



## ÚSMĚVY KLÁRY SPILKOVÉ PŘÍPRAVA NA SEZONU JDE PODLE PLÁNU

Zdravím čtenáře časopisu Golf Digest, během letošní sezony Ladies European Tour budeme spolu v častějším kontaktu. Na stránkách Golf Digestu najdete mé postřehy z turnajů, dění okolo nich i z cestování do nejrůznějších končin, v nichž se ženská evropská série hraje.

ZATÍM MUSÍM VŠE zaklepat, moje zimní příprava na nový ročník LET probíhá přesně podle plánu. Cítím se velmi dobře a věřím, že si pohodu přenesu i na turnaje. Dvakrát jsem se letos v přípravě potkala se svým koučem Keithem Williamsem a samozřejmě chodím trénovat a konzultovat i s Pavlem Ničem.

Pravidelně navštěvuji psycholožku Hanu Jenčovou, se kterou pracuji už dlouhodobě, chodím cvičit do posilovny s kondičním trenérem Jiřím Fiftem, docházím také na Duklu ke své fyzioterapeutce. Vyzkoušela jsem v přípravě i novinku v podobě pravidelných gymnastických lekcí.

Na Dukle jsem také podstoupila vyšetření CASRI, které zkoumá aktuální kondici. Vyšetřují rovněž nohy při sportovním zatížení a jsou schopni doporučit vhodnou obuv včetně individuálního vytvarování speciálních stélek. Ověřila jsem si tam svou kondičku a kromě výsledků testů jsem si odnesla i nové vložky do bot, které mi minulý rok na golfových hřištích pomohly. Přes zimu jsem byla i na Fakultě tělesné výchovy a sportu na pražské Univerzitě Karlově, kde si vzali do parády můj golfový švih a podrobili ho důkladné analýze.

Vedle toho jsem během přípravy také trochu cestovala, když jsem na pár dnů navštívila Dubaj. Mám to tam ráda, tamní turnaj na konci sezony LET je pro mě vždy třešničkou na dortu. Jsou tam upravená hřiště i skvělé prostředí. Když jsem tam byla naposled, chodila jsem na hřiště a trávila

několik hodin také na všech tréninkových plochách – driving range a putting nebo chipping greenech.

Po krátkém pobytu v České republice se do Dubaje vrátím také na přelomu února a března, právě ve chvíli, kdy pro vás píšu tyto řádky. V plánu mám týdenní pobyt, během něhož se budu dále připravovat na tamních golfových hřištích a ladit formu na blížící se sezonu. To v tuzemsku kvůli záplavám sněhu na sklonku února nebylo absolutně možné.

Zimní „prázdniny“ mi zvolna končí. První turnaje Ladies European Tour už se odehrály v Austrálii a na Novém Zélandu, ty jsem ještě vynechala. Sama budu začínat buď v Číně, nebo Maroku. Na turnaj v čínském Mission Hills Haikou jsem přihlášená jako první náhradnice. Oproti minulému roku panují o poznání přísnější kritéria, takže musím čekat na zavolání. Když se mi – zatímco budu v Dubaji – ozvou, že se někdo odhlásil, poletím rovnou do Číny. Jinak ale plán turnajů stále připravujeme a ladíme.

V osobním životě si užívám řízení. Řidičák mám od začátku roku, ale už jsem stihla najet 3 500 kilometrů. Dokonce jsem byla autem i na horách v Rakousku, kde jsem si hezky zalyžovala. Jezdí se mi zkrátka moc dobře.

Těším se na příští setkání na stránkách Golf Digestu. Držte mi palce!

**KLÁRA SPILKOVÁ** je nejlepší tuzemskou profesionálkou, letos začíná svou již třetí sezonu mezi evropskou elitou na Ladies European Tour.