



Životní mód - golf

Královské zážitky Klubáků

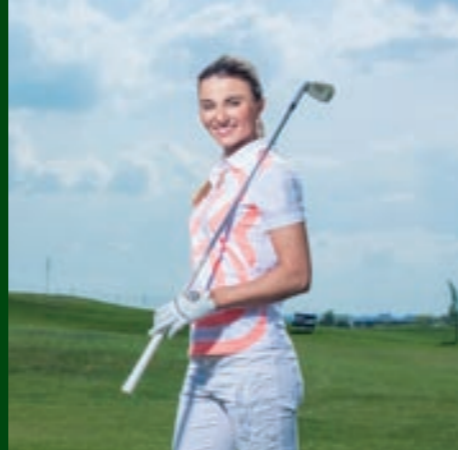
S mlhou se rozplynuly i obavy

Co odhalil Pivní test pravdy?

Kontrolní hlášení DPH

# ŽIVOTNÍ MÓD - GOLF

**Klára Spilková - k historické účasti na olympiádě v Riu kráčí s úsměvem**



JE HISTORICKY NAŠÍ NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ GOLFISTKOU. VE DVACETI LETECH. NAVÍC HRÁČKOU, KTERÁ STOJÍ PŘED HISTORICKOU ŠANCÍ - JAKO PRVNÍ ČEŠKA SI MŮŽE ZAHRÁT NA OLYMPIJSKÉM TURNAJI. DO PROGRAMU SE GOLF V RIU VRÁTÍ PO VÍCE NEŽ JEDNOM STOLETÍ! KLÁRA SPILKOVÁ SE VŠAK PŘED TOUHLE VIDINOU ODPOVĚDNOSTI, PŘED VSTUPEM DO HISTORIE, NEHROUTÍ. NAOPAK. SMĚJE SE. JAK SAMA ŘÍKÁ, JE JEN MÁLO CHVIL, VE KTERÝCH SE NESMĚJE NEBO ASPOŇ NEUSMÍVÁ.

**Jedním z vašich partnerů je Pilsner Urquell. Tahle značka je i partnerem českého golfu. Setkáváte se s ním nejen díky logům na hřištích?**

Pivo mám ráda, ale jen občas. Dám si pivo většinou k jídlu, a ještě podle toho, co jím. K tataráku bych si ho dala určitě.

**To ale není zrovna vzorové jídlo pro vrcholového sportovce...**

Mám ráda italskou kuchyni, ale občas si zahřeším. Chutná mi i tradiční kuchyně, ale je to na mě moc těžké. Máma občas udělá svíčkovou, guláš, knedlo, zelo, vepřo. To si ale dám jednou za měsíc, za půl roku, když jsem doma.

**Máte nějakou oblíbenou restauraci?**

V Praze Lokál v Dlouhé. Obecně u mě platí, že víc než kvalitní menu na mě dělá dojem obsluha. Když je milá a usměvavá, tak mají vyhráno. Jinak jdu pryč. V tom se hodně liší hospody v Česku a ve světě. Tam se usmívají všichni. Já mám ráda milé lidi.

**Naposledy jste v Česku hrála na Dýšině a měli jste večírek v plzeňské restauraci Na Spilce.**

Jo, tam jsem si pivo ráda dala. Tam mi přišlo vhod. Ale Na Spilce to k tomu nějak patří. A ještě to moje jméno, že? Tam to všechno zpívá a ladí.

**Na večírku byla také soutěž v držení tupláků na čas. Jak jste uspěla?**

Říkala jsem, že bych si chtěla ještě zahrát v turnaji. Prostě bych to nedala. Zkusila jsem tuplák jen na chvilku podržet, ale na soutěž jsem nešla. Neudržela bych to moc dlouho. Za to jsem se ale zúčastnila týmové soutěže stavění dřevěného soudku. To bylo moc fajn. Jenže se nám zlomilo jedno prkénko, a tak jsme to nedokázaly dát dohromady. Bylo však zajímavé vidět bednáře a jejich umění při ukázce.

**Hodně lidí si myslí, že trénujete jen na golfovém hřišti a že je to poměrně příjemná kratochvíle. Je to tak?**

Ale kdepak, chodím do posilovny, čtyřikrát týdně na fyziu, když jsem v Praze. A ještě k tomu navštěvuji psychologů jednou týdně. No a někdy na neurotrénink...

**Neurotrénink?**

To je moc zajímavý trénink zaměřený na mozek hlavně kvůli soustředění. Jde o to, soustředit se správně a být při tom uvolněný. Někdo se také dokáže plně koncentrovat, ale je při tom křečovitý. Když se moc snažíte, soustředíte se špatně. To je při golfu hodně důležité.

**Jak dodržujete pitný režim?**

Piju hlavně vodu. A vodu s vodou...Během hry a tréninku piju vodu opravdu hodně. Občas taky to pivo a občas víno. Ale nikdy ne během turnaje.

**A whisky po hře, jak velí stará golfová tradice?**

To ne, to je jen tradice.

**Co ještě potřebujete kromě čisté hlavy?**

Golf je komplexní sport, v tom je jeho největší kouzlo. Potřebujete dobrou techniku i obrovskou píli: nejlepší golfisté trénují od osmi do deseti večer, a kdyby na to přišlo, ještě by klidně zůstali přes noc.

**A vy?**

Na soustředění makám od osmi ráno do sedmi večer, ale takhle se to nedá dělat denně. Náročně je už jen to, že máme turnaje od pondělí do neděle. Představte si, že je jich třeba pět za sebou... Ale stačí mi den volna, kdy vůbec nemyslím na golf. A nazítří už zase jedu naplno, dokonce se na to těším.

**Jak dlouho se srovnáváte po špatně zhraném úderu nebo celém turnaji?**

Vždycky se to odvíjí od toho, jak se vám na turnaji daří, nebo ne. A na kolikátém jste místě. Když hrajete o třicáté místo, tak se ze špatně zhrané jamky dostáváte snadněji, než když vedete. Pokud pokážete jamky poslední, tak to trvá i týden. Je to v celku psychicky hodně náročné a nezdár ke konci člověka mrzí o to víc. Na druhou stranu i to jsou zkušenosti. Až se do podobné situace dostanete příště, už budete lépe vědět, jak se s tím vypořádat. Takže všechno je o zkušenostech a o tom, že to právě tak má být.

**A aby to tak bylo, proto pomáhá i psycholožka?**

Chodím k ní šest let a probíráme spolu všech-

no, co zrovna potřebuju. Golf i osobní život. Protože když chcete být dobrý golfista, musíte mít hlavu úplně v pohodě. Ideální je mít ji na hřišti úplně vygumovanou. Nic lepšího pro sebe udělat nemůžete. Já tomu říkám mód golf. Prostě si přepnu hlavu a jdu na plac.

**Jdete do turnaje a víte, že máte formu. Odhadnete, jak to bude na konci?**

Trénuji pořád stejně a jsem v laufu, snažím se navodit si potřebnou psychickou náladu. Takže golf je o tom, jak se cítíte a jak moc si věříte.

**Kdybyste měla číselně vyjádřit podíl hlavy na golfu?**

Moudřejší už spočítali a napsali, že golf je z 80 procent o hlavě. Já bych ale řekla, že je to spíš padesát na padesát. Člověk musí mít strašně moc natrénováno a nadřilováno. Bez toho, že nemáte natrénováno, tisíce a tisíce úderů, a máte jen hlavu, dobrým golfistou nebudete a dobré výsledky to samo nepřinese.

**Jste v Dukle a potkáváte se s řadou sportovních veličin, olympijských vítězů...**

Třeba s Martinou Sáblíkovou, Bárou Špotákovou, Evou Samkovou, ale žádné společné tréninky nemáme. Na Dukle mám zázemí, doktory a stadion, dráhu apod. Ale určitě to připomínáte právě kvůli jejich olympijským medailím.

**Golf a olympiáda, to už je skoro hit, ne?**

Do Ria se půjde na základě redukováného světového žebříčku a podle počtu lidí z každé země. Startovat z jedné země mohou maximálně čtyři. Já jsem od nás jediná, co mám body a je do první šedesátky zmiňovaného žebříčku.

**Takže to vypadá jak?**

Vypadá to dobře. Zatím se držím v poli, ale kvalifikace se uzavírá až příští rok v červenci. Lidé kolem mě to pořád sledují. Já mám ale teď cíl být do konce roku kolem 20. místa na Ladies European Tour. Pak se budu více soustředit na olympiádu. Mým cílem je hrát co nejlépe a hlavně si to užít.

**A kdyby olympijský sen vyšel? Jak byste to oslavila?**

Tak to už bych si asi fakt jedno dala!



**Bydliště:** Praha 1, Česká republika

**Členka:** Golf Club Erpet Praha

**Studium:** Gymnázium Oty Pavla v Radotíně

**Narozena:** 15. 12. 1994 v Praze

Už v 10 letech měla handicap 14,3. Jako amatérka se stala členkou evropského týmu na Junior Ryder Cupu 2010 a Junior Solheim Cupu 2009. Od roku 2010 patří do České profesionální golfové asociace PGAC (v 16 letech přestoupila s handicapem +4).

Nyní hraje Ladies European Tour, seriál předních evropských profesionálek. V žebříčku LET byla v první sezoně mezi profesionály 73., pak 90., 39. a loni skončila na 33. místě (z 16 turnajů byla pětkrát v první desítce).

V letošní sezoně zahrála zatím nejlepší výsledek ve skotském Dundonaldu, kde byla v červenci čtvrtá.

**Koníčky:** lyžování, zimní i letní bruslení, čtení, hudba a tanec