

1. Seminár: „Jarný reštart a návrat k základom“

Cieľ: Odstrániť zimnú hrdzu, nastaviť správne návyky a vyhnúť sa zraneniam.

ČASŤ A: Odborný výklad (cca 35 – 40 min)

Túto časť sme rozdelili na tri piliere, ktoré sú pre začiatok sezóny kritické:

- 1. Fyzická príprava a „Pre-shot“ rutina:**
 - Prečo po zime neodpáliť hneď 100 loptičiek driverom (riziko zranenia chrbta).
 - Ukážka 5-minútovej dynamickej rozcvičky priamo na mieste.
 - 2. Audit technických základov (PGA - Posture, Grip, Alignment):**
 - **Grip:** Kontrola, či sa cez zimu „neposunul“ (silný/slabý úchop).
 - **Postoj:** Stabilita a správne ťažisko.
 - **Mierenie:** Ako si správne vyberať body pred loptičkou.
 - 3. Manažment bagu a výstroja:**
 - Kontrola gripov na paliciach (či nie sú vysušené).
 - Čistenie drážok a kontrola loptičiek (prechod zo „zimných“ na turnajové).
-

ČASŤ B: Moderovaná diskusia a Q&A (cca 30-40 min)

Tu zapojíme členov, aby seminár nebol len monológom:

- **Otázky na telo:** „Aký bol váš najväčší problém minulú sezónu hneď na jar?“
 - **Mýty o švih:** Priestor pre členov, aby sa spýtali na veci, ktoré videli na YouTube a nie sú si istí, či fungujú.
 - **Individuálne ciele:** Krátka úvaha o tom, čo chcú v sezóne 2026 v Ivanke dosiahnuť (napr. zníženie HCP o 2 body).
-

ČASŤ C: Praktický darček (Checklist)

To je ten **Golfový sezónny checklist**, o ktorom sme hovorili – vytlačená A4, ktorú si vezmú domov.

Návrh pre ďalšie dva semináre (aby ste mali prehľad):

- **2. Seminár (Máj/Jún):** Krátka hra a „Scoring“ – ako zachraňovať pary, keď netrafíte green.
- **3. Seminár (Jún/August):** Course management a stratégia – ako premýšľať na ihrisku v Ivanke (špecifiká vašich jamiek, vietor, sklon greenov).

GOLFOVÝ SEZÓNNY CHECKLIST 2026 – GOLF IVANKA PRI NITRE

Tento checklist je vaším osobným sprievodcom pre úspešný návrat na fairway. Majte ho v bague a vráťte sa k nemu vždy, keď budete mať pocit, že vaša hra potrebuje „reset“.

1. DYNAMICKÁ ROZCVIČKA (Pred prvým švihom)

Nezačínajte hru „za studena“. Pripravte svaly na rotáciu a predíd'te zraneniam.

Cvik	Opakovania	Prínos pre švih
Krúženie trupom s palicou	10x na každú stranu	Zvyšuje rozsah rotácie ramien a bokov.
Dynamické výpady	5x na každú nohu	Aktivuje stabilitu nôh a rovnováhu.
Rotácia ramien (v predklone)	15 sekúnd	Uvoľňuje napätie v medzilopatkovej oblasti.
Švihy rukami (ako kyvadlo)	10x	Zahrieva ramená pre plynulý náprah.
Zápästia a členky	Krúženie 10x	Zlepšuje kontrolu nad palicou a kontakt s terénom.

2. ZÁKLADY PGA (POSTURE - GRIP - ALIGNMENT)

90 % chýb v golfe vzniká ešte pred samotným švihom. Skontrolujte tieto body pri každej rane.

P – Posture (Postoj a držanie tela)

- Chrbát:** Musí byť prirodzene rovný (nie zhrbený ani príliš prehnutý). Predkláňajte sa z bedier, nie v páse.
- Kolená:** Mierne „odomknuté“ (flexibilné), nie prepnuté.
- Váha:** Rozložená na stredoch chodidiel (bruškách), nie na päťkách alebo špičkách.

G – Grip (Úchop)

- Poloha:** Palica leží v prstoch, nie v dlaniach! To umožňuje správnu prácu zápästia.
- Tlak:** Na stupnici od 1 do 10 držte palicu na úrovni 4. Predstavte si, že držíte vtáčika – nesmiete ho pustiť, ale ani mu ublížiť.
- V-tvar:** „V“ vytvorené palcom a ukazovákom oboch rúk by malo smerovať k vášmu pravému ramenu (u pravákov).

A – Alignment (Mierenie)

- **Koľajnice:** Vaše chodidlá, boky a ramená musia byť paralelné s cieľovou líniou. Ak mierite palicou na vlajku, telo mierí mierne vľavo od nej.
 - **Pomocný bod:** Vyberte si bod na tráve (list, iná tráva) cca 30 cm pred loptičkou na vašej cieľovej línii a mierite naň.
-

3. MOTIVAČNÉ TIPY PRE SEZÓNU 2026

Golf je 10 % technika a 90 % hlava. Hrajte s radosťou!

1. **Prijmite nedokonalosť:** Ani profesionáli netrafia každú ranu dokonale. Dôležité je, ako zareagujete na tú zlu.
 2. **„One Shot at a Time“:** Sústreďte sa len na ranu, ktorú idete hrať teraz. Minulosť nezmeníte, budúcnosť ovplyvníte len prítomnosťou.
 3. **Hrajte strategicky (Course Management):** Niekedy je lepšie zahrať kratšiu ranu na istotu, než riskovať „hrinskú“ ranu cez prekážku.
 4. **Užívajte si Golf v Ivanke:** Máme postupne rastúce parkové ihrisko. Ak sa nedarí, nadýchnite sa, pozrite sa na okolie a uvedomte si, že ste v prírode a nie v kancelárii.
-

Poznámky z dnešného seminára:

Tešíme sa na vašu hru v sezóne 2026!