



Koncepce dlouhodobého tréninku mládeže v Golf Clubu svatý Jan

Úvod:

Koncepce dlouhodobého tréninku popisuje dlouhodobý rozvoj golfisty ve 4 věkových fázích dospívání od 5 do 18 let, v těchto jednotlivých kategoriích:

- hlavní cíle
- technická příprava
- fyzická příprava obecná
- fyzická příprava golfová
- pohybové schopnosti
- psychická příprava
- tipy pro rodiče

Koncepce popisuje hlavní úkoly pro danou věkovou skupinu.

1. Věk 5-8let

Hlavní cíle:

- rozvoj pohybových schopností prostřednictvím všeobecného sportování
- klíčový důraz na zábavné hry

Technická příprava:

- nácvik držení hole, přizpůsobené věku (obě ruce blízko u sebe)
- cíl - míření
- postoj – rovnoběžně s cílovou linií

Fyzická příprava:

- atletická abeceda: běh, skok, hod
- pohyblivost, rovnováha, koordinace, rychlost
- výcvik v kontextu zábavných her
- standardní cvičení zaměřené na nohy
- důraz na držení těla
- pestrost sportů

Fyzická příprava golfová:

- hry ve skupinách s cílem poznávat vlastní rozsah pohybů těla
- hry pro zlepšování prostorového povědomí

Pohybové schopnosti:

- otáčivé pohyby
- schopnost získat zpět rovnováhu
- jednostranné dovednosti
- přenos váhy
- puttování – kontrola vzdálenosti a kyvadlový pohyb
- chipování – kontrola délky a kyvadlový pohyb
- údery – kopírování trávy nebo rohože chipovacími holemi, rovnováha těla

Psychická příprava:

- pozitivní pojetí tréninku, golf je zábava
- pravidla hry, etiketa a chování na hřišti
- respektování hry a soupeřů

Tipy pro rodiče:

- přínos her a soutěží s rodiči
- všeobecná společná aktivita

POMĚR TRÉNINK:SOUTĚŽENÍ - 1:1 (50%:50%)

2. Věk 9 – 11

- zde stanovené cíle předpokládají, že dítě již prošlo prvotním tréninkem a není začátečník

Hlavní cíle: - začíná ve větší míře golfová specializace
- důraz zůstává na zábavných hrách

Technická příprava:

- předšvihová příprava na různé části golfové hry: puttování, chipování, pitchování, bunker a švih
- správná poloha držení hole

Fyzická příprava:

- zachování vlastností z předchozího období
- část přípravy formou her
- aktivity zahrnující rovnováhu
- základní pružnost
- důraz na držení těla
- doplňkové sporty

Fyzická příprava golfová:

- udržení pokroku z předchozí fáze
- aktivity zaměřené na přenos váhy a rovnováhu
- rozvoj pravé a levé symetrie
- hry ve skupinách
- rozvoj odhadu hmotnosti, času a prostoru

Pohybové schopnosti:

- udržení pokroku z předchozí fáze
- všechny pohybové schopnosti uplatňovat bez kompenzačních pohybů
- kontrola rotačního pohybu
- rovnováha a zpětné nabytí na jedné noze
- schopnost otáčení kolem svislé osy s nehybnou hlavou
- chipování a puttování – kyvadlový pohyb a stabilita spodní části těla
- hraní pitchů z bunkru – zalomení zápěstí pro delší švih
- údery – otáčení těla, zalomení zápěstí, dynamická rovnováha

Psychická příprava:

- ovládání vlastních schopností
- důsledkové myšlení
- získávání sebevědomí
- zvyšování motivace
- pravidla hry, etiketa a chování na hřišti

Tipy pro rodiče:

- pozitivní reakce na úspěch i neúspěch dítěte
- důležitost stravování a přísunu tekutin

POMĚR TRÉNINK:SOUTĚŽENÍ - 3:2 (70%:30%)

3. Věk 12 – 15 let

- zde stanovené cíle předpokládají, že dítě již prošlo prvotním tréninkem a není začátečník

Hlavní cíle: - celkový fyzický rozvoj
- rozvoj specifických sportovních dovedností
- nejvyšší růstový a silový nárůst

Technická příprava:

- technika je už vyvinutá
- posílení speciální dovednosti z krátké hry
- tvarování úderů
- odpovídající soutěžní program
- videoanalýza

Fyzická příprava:

- zachování vlastností z předchozího období
- testování fyzické zdatnosti
- stabilita trupu

Fyzická příprava golfová:

- udržení pokroku z předchozí fáze
- progresivní nácvik rovnováhy
- nácvik stability při specifických golfových dovednostech
- nácvik rovnováhy na jedné noze
- švih jednou rukou
- golfová cvičení a rehabilitace

Pohybové schopnosti:

- udržení pokroku z předchozí fáze
- všechny pohybové schopnosti uplatňovat bez kompenzačních pohybů
- kontrola pohybového rozsahu – zejména v extrémních polohách
- pohybové schopnosti na nakloněných rovinách
- schopnost oddělit činnost horní a spodní části těla

Psychická příprava:

- schopnost zvládnutí situací
- koncentrace
- další rozvoj zvládnutí rozhodování
- plánování soutěží
- komunikace hráč - trenér
- pravidla hry, etiketa a chování na hřišti

Tipy pro rodiče:

- vysvětlení výcvikových programů
- důležitost stravování a přísunu tekutin
- první informace o drogách a dopingu

POMĚR TRÉNINK:SOUTĚŽENÍ - 5:4 (60%:40%)

4. Věk 16 – 19 let

- Hlavní cíle:
- specializace a rozvoj výkonnosti
 - rozvoj vytrvalosti, síly a rychlosti
 - téměř dokončené dospívání

Technická příprava:

- vyladování techniky
- znalost vlastní techniky
- tvarování a rozšiřování úderů
- plánované výcvikové programy, stanovení úkolů a cílů
- videoanalýza
- rozvoj pod vedením technického trenéra

Fyzická příprava:

- zachování vlastností z předchozího období
- kondiční cvičení se zaměřením na golf
- individuální posilovací program
- testování fyzické zdatnosti

Fyzická příprava golfová:

- udržení pokroku z předchozí fáze
- použití odporové gumy během svalové činnosti
- nácvik výbušnosti
- procvičování břišní rotační síly
- cvičení rovnováhy na nakloněných rovinách

Pohybové schopnosti:

- udržení pokroku z předchozí fáze
- všechny pohybové schopnosti uplatňovat bez kompenzačních pohybů
- pohybové schopnosti na jedné noze
- kontrola otáčení zatížené horní poloviny těla

Psychická příprava:

- sebekontrola a disciplína
- zvládání tlaku
- úplné zvládání rozhodování
- prevence ztráty energie
- komunikace hráč - trenér
- opakování: pravidla hry, etiketa a chování na hřišti

Tipy pro rodiče:

- vysvětlení úlohy fyzioterapie a psychologie
- informace o drogách a dopingů

POMĚR TRÉNINK:SOUTĚŽENÍ - 2:3 (30%:70%)

5. Spolupráce s rodiči

Spolupráce s rodiči v rámci golfového tréninku je vrcholně důležitá. Rodiče utvářejí dítě od nejútlejšího věku, daleko dříve, než do života vstoupí golf a jeho trenér. Později mají rodiče hlavně funkci organizační a funkci psychické podpory dítěte.

Rodiče by měli být velmi opatrní při učení golfové techniky. Děti se učí napodobováním, ale nemají rády poučování ze strany rodičů, pokud však rodiče hrají golf, mohou být dítěti pozitivním příkladem. Pokud si rodiče nejsou jistí, mohou se spojit s trenérem Šimou nebo Head Pro Golf Clubu Slapy Radkem Wagnerem.

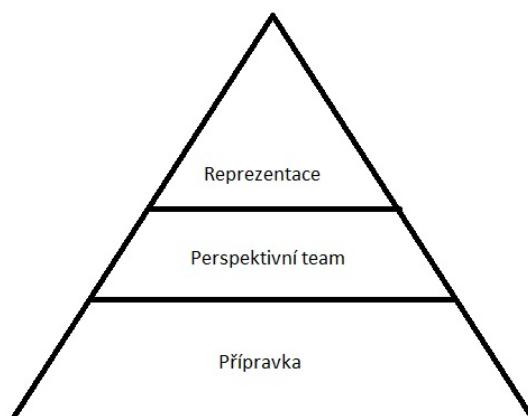
Příklady pozitivních i negativních snah rodičů:

Pozitivní	Negativní
Jezdí s dětmi často a přesně na trénink.	Je jim jedno, zda má dítě absence.
Pravidelně hovoří s trenérem.	Často se kriticky o tréninku vyjadřují.
Zachovávají při tréninku prostorový odstup.	Jsou vždy v blízkosti svého dítěte, aby mu pomohli radou nebo činem.
Ptají se po soutěži dítěte, čemu se naučilo.	Po soutěži je zajímavá pouze výsledek
Pomáhají tím, že příliš nezasahují.	Jsou příliš aktivní.

V rámci Junior teamu na Slapech budeme od jarní sezóny 2012 aplikovat následující hodnocení a sledování aktivity dětí v kurzech a také přístup dítěte a jeho rodiče k tréninku:

- na začátku kurzu, dále začátkem května, června a na konci června budeme objektivně posuzovat dosažené dovednosti dětí prostřednictvím a formou soutěží, budeme děti v rámci jednotlivých skupinek porovnávat v dovednostech popsaných ve výše uvedeném materiálu
- porovnání a zhodnocení dětí proběhne také na úrovni postřehů a sledování dítěte trenérem, tzv. subjektivní hodnocení osoby trenéra
- po tomto porovnání dostanou rodiče hodnocení dítěte, a to jak objektivního hodnocení, které vzejde z testů a soutěží, tak i subjektivního hodnocení, které bude analyzovat chování a snaživost dítěte a přístup rodiče k tréninku, neboť velkou část přístupu a motivace dítěte má ve svých rukou právě rodič
- po každém tréninku si mohou rodiče přijít pro tréninkové tipy, jak se svým dítětem trénovat i mimo hodinu a také se mohou dozvědět, v čem jsou slabé a v čem silné stránky dítěte, na co klást důraz, kde dítě podpořit, jak ho motivovat
- u dětí, u kterých během celého kurzu nebude vidět žádné zlepšení v časové ose kurzu jaro – podzim 2012, bude nutné přistoupit v dalším období k platbě kurzu.

6. Struktura golfové akademie GCSsJ



Přípravka sdružuje největší počet dětí, začínající hráče, hráče, u kterých není ještě jasné, zda budou mít zájem hrát doopravdy golf.

Do Perspektiv Teamu patří hráči a hráčky se zájmem o golfovou hru, s aktivním přístupem k tréninku, turnajům a soutěžím, které podporuje i jejich rodina.

Do Repre Teamu budou patřit hráči, kteří budou reprezentovat GC Slapy svatý Jan na juniorských soutěžích.

Trénink bude probíhat ve třech blocích, zima(Erpet), jaro a podzim - obojí v areálu GCSsJ.

Možnost posunu v rámci skupin, ať už směrem nahoru či dolů:

- v každém bloku tréninku budou probíhat soutěže dovednosti (skills), děti budou bodově hodnoceny v rámci věkových skupin a nejlepší postoupí na vyšší úroveň
- v rámci akademie budou probíhat kvízy pravidel a golfového názvosloví, které budou opět bodované
- v rámci tréninkového centra budou pro hráče uspořádány turnaje, pro hráče na velkém hřišti a pro začínající na akademii, kde budou hráči moci získávat další body
- hráči budou sledováni i na ostatních soutěžích, ať formou dodaných výsledkových listin od rodičů nebo informací ze serveru www.cgf.cz
- každá účast v soutěžích i na jiných hřištích bude kladně bodově hodnocena
- hodnocení z pohledu snaživosti, tréninkového nasazení, chování, spolupráce v teamu spadá do pravomocí trenéra tréninkového centra a bude rovněž převedeno do bodové škály

Výhody mládeže v rámci výkonnostních teamů:

- oblečení pro hráče
- vybavení zdarma nebo za zvýhodněné ceny pro nejlepší členy akademie
- zvýhodněná cena kurzu pro neslapské děti
- intenzivnější tréninky
- a v neposlední řadě - zvýšení sebevědomí dítěte-reprezentanta a vlastní pocit z dobře odvedené práce a úspěchu