezony šlapalo dobře.

Na další ukázkou práce se můžete podívat na webu www.iken.cz.



Dobrušování a kontrola kvality trofejí

A co na poháry říkají výherci?

ALENA JINKOVÁ 13 pohárů doma

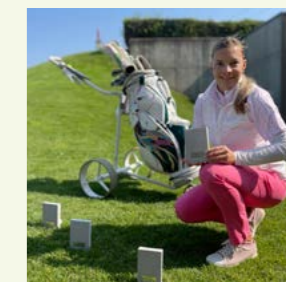
Mám ráda hostivařské turnaje a zejména ten holčičí málokdy vynechám. Milým překvapením v letošní sezoně jsou nová ocenění pro všechny hráče turnajů. Ano, nejspíš mnozí z nás už změnu čekali, můžete mít pohárků sebevíc, ale předávání po odehraném turnaji je pro většinu hráčů chvíle, na kterou si rádi počkají. Letos máme místo klasického poháru netradiční a jedinečnou odměnu — betonovou cihličku — a je skutečně výjimečná. To, že patří do Galerie Golf Hostivař, podtrhne vyražený znak našeho klubu a je samozřejmě opatřena i stříbrným štítkem, na kterém je datum turnaje, jeho název a označení umístění hráče. Tento malý, ale významný detail dodává cihličce na hodnotě a činí z ní vzpomínku, kterou si vítězové mohou na památku odnést domů. Každá cihlička tak vypráví příběh o skvělých výkonech a nezapomenutelných momentech, ať už vítězství, nebo přátelského soupeření.



Tahle cihla má jednoznačně své čestné místo na našich poličkách, i když neujde našim vtípkům. Například jestli ji použijeme na obranu nebo kolik jich budeme potřebovat na nový dům nebo aspoň na plot. No zkrátka, když dáš cihlu k cihle, nic nezkazíš.

KATEŘINA KOHNOVÁ Z pohárů si jednou postavím chodníček

Letošní sezona začala v mém oblíbeném golfovém areálu Galerie Golf Hostivař velkým překvapením, a to v podobě nových trofejí, které za „medailové“ umístění po absolvování tohoto krásného, ale těžkého hřiště získáváme.



Nové trofeje mají tvar stavební betonové cihličky a jsou zhotoveny v moderním, čistém designu, který mám ráda a moc se mi líbí. Proto mě velmi motivují k tomu, abych byla na hřišti co nejúspěšnější v získávání další a další této krásné trofeje. Jelikož jsem získala za tuto sezonu deset cihliček, dá se z nich třeba i něco postavit... třeba chodíček slávy...

Mistři klubu 2024

Letošní mistrovství klubu — na rány i na jamky bylo plné radosti. Každý z našich mistrů totiž nějakým způsobem překročil svůj stín. Posuďte sami: Počtem výher se jednoznačnou královnou obou soutěží stala Kateřina Šmolíková. Nejen že obhájila loňské prvenství ve hře na rány, letos si k němu ještě nadělila svou historicky první zlatou příčku v jamkovce. Radostí skákal, a to prosím doslova, Tomáš Abraham, kterému se splnil sen, o němž si myslel, že se dostaví až za pár let. Jako nejmladší hráč v historii klubu získal titul mistra klubu ve hře na rány už letos. A mužskou jamkovku letos vyhrál Tadeáš Červenka, a to i přesto, že si finálový zápas nezahrál. Gratulujeme vítězům!

Foto: Vojtěch Vík





Kateřina Šmolíková

MISTRYNĚ KLUBU VE HŘE NA RÁNY A NA JAMKY

Kateřina sice hraje golf od dětství, ale intenzivně se mu věnuje poslední čtyři roky. I když má dnes handicap +1,5, pořád si stanovuje nové cíle, aktuálně zlepšit průměr ran na kolo. Ke golfu ji původně přivedli rodiče, kteří začínali právě v Hostivaři a u nás si zamilovala golf i Katka. Dnes hraje nejraději s přáteli, samozřejmě na body, protože to ji motivuje k lepším výkonům. V roce 2021 získala Katka juniorský i ženský titul mistryně v Golf Clubu Praha na rány, v roce 2023 vyhrála v Hostivaři titul mistryně klubu na rány. Letos přidala double.

KATKO, JAK SE TI LETOS BĚHEM MISTROVSTVÍ NA RÁNY HRÁLO?

Do turnaje jsem šla s respektem. Dařila se mi dlouhá hra, drivy i železa jsem měla velmi dobré, ale trochu jsem bojovala s puttováním. V neděli jsem hrála s větším klidem, protože jsem si první den vytvořila náskok 6 ran. Opět jsem se mohla opřít o dlouhou hru, puttování opět nebylo nic moc, a tak jsem ráda, že to na vítězství stačilo a titul jsem obhájila.

Kvalita hřiště byla ve skvělém stavu, počasí příjemné a ve flightech vládla přátelská atmosféra.

MISTROVSTVÍ NA RÁNY SE HRAJE DVOUKOLOVĚ — NA KOLIK RAN JSI JEDNOTLIVÁ KOLA ZAHRÁLA?

První den jsem hrála 67 (-1) a druhý den 68 (e). Během tréninků mám výsledky podobné, ale hraji ze žlutých odpališť. Mistrovství jsem hrála z červených, to je hned úplně jiné hřiště, berete jiné hole a měníte strategii.

BYLO NĚCO, CO TĚ PŘEKVAPILO?

Překvapil mě vítěz mužské kategorie Tomík Abraham, který se stal nejmladším vítězem v historii. Moc mu to přeju. Jinak mě na mistrovství nepřekvapilo nic zvláštního. Kvalita hřiště byla ve skvělém stavu, počasí příjemné a ve flightech vládla přátelská atmosféra.

RISKUJEŠ NEBO HRAJEŠ NA JISTOTU?

Na Hostíku se dá hrát útočně na několika jamkách, ale musíte být přesní. Já sama riskuji například na 10. jamce, kratší čtyřparovce, kde hraji první na green a snažím se o eagle. Na 16. jamce jdu také první ranou po greenu. Na jistotu chodím na druhé jamce, která je velmi úzká, rozehrávám ji železem. Stejnou strategii volím na 8. jamce, nejdu první ranou po greenu, myslím, že to je zbytečné, protože na obou jamkách máte auty, které jsou velmi blízko, a spíš ztratíte, než získáte.

Specifické rituály nemám, ale občas si kreslím na míčky obrázky pro štěstí.

JAKÝM ZPŮSOBEM SI UDRŽUJEŠ MENTÁLNÍ SOUSTŘEDĚNÍ PO CELOU HRU?

Udržet soustředění celou hru, zvláště když se jedná o vícedenní turnaj, je velmi těžké. Proto se odraťuji konverzací se spoluhráči, a teprve když přijdu k míčku, začnu se plně koncentrovat. Občas se stane, že se nepovede rána a vy na to myslíte, v tu chvíli mi pomáhá si vzpomenout na rány, které se mi povedly, myslím na to, co si mám ve švih u pohledat, aby se rána povedla.

JAKÁ JE TVOJE RUTINA PŘED ZAHÁJENÍM KOLA, MÁŠ NĚJAKÉ SPECIFICKÉ RITUÁLY?

Mám stálou rutinu, která mě uklidňuje. Pustím si můj oblíbený playlist, rozcvičím se, odpálím jeden košík na drivingu, rozchippuju se a pak trávím čas na puttech, nejdříve trénuji metrůvky, dvoumetrůvky a pak delší putty. Specifické rituály nemám, ale občas si kreslím na míčky obrázky pro štěstí.

KTERÝ OKAMŽIK Z MISTROVSTVÍ TI ZŮSTANE V PAMĚTI NEJDĚLE A PROČ?

Nikdy nezapomenu na skvělou atmosféru po skončení turnaje. S holkami jsme se po posledním puttu objaly a navzájem si pográtulovaly. Pak následovalo focení, kde jsme Honzíkoví Šonkovi různě pózovaly, a vznikly z toho krásné fotky. Byly to super okamžiky se spoustou legrace.

JAK VNÍMÁŠ SOUPEŘENÍ S OSTATNÍMI HRÁČI — JE TO SPÍŠE O RIVALITĚ, NEBO JE MEZI VÁMI PŘÁTELSKÁ ATMOSFÉRA?

Určitě přátelská atmosféra! S holkami se známe z výkonnostní nebo ligové skupiny a jsme dobré kamarádky. Navzájem se podporujeme. Samozřejmě jsme každá chtěla vyhrát, ale i tak jsme si navzájem přály dobré výsledky a pomáhaly si. Jsem moc ráda, že holky mám a že máme tak super vztah!

KDYBYS MOHLA ZMĚNIT JEDNU VĚC NA SVĚ HŘE Z MISTROVSTVÍ, CO BY TO BYLO?

Zlepšila bych puttování. Greeny byly celý rok v super kvalitě, avšak na mistrovství byly ještě rychlejší a s tím jsem měla občas problém. Vždy jsem si přihrála na birdie šanci, kterou jsem ale neproměnila.

JAK SE LIŠILA STRATEGIE PŘI HŘE NA JAMKY V POROVNÁNÍ S HROU NA RÁNY?

Když hraju turnaj na rány, snažím se jít na klid a zbytečně neriskovat. Podobně hraju ve hře na jamky, jdu na klid. Pokud ale prohrávám o více než dvě jamky, moje strategie se mění a začínám riskovat. Když hrajeme square a vidím příležitost riskovat, šanci využiji a většinou se to povede. :)

BYL V JAMKOVCE NĚJAKÝ OKAMŽIK, KDY TĚ SOUPEŘKA DOSTALA POD TLAK?

Takový okamžik byl, ve finálovém utkání jsem hrála proti Lindě Frýbertové. Na poslední dvě jamky jsme šly s vyrovnaným skóre. Na předposlední jamce (třípar) Linda zahrála krásnou ránu k tyči a já jsem zahrála mimo green. Musela jsem chippovat, a protože ve tu chvíli to byl klíčový moment, byla jsem nervózní. Třikrát jsem se hluboce nadechla do břicha, nervozita ze mě trochu spadla a jamku jsme srovnaly. Na poslední jamce nervozita stoupla a ani dýchání nepomáhalo, tak jsem si v hlavě začala pobrukovat moji oblíbenou písničku, a to mi nervy zklidnilo.

vrátila ke konzervativnější hře. Hostík je hřiště, kde jde na hodně jamkách útočit, ale ne na všech to je rozumné.

KTERÝ ZÁPAS BYL NEJTĚŽŠÍ A PROČ?

Nejtěžší zápas byl proti Lindě ve finále. Hrály jsme podobně a celé utkání bylo velmi vyrovnané. Přetahovaly jsme se o každou jamku. U obou panovala nervozita a obě jsme chtěly vyhrát. S Lindou jsme dlouholeté kamarádky a to pro mě bylo o to těžší, protože jsem jí přála, ať hraje hezky, ale já jsem sama také chtěla hrát dobře a vyhrát. Rozhodlo se až na poslední jamce, kdy Linda puttovala a dala lip out. Mně tam putt spadl a bylo rozhodnuto.

Jamkovku přímo miluju. Je víc volná, zajímavější, pravidla se u ní mohou překrucovat, když se dohodnete s protihráčem.

HRÁLA JSI VÍC NA JISTOTU, KDYŽ JSI V JAMKOVCE VEDLA?

Záleželo na utkání a jak velký náskok jsem měla. Když jsem během utkání vedla o tři jamky, byla jsem v úplné pohodě a občas jsem si zarisovala s vědomím, že mám dostatečně velký náskok. Při jiném jsme šly vyrovnaně a hrály stejně na par, hrála jsem konzervativněji a to mě na pár jamkách zachránilo. Při posledním utkání jsem vedla o dvě jamky, začala jsem hrát útočně a o obě jamky jsem přišla. V tu chvíli jsem se zase

CO TĚ NA HŘE NA JAMKY OPROTI HŘE NA RÁNY NEJVÍCE BAVÍ?

Jamkovku přímo miluju. Je víc volná, zajímavější, pravidla se u ní mohou překrucovat, když se dohodnete s protihráčem. Nemusí se třeba dohrávat krátké putty anebo se přeskočí celá jamka. Taky se mi líbí, že přesně víte, na čem jste a jak hodlá protihráč zahrát, můžete přizpůsobit svou hru podle něj. Ve hře na rány hrajete proti hřišti, nevíte, jak hrají ostatní hráčky.



Tomáš Abraham

MISTR KLUBU VE HŘE NA RÁNY

I když Tomáš poprvé držel golfovou hůl ve dvou letech, s trenérem Martinem Sládkem trénuje a hraje turnaje teprve poslední tři roky. S handicapem 5,0 má ambice dosáhnout na plusový HCP a připojit se k národnímu týmu. Ke golfu ho přivedl táta. Nejraději hraje s kamarády z Hostivaře, kde tvoří skvělou partu. Letošní vítězství na rány je jeho prvním mistrovským titulem. Ve svém věku 14 let se stal nejmladším mistrem klubu v hostivařské historii.

TOMÁŠI, JSI NÁŠ NEJMLADŠÍ MISTR KLUBU, JAK SE TI BĚHEM MISTROVSTVÍ HRÁLO?

Ve flightu jsem šel s Davidem Marečkem a s Lukášem Valou. Začal jsem na první jamce s klidnou hlavou plnou optimis-
smu, na třetí jsem hned poslal double-bogey a na čtvrté tripla. Trochu jsem se naštvál, ne že ne... ale nezastavilo mě to v tom, abych si řekl, že to nemůžu ještě vyhrát. Potom jsem dal hezké birdie a to mě namotivovalo, abych hrál dál.

NA KOLIK RAN JSI JEDNOTLIVÁ KOLA ZAHRÁL?

Turnajová kola byla taková, že jsem první den šel +3 a druhý den -2, takže po dvou kolech +1. Nejlepší pro mne byla druhá devítka druhého dne, kde jsem zahrál -6.

ZA KOLIK TO BĚŽNĚ HRAJEŠ PŘI TRÉNINKOVÝCH KOLECH?

Během tréninkových kol si výsledky nepočítám. To je takový trik, který jsem si vymyslel, abych se nepřestal koncentrovat a furt si tak neříkal, na kolik tuhle jamku hraji, když o nic nejde. Prostě se chci soustředit na výsledek, který jdu teď zahrát.

JAKÝM ZPŮSOBEM SI UDRŽUJEŠ SOUSTŘEDĚNÍ BĚHEM CELÉ HRY?

Pomáhá mi, když si dám nějaké jídlo, třeba sušené mango, to miluji. A nebo když si dám žvýkačku.

MÁŠ NĚJAKOU RUTINU, SPECIFICKÝ RITUÁL PŘED ZAHÁJENÍM KOLA?

Vždy před hrou jdu na driving a vyzkouším, jaká je dnes forma. Můj fantastický trenér Martin Sládek mi hodně často říká, že někdy jsou špatné dny a někdy zase dobré, a to mi udržuje klid v hlavě. Snažím se nemyslet na zbytečné věci a soustředit se jen na golf.

KTERÝ OKAMŽIK Z MISTROVSTVÍ TI ZŮSTANE V PAMĚTI NEJDÉLE A PROČ?

Poslední den na 18. jamce jsem dal chip-in před lidmi — bylo tam hodně trenérů, golfových kamarádů, kteří tady se mnou v Hostivaři trénují, jako třeba Kuba nebo Tadeáš Červenka, byla tam i mamka s tatškou. Já jsem na poslední jamku šel s tím, že vyhrávám o jednu ránu, byl jsem trochu ve stresu. Když jsem jamku dohrál, byl jsem opravdu hodně šťastný, nedokázal jsem tomu uvěřit, že jsem porazil tolik dobrých hráčů. Všichni pak za mnou šli si plácnout, byl to nejkrásnější golfový zážitek, který jsem dosud v golfu zažil.

ČEKAL JSI, ŽE VYHRAJEŠ, KDYŽ JSI DO TURNAJE NASTUPOVAL?

Já jdu do každého turnaje s tím, že chci vyhrát.

FAKT?

Jo, jako elitní sportovci taky říkají, že prostě si nejdou pro druhé místo.

CO TVOJE HLAVA BĚHEM HRY?

Když jsem během hry nervózní, tak se snažím koncentrovat na hru a říkám si, že ještě pořádku mohu vyhrát. Hlavně mamka mi říká, že když se nepovede jamka, má se člověk snažit pozorovat sám sebe a do příštího turnaje se poučit. Tatka, ten se mnou jezdí na všechny moje turnaje a moc mě podporuje, tak ten mi říká, že když je hlava v klidu, zahraju super výsledek. Je to prostě o hlavě, když jsem minulý rok zahrál špatnou jamku, tak jsem se z toho úplně rozložil, letos je to mnohem lepší, na mistrovství klubu se to zúročilo.

Tadeáš Červenka

MISTR KLUBU VE HŘE NA JAMKY

Tadeáš hraje golf už deset let, začal ve svých šesti letech. Jeho aktuální handicap je 2,0, ale cílem pro nadcházející sezonu je posunout se na HCP s plusovým znaménkem. Ke golfu ho přivedla maminka, která ho vzala za známými, kde si tento sport okamžitě zamiloval. Nejraději hraje se spoluhráči z výkonnostní skupiny a obzvláště si užívá souboje se svým trenérem Davidem Šiplou, zejména když ho poráží. Letos přišla sladká odměna v podobě prvního vítězství v mistrovství klubu na jamky.

JAKÝ BYL TVŮJ POCIT PO VÍTĚZSTVÍ V TURNAJI VE HŘE NA JAMKY? OČEKÁVAL JSI NA ZAČÁTKU TAKOVÝ VÝSLEDEK?

Průběh se mi dařil a byl jsem z něho potěšen, bohužel stín na mém vítězství má neodehrané finále z důvodu pracovní vytíženosti Davida Štroufa, takže část prvního místa patří i jemu a tímto bych mu chtěl poděkovat a popřát hodně pracovních úspěchů.

KTERÝ ZÁPAS V TURNAJI BYL PRO TEBE NEJTĚŽŠÍ A PROČ?

Žádný z odehraných zápasů pro mě nebyl lehký a ke všem jsem přistupoval stejně zodpovědně.

Žádný z odehraných zápasů pro mě nebyl lehký a ke všem jsem přistupoval stejně zodpovědně.

JAK SE LIŠÍ TVÁ STRATEGIE PŘI HŘE NA JAMKY OPROTI HŘE NA RÁNY?

Největší rozdíl vidím při hře na jamky v připravenosti pouze na jednoho daného soupeře, zatímco při hře na rány je soupeřů více. Zároveň na jamky může člověk více riskovat a taktizovat během hry.

JAK SES PŘIPRAVOVAL NA JEDNOTLIVÉ TURNAJE V RÁMCÍ JAMKOVÝCH? JE PRO TEBE ZÁSADNÍ, PROTI KOMU HRAJEŠ?

Na všechny své soupeře jsem byl připraven stejně, žádného soupeře nepodceňuji.

JAKÉ BYLY V ZÁPASECH KLÍČOVÉ MOMENTY, KTERÉ TI POMOHLY DOSTAT SE K JEDNOTLIVÝM VÍTĚZSTVÍM?

Například při zápase s mým jmenovcem Honzou Červenkou si vzpomínám na okamžik z 16. jamky (Brána), kde jsem zahrál po první ráně na green

důležité birdie, které rozhodlo a ukončilo zápas. Semifinále proti Davidu Marečkovi byl velký boj pro oba dva do posledního puttu, který rozhodl v můj prospěch. A taky o postupu do finále.



Foto: Ilona Červenková

CO TVOJE PSYCHIKA BĚHEM HRY — JAK ZVLÁDÁŠ TLAK BĚHEM VYROVNANÝCH ZÁPASŮ?

V jamkové hře tlak zvládám s přehledem, naopak při hře na rány mě emoce více svírají a ovládají.

PROHRÁVAL JSI V NĚKTERÉM Z UTKÁNÍ A MUSEL SE PAK VRACET ZPĚT DO HRY?

Ve čtvrtfinále proti Lukáši Valovi jsem prohrával po polovině zápasu dokonce o tři body, ale vrátil jsem se do hry a otočil zápas ve svůj prospěch.

CO POVAŽUJEŠ ZA SVOU NEJVĚTŠÍ PŘEDNOST PŘI HŘE NA JAMKY?

Při jamkové hře hraji s klidnou hlavou a rozmyslem. Je to rozdíl oproti hře na rány, kde bývám více ve stresu z možné chyby.

JAK HODNOTÍŠ CELKOVOU ÚROVEŇ SVÝCH SOUPEŘŮ V TURNAJI?

V Hostivaři je velká konkurence a připravenost všech soupeřů byla na skvělé úrovni. Tímto bych všem chtěl poděkovat za skvělé zápasy.

CO BYS DOPORUČIL OSTATNÍM HRÁČŮM, KTEŘÍ CHTĚJÍ USPĚT VE HŘE NA JAMKY?

Přihlásit se na naši kvalifikaci na začátku sezony a zkusit štěstí. Pak už se jen soustředit na každý zápas, nepodcenit žádného soupeře a po porážce se poučit z chyby. Praxí se hráč naučí nejvíce. Tak hodně štěstí.



Zimní kouzlo venkovní galerie

Když přijde zima, většina aktivit na golfovém hřišti utichne. Venkovní Galerie Golf Hostivař ale zůstává otevřená po celý rok. Každé první pondělí v měsíci můžete přijít a prohlédnout si všechna umělecká díla, kterých je díky letošním novinkám už 35. Rezervaci nepotřebujete, jen byste se měli teple obléknout, na recepci požádat o mapku a vyrazit na procházku, která vám může zabrat hodinu, dvě nebo pět, to už záleží jen na vás.

V zimě jsou možné prohlídky pouze pěšky, naše buggy jsou v tomto čase mimo provoz, můžete ale kráčet a vychutnávat umění vlastním tempem. Novinkou je termohrnek se svařeným vínem, který si můžete zakoupit spolu se vstupenkou nebo přímo na místě a jako zimní bonus si do něj můžete na cestu nalít svažené víno, které pro vás bude připraveno zdarma. Zima naší galerii sluší — sochy vynikají v kontrastu s okolní přírodou a celková atmosféra má své jedinečné kouzlo.

PETR MIKULENKA, PRŮVODCE VÝSTAVOU

„Letos jsme galerii obohatili o několik fascinujících děl, která rozhodně stojí za vidění. Mezi novinkami jsou například Velká roura, Ježovka a Helma od Čestmíra Sušky nebo Osvícení od Lukáše Rittsteina. Tato díla přinášejí zajímavé myšlenky a rezonují s prostředím golfového hřiště.“

Studenti a učitelé uměleckých škol mají vstup zdarma! Stačí se prokázat studentským nebo jiným relevantním průkazem na recepci a můžete vyrazit.

Protože přes zimu neprobíhají komentované prohlídky s průvodcem, našli jsme jiné řešení: U každé sochy najdete QR kód a komentář Petra Mikulenky si tak můžete poslechnout on-line rovnou ze svého telefonu.

TERMÍNY PROHLÍDEK

Otevřeno v roce 2024: 2. 12.

Otevřeno v roce 2025: 6. 1. / 3. 2. / 3. 3. / 7. 4. / 5. 5. / 2. 6.

Zaujalo vás a často si fotíte:



OSVÍCENÍ

Autor: Lukáš Rittstein

Dílo Osvícení je součástí autorova cyklu Les, na němž pracoval před zhruba deseti lety. Jak sám říká, sochy v cyklu Les jsou jakýmsi na sebe navazujícími živočišnými tvary symbolizujícími tělo a duši. „Jde o živé organismy, které se drží osy své existence. U soch figurují například roury nebo kmeny, jež se tváří jako pravé, jsou však umělé. Každá ze soch cyklu nese na svých zádech svůj osobní příběh,“ vysvětluje autor s tím, že Osvícení je „rozcáklé vzkazy z vyšších pater“.

VELKÁ ROURA

Autor: Čestmír Suška

Byla jen otázka času, kdy se některý ze Suškových lehkotěžkých monumentů objeví na zvláště zelené ploše hostivařského golfového. Volba padla na Velkou rouru. Možná, že tak autor hráčům nenápadně připomíná, že golf je hra, která je lehká i těžká zároveň. Dílo je bezpochyby nepřehlédnutelné. Je ušlechtilým rezavým majákem, monumentem, který v sobě skrývá výsostnou estetiku a zároveň vysílá signál o limitech naší technologické existence.



PREMIÉRA 20. 2. 2025

LOTRANDO a Žubějdá



JAKUB KOHÁK, PETR ČTVRTNÍČEK, MILAN PEROUTKA,
NELLY ŘEHOŘOVÁ, TOMÁŠ MATONOHA, LJUBA KRBOVÁ,
VERONIKA ŽILKOVÁ, PETR ŠTĚPÁNEK, IVANA JIREŠOVÁ,
MICHAL NOVOTNÝ, VÁCLAV SVOBODA,
MICHAL KAVALČÍK, BOŘEK SLEZÁČEK,
MICHAELA PECHÁČKOVÁ A DALŠÍ...



Josef VOJTEK, Jitka BOHO,
Marian VOJTKO, Milan PEROUTKA,
NELLY ŘEHOŘOVÁ, Jan KOPEČNÝ,
Josef VÁGNER, Ondřej HAVEL,
Bohuš MATUŠ, Tomáš TRAPL,
Alžbeta BARTOŠOVÁ,
Vojtěch DRAHOKOUPIL,
Petr VONDRÁČEK a další...

OBNOVENÁ PREMIÉRA 10. 4. 2025

MÝDLOVÝ PRINC



TOMÁŠ MĚCHÁČEK, IVANA JIREŠOVÁ,
JITKA BOHO, LUKÁŠ LANGMAJER,
NELLY ŘEHOŘOVÁ, MICHAL KAVALČÍK,
JOSEF VÁGNER, VERONIKA ŽILKOVÁ,
PETER PECHA, KATEŘINA MARIE FIALOVÁ,
MICHAELA PECHÁČKOVÁ,
OLGA LOUNOVÁ A DALŠÍ...

Vstupenky online: vstupenky.divadlo-broadway.cz a v síti [ticketportal](http://ticketportal.cz)

www.divadlo-broadway.cz

Sloupek ředitele areálu

Vážení přátelé, milí golfisté, vzácní návštěvníci,

letošní sezona dospěla ke svému konci a je tak čas se za ní ohlédnout a připomenout si všechny krásné chvíle, které jsme společně prožili. Chtěl bych vám všem především srdečně poděkovat za vaši přízeň a podporu — bez vás by to totiž nebylo možné. Projekt našich uměleckých pondělků, tedy prohlídek naší galerie pod širým nebem, se stal skutečným hitem. Uvítali jsme přes 700 návštěvníků, kteří se přišli podívat na špičková díla současných renomovaných autorů a užít si umění v netradičním prostředí. Těší mě, že se nám daří spojovat sport s kulturou a vytvářet pro vás jedinečné zážitky. Od dubna do listopadu se na našich turnajích vystřídalo přes 2 000 hráčů, v Hostivaři jsme odehráli více než 80 turnajů. Je skvělé vidět, jak naše hřiště žije a jak vás i nás pořád baví trávit čas společně — na golfu, v příjemné společensko-sportovní atmosféře. Naše ženské družstvo vybojovalo stříbrné medaile v 1. lize — gratulujeme k tomuto úspěchu! Mužské družstvo bohužel po 10 letech opouští extraligu, ale věříme, že příští rok společně s ženami v 1. lize zabojuje o návrat mezi elitu. Během posledních horkých zářijových dnů se konalo tradiční klubové mistrovství, kde se utkali nejlepší hráči. V kategorii žen zvítězila Kateřina Šmolíková a mezi muži Tomáš Abraham, který se stal nejmladším mistrem našeho klubu. Gratulujeme!

Naše hřiště si po celý rok udržovalo bezvadnou kvalitu, zejména díky úsilí všech jeho zaměstnanců. Patří jim můj velký dík za skvěle udržované fairwaye a greeny i za přátelskou atmosféru v areálu. Poslední říjnový víkend vyrazilo 23 hostivařských hráčů na tradiční dvoudenní turnaj do Kácova. Jsem rád, že se tato akce během čtyř let stala tradicí, ve které budeme pokračovat.

Blíží se zima, ale náš areál bude nadále žít. Čekají nás tradiční akce, Mikulášská nadílka a Novoroční odpal. Během zimy se pustíme do vylepšení hřiště: postavíme přímou cestu z klubovny na spodní jamky šestky, rozšíříme dopadovou zónu na jedničce za mokřadem vpravo, upravíme cestu mezi jamkami 1 a 17 a vytvoříme novou cestu a porost ve žlutém písku na jamce č. 2 (Sahara). Věříme, že tyto změny vám ještě více zpřijemní hru v příští sezoně.

Ještě jednou vám všem děkuji za vaši přízeň a těším se na další společné zážitky, ať už na hřišti, nebo při našich kulturních a společenských akcích. Věřím, že si u nás vždy najdete něco, co vás potěší.



Přeji vám krásnou zimu a těším se na viděnou v Hostivaři.

Pěknou hru!

Honza Šonka
ředitel Galerie Golf Hostivař

Mikuláš na golfu — tradiční nadílka pro děti

Zveme vás na mikulášskou nadílku, letos ve čtvrtek 5. prosince od 15 hodin. Sejdeme se v Bistru Green a společně počkáme na příchod nebeské trojice. Aby nám to čekání utíkalo, máme pro děti připravené malé soutěže a malování. Kolem půl čtvrté pak dorazí Mikuláš, anděl a čert a začne hlavní program, bilancování dobrých i špatných skutků, básničky, písničky a koledy a rozdávání mikulášské nadílky. Vstupné na akci je 200 Kč/dítě, platba probíhá v den akce v hotovosti při registraci. Kapacita je omezená, proto doporučujeme přihlásit děti co nejdříve!

Přihlášky zasílejte na e-mail kurzy@golfhostivar.cz do 3. prosince do 10 hodin. Pokud chcete, aby Mikuláš předal dárečky s osobním seznamem dobrých a špatných skutků vašeho dítěte, pošlete jméno, věk a „záznam hříšků a dobrých skutků“ na stejný e-mail. Podepsané dárky pak odevzdejte při registraci, aby mohl Mikuláš každé dítě ocenit osobně.

Olympic na golfu

V neděli 22. září se driving range Galerie Golf Hostivař opět proměnil v koncertní open air, a to v rámci oslav 30. výročí městské části Praha 15. Program zahrnoval vystoupení kapely THE APPLES, rytířský turnaj skupiny ALLGOR a hlavní událost oslav, koncert skupiny Olympic. Vstup na akci byl zdarma.



Hostivařský podzimní turnaj na Kácově

Poslední říjnový víkend proběhl již čtvrtý ročník tradičního dvoudenního turnaje „Hostivař jede do Kácova“. Akce se zúčastnilo 23 hráčů, kteří si v příjemném podzimním počasí užili soutěž na třech devítkách (Forest, Meadows, River). Hrlo se ve dvou kategoriích a vítězové si odvezli nejen ikonické betonové trofeje, ale i golfové a tekuté ceny. Všem vítězům gratulujeme a těšíme se na jarní pokračování!



Novoroční lampiónový běh

I letos se můžete těšit na tradiční novoroční Lampiónový běh pro širokou veřejnost. Ve čtvrtek 9. ledna 2025 od 17.30 hodin můžete vyrazit na lampióny osvětlený běžecký okruh. Délka jednoho nočního okruhu je 2,5 km, nesoutěžně si ho může zaběhnout úplně každý. Závodní okruhy jsou pak dvě nebo čtyři kola. Více informací naleznete na www.ttparta.cz/races/. P. S. Čelovky s sebou

Nevyčerpané výhody

Máte u nás členství a nestihli jste využít všechny výhody svého členství? Žádný problém! Pokud máte pro rok 2025 zakoupenou stejnou nebo vyšší úroveň členství, automaticky vám nevyčerpané bonusy převedeme.

Lyžování zdarma pro všechny naše členy!

Ano, čtete správně! Členové Golf Clubu Hostivař mohou jednou měsíčně — v lednu, únoru a březnu — využít zdarma jednodenní skipas v areálu SKIMU v Malé Úpě v Krkonoších. A na všechny další dny mají navíc 20% slevu. Pro získání slevového kódu napište na recepce@golfhostivar.cz a skipas si pak koupíte pohodlně přes e-shop na www.skimu.cz.



Vstupenka do galerie jako dárek

Darujte k Vánocům svým přátelům nebo rodině možnost zažít přehlídku špičkového současného umění — připravili jsme pro vás speciální dárkový poukaz na vstup do galerie a k tomu stylový termohrnek, který si mohou vaši blízcí odnést s sebou domů. Navíc si před prohlídkou galerie mohou na recepci do termohrniku nalít svařené víno zdarma — tato nabídka platí jen během zimní sezony. A nemusíte čekat až na Vánoce — tento zážitek je perfektním dárkem pro jakoukoli příležitost! Dárkový poukaz si můžete zakoupit online za speciální cenu 350 Kč na našem eshopu. www.eshop.golfhostivar.cz



Hra do konce roku zdarma



Každoroční benefit pro všechny, kteří si prodloužili členství na rok 2025 v předstihu, je zpět! I letos můžete celý listopad a prosinec hrát na hostivařském hřišti zdarma. Jediné, co k tomu potřebujete, je mít právě to uhrazené členství na příští sezonu. Žádná jiná omezení co do počtu kol a podobně nejsou, nabídka platí jen pro stávající členy. Jediné, co si prosíme hlídejte, jsou omezení provozu hřiště kvůli ranní námraze, sněhu a podobně.

Vánoční otevírací doba

Jak bude letos otevřeno o Vánocích? Na Štědrý den a Boží hod vánoční máme zavřeno, totéž se týká i Nového roku. Ve všech ostatních dnech vás ale v Hostivaři čekáme. Pokud bude mrznout, třeba jen po ránu, nebo nasněží, doporučujeme předem zavolat na recepci a ověřit si, jak to v daný den vypadá s hrou na hřišti. Přejeme vám krásné a veselé Vánoce!

23. 12. 2024 7.00—21.00

24. 12. 2024 ZAVŘENO

25. 12. 2024 ZAVŘENO

26. 12. 2024 7.00—21.00

27. 12. 2024 7.00—21.00

28. 12. 2024 7.00—21.00

29. 12. 2024 7.00—21.00

30. 12. 2024 7.00—21.00

31. 12. 2024 7.00—15.00

1. 1. 2025 ZAVŘENO

2. 1. 2025 7.00—21.00

Soutěž o golfový zájezd na Mauricius



Láká vás golfová dovolená a milujete exotiku? Kupte si naše hostivařské VIP členství do 20. ledna 2025. Budete tak automaticky zařazeni do losování o týdenní pobyt pro 2 osoby na Mauriciu s neomezeným golfem.

Zažijte skvělou dovolenou na nádherném ostrově Mauricius v luxusním pětihvězdičkovém resortu Long Beach. Najdete ho na východním pobřeží tohoto ostrova. Je to místo s kilometrovou písčnou pláží a také apartmá, pokoji i plážovou restaurací Tides, které v roce 2023 prošly pečlivou rekonstrukcí. Užijte si dokonalé spojení luxusu, pohodlí a vynikajících gastronomických zážitků, které jsou k dispozici v rámci polopenze.

Členství 2025

Změny pro rok 2025 jsou v porovnání s rokem 2024 nepatrné. Jaké úpravy vás tedy čekají?

ČLENSTVÍ DRIVE

Neměníme vůbec nic, vše zůstává tak, jak jste zvyklí.

ČLENSTVÍ PLUS

Zde došlo ke změně množství košů na driving. Z jednoho koše denně je nyní v ceně členství 100 košů za sezonu. Výhodou je, že můžete v jednom tréninku čerpat více košů zdarma, až jich vyčerpáte sto, začnete je teprve přikupovat.

VIP ČLENSTVÍ:

Změnili jsme princip košů zdarma, ze dvou košů denně na 200 košů za sezonu. A navíc jsme přidali možnost dokoupit si green fee, a to ve dvou kategoriích, 10 her za 12 tisíc korun nebo 30 her za 30 tisíc korun.

Nově si v rámci VIP členství nebudete moct přivést rodinného člena za polovinu. Tento bonus jsme nahradili možností nákupu výhodnějšího druhého VIP členství, k jednomu standardnímu VIP máte možnost koupit VIP členství s 25% slevou. Jen pozor, tato výhodná nabídka platí **jen do 20. ledna 2025**.

Hopalo

Hopalo je zimní indoorová soutěž založená na velmi jednoduchém principu — vy hrajete, my losujeme. Pro zařazení do losování stačí vybrat hřiště na simulátoru a zahrát pár jamek v paru. Kolik parů zahrajete, tolikrát bude vaše jméno v osudí. Každý měsíc pak losujeme tři výherce, kteří vyhraji panamské rumy Piquero, které k nám dováží ACAN Premium Spirit. Každý měsíc začínáme nanovo. Hrajeme od 1. prosince 2024 do 31. března 2025.



Zima v indooru

Tradičně jsou naše vybraná zimní dopoledne vyhrazena turnajům. Čtvrteční patří ženám a sobotní dětem. Jaké termíny si do kalendářů poznamenat?

DÁMSKÁ GOLFOVÁ TOUR

Leden: 16. 1., 30. 1.
Únor: 13. 2., 27. 2.
Březen: 13. 3., 27. 3.

DĚTSKÝ TURNAJ

sobota 1. 2., sobota 1. 3.

Novoroční odpal

Letos by se měl možná jmenovat Tříkrálový, protože proběhne 6. ledna 2024, není ale Novoroční proto, že by měl nutně proběhnout na Nový rok, ale proto, že je první společný v novém roce. Přijďte i letos, je to příjemné setkání s golfovými přáteli a spoluhráči. Setkáme se v 18 hodin, program akce tradiční, novoroční odpal jako symbolický začátek nové sezony a pro pověřivé možná i pokus o věštění golfové formy, chipovací soutěž a samozřejmě slavnostní přípitek. O zábavu se postará DJ Roga, v rámci programu bude taky degustace vína HORT. Pro všechny členy je vstup zdarma, pro ostatní za symbolických 200 Kč.

30 % navíc jako vánoční dárek

Naše nabíjecí golfové karty určitě znáte, jsou to karty, jejichž prostřednictvím můžete platit golfové služby v našem areálu. Teď vám ale nabízíme vánoční bonus, ke každé nabitě tisícikoruně vám přidáme dalších 30 % navíc. A protože karty máme i ve formátu dárkové karty, můžete je rovnou využít i jako dárek. Když už je budete kupovat, nezapomeňte také na sebe a dobijte si rovnou i svůj kredit. Výhoda 30 % plus platí i pro vás. Nabídka platí pouze do konce prosince.



Mistři klubu a nejlepší hráči našich tour ocenění

Na sobotním GALAVEČERU 9. listopadu 2024 jsme vyhlášovali ty nejlepší a vy, kteří jste akci minuli, si můžete alespoň přečíst jména, která zazněla. Ještě jednou gratulujeme našim mistryním a mistrům klubu na rány i na jamky, nejlepším hráčkám dámské golfové tour a vítězům Masters 50+. Všem hráčům děkujeme za letošní účast ve hře, všem hostům za báječný svatomartinský večer.

MISTROVSTVÍ KLUBU MASTERS 50+ ZA ROK 2024:

Mistr klubu — THAN VAN HUYEN
Vicemistr klubu — Tomáš Karban
3. místo — Tomáš Krampera

MISTROVSTVÍ KLUBU 2024 NA JAMKY:

Ženy
Mistryně klubu — Kateřina Šmolíková
Vicemistryně klubu — Linda Frýbertová
3. místo — Adéla Brychtová
Muži
Mistr klubu — Tadeáš Červenka
Vicemistr klubu — David Štrouf
3. místo — David Mareček

MISTROVSTVÍ KLUBU 2024 VE HŘE NA RÁNY:

Ženy
Mistryně klubu — Kateřina Šmolíková
Vicemistryně klubu — Sofie Chramostová
3. místo — Kateřina Dolečková
Muži
Mistr klubu — Tomáš Abraham
Vicemistr klubu — Denis Kalina
3. místo — David Mareček

DÁMSKÁ GOLFOVÁ TOUR:

Společná kategorie na stb. body
1. místo — Marika Matějů
2. místo — Marie Průchová
3. místo — Iva Kopecká
Společná kategorie na rány:
1. místo — Alena Jinková
2. místo — Dita Marchal
3. místo — Markéta Polesná



GOLFOVÉ ČLENSTVÍ 2025

DRIVE

ČLEN KLUBU	3 800
DÍTĚ / SENIOR	2 850

- 1 green fee na hřiště (až 18 j.)
- kredit na trénink v hodnotě 2 000 Kč
- zvýhodněné členské ceny na trénink a hru

nevyčerpané služby převádíme do další sezony, 1 hodina na multifunkčním hřišti, 1 hodina na beach volejbalovém hřišti, další slevy a výhody

PLUS

ČLEN KLUBU	9 600
DÍTĚ / SENIOR	7 200

- 7 green fees na hřiště (až 18 j.)*
- 100 košů míčů na driving
- neomezená hra na akademii
- zvýhodněné členské ceny na trénink a hru

host hraje za členské ceny, nevyčerpané hry převádíme do další sezony, 1 hodina na multifunkčním hřišti, 1 hodina na beach volejbalovém hřišti a další slevy a výhody

* green fees jsou nepřenositelné

VIP

ČLEN KLUBU	19 600
DÍTĚ / SENIOR	14 700

- 30 green fees na hřiště*
- 200 košů míčů na driving
- neomezená hra na akademii
- 1x buggy pro hru na hřišti

hosté hrají za členské ceny, nevyčerpané hry převádíme do další sezony, nesoutěžní výsledky zdarma, **zvýhodněný balíček 10/ 30 her za 12 000 Kč/ 30 000 Kč**, 2 hodiny na multifunkčním hřišti, 2 hodiny na beach volejbalovém hřišti, další slevy a výhody

* green fees jsou nepřenositelné

Green fee na 18 jamek jako dárek pro každého nového člena

Úspěchy i výzvy hostivařské repre



Vzestupy i pády, takový byl letošní reprezentační rok Galerie Golf Hostivař. Ženy vybojovaly krásné stříbrné medaile v 1. lize, mužský tým naopak po deseti letech opouští extraligu. Mládežnické týmy do 16 a 18 let bojovaly srdnatě a tým do 14 let dosáhl dokonce historického úspěchu v kvalifikaci. Přinášíme vám shrnutí letošní sezony a vyhlídky na tu nadcházející.

ŽENY JSOU V 1. LIZE STŘÍBRNÉ!

První liga družstev se letos hrála na Karlštejně a Konopišti. Náš tým ve složení Kateřina Šmolíková, Kateřina Dolečková, Kateřina Kulová, Klára Kaminská, Adéla Brychtová, Anežka Pavlíčková, Natalie Pflieger a kapitán David Kula zazářil. Po výborných výkonech, zejména Adély Brychtové a Kateřiny Dolečkové, držely ženy po první části druhé místo. Tento výsledek zopakovaly i ve finálové fázi na Konopišti a postoupily do jamkového play-off. Tam se v semifinále utkaly s GC Praha, kde obě Kateřiny, Šmolíková i Dolečková, vyhrály své zápasy a zajistily tak postup do finále. Bohužel, v rozhodujícím duelu proti GC Greensgate se náš tým musel smířit s těsnou prohrou 2:1. Druhé místo je ale skvělé a našim reprezentantkám patří hluboká poklona.



MUŽSKÝ TÝM OPOUŠTÍ EXTRALIGU

Po deseti letech soubojů letos opouštíme extraligu mužů. První fáze soutěže proběhla v Telči, kde tým ve složení Broda Lukáš, Štrouf David, Horáček Filip, Cedzo Matúš, Mareček David a Kalina Denis pod vedením kapitána Pavla Fulína bojoval o udržení. V kvalifikaci jsme skončili na 11. místě, což nás poslalo do play-out, zápasu o setrvání v extralize. Po těsné prohře 2:3 s Kunětickou Horou a remíze 2,5:2,5 s Hodkovičkami jsme museli v posledním zápase s SK Brno vyhrát. Bohužel, nepovedlo se a zápas skončil těsně v neprospěch Galerie Golf Hostivař. A tak po výsledku 1,5:3,5 extraligu opouštíme. Příští rok se pokusíme o návrat mezi elitu v 1. lize.



DRUŽSTVA DO 18 LET NA LOŇSKÝ ÚSPĚCH NENAVÁZALA

V kvalifikaci družstev dívek a chlapců do 18 let, která se odehrála na Albatrossu, naše týmy bojovaly o postup do finále. Dívky ve složení Kateřina Šmolíková, Natalie Pflieger a Julie Naučová skončily na 8. místě, na postup jim chybělo 14 ran. Tým chlapců ve složení Matúš Cedzo, Tadeáš Červenka, Karel Malý a Matěj Dias také bojoval o postup. V průběhu turnaje to i vypadalo, že by se klukům mohl postup vydařit, ale po sečtení výsledků na konci dne chybělo k postupu 7 ran a kluci obsadili konečné 7. místo.



NOVÁ SOUTĚŽ PRO TÝM DO 16 LET

Hostivařský tým do 16 let nastoupil do nové soutěže Czech Young Masters. Tým ve složení Tadeáš Červenka, Matěj Dias, Sofie Chramostová a Julie Naučová obsadil v konkurenci 26 týmů 14. místo. Nejlepším individuálním výsledkem se blýskl Tada Červenka, který zahrál kola na 78, 81, a 77 ran a obsadil celkově 29. místo.



HISTORICKÁ VÝHRA V KVALIFIKACI TÝMU DO 14 LET
Z mládežnických kategorií se tak letos našim nejúspěšnějším týmem stalo družstvo do 14 let. V regionální kvalifikaci, která

se konala 9. srpna na domácím hřišti v Hostivaři, jsme nasadili dva týmy. Tým A ve složení Tomáš Abraham, Tran Anh Kai, Sofie Chramostová a Alex Malý vyhrál, když zahráli stejně ran jako tým Black Bridge, ale díky Kubovi Tranovi, který zahrál 63 ran (-5), zvítězili. Tým B, ve složení Lukáš Vala, Nathan Babický, Nguyen Ha My a Tomáš Jurík, skončil na 7. místě.

Vítězství týmu A zajistilo postup do finále na brněnské Kaskádě. Družstvo ve složení Tomáš Abraham, Sofie Chramostová, Tran Anh Kai, Alex Malý a Lukáš Vala v prvním kole bojovalo proti PGC Ostrava. Po prohrych foursome se odpoledne zlepšili a vyhráli 3 ze 4 singlů, čímž si vynutili rozehrávku. Tam ale nakonec Ostrava zvítězila. V dalším kole porazili hostivařští reprezentanti RGA Greensgate z Dýšiny 4,5:1,5. V zápase o 5. místo s týmem Beřovic skončila dvě utkání až na poslední jamce 1/0 pro soupeře, což znamenalo naši prohru 4:2 a konečné 6. místo. I přes pocit neúspěchu ve finále získal tým cenné zkušenosti pro příští roky.



OBHAJOBA TITULU V REGIONÁLNÍ TOUR MLÁDEŽE
V Raiffeisenbank Rregionální tour mládeže regionu B jsme letos opět triumfovali. Týmové vítězství jsme uhájili před Black

Bridge a Lukáš Vala obhájil titul absolutního vítěze tour. Mezi individuálními oceněními si také skvěle vedli naši mladí hráči, Nathan Babický obsadil 2. místo a Tran Anh Kai zvítězil v kategorii B do 14 let. Mezi nejstaršími bral 3. místo Jakub Staněk.

Co říci na závěr sezony? Ať je jakkoli napínavý, těžký, zábavný a někdy třeba i krutý, je golf pořád jen sport. Velmi si vážíme všech hráčů, kteří dávají svůj čas i golfový um na to, aby náš klub reprezentovali. Atmosféra turnajů je někdy těžká, tlak možná i nečekaný, pocit odpovědnosti za výsledek pro tým může být zcela novou zkušeností. Děkuje všem, kdo hostivařský klub reprezentují a gratulujeme nejen k dosaženým výsledkům, ale i vaší odvaze hájit klubové barvy a bojovat týmově ve sportu, pro nějž je máloco tak typické jako individualismus.



Lukáš Vala obhájil titul absolutního vítěze tour.



Říkají mi Kuba

Tran Anh Khai, kterému všichni říkají Kuba, začal s golfem teprve před rokem, a už patří mezi špičkové mladé hráče. Z handicapu 54 se propracoval na 2,1 a na domácím hřišti v Hostivaři zahrál v srpnové kvalifikaci družstev do 14 let fantastických -5. Kde se najednou na golfu vzal, co ho kromě podpory rodiny a trenéra Romana Chudoby žene vpřed a jaké má další cíle?

KDY JSI ZAČAL HRÁT GOLF?

Golf jsem začal hrát minulý rok o prázdninách, to mi bylo třináct let.

KDO NEBO CO TĚ PŘIVEDLO KE GOLFU A JAKÉ BYLY TVOJE PRVNÍ DOJMY Z TOHOTO SPORTU?

Rodiče mě chtěli dostat ven, hlavně od počítače. Tak mě vzali na hřiště, a od té doby mě golf úplně pohltil. Hned na poprvé mě to bavilo, ale zároveň mě překvapilo, jak moc je to fyzicky i psychicky náročný sport. Dnes je to moje největší vášeň a prakticky všechny volný čas věnuji tréninkům nebo hře.

JAK SES CÍTIL, KDYŽ JSI POPRVÉ HRÁL TURNAJ S HCP 54? A JEŠTĚ PŘED TÍM OTÁZKA, CO TI POMOHOLO DOSÁHNOUT TAK VÝRAZNÉHO ZLEPŠENÍ BĚHEM TAK KRÁTKÉ DOBY?

Při prvním turnaji s HCP 54 jsem byl dost nervózní a cítil jsem se ztraceně. Ale chtěl jsem se zlepšit, takže jsem se do toho opřel. Jinak to byl asi poctivý trénink, píle a odhodlání, to mi pomohlo hodně zrychlit můj pokrok. Měl jsem určité štěstí, že jsem měl a mám kolem sebe skvělé trenéry a parťáky, kteří mě podporovali a dávali mi cenné rady.

TVOJE KARIÉRA JE RAKETOVÁ A VLASTNĚ JEŠTĚ KRÁTKÁ, ALE URČITĚ SE DÁ ŘÍCT, CO JE TVŮJ DOSAVADNÍ NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCH NEBO MOMENT, KTERÝ JE PRO TEBE NĚJAK DŮLEŽITÝ.

Můj největší úspěch je kvalifikace na mistrovství družstev U14. Ten moment, když jsem zahrál -5 a věděl, že můj výkon pomůže týmu postoupit do finále, byl úžasný. Bylo skvělé hrát na místě, které znám, a ještě s tak dobrým výsledkem. To jsou ty chvíle, proč mě tak moc baví.

JAKOU ROLI V TVÉM SPORTOVNÍM RŮSTU HRAJE TVOJE RODINA? HRAJE JEŠTĚ NĚKDO GOLF?

Táta hraje golf asi dva roky, právě on mě k tomu přivedl. Rodina je pro mě obrovskou oporou, ať už ve škole, nebo ve sportu. Bez jejich podpory bych se nikdy nedostal tak daleko.

A TEĎ PRAVDU, JAKÝ JE ROMAN TRENÉR?

Roman je skvělý trenér. Je trpělivý, vstřícný a umí výborně poradit. Navíc má smysl pro humor, což dělá tréninky zábavnější. Myslím, že ten velký pokrok jsem hodně udělal díky němu. Jsem moc rád, že mě trénuje.

CO BYS DOPORUČIL STEJNĚ STARÝM KLUKŮM A HOLKÁM, KTEŘÍ S GOLFEM ZAČÍNÁJÍ A CHTĚJÍ TAKY TAK RYCHLE ZLEPŠIT SVÉ VÝSLEDKY?

Hlavně mít trpělivost a nevzdávat se, když se zrovna nedaří. Zlepšení nepřichází hned, ale s pevným odhodláním a motivací to časem přijde.

MÁŠ UŽ NĚJAKÉ GOLFOVÉ PLÁNY DO BUDOUCNA?

Chtěl bych se stále zlepšovat a dosáhnout těch nejlepších výsledků, co mohu. Momentálně mířím na národní a prestižní turnaje pořádané ČGF. To je můj hlavní cíl.



CO SI MYSLÍ O KUBOVI TRENÉR ROMAN CHUDOBA:



Kuba je obrovsky svědomitý a poctivý hráč. Na golfu tráví každý den několik hodin tréninkem, až ho někdy musím brzdít, aby měl čas i na regeneraci, která je potřeba, aby mohl podávat stabilní výkony po celou sezonu. Progres má úžasný, neznám nikoho, kdo by začínal sezonou s HCP 54 a dostal se až na HCP 2. U něj se tomu ale vzhledem k jeho poctivosti v tréninku nevidím.

CO SI MYSLÍ O KUBOVI ŠÉF REPRE ADAM KRATOCHVÍL:



Hlavně díky Kubovi jsme postoupili do finále družstev do 14 let z prvního místa, když v kvalifikaci zahrál nejlepší výsledek turnaje 63 ran (-5). Je od začátku důležitým článkem našeho týmu.

Sportovní dioptrické brýle

ANEB JAK HONZA ŠONKA S MARTINEM SLÁDKEM VYUŽILI NÁHODY



Dobře vidět, to je základ řady situací. Sport — a stoprocentně golf — je bezesporu jednou z nich. Vyrázili jsme proto do prodejny Sport & Style, která otevřela naproti golfovému areálu. Shodou náhod jsme se totiž potkali se zakladatelkou této optiky Jitkou Blažkovou, která nás svým vyprávěním doslova zatáhla do světa sportovních dioptrických brýlí. Chtěli jsme to prostě vidět na vlastní oči.

Cest, jak napravit špatné vidění, je více, kontaktní čočky, dioptrické vsadky do sportovních brýlí, civilní dioptrické brýle používané i při sportu, operace nebo sportovní brýle se vsazenými dioptrickými skly, které naruší sportovní design. Zvolená varianta je vždy na nositeli.

Já, Honza, jsem zvolil právě variantu sportovních dioptrických brýlí, Martin si vybral kontaktní čočky v kombinaci se slunečními brýlemi, které mají vyladěnou čočku ideální pro náš sport.

Možnost nechat si vyrobit dioptrická skla na míru do sportovních obrub mě lákala nejen proto, že mám design sportovních brýlí rád, ale i proto, že nabízí možnost samozabarvujících, tedy fotochromatických čoček. Ty ocení každý, kdo zažil náhlé změny počasí.

Výběru brýlí samozřejmě předcházelo vyšetření zraku, které rozhodně není jen to „měření“. Řeší se tu i jak, proč a kdy, co s brýlemi budu dělat, jak často je budu nosit, jaký mám životní styl. Jako člověk, který nosí brýle v podstatě nonstop, jsem se rozhodl vybrat si právě sluneční brýle s přímým dioptrickým zábrusem. Výběr sportovních brýlí ve zvolené optice byl nad očekávání široký. Váhal jsem

mezi několika modely a jako konzervativní nositel brýlí jsem nakonec jsem zvolil sluneční brýle značky Oakley v klasickém tvaru. Sedí mi nejlépe, netlačí, nepadají a cítím se v nich velmi dobře. Brýle byly hotové do týdne a musím říct, že jsem si na ně zvykl ihned, o brýlích v podstatě nevím a i díky nim jsem si letošní slunečné počasí na hřišti opravdu užil.

Martin se svým přáním používat kontaktní čočky absolvoval kompletní vyšetření zraku, jeho součástí byl i zácvek, jak čočky správně nasazovat, vyndávat a také o ně pečovat. Napoprvé je to nezvyk, dát si do oka něco cizího... ale optometristka Markéta všechno báječně vysvětlila.

Čočky navíc umožňují vybrat si potom, jakékoli sportovní brýle se člověku líbí, a v optice byl jejich výběr fantastický. Modely značek R2, Relax, Rudy project, Oakley, ... Můžete si vybrat i barvu rámu, koncovek, prostě budete mít jediné brýle svého typu široko daleko. Martin si dokonce nechal na brýle vygravírovat iniciály svých dětí.

A třešinka na závěr. Proč tady Sport and Style vůbec zmiňujeme? Protože tahle optika, která má sportovcům, ale i nositelům civilních brýlí co nabídnout, je náš nový partner. Kromě toho, že jsme domluvili slevy pro naše členy, o nichž se brzy dozvíte, nám také poskytne výhry pro naše klubové turnaje v roce 2025. Tak pořádně trénujte, ať nějaký voucher vyhrájete!

KDE OPTIKU NAJDETE?

Optika SPORT and STYLE
Milánská 839
109 00 Praha 15-Horní
Měcholupy
www.sportandstyle.cz

Tahle optika má sportovcům, ale i nositelům civilních brýlí co nabídnout.

Není to raketová věda!

Jednoduše na důchod investujte s DIP



PATRIA

FINANCE

ČLEN SKUPINY ČSOB

finance.patria.cz/DIP



Upozornění pro investory:

Uvedené sdělení není investičním poradenstvím ani investičním doporučením. Návrh investice není vždy jistá, každá investice obnáší riziko ztráty celé investice.

Bezpečně na cestách

Volkswagen Užítkové vozy v edici Safe plus

Užitkové vozy Volkswagen Multivan, Amarok nebo Caddy s bočními i hlavovými airbagy, systémem rozpoznávání dopravních značek a zadními parkovacími senzory.

Nyní se zvýhodněním až

262 000 Kč

Záruka 2+3 roky

nebo 200 000 km

Úrok již od 0 % p.a.



Kombinovaná spotřeba paliva a emise CO₂: Multivan: 6,3–9,8 l / 100 km a 166–221 g/km. Amarok: 10,1–10,4 l / 100 km a 265–272 g/km. Caddy: 0,5–7,5 l / 100 km a 10–170 g/km. Maximální zvýhodnění akčních modelů Safe plus v porovnání s průměrnou neakční výrobcem doporučenou cenou daného modelu platnou v období posledních 30 dní. Uvedené ceny jsou s DPH, pokud není uvedeno jinak.

Vzorový příklad úvěru na vůz Crafter 30, 2,0 TDI 103 kW v ceně 699 000 Kč bez DPH, splátka předem 507 474 Kč (60 %), výše úvěru 338 316 Kč, poplatky za uzavření a vedení smlouvy 0 Kč, celkové platby za úvěr 338 316 Kč, celkové platby za úvěr vč. pojištění 401 988 Kč, RPSN vč. pojištění 18,550 %, délka úvěru 24 měsíců, poslední nerovnoměrná splátka 0 Kč, měsíční splátka úvěru 14 097 Kč, měsíční splátka úvěru vč. pojištění 16 750 Kč, úroková sazba p. a. 0,00 %. Volkswagen Pojištění Basic obsahuje havarijní pojištění, povinné ručení (10% spoluúčast) s uznáním bonusů za bezeškodní průběh dosavadních pojištění (60 měsíců) a pojištění skla (limit plnění 30 000 Kč), které je kalkulováno ve variantě pojištění bez garance pojistného. Další parametry jsou: věk klienta 50 let a běžné použití vozu. Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společností ŠkoFIN s.r.o. a druhou stranou závazkový vztah.

TUkas[®]

Autorizovaný prodejce Volkswagen

TUKas a.s.

Štěrboholská 391, 120 00 Praha 10, tel.: 272 072 249, www.tukas.cz, e-mail: prodej.vw@tukas.cz



Užitkové vozy