

Tréning a nábor mládeže

TMK

Úvod:

Golfová príprava je už vopred špecifickým pomenovaním pohybovej prípravy zameranej na špecializovaný výkon. Gymnastika, atletika, plávanie, pohybové hry, silový tréning, športové hry, to všetko patrí do všestrannej pohybovej prípravy. Prečo by mali deti vedieť gymnastiku? Alebo trénovať beh? Prípadne kopáť do lopty?

Vedieť odpáliť golfovú loptičku ďaleko je pohybová zručnosť, ktorú sa človek potrebuje naučiť ak chce hrať golf. Všetci vieme, že základom je golfové postavenie, že človek potrebuje mať dostatočnú flexibilitu aby dokázal vykonať rotačný pohyb, sila a výbušnosť veľmi pomôžu k vysokej rýchlosti palice, priestorová orientácia a dobrá koordinácia častí ľudského tela pomôžu k správne načasovaniu pohybu a trafeniu malej bielej loptičky o priemere 4,8 cm.

Gymnastika učí deti a ľudí ovládať svoje svaly, držať správne telo, rozvíja pohybové schopnosti (sila, výbušná sila, vytrvalosť v sile, a ďalšie...) ako aj pohybové zručnosti (nadväznosť pohybov, rytmiku, orientáciu v priestore, rovnováhu, flexibilitu). Každú jednu z týchto schopností dieťa potrebuje aby bolo úspešné v akomkoľvek športe, nie len v golfe. Atletika a plávanie rozvíjajú lokomočný pohyb (pohyb celého tela). Pohybové hry môžeme ľubovoľne vybrať na rozvoj pohybových schopností, pohybových zručností, podľa zámeru vyberieme čo chceme rozvíjať (naháňačka, slepá baba, štafetové hry, hry na rozvoj sily alebo kondície...). Preto je dôležité zaradiť všeobecnú pohybovú prípravu do tréningu mládeže. Pohybovo zdatné deti, ktoré majú funkčné, zdravé a silné pohybové aparáty môžu dlhodobo a systematicky rozvíjať svoje golfové zručnosti.

Cieľom trénerov by malo poukázať na cvičenia, ktoré sú hravé, zábavné, deti motivujú k pohybu a majú z nich radosť, a zároveň ich všeobecným spôsobom učia dôležité pohybové zručnosti, ktoré ich naučia správne držať telo, behať, skákať, chytať, hádzať, ale aj dostatočne rozvíjajú rýchlosť, silu, výbušnosť, flexibilitu. viesť a vychovávať zdravých a šikovných športovcov, to je našou úlohou. Či dosiahnu tie najvyššie méty v golfe alebo v živote, závisí aj od toho ako ich ovplyvníme svojím prístupom, svojou koncepciou v tréningovom procese a svojím disciplinovaným prístupom. Koncepcia, filozofia alebo systém tréningového procesu...čo tieto slovné spojenia presne znamenajú?

Ciele tréningového procesu. Obsah tréningov, to čo s deťmi trénujeme, aké pri tréningoch používame didaktické metódy, zásady. To ako zoradíme zverencom sezónu, kedy budú hrať turnaje, kedy budú trénovať. Kedy ich pretestujeme a zistíme, či sa ich výkonnosť zlepšuje. Všetky veci ktoré v predchádzajúcich vetách spomínam ovplyvňujú ako budú

tréningový proces vnímať deti. Ako ich prostredie v ktorom trávia svoje voľnočasové aktivity bude motivovať k ďalšej práci a prístupu na tréningoch. Veľmi veľa závisí na nás tréneroch.

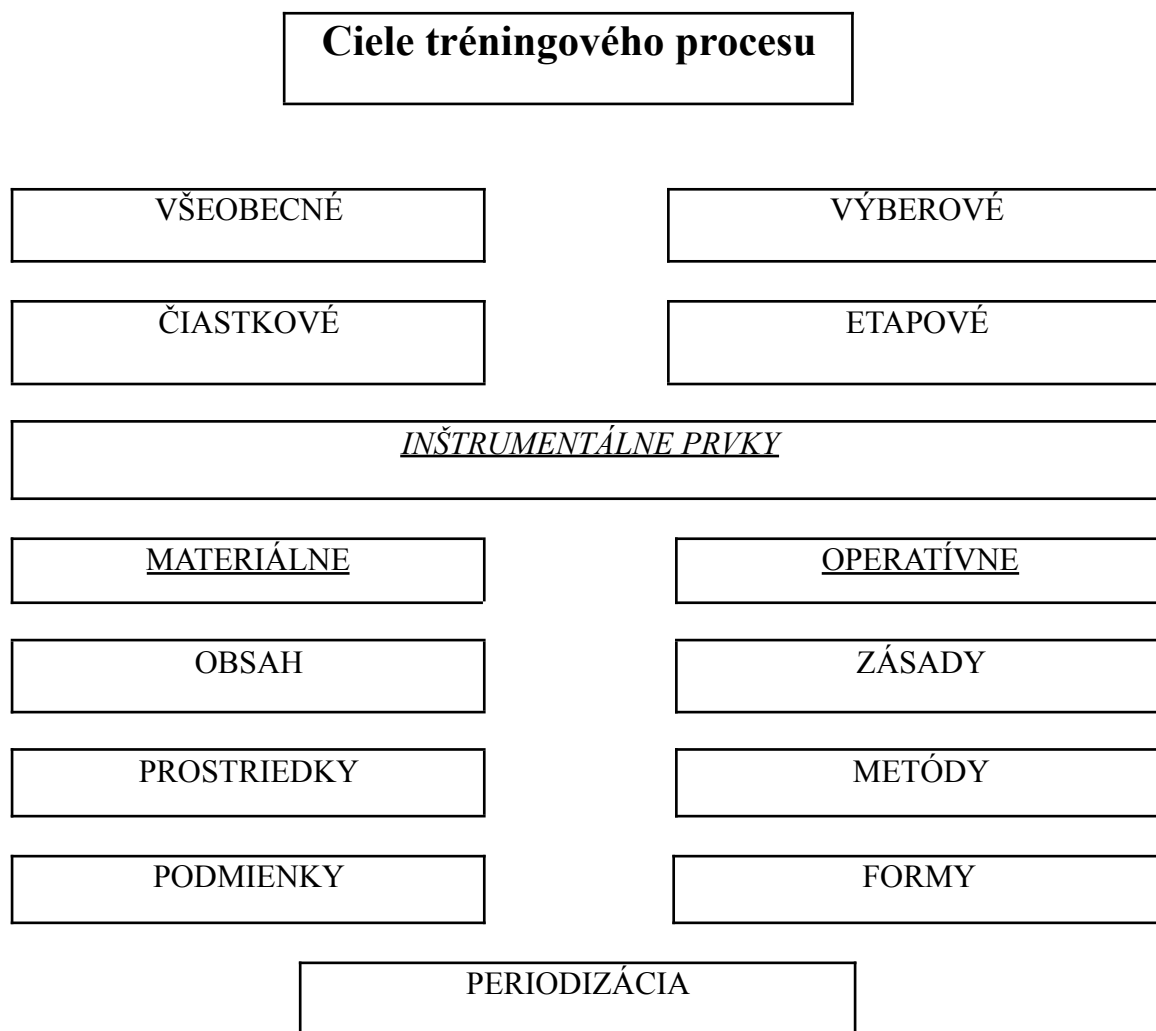
Verím v to, že každý kto chce hrať dobre golf potrebuje šviháť s palicou a udierať do golfovej loptičky čo najčastejšie aby si precvičoval jemnú motoriku a špecifickosť golfového pohybu. Pre špecifický tréning je však potreba vybudovania dostatočnej úrovne pohybových schopností (sila, vytrvalosť, rýchlosť), koordinačných zručností (rovnováha, orientácia, riadenie pohybu, rytmus, frekvenčná rýchlosť, flexibilita), pohybových zručností (hádzanie, chytanie, behanie...).

Obsah	
1. Projekt športového tréningu	5
2. Metódy, organizačné formy, metodické formy didaktické formy	10
2.1 Metódy	11
2.2 Organizačné formy	13
2.3 Metodické formy	15
2.4 Sociálno – interakčné formy	16
3. Periodizácia	18
3.1 Periodizácia tréningu mládeže	19
Prílohy	21
Test krátkej hry	23
4. Nábor mládeže	24
4.1 Organizácia pohybových krúžkov na školách	24
Záver	26

1. Projekt športového tréningu

Tréningový proces, jeho plánovanie, organizácia a vyhodnocovanie patria k práci trénera. No aby sa toto všetko mohlo uskutočniť sú potrebné nie len trénerské zručnosti, ale aj materiálna podpora, bez ktorej športovať (golfovať) nejde. Akou veľkou súčasťou dokážete participovať na súčastiach akéhokoľvek športového projektu, je len vo Vašich silách a možnostiach (ekonomických, sociálnych, materiálnych). Tabuľkou, ktorú pod textom nájdete si dovoľím demonštrovať, čo je potrebné zabezpečiť pre akýkoľvek fungujúci projekt športového tréningu mládeže.

Tabuľka 1 Športový tréning



V texte postupne nájdete zadefinované ciele športového tréning mládeže prostredníctvom tabuliek zameraných na to čo by bolo dobré s deťmi trénovať podľa ich špecifického vývinového obdobia. Mladšie deti budú mať inak zadefinované ciele (všeobecné, výberové,

čiastkové alebo etapové) oproti starším rovesníkom. V daných tabuľkách vychádzam z teoretických východísk fyziológie, anatómie, funkčnej anatómie ľudského tela, pedagogických princípov, riadenie a metodiky športových hier.

Tabuľka 2 Golfisti 4 až 7 rokov

Obsah tréningu v 1 ročnej periodizácii golfistov 4 až 7 rokov		
Krátkodobé ciele	Strednodobé ciele	Dlhodobé ciele
<p><u>Rozvoj koordinácie</u> : rovnováha, rytmické schopnosti, priestorová orientácia, frekvenčná rýchlosť, nadväzovanie pohybov</p> <p><u>Rozvoj švihy, úderu a citu (šp. a pohyb. hrami)</u>: Bejzbal, bedminton, futbal, pálkovacie hry, qroquet, ping pong, ringo, golf s taniermi,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Koordinácia – oko ruka (hádzanie a chytanie) 2) Putt 3) Rovnováha 4) Chip 5) Rýchlosť (lokomócie) 6) Pitch 7) Rytmické schopnosti 8) Bunker 9) Flexibilita + Mobilita 10) Odpal 	<p>Vytvoriť záujem u detí. Formou hravého, zábavného prostredia na golfových tréningoch.</p>

Tabuľka 3 Golfisti 8 až 12 rokov

Obsah tréningu v 1 ročnej periodizácii golfistov 8 až 12 rokov		
Krátkodobé ciele	Strednodobé ciele	Dlhodobé ciele
<p>Zaradenie hier do tréningového procesu (zameraných aj na rozvoj pohybových schopností, aj pohybových zručností a aj zaradenie golfových hier).</p> <p>VIDEOanalýza.</p> <p>Tréning s/pred zrkadlom.</p> <p>Tréning roviny švihy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Koordinácia – oko ruka (hádzanie a chytanie) 2) Putt 3) Rovnováha 4) Chip 5) Rýchlosť (lokomócie) 6) Pitch 7) Sila (zmena oproti predošlej tabuľke) 8) Bunker 9) Flexibilita + Mobilita 10) Odpal 	<p>Sledovanie štatistík z turnajov.</p> <p>Sledovanie a vyhodnocovanie silných/slabých stránok hráča.</p> <p>Testovanie kondičných schopností/golfových zručností.</p>

Tabuľka 4 Golfisti 13 a viac rokov.

Obsah tréningu v 1 ročnej periodizácii golfistov nad 13 rokov (výhradná špecializácia na golf)		
Krátkodobé ciele	Strednodobé ciele	Dlhodobé ciele
<p>VIDEO analýza.</p> <p>Tréning na radarových zariadeniach (poznávanie detailne carry, každej palice, prípadne iné detaily švihy).</p> <p>Kompenzačné a kondičné cvičenia.</p>	<p>1) Putt</p> <p>2) Chip</p> <p>3) Pitch</p> <p>4) Odpal</p> <p>5) Bunker</p> <p>6) Sila</p> <p>7) Flexibilita/mobilita</p> <p>8) Kompenzačné a kondičné cvičenia</p>	<p>Tréningové denníky.</p> <p>Analýza a vyhodnocovanie priemerného skóre (tréningového a aj turnajového).</p> <p>Psychologická zložka golfu – mentálna stránka hry (plánovanie, hra, analýza).</p>

Informácie k tabuľkám :

Tabuľky predstavujú určenie cieľov v športovej príprave. To čo chceme s deťmi v daných vekových kategóriách dosiahnuť, je jasne napísané v kolonkách – krátkodobé, strednodobé a dlhodobé ciele. Je náročné určiť pre každé vekové obdobie presný plán. Deti môžu mať rovnaký vek, zároveň ich biologický vek môže byť rôzny, sú na tom inak mentálne. 6 ročné dieťa v Leviciach môže mať menej rozvinutú motoriku a pohybové schopnosti ako napríklad 5 ročné dieťa vo Veľkej Lomnici. Nechcem porovnávať pohybovú úroveň detí v Leviciach oproti Veľkej Lomnici. Len chcem poukázať na to, že vplyvom výchovy, sociálneho prostredia, genetických predpokladov mnohých ďalších faktorov je treba pristupovať ku každému dieťaťu individuálne, prípadne individuálne pristupovať ku skupine detí s ktorou pracujete.

A práve preto som zostavil ciele, na ktoré je dobré sa zamerať v presne daných rokoch detí. Ciele vychádzajú z dodržiavania jednoduchých princípov :

- Zlatý vek motoriky detí (obdobie cca 7 až 12 rokov), v tomto období sa deti najlepšie učia a rozvíjajú koordináčne zručnosti, ktoré využijú v akomkoľvek športe a nie len v golfe

- Potreba rozvoja jemnej motoriky charakteristickej pre golfový švih
- Všeobecný rozvoj pohybových schopností a zručností. Správne držanie tela, dobrá technika behu, dostatočne silné a mobilné kĺby dokážu predĺžiť aktívny vek športovej kariéry a vychovávajú funkčných a zdravých športovcov

Krátkodobé ciele:

Predstavujú čiastkové ciele, ktoré treba opakovať na dennej a týždennej báze v tréningovom procese. Predstavujú to na čo by ste mali myslieť pred každým jedným tréningom. V akých častiach tréningu ich zaradím? Aké metódy použijem na ich aplikáciu? Ako vymyslím zaradenie cieľov do pútavých a zábavných cvičení? Toto sú otázky, ktoré treba spájať s aplikáciou krátkodobých cieľov do tréningového procesu.

Pokiaľ by som zobral príklad detí od 4 do 7 rokov sú to najmä hry ako perfektne využiteľné metódy, ktoré vedú deti motivovať. Pokiaľ si s deťmi z tejto vekovej kategórie zahráte naháňačku, puttovací turnaj, zahráte futbal, hádzanú alebo inú pohybovú hru a na koniec tréningu odpálite niekoľko úderov na odpalisku, deti sa budú určite tešiť na ďalší tréning. **Zaujať deti na každom tréningu, rozvíjať s nimi koordináciu, zabávať sa a vytvoriť vzťah ku golfu!** To sú hlavné časti krátkodobých cieľov, ktoré sú presne definované v tabuľke.

Vo vekovej kategórii od 8 do 12 rokov je zaradenie hier s cieľom rozvíjať pohybové schopnosti, pohybové zručnosti ako aj golfové zručnosti na prvom mieste. Tréning princípov golfového švihu už zaradíme do tréningového procesu najmä deťom najbližšou zásadou názornosti (zrkadlá, video, obrázky, pohybové kinogramy). Určite deti v tomto veku potrebujeme systematickejšie trénovať golfovú švih. Nahrávka na video aby sa videli ako švihajú, prípadne tréning pred zrkadlom sú efektívne (vysvetľovacie) metódy, myslite na to, že deti sa učia opakovaním toho čo vidia – ukázky švihu, videá elitných hráčov, obrázkové kinogramy, to všetko padne na úrodnú pôdu. **Zásada názornosti pri tréningu detí zohráva najdôležitejšiu úlohu.**

Vo vekovej kategórii nad 13 rokov kde sa potrebujeme už s deťmi výhradne špecializovať na golfovú tréning. Drill je denno – dennou súčasťou. Myslite však na to, že občasná zábava (súťaž o najdlhší odpal, súťaž o najvyšší flop, kto zahrá z bunkru najbližšie) vždy poteší. Obdobie od 13 rokov popisujem skôr z doplnujúceho hľadiska. Tréningový

proces detí, ktoré sa chcú golfu venovať vrcholovo, by sa mal špecializovať na golf a riadenie tréningového procesu by malo mať v kompetencii viacero trénerov. Prečo viacero? O kvalitu golfovej techniky by sa mal postarať golfový profesionál. Nie je veľa golfových profesionálov, ktorí by vedeli so zverencami aj zájsť do fitka a tam ich správne odtrénovať, prípadne im ešte zostaviť TJ kompenzačných cvičení. Práve preto hovorím o viacerých tréneroch. Každý je špecialista na svoj odbor a keď skĺbia svoju prácu ako tím, môžu sa dostaviť skvelé výsledky. Určite je tu možnosť, že budú pracovať osobitne a každý bude chápať svoju úlohu, čo prinesie mladému športovcovi, tiež dobré výsledky. Ďalšou možnosťou je, že deti v tomto veku chodia na tréningy golfu len z radosti. V takomto prípade je určite vhodné mládežníkom pripraviť motivujúce prostredie.

Motivácia, nadšenie, súťaže, celá organizácia tréningového procesu je v rukách náš trénerov. Kreativita, vytváranie nových podnetov a zábavy sú vhodnými faktormi ktoré deti motivujú k tomu aby znovu prišli na golfové ihrisko a okrem drilu si užili aj zábavu, ktorú golf ponúka.

Strednodobé ciele:

Jednoduchá definícia strednodobých cieľov pre mňa znamená, že sú to zručnosti alebo schopnosti, ktoré chcete rozvíjať v daný mesiac. A v jednotlivých mesiacoch sa sústrediť na to aby sa deti učili a rozvíjali v daných strednodobých cieľoch, ktoré sú vytýčené. Strednodobých cieľov si môžete dať niekoľko v nižších vekových kategóriách : s deťmi od 4 do 8 rokov môžete v jeden mesiac trénovať aj krátku hru, aj dlhú hru, môžete im postaviť malé ihrisko zo shortgolfu/snag golfu a učiť ich pravidlá počas hrania na malých jamkách. Môže to byť pestré a cieľov môže byť veľa (veď predsa všetci vieme ako menšie deti potrebujú neustále meniť podnety a rýchlo meniť cvičenia, ktoré vykonávajú aby sa neunudili).

Pri vekovej kategórii od 8 do 12 rokov si napríklad môžeme vyčleniť niekoľko zručností na ktorých chceme v mesiaci pracovať: putt, bunker, drajv. Počas mesiac to môže vyzeráť tak, že okrem rozcvičenia a rozvoja pohybových schopností a zručností zaradíte do tréningu puttovací turnaj, súťaže z bunkru, súťaž o najdlhší drajv...ďalší týždeň to zas môže byť puttovací futbal, bodovacia súťaž z bunkra v hre na cieľ, kto zahrá čo najpresnejšie s drajvrom. Všetko záleží len na metódach, ktoré tréner zvolí. Dôležitou súčasťou tréningov v tomto období sú pre mňa metódy zamerané na rozvoj sily a kompenzačné metódy. Tieto metódy pre mňa znamenajú, že dám napríklad deťom ako špeciálne rozcvičenie šviháť s dvomi až tromi palicami. Dám im kopírovať švih s plnou loptou (2 až 3 kg) alebo im na

odreagovanie dám zahrať úpolové hry. V záverečných cvičeniach s nimi naposilujem brušné svalstvo, zvolím cvičenia na zlepšovanie pohyblivosti v ramenách a bedrách strečingovými cvičeniami. Veď čím budú silnejší, tým budú ďalej odpaľovať a budú mať menšiu náchylnosť sa zraniť. Čím budú ohybnejší, tým bude jednoduchšie pre nich vykonávať rotačné pohyby golfového švih. **Deti v tomto vekovom období sa stále radi hrajú ;)**

Dlhodobé ciele:

Sú ciele ktoré chceme dosiahnuť v dlhodobom časovo horizonte, napríklad jedného roka alebo viacerých rokov. Na uplatňovanie dlhodobých cieľov súvisiacich s jednotlivými vekovými skupinami, používame metódy a zásady uplatňovania čiastkových krátkodobých a strednodobých cieľov. Uvediem na konkrétnom príklade. Ak chceme aby deti od 4 do 8 rokov chodili do nášho klubu na golfové tréningy, potrebujeme pre ne vytvoriť kvalitné, zábavné zázemie s dobrým kolektívom do ktorého sa budú tešiť. Ak sledujete golfovú hru svojich zverencov v kategórii 8 až 12 rokov, poznáte ich silné a slabé stránky, viete správne zvoliť čo treba zlepšiť. Či zapracovať na putovaní, drajvovaní alebo zlepšiť prihrávky na green. Taktiež výsledky testov v skoku do diaľky alebo hodu plnou loptou prezradia, ako silné sú deti. Testy flexibility dajú spätnú väzbu, či rozsah pohybov detí je dostatočná. Kontrola a práca na dlhodobých cieľoch určí a bližšie špecifikuje prácu na strednodobých a krátkodobých cieľoch. Tú potom môžeme flexibilne meniť alebo ponechať podľa toho ako sledujeme a analyzujeme našich zverencov.

2. Metódy, organizačné formy, metodické formy didaktické formy

Súčasťou operatívnych prvkov Projektu športového tréningu sú metódy a formy. Ako už názov kapitoly prezradil v problematike rozoberieme do hĺbky okrem trénerských metód aj organizačné a metodické formy. Všetky pojmy sa týkajú riadenia a usporiadania tréningového procesu. Prečo vôbec chceme niečo ako usporiadanie alebo organizáciu tréningu riešiť? Poznanie metodických a organizačných foriem Vám trénerom pomôže efektívne riadiť tréningový proces.

Ideálny stav v plánovaní tréningového procesu je, že tréner pozná svojich zverencov, má o nich dostatok informácií (vek, pohybové schopnosti, pohybové zručnosti) a môže si naplánovať na čom s nimi bude cez sezónu (samozrejme aj dlhodobo) pracovať, čo budú zlepšovať, čo sa budú nové učiť, aké pohybové schopnosti budú rozvíjať konkrétnymi metódami. Ciele nám predstavujú finálnu destináciu kam chceme so zverencami prísť/ kam ich chceme priviesť a k tomuto cieľu nám pomáhajú metódy a formy tréningového procesu. **Metódy trénera cieľavedomo a zámerne pôsobia na zverencov tak, aby tréner dosiahol požadované zmeny (ciele, ktoré máme určené). Predstavujú cestu k vytýčenému cieľu.**

2.1 Metódy

- **Motivačné**
- **Expozičné (vysvetľovacie)**
- **Fixačné**
- **Diagnostické**

Motivácia predstavuje nasmerovanie morálno – vôľových procesov na vykonávanie športovej alebo akejkoľvek inej činnosti. **Motiváciu delíme na vonkajšiu** (pochvala, odmena, uznanie, trest...) **a vnútornú** (keď chceme vykonávať danú činnosť lebo nás baví a máme radosť z vykonávanie danej činnosti – hrám golf lebo ma baví odpaľovať loptičky a súťažiť s kamarátmi v prírode...príklad).

Vonkajšia motivácia môže mať rôznu podobu. Pochvala na záver tréningu, pochvala pred rodičmi, pochvala medzi štyrmi očami, odmena za výhru v súťaži na konci tréningu (golfová loptička), súťaž, dobre zorganizovaný tréning, vložená obľúbená pohybová hra do tréningového procesu. Motivácia detí môže byť, aj vo forme zorganizovania netradičného podujatia – na konci sezóny zorganizujete opekačku, nočný golfový turnaj, turistický výlet, súťaže v iných športových hrách alebo rodičovský deň (zorganizujete súťaže medzi deťmi a rodičmi).

Vysvetlenie (vysvetľovacie metódy) toho čo majú deti trénovať je veľmi dôležité. Úlohu zohráva spôsob aký si vyberiete. V tréningovom procese prevláda sprostredkovaný proces informácií, to znamená, že vaše poznatky prenášate na vašich zverencov.

Priamo :

- **Vysvetľujete**
- **Rozprávate**
- **Dávate inštrukcie**

- **Opisujete**
- **Vediete dialóg, debatu**
- **Brainstorming**

Sprostredkovane:

- **Demonštrácia (ukážka): statická/dynamická/predvádzanie (skutočná ukážka)**

Skvelou statickou ukážkou pre golf sú sekvencie golfového švihy zachytené na golfových plagátoch, fotky vrcholových hráčov. Medzi statické pomôcky patrí aj birdie karta, znázornenie jamiek, grafické zobrazenie správnej taktiky na ihrisku (zakreslenie ideálnych úderov). **Video, video -analýza sa často využíva v golfe. Hlavným účelom je podanie spätnej väzby hráčom.** To keď reálne uvidia aké majú postavenie, po akej rovine švihajú im dá reálny obraz o ich technike golfového úderu. Video – analýza je hlavným zdrojom pre korekciu techniky golfového švihy. Nezapúdajte, že najlacnejším “videom“ s okamžitou spätnou väzbou je zrkadlo. **Ukážka je častá metóda, ktorú treba využívať pri výučbe detí.** Detí sa učia pohyby opakovaním, “odkukávaním“ pohybov. Keď budete robiť kvalitné ukážky, so správnou technikou, deti vás budú kopírovať a vy budete mať vyhrané ☺ Myslite na to, že pri ukážke potrebujete dodržať nasledovné inštrukcie: **žiaci by vás mali dobre vidieť, pri ukážke sa už nevysvetľuje, tréner nechá priestor na spätnú väzbu žiakov, tréner by mal zistiť či zverenci pochopili čo od nich tréner vyžaduje.**

Fixácia a opakovanie už naučeného je dôležitá pre každú pohybovú zručnosť. Golfový švih je pohyb, ktorý trvá menej než 3 sekundy. Golfový švih je náročný na koordináciu pohybov, ktorú zabezpečuje centrálna nervová sústava, ktorá riadi svaly a tie vykonávajú v krátkom čase dobre načasovaný pohyb = golfový švih. Preto potrebujeme neustále dráždiť a trénovať dané nervové dráhy a centrá v mozgu, ktoré tento pohyb ovládajú, aby sme boli pri hraní golfu čo najefektívnejší. Medzi hlavné fixačné metódy patria:

- **Praktické cvičenie**
- **Korektívne metódy**
- **Metódy rozvoja pohybových schopností**

Praktické cvičenia predstavujú neustále opakovanie úderov krátkej alebo dlhej hry. Opakovanie úderov a ich neustále zdokonaľovanie je praktickým cvičením. **Korektívne metódy sú metódy kontrastu: vykonanie nesprávneho pohybu so zverencom a následná korekcia na správny pohyb dá skvelú spätnú väzbu zverencom.** Keď s nimi vykonáte nesprávny pohyb palice okolo tela a následne s nimi vykonáte správny pohyb, budú presne cítiť čo majú spraviť a ako majú švihat' s golfovou palicou. Korektívnu metódu je dôležité

využívať tak v úvodných ako aj neskorších štádiách motorického učenia. Podporiť správny pocit, ktorý ma zverenec mať, je veľmi účinná metóda v golfe. Kvalitní tréneri pri práci, vždy zverencovi okrem ukážky (vykonanie ukážky, videa, video-analýzy) a vysvetlenia, používajú aj kinestetickú metódu – so zverencom vykonávali presne pohyb, ktorý chceli, aby zverenci spravili. **Jednoducho vykonáte so zverencom golfový pohyb aj správne a aj nesprávne, aby sám pocítil kinestetický (pohybový) rozdiel v správnom a nesprávnom prevedení,** prípadne môžete podporiť učenie vykonaním správnej a nesprávnej ukážky. Pri deťoch ako som už spomínal je zásada názornosti kľúčová, no taktiež kinestetické precítenie pohybu môže byť veľmi nápomocné a môže aj deťom priblížiť a zjednodušiť pohyb, ktorý od nich chcete aby vykonali. Metódy rozvoja pohybových schopností uplatníte v golfe najmä zaradením iných športových hier (futbal, hádzaná, floorbal) alebo zaradením pohybových hier. Správnym zvolením hry, trvania, intervalov odpočinku si vyberiete či chcete trénovať vytrvalosť, silu, rýchlosť prípadne ich kombináciu.

Ako tréneri by sme mali vo svojej praxi používať aj diagnostické metódy. Slúžia na sledovanie a kontrolu výkonností (golfovej výkonnosti, výkon pohybových schopností...testovať sa dajú aj koordinačné zručnosti). **Jednoduchou diagnostickou metódou môže byť napríklad test krátkej hry, hra na presnosť z danej vzdialenosti, hra na akadémii.** V nižších vekových kategóriách môžeme testy zamerať aj na pohybové schopnosti, ktoré v budúcnosti budú mať vplyv na výkony našich zverencov (skok do diaľky, hod plnou loptou do diaľky, člnkový beh, beh na 50 m., testy ohybnosti, kondičné testy, silové testy zamerané na vybrané skupiny svalov – zhyby, vis na hrazde, ľah – sed, vznosy). Otázka znie prečo testovať golfové zručnosti? Prečo testovať pohybové schopnosti? Odpovede sú jednoduché: máte spätnú väzbu či sa deti zlepšujú (ak samozrejme testujete pravidelne), deti sú motivované (zaujíma ich či zlepšujú svoje výkony, prípadne im môžete vďaka diagnostike ukázať čo môžu zlepšiť- kde sú ich slabé stránky), keď hodnotenie hry a štatistík z ihriska predsa poznáme všetci – dajú Vám jasný obraz o Vašej hre. Keď budete diagnostikovať aj tréningový proces, budete mať objektívne vysvedčenie ako si v tréningu vediete. Testovania golfových zručností môžu prebiehať raz za kvartál ak máte v tréningu menej času, ak máte času na tréning viac, kontrolne testovať môžete každý mesiac. Testovanie pohybových schopností môže prebiehať ako vstupné na začiatku sezóny výstupné na konci sezóny, prípadne na začiatku a konci školského roka. Formu hodnotenia a príkladov testov nájdete v prílohách.

2.2 Organizačné formy

Hlavnou organizačnou formou je **TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA (TJ)**. Tréningová jednotka predstavuje vonkajšie usporiadanie tréningového procesu. Prostredníctvom metód, foriem a cieľov sa napĺňa obsah tréningového procesu. Spôsob akým zorganizujete tréning, organizácia stanovíšť, na ktorých deti budú deti počas tréningu trénovať, to ako to celé bude zorganizované = to je TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA. Základný stavebný kameň celého tréningového procesu, od ktorého sa všetko odvíja. My tréneri si volíme akým smerom bude tréningová jednotka zameraná, či chceme rozvíjať golfové zručnosti, zamerať sa na pohybové schopnosti alebo vykonať diagnostiku, žiakov. Všetko sa to však odvíja z kontextu koho trénujete (začiatocníkov alebo pokročilých hráčov), ako dobre majú deti zvládnutú základnú techniku golfových úderov, ako dobrú majú kondíciu a či majú pohybové schopnosti na potrebnej úrovni k ich veku. Podľa týchto a ďalších parametrov viete, čo podľa vopred stanoveného plánu vybrať a trénovať v TJ.

Tréningová jednotka je zložená z:

- **Úvodnej časti**
- **Prípravnej časti**
- **Hlavnej časti**
- **Záverečnej časti**

Úvodná časť slúži na oboznámenie detí s cieľom a obsahom tréningovej jednotky, veď povedzte, vy by ste nechceli vedieť čo Vás bude na tréningu čakať, keby ste boli deti ? Táto časť je informačná, no deti môže aj veľmi dobre namotivovať ak napríklad poviete, že ich dnes bude čakať aj ich obľúbená hra v hlavnej časti tréningu. V tejto časti môžete deti motivovať, že im napríklad spomeniete nejaké zaujímavosti zo sveta golfu (ako všeobecný doplňujúci poznatok), napríklad o 4 major turnajoch, alebo najstaršom a najslávnejšom turnaji The Open, prípadne o rekordoch Jacka Nicklause, Tiger Woodsa alebo Sama Sneada.

Prípravná časť slúži na rozohriatie a rozcvičenie zverencov. Súčasťou rozohriatia sú behy a jeho rôzne obmeny. Čím sú deti mladšie tým by malo byť rozcvičenie všeobecnejšie a malo by sa najmä podobať na gymnastické alebo atletické rozcvičenie, čím sú deti staršie tým môžete do rozcvičenia pridávať viac špeciálnych cvičení zameraných na ohybnosť a silu svalov, ktoré potrebujeme v golfovom švihu (takéto cvičenia odporúčam zaradiť od 12 rokov, skôr prípadne len ako formu špeciálneho rozcvičenia). **Špeciálne rozcvičenie na záver**

prípravnej časti slúži na dôkladnú prípravu svalových skupín a pohybov, ktoré nás čakajú v hlavnej časti TJ.

Hlavná časť TJ ma zväčša dva časti. V prvej sa snažíme zaradiť koordinačne náročné cvičenia, prípadne rýchlostné cvičenia, prípadne technické golfové cvičenia. Koncentrácia zverencov v tejto časti TJ je ešte vysoká a zverenci nie sú unavení. Po istom trvaní sa pomaly vyčerpávajú energetické zásoby a koncentrácia spolu s koordináciou pohybov sa zhoršujú. Preto je dobré do **druhej časti v hlavnej časti TJ zaradiť cvičenia na rozvoj kondície a sily.**

Záverečná časť má slúžiť na utlmenie aktivity našich zverencov (výklusy na záver TJ) sú vhodné. Na záver TJ je dobré zaradiť kompenzačné cvičenia (strečing svalov, ktoré majú tendenciu k skracovaniu a posilňovanie svalov, ktoré majú tendenciu oslabovať). Mojm tipom z praxe, ktorý trochu neseďí do tejto systematiky je zaradenie súťaži v putovaní na záver. Táto systematika však súvisí s tým čo deti bude čakať na golfovom ihrisku (veď to poznáte keď na záver kola potrebujete zahrať 2 m putt na nové najlepšie skóre). Hry pôsobia na deti motivujúco a na záver tréningu ich dokážem namotivovať k maximálnemu sústredeniu ak do súťaže vložím loptičku alebo nejakú drobnosť, ktorú môžu vyhrať.

2.3 Metodické formy

- **Prípravné cvičenia** : nácvik úderov, imitačné pohyby (cvičné švihy), tréning pred zrkadlom, imitačné pohyby (s loptami alebo iba s rukami), drillovanie pohybov na odpalisku, prípadne v areáli krátkej hry.
- **Herné cvičenia(zapájame už herné podmienky)**: puttovacie cvičenia s cieľom zahrať do jamky (krátke putty), tréning kontroly vzdialenosti, odpaľovanie na presnosť. Špecifikuje ich už úloha, ktorá má podobnosť s hernými podmienkami.
- **Prípravné hry**: chipovačky, puttovačky, súťaž o najdlhší odpaľ, súťaže z bunkra...
- **Vlastná hra(charakteristické využitie ihriska)** : Vlastné hry shortgolfové ihrisko (môže byť aj v areáli cvičných plôch, môže byť aj na ihrisku napr. akadémia), golfová akadémia, hra s 3 palicami, hra s 1 palicou, hra s 1 loptičkou, hra podľa pravidiel na rany, jamky, stb., prípadne iné formáty vhodné pre danú kategóriu.

Prípravné cvičenia v tréningu zaraďujeme v úvodných fázach motorického učenia. **Slúžia na naučenie sa golfového švihy a jeho princípom.** Používame ich na technické osvojenie si zručností- golfový odpaľ, pitch, chip, putt. V golfe to môže byť samotný nácvik pohybu pred zrkadlom, vykonávanie cvičných švihov, odpaľovanie s cieľom trafiť loptičku. Náročnosť cvičení je ľahká (samotné vykonanie golfového švihy pre začiatočníka je veľmi náročná úloha). **Herné cvičenia sú charakteristické** pre zdokonaľovanie danej činnosti (používame v 2. a 3. Fáze motorického učenia) už **zapojením úloh alebo modelovaných situácií, ktoré čakajú zverencov na golfovom ihrisku** (v golfe je naším súperom ihrisko a prekážky na ňom postavené, práve preto budeme modelovať presné situácie ako na ihrisku – chip hrať čo najbližšie k jamke, hrať pitch cez bunker, odpaľovať na presný cieľ napríklad green alebo tabuľu na drivingu, hrať nízke a vysoké údery). Prípravné hry, sú hry s námetom a podobajúcim sa hre na ihrisku. Môžeme dať deťom zahrať puttovaciu súťaž, chipovaciu súťaž, prípadne súťaž v chipovaní tímov, kto zahrá najviackrát na green, súťaže v hre z bunkra, súťaž o najväčšiu zátačku v trajektórii úderov. Modelovanie súťaží v prípravných hrách záleží len na vašej kreativite. Vlastná hra môže mať v golfe podobu samotnej golfovej hry, pri malých deťoch môžete vymodelovať shortgolfové ihrisko na drivingu a učiť ich základné veci (čo je to flajt, kedy kto ide, kedy odpaľovať a kedy putovať), môžete učiť deti (ktoré už majú zvládnutú základnú techniku) kreativite tak, že ich pošlete hrať ihrisko len s jednou palicou , napr. 7 železo. Perfektná vlastná hra, môže byť keď deti pošlete hrať iba s jednou loptičkou a 3 palicami (keď loptičku stratia, musia sa vrátiť z ihriska. Deti učíme taktike, ak sa budú chcieť zdržať na ihrisku čo najviac budú sa musieť vyhýbať prekážkam). Pre vlastnú hru je dôležité, aby ste ako tréneri aktívne riadili proces. Pomáhali svojim zverencom, ukazovali možnosti riešenia herných situácií, navádzanie na efektívne a jednoduché riešenie (čo najkratšou cestou na fairway z problémov, nízke údery pri veternom počasí, práca so svahom, rovinou švihy a trajektóriou úderov na ihrisku, hra na stred greenu a nie po jamke).

2.4 Sociálne – interakčné formy

- **Hromadná forma (riadenia zverencov):** Všetci zverenci vykonávajú jedno cvičenie. Je veľmi vhodné využívať pri rozcvičeniach. Záverečných častiach TJ. Hromadná

forma interakcie má veľké využitie aj v hlavných častiach TJ, je ale ťažšie dohliadať na kvalitu vykonávaných cvičení, všetci robia to isté v rovnakom čase.

- **Skupinová forma (riadenia zverencov):** Zverenci sú usporiadaní do skupín. Každá skupina trénuje počas TJ inú činnosť. Výhoda je, že si môžete zverencov rozdeliť na skupiny podľa výkonnosti a zamerať tréning v danej skupine na zručnosti, ktoré daná skupina potrebuje dotrénovať. Skupinový tréning je vhodný využívať na detských táboroch, keď sa o skupinu zverencov stará vždy nejaký tréner, ktorý dohliada na tréning zverencov.
- **Individuálna forma (riadenia zverencov):** Zverencovi je zvolený individuálny tréningový plán a zaťaženie oproti ostatným. Napríklad keď niekto príde po chorobe a máme naplánovaný intenzívny tréning plný pohybových hier, kde majú deti behať (pričom vieme, že zverenec si prešiel ťažkou chorobou) tak ho necháme bokom trénovať odpaly alebo krátku hru / zverenca môžeme nechať trénovať ale necháme ho oddychovať pri vysoko intenzívnych činnostiach / zverenca môžeme nechať napríklad dať si strečing popri tréningu ak sa zotavuje napríklad po úraze.
- **Špecifické didaktické formy (riadenia zverencov, tréning na stanovištiach / kruhový tréning):** Tréning na stanovištiach je veľmi efektívnou formou riadenia golfového tréningu mládeže. Pred TJ si ako tréner nachystám stanovišťa, na ktorých sa budú zverenci počas tréningu striedať. Pokiaľ zameriam tréning na putovanie môžem veľmi jednoducho na 6 jamkách vytvoriť 6 rôznych úloh (1 m putt, putovanie na kruh okolo jamky z 10 m, putovanie pod šnúrkou, putovanie medzi tĺčkami, putovanie na pravítku, putovanie s ohybným patrom). Každým jedným stanovišťom si zverenec počas hlavnej časti prejde min. časovým intervalom. Ďalšia možnosť je vytvoriť 3 stanovišťa na odpalisku (odpalovanie krátkym železom na cieľ, odpaľovanie drajvrom na presnosť, odpaľovanie drajvrom čo najďalej). Vytvoríme 3 stanovišťa, ktorými si zas všetci zverenci prejdú a tento krát môžu stráviť na každom a stanovišti 10 min. a trvanie cvičení bude rovnako dlhé ako trvali stanovišťa zamerané na putting. Obtiažnosť úloh, výber cvičení, trvanie, to všetko je vo vašej

réžii. Vy poznáte Vašich zverencov najlepšie a práve vy budete vedieť tie najlepšie metódy pre rozvoj ich golfových zručností, kondičných schopností a koordinačných zručností. Kruhový tréning je perfektná forma zameraná na rozvoj kondičných schopností (napr. sily). Od tréningu na stanovištiach sa líši najmä tým, že na jednotlivých stanovištiach, ktoré sú väčšinou usporiadané do kruhu sa zverenci striedajú a každé stanovište prejdú niekoľkokrát oproti tréningu na stanovištiach, kde každé stanovište prejde zverenec na tréningu jedenkrát. Keby sme chceli napríklad rozvíjať silu vo vytrvalosti a zvolíme 6 cvičení (drep, kľuk, výpad, plank, výskok z podrepu, bočný plank) zvolíme interval zaťaženia 20 s. a interval odpočinku 20 s. po každom koliečku by si zverenci dali 1 min pauzu a zvládli by 4 až 6 kôl = jednalo by sa o krásny tréning zameraný na silovo – vytrvalostné schopnosti prostredníctvom kruhového tréningu.

3. Periodizácia

Periódou predstavuje časom vymedzený opakujúci sa celok. V tréningu mládeže sa opakujúce cykly (obdobia) potrebujeme vhodne naplánovať a následne ich odtrénovať v tréningovom procese. Na priblíženie: profesionálny športovec má v kalendári zaznamenané vrcholné podujatia, na ktoré sa potrebuje kvalitne pripraviť aby v daný čas jeho forma vrcholila a on podal špičkovú formu. Futbalisti počas prípravného obdobia v lete a v zime trénujú veľké objemy zaťaženia (nabehané km, zdvihnuté kg v posilňovni) aby tesne pred začiatkom svoju formu vyladili (špecifickými tréningami s loptou a na trávniku) a aby počas sezóny podávali skvelé výkony a vyhrávali a porazili svojich súperov. Plavci napríklad počas prípravy na sezónu plávajú veľké množstvo km, aby mali naplávaný objem a aby mali kondičku, následne intenzifikujú zaťaženie podobajúce sa disciplinám, ktoré plávajú a tak ladia formu aby podali najlepší výkon na nejakom vrcholnom podujatí (tieto príklady sú veľmi skreslené, dotvárajú len potrebný obraz). Golf je skôr podobný napríklad tenisu, kde chcete počas celého trvania sezóny podávať kvalitné výkony. Od začiatku sezóny až po koniec. V profesionálnom golfe (PGA) máte ale tiež vrcholy sezóny, na ktorých sa chcú hráči predviesť viac ako len na bežnom turnaji. Na začiatku roku máte sériu WGC (majstrovstiev sveta), v apríli sa hrá The Masters, počas letných prázdnin sú nahustené 3 Major turnaje k sebe (The Open, US

Open, PGA Championship). Na konci sezóny sa všetci koncentrujú na záverečné Play off Fedex Cupu. Každé dva roky sa koná Ryder Cup, počas dvoch rokov hráči zbierajú body do rebríčka a len tých najlepších 12 sa dostane do tímu Európy alebo USA. Každé 4 roky sa koná olympiáda, na ktorú tiež existujú kvalifikačné kritériá. Takže vidíte, že neustále opakujúci cyklus a kolobeh turnajov by mali tréneri a hráči vnímať, aby boli v špičkovej forme keď hrajú na vrcholných podujatiach. U detí však vychádzame z kalendárov turnajov, ktorých sa majú zúčastniť a akceptujeme školské povinnosti, ktoré deti majú. Majstrovstvá Slovenska, Pohár prezidenta a SKGA turnaje považujeme za vrcholy sezóny (pokiaľ deti reprezentujú aj v zahraničí, treba brať na dané turnaje ohľad).

3.1 Periodizácia tréningu mládeže

Cieľ, vrcholy sezóny a samotná organizácia sezóny mládeže je v každom období zverencov iná. Hlavné ciele sezóny, podľa ktorých by sme mali vytvárať periodizáciu golfovej sezóny mládeže sú zadefinované ako dlhodobé ciele v tabuľkách 2,3,4.

- 4 a 7 ročné deti : Vytvoriť záujem u detí. Formou hravého, zábavného prostredia na golfových tréningoch, vytvorenie kvalitných základov golfového švihu, rozvoj koordinačných zručností a kondičných schopností.
- 8 až 12 ročné deti: Hranie turnajov (Sledovanie štatistík z turnajov), Všeobecný rozvoj kondičných a koordinačných zručností (Testovanie kondičných schopností/golfových zručností), zlepšovanie golfovej techniky.
- 13 a viac ročné deti : Podávanie výkonov na turnajoch (Analýza a vyhodnocovanie priemerného tréningového a aj turnajového skóre. Psychologická zložka golfu – mentálna stránka hry).

Ciele športovej prípravy sú jasné. Hlavným cieľom v životoch detí je povinná školská dochádzka. Pre nás trénerov to znamená prispôsobenie športovej prípravy periodizácií školského roku. Všeobecne platí, že deti do 12 rokov (1. Stupeň z. š.) sa snažíme rozvíjať všeobecne, a až po 12 roku detí začať výhradne špecializovať na golf. Školský rok začína v septembri, v období septembra a októbra v našich zemepisných šírkach bývajú usporiadané vrcholné podujatia ku koncu sezóny (pohár prezidenta SKGA, majstrovstvá klubov). Zimné obdobie je charakteristické prípravou v halách alebo telocvičniach (nebojte sa experimentovať – gymnastická, atletická, plavecká príprava) môžu deťom len pomôcť do budúcnosti. Nad

takýmito experimentami premýšľajte najmä v prípadoch pokiaľ sa Vaši zverenci nebudú venovať aj iným športom. V golfových halách a simulátoroch je priestor na zdokonaľovanie golfového švihy a úpravu techniky. Jarná sezóna začína turnajmi, ktoré vrcholia majstrovstvami Slovenska, prípadne iných krajín počas letných prázdnin. Letné prázdniny by deti mali využiť na oddych (pokiaľ sa jedná o deti 4 až 7), mali by sa venovať svojim koníčkom a hrať sa. Ak samozrejme budú chcieť tráviť čas aj na golfe, netreba im to zakazovať ☺ Môžete pre ne zorganizovať detské tábory. Deti od 8 do 12 rokov by počas leta mali mať určite tiež čas vyhradený pre seba, no zároveň by mali v druhej časti prázdnin začať chodiť na tréningy alebo tábory, aby mohli zvládnuť záverečné turnaje v jesennej časti s dostatočným sebavedomím. Pokiaľ sa pýtate ako by mali tráviť letné prázdniny deti, ktoré sa chcú výhradne špecializovať na golf, mali by na sebe tvrdo pracovať. Samozrejme ako tréneri, by sme mali pracovať na tom, aby sme ich k tréningu namotivovali, a aby sa tréning golfovej hry tešili. Pokiaľ deti budeme nútiť hrať golf a oni budú chcieť tráviť čas niekde inde, nebude to dávať zmysel.

Proporcionalita tréningu VŠP (všestrannej športovej prípravy) proti ŠŠP (špecializovanej športovej príprave):

Tabuľka 5 Pomer VŠP voči ŠŠP

4 až 7 rokov	8 až 12 rokov	13 a viac rokov
VŠP 80 % >	VŠP 70%/60%/50% >	VŠP 40%/30%/20%
ŠŠP 20% >	ŠŠP 30%/40%/50% >	ŠŠP 60%/70%/80%
	-s každým rokom pridávate pomer ššp voči všp	

Prílohy

TJ (tréningová jednotka). Slúži pre plánovanie, zápis, vyhodnocovanie.

Tréningová jednotka (TJ)

Zameranie TJ :

Trvanie TJ:

Pohlavie cvičiacich:

Veková kategória:

Počet cvičiacich:

Hlavná časť TJ je zameraná:

Cieľ vyučovania:

Pomôcky na vyučovanie:

Časti TJ	Nákresy a inštrukcie k cvičeniam	Organizácia cvičení
Prípravná časť (rozohriatie a rozcvičenie)		
Hlavná časť (hlavné cvičenia TJ)		
Záverečná časť (upokojujúce kompenzačné cvičenia TJ)		

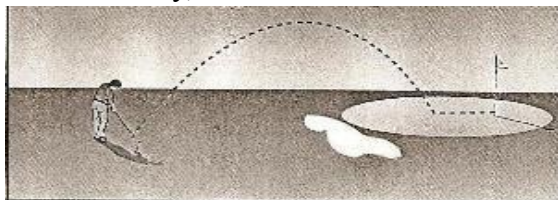
GRAFICKÉ ZNÁZORNENIE CVIČENÍ

Test krátkej hry

Meno.....Dátum.....

25 m.-Wedge

10 úderov: umiestnenie loptičky do jamky-4 body, do 1m.-2 body, do 3m.-1 bod.



Score	0-2	2-5	5-7	7-10	10-12	12-16
Hcp	22+	22-12	12-6	6-2	2-0	Tour

Score.....

Bunker – 10 metrov

10 úderov: Green Bunker, vzdial. 10 m
Bodovanie rovnaké

Score.....

Dlhé paty

3 paty z 12m., 4 z 15m., 3 z 18m.
Bodovanie rovnaké

Score.....

Chip and run

10 úderov: Forgren, vzdial. 20 m
Bodovanie rovnaké

Score.....

Total Score:..... Hcp:.....

4. Nábor mládeže

Hlavnou úlohou SKGA, klubov a trénerov v kluboch by mala byť práca s mládežou. Mládež je naša budúca členská základňa. Mládežníci reprezentujú Slovensko na medzinárodných podujatiach a robia reklamu golfu na Slovensku. Motivácia získavania nových členov do 21 rokov zo strany SKGA pre golfové kluby:

- Fin. odmena za členov do 21 rokov
- Fin. odmena za deti v CTM
- Fin. odmena za organizáciu golfových krúžkov v spolupráci so školami

V tomto dokumente sa nechceme zaoberať problematikou prečo na Slovensku hrá málo detí golf. Budeme sa naopak zaoberať problematikou ako deti na golfové ihrisko dostať a ako využiť princíp víťazstvo/víťazstvo/víťazstvo pri organizácii a riadení tréningov mládeže.

4.1 Organizácia pohybových krúžkov na školách

Pohybové krúžky na školách sú veľmi obľúbené ako vyplnenie voľno – časových aktivít detí. Zorganizovaním golfového krúžku na školách viete pritiahnúť deti na golfové ihrisko / do golfových klubov. Ak chceme zorganizovať golfový krúžok, vyžaduje si to prácu proaktívneho golfového manažéra golfového klubu alebo proaktívneho golfového trénera. Táto práca má priniesť finančné prostriedky do golfového klubu, a práve preto by mala byť finančne ohodnotená pre každého, kto ju robí. Hlavnými pozitívami zorganizovania golfového krúžku sú :

- Nové deti, ktoré prídu na golfové ihrisko.
- Možnosť tieto deti dotiahnuť na pravidelné golfové tréningy.
- Dostať príspevok od SKGA.
- Trénerská práca, za ktorú môže klub trénera odmeniť.
- Vytvorenie nových členov do budúcnosti pre golfový klub.
- Prilákavanie rodičov detí, ktorých golf bude zaujímať.
- Vytvorenie širokej základne detí pre golfový klub.

Jedným zo spôsobov ako dostať deti na golfové ihrisko je zorganizovanie **golfového krúžku**. Pri organizácii golfového krúžku je potrebné preukázať komunikačné a organizačné schopnosti. Vytvorenie golfového krúžku pozostáva z :

- Oslovenie vedenia školy - súkromnej škôlky (dohodnúť potrebné podmienky so školou, za ktorých bude škola ochotná spolupracovať).
- Golfový krúžok môžu viesť len pedagógovia pracujúci pre školu (pracovný pomer), golfový tréner môže vypomáhať na hodinách.
- Pokiaľ chceme angažovať telocvikára do takejto práce, mali by sme ho adekvátne motivovať (fin. odmena, benefity na golfovom ihrisku, iné...).
- Transport (je skvelé keď počas golfovej sezóny deti dostanete z telocvične na golfové ihrisko a vytvoríte im prvý kontakt s golfovým ihriskom).
- Následné prepojenie na golfový tréning / priame oslovenie detí na golfové tréningy / priame oslovenie rodičov na golfové tréningy.
- Vytvorenie záverečného turnaja (short golf, snag golf, akadémia) buď v telocvični, na školskom dvore alebo na golfovom ihrisku. Vytvorenie pozitívnych emócií pre deti.

Golfový krúžok na súkromnej škôlke (SŠ). Opäť je potrebné preukázať komunikačné a organizačné schopnosti. Súkromná škôlka môže mať krúžok mimo svojho areálu. Vytvorenie golfového krúžku pozostáva z :

- Oslovenie vedenia školy - súkromnej škôlky (dohodnúť potrebné podmienky so školou, za ktorých bude škola ochotná spolupracovať).
- Golfový krúžok môžu viesť golfoví tréneri.
- Transport si môže zabezpečiť SŠ. Rodičia detí pri nástupe do škôlky sú oboznámený, že pri výjazde na golfové ihrisko je potrebný podsedač, pre menšie skupiny. Menší dopravný prostriedok.
- Následné prepojenie na golfový tréning / priame oslovenie detí na golfové tréningy / priame oslovenie rodičov na golfové tréningy. Priama účasť dieťaťa na golfovom ihrisku.

- Vytvorenie Diplomu pre deti, ktoré absolvovali v 5 rokov základy golfu a Slávnostné odovzdanie. Vytvorenie pozitívnych emócií pre deti.
- Využitie sociálnych sietí - prezentácia klubu a SŠ

Ďalším spôsobom je **nábor detí prostredníctvom rodičovských združení, alebo priamo náborom detí počas vyučovania alebo cez školské prestávky** (letáky, odkazy, vizitky, odkazy na golfové tréningy v golfovom klube). Pre záujem detí a vytvorenie záujmu je potrebné:

- Pútavo a zaujímavo sa odprezentovať.
- Nechať na seba kontakt prostredníctvom letáku / vizitky.
- Predať sa, zapôsobiť na deti a nechať skvelý dojem (golf sa tak ľahko nepredáva deťom ako futbal, basketbal alebo iné športy).
- Vytvoriť cenovo dostupný krúžok pre svoj región.
- Ak je to možné, zabezpečiť transport detí golfový krúžok.
- Využitie sociálnych sietí - modrý koník a podobne

Jedným zo spôsobom ako dať možnosť deťom vyskúšať golf aj spolu s rodičmi sú dni otvorených dverí. **Deň otvorených dverí** zabezpečí propagáciu golfového klubu. Základom je vytvorenie konceptu kde si rodiny s deťmi môžu 2-3 krát môžu prísť zahrať golf zadarmo a následne im bude poskytnutá možnosť nadviazať na začiatočnícky kurz alebo zľavnené viacstupové fee. Princípy na úspešnú organizáciu DOD:

- Kvalitná propagácia (sociálne siete, plagáty, TV, rádio).
- Kooperácia práce golfový klub – golfový tréner.
- Zabezpečenie tréningový plôch, trénerov a inštruktorov.
- Získanie kontaktných údajov na účastníkov DOD (možnosť zasielať newsletter a info o akciách v golfovom klube).
- Po 2 – 3 vstupoch nadviazať s ponukou pre účastníkov (zľavnené viacstupové fee, zľavnené členstvo, organizácia turnaja pre začiatočníkov, začiatočnícke kurzy).

- Hlavným cieľom je socializácia nových rodín a detí medzi členov golfového klubu.

Ďalším spôsobom ako dať možnosť deťom vyskúšať golf organizované tréningy na školách, podporované a hradené golfovým klubom, prípadne na základe dotácií SKGA. Po dohode s riaditeľom školy je možné v areáli školy organizovane trénovať deti od 1. do 4. stupňa na telesnej výchove. Školský areál sú spevnené plochy ale hlavne trávnaté plochy. Použitie výbavy Snag Golf alebo Easy Golf pomôžu pochopiť jednoduchosť golfového švih. Odporúčanie je koniec Septembra až Október a Apríl až začiatok Júna:

- Rozšírenie propagácie na školách.
- Kooperácia práce golfový klub – golfový tréner.
- Edukácia učiteľov telesnej výchovy.
- Prezentácia golfového klubu, oboznámenie o detských tréningoch v klube, začiatočnicke kurzy.
- Hlavným cieľom je socializácia nových rodín a detí medzi členov golfového klubu.

Záver

Informácie použité v tejto príručke sú adresované najmä inštruktorom golfu, začínajúcim trénerom, rodičom, ktorý trénujú svoje deti a všetkým ľuďom, ktorý sa v golfových kluboch snažia starať o rozvoj mládežníckeho golfu. V závere chcem poukázať na množstvo teoretických poznatkov, ktoré ste v jednotlivých kapitolách čítali. Cieľom všetkých kapitol bolo poukázať na dôležité teoretické východiská tréningu mládeže, organizáciu a riadenie tréningu a v neposlednom rade na periodizáciu, plánovanie a vyhodnocovanie. Tréneri sú manažéri pohybovej aktivity. A teda organizácia, riadenie, vyhodnocovanie sú v rôznych podobách súčasťou manažmentu. Samotný tréningový proces, kreativita, ktorú v ňom využijete, prvky riadenia, ktoré využijete už budú vo Vašej kompetencii. Užite si každý jeden tréning, každý jeden pokrok Vašich zverencov.