

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Hlavní cíl fáze	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové schopnosti prostřednictvím všeobecného sportování, tj. golf, gymnastika, trampolína, atletika plavání • Klíčový důraz na ZÁBAVNÉ hry 	<ul style="list-style-type: none"> • Důraz zůstává na zábavných hrách / aktivitách podporujících rozvoj základních sportovních dovedností • Počátky trénování zaměřeného na konkrétní sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Celkový fyzický rozvoj. • Rozvoj specifických sportovních dovedností. • Fyzický a aerobní vývoj 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj soutěžních schopností / fyzický rozvoj 	<ul style="list-style-type: none"> • Specializace a rozvoj výkonnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifikace / udržení se v golfu – s cílem pokračovat, dobrovolná práce, funkcionářská práce, trénování atd.
Možnosti nácviku	<ul style="list-style-type: none"> • Důraz na rozvoj pohybových dovedností • 1.nácvik rychlosti (hbitost/rychlost); dívky 6-8, chlapci 7-9 let 	<ul style="list-style-type: none"> • Důraz na rozvoj všeobecných sportovních dovedností (včetně golfu), u dívek před 11 rokem, u chlapců před 12 rokem věku 	<ul style="list-style-type: none"> • Prudká růstová fáze (PRF – nejvyšší růstová rychlost), • důraz na aerobní vývoj; • 2. nácvik rychlosti dívky 11-13 let, chlapci 13-15 let, • nácvik síly; dívky na konci PRF • nácvik síly při nástupu menstruace, • chlapci 12-18 měsíců po PRF 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj vytrvalosti, síly, rychlosti, zručnosti a pružnosti • Dospívání dívek je před koncem fáze téměř dokončeno • Použití diagnostiky k analýze silných a slabých stránek za účelem usnadnění tvorby programu 	<ul style="list-style-type: none"> • Nepřetržitý rozvoj vytrvalosti, síly, rychlosti, zručnosti a pružnosti • Dospívání chlapců je před koncem fáze téměř dokončeno • Nepřetržitě používání diagnostiky k analýze silných a slabých stránek za účelem usnadnění tvorby programu 	

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

<ul style="list-style-type: none"> • Technická příprava 	<ul style="list-style-type: none"> • Přizpůsobené hole • Držení – ruka blíže k cíli je nahofe, obě ruce blízko u sebe • Cíl – míření • Postoj – rovnoběžně s cílovou linií 	<ul style="list-style-type: none"> • Tradiční hole • Předšvihová příprava na různé dovednosti: patování čipování hraní pitchů hra z bankru švih – železa/dřeva • Držení hole – správná poloha 	<ul style="list-style-type: none"> • Dobrá technika již vyvinutá. • Dovednosti z oblasti krátké hry. • Tvarování úderů. • Pochopení techniky (švihová dráha, rychlost hlavy hole atd.) • Odpovídající soutěžní program (preferování hry na rány). • Výběr technického trenéra pro spolupráci. • Odpovídající vybavení. • Monitorování / měření pokroku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vyladování techniky. • Kontrola vzdálenosti. • Tvarování úderů (rozšíření repertoáru). • Plánované výcvikové programy (stanovení úkolů & cílů). • Rozvoj pod vedením technického trenéra. • Odpovídající vybavení. • Monitorování / měření pokroku 	<ul style="list-style-type: none"> • Uplatnění správné/dobré techniky; délka úderu, dráha letu míčku, směr, kontrola vzdálenosti, přesnost. • Hluboká znalost vlastní techniky. • Rozvoj pod vedením technického trenéra. • Odpovídající vybavení. • Monitorování / měření pokroku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Různé kurzy/workshopy pro dobrovolníky a trenéry: PGA PRO ÚROVEŇ 1- 5 TRÉNOVÁNÍ ADMINISTRATIVA ROZVOJ ROZHODČÍ / PRAVIDLA VÝBOR MÉDIA
---	--	--	---	--	--	---

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Fyzická příprava	<ul style="list-style-type: none"> • Atletická abeceda: běh, skok, hod, pohyb • Abeceda cvičení: pohyblivost, rovnováha, koordinace, rychlost • Výcvik v kontextu zábavných her • Standardní cvičení tělesné odolnosti se zaměřením na dolní končetiny • Důraz na držení těla • Nácvik rovnováhy • Účast v jiných sportech, které jsou doplňkem ke golfu na podporu celkové zdatnosti a fyzického rozvoje 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachování atributů z předchozí fáze • Části výcviku v kontextu zábavných her • Před vstupem do další fáze by měly být osvojeny všechny základní sportovní dovednosti • Tělesná posilovací cvičení • Aktivitty zahrnující rovnováhu a rozložení váhy • Úvod do stability kotníků, trupu, ramen • Úvod do testování fyzické zdatnosti • Držení těla • Odstranění nedostatků • Základní pružnost • Sporty – doplňkové pohybové schopnosti • Porozumění tělesným pozicím (kinestetika) 	<ul style="list-style-type: none"> • TATO FÁZE JE VE VŠECH OHLEDECH ZÁSADNÍ – kvůli PRF • Zachování atributů z předchozí fáze • Fáze hlavního rozvoje tělesné zdatnosti (nástup PRF je pro aerobní vývoj, PRF je pro rozvoj síly) • Představení schopnosti a technik silového cvičení (bez závaží) (1–2/týden) • Zahájení procesu muskuloskeletálního monitorování z důvodu prevence zranění a zlepšení výkonnosti • Testování fyzické zdatnosti 3x ročně • Kruhové cvičení bez závaží (důraz na správné držení těla) • Stabilita trupu 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachování atributů z předchozí fáze • Kondiční cvičení se zaměřením na golf • Sestavení muskuloskeletálního o profilu zahrnujícího pružnost, zapojení svalů, testy funkční stability • Individuální program posilování a kondičního cvičení založený na sestavení profilu • Speciální cvičení na stabilitu trupu začleněná do programu odolnosti • Program základního plyometrického cvičení (bez závaží) • Testování fyzické zdatnosti 3x ročně se stanovením minimálních požadavků na testování • Zachování rozsahu 	<ul style="list-style-type: none"> • Zachování atributů z předchozí fáze • Zachování nebo zlepšení fyzických schopností • Plánované preventivní přestávky na zotavení • Půlroční sestavování profilu zahrnujícího pružnost, zapojení svalů, funkční stabilitu • Cvičení nízkourovňové a vysokoúrovňové stability trupu pro odstranění svalové nerovnoměrnosti ze specifických cvičení • Testování fyzické zdatnosti 3x ročně se stanovením minimálních požadavků na testování (testy v laboratoři v terénu) • Individuální fyzické programy sestavené podle profilů. 	
-------------------------	--	---	---	---	---	--

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

			(ramena a pánev)	fyzické aktivity		
Fyzická příprava se zaměřením na golf	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-sporty, které kladou důraz na koordinaci a rovnováhu horních a dolních končetin • Nácvik rovnováhy na stabilním základu (např. francouzský kriket) • Hry s ostatními a proti nim s cílem poznávat své tělo • Zábavné hry zahrnující prostorové povědomí 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Aktivity zaměřené na přenos váhy • Aktivity zaměřené na 2-bodovou rovnováhu • Aktivity zaměřené na rovnováhu během cvičení zahrnujících rotační síly • Rozvoj levé a pravé symetrie • Hry s ostatními a proti nim s cílem poznávat a ovládat své tělo 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Kloubová, svalová a nervová pohyblivost z hlediska golfu • Pokračující progresivní nácvik rovnováhy • Začlenění nácviku stability do specifických dovedností • Nácvik rovnováhy na jedné noze • Švih jednou paží (za předpokladu že má všechny složky uvedené výše) 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Procvičování homokineticých kloubů • Zahájení procvičování dolní části těla proti váhovému odporu se zaměřením na golf • Zahájení plyometrického procvičování trupu (s minimálním odporem) – za předpokladu dobré stability trupu a pletenců • Použití odporového pásu pro vytvoření odporu během koncentrické a excentrické svalové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Zvýšená obtížnost cvičení rovnováhy a stability; např. cvičení s jednou paží a jednou nohou • Zapojení pokročilého cvičení rovnováhy a stability do provádění úderů • Plyometrická cvičení za použití medicínbalu přes švihovou rovinu • Procvičování břišní rotační síly a kontroly • Kvalitní posilovací cvičení při maximálním zatížení se zapojením všech relevantních svalových skupin 	

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Fyzická příprava se zaměřením na golf (pokračování)		<ul style="list-style-type: none"> • Rozvoj prostorového povědomí ve všech rovinách a osách pohybu • Rozvoj odhadu času, hmotnosti a prostoru 	<ul style="list-style-type: none"> • Skapulární kontrola začleněná do cvičení s therabandem • Individuální rehabilitace / kondiční cvičení • Použití CD s všeobecným golfovým cvičením • Získání levé a pravé symetrie 	<ul style="list-style-type: none"> • Všeobecné fyzické schopnosti pronikající do speciálních golfových dovedností při cvičení s rehabilitačními míči a poduškami pro cvičení rovnováhy 	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení rovnováhy za použití švihových schémat na postupně méně stabilních površích a různých nakloněných rovinách (dopředu, dozadu, doleva, doprava) • Testování maximální spotřeby kyslíku (VO₂max) 	
Monitorování / testování & měření Potřeba stanovit: Jak často? Jaké procesy? Jaké protokoly?	<ul style="list-style-type: none"> • Výška • Neformální monitorování zejména (neobratných) dětí se slabým svalovým tonusem 	<ul style="list-style-type: none"> • Monitorování atletické abecedy, např. délky hodů/skoků • Výška • Všeobecný oční test • Koordinace a kontrola nedominantních horních a dolních končetin • Sestavení profilu pružnosti kloubů a svalů ve vztahu ke golfovému švihu 	<ul style="list-style-type: none"> • Vytvoření úplného muskuloskeletálního profilu zahrnujícího kloubovou, svalovou, nervovou pružnost, stabilitu trupu a pletenců, lokální svalovou sílu, propriorepci, rovnováhu. • Výška a hmotnost • Oční test se zaměřením na golf 	<ul style="list-style-type: none"> • Jako v předchozí fázi avšak s očekáváním pokračujícího zlepšování (při dodržování předchozí rady) směrem k vyšší úrovni dosahovaných výsledků • Menší přípustnost nezdarů golfisty s cílem dodržovat dříve dohodnuté normy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Testování fyzické zdatnosti • Pokračování předchozí fáze s očekáváním, že golfista bude max. 10 % od stanovených kritérií (stanovených normami a předpověďmi fyzioterapeuta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hodnocení dobrovolníků a trenérů v rámci této kategorie • Opakovací kurzy pro dobrovolníky a trenéry

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Pohybové schopnosti (Všeobecné)	<ul style="list-style-type: none"> • Jednosměrný / lineární pohyb • Otáčivé pohyby • Schopnost získat zpět ztracenou rovnováhu • Zábavné aktivity zahrnující segmentální / integrovaný pohyb 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Všechny pohybové schopnosti uplatňované za použití kontrolovaných pohybů bez kompenzační svalové činnosti • Kontrola rotačního pohybu • Rovnováha a zpětné nabytí rovnováhy na jedné noze • Schopnost otáčení kolem vertikální osy • Rozvoj segmentálního a integrovaného pohybu a schémat 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Všechny pohybové schopnosti uplatňované za použití kontrolovaných pohybů bez kompenzační svalové činnosti • Kontrola prostřednictvím úplného pohybového rozsahu – zejména v extrémních polohách • Rozvoj kontroly excentrické decelerace 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Všechny pohybové schopnosti uplatňované za použití kontrolovaných pohybů bez kompenzační svalové činnosti • Rozvoj kontroly excentrické decelerace 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Všechny pohybové schopnosti uplatňované za použití kontrolovaných pohybů bez kompenzační svalové činnosti 	
---	--	--	--	---	---	--

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Pohybové schopnosti (související s golfem)	<ul style="list-style-type: none"> • Jednostranné dovednosti – horní a dolní končetiny – levé a pravé. • Rovnováha – schopnost prokazovat dovednosti a udržet si základní oporu • Přenos váhy v jedné rovině pohybu • Patování: Tik-tak švih Kontrola vzdálenosti • Čipování: Tik-tak švih Kontrola délky letové dráhy • Údery do míčku: „Lízání“ země holí s cílem dostat míček do vzduchu holemi pro čipování (prostorové vidění / 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Jednostranné dovednosti – horní a dolní končetiny – levé a pravé. • Přenos váhy ve více rovinách • Pohybové schopnosti prokazované na nakloněné rovině (nahoru, dolů, doleva, doprava) • Schopnost otáčet trupem kolem osy s nehybnou hlavou • Rozvoj odhadu času • Patování / čipování: stabilita dolní části těla, „kyvadlový švih paží“, vynikající schopnosti kontroly vzdálenosti • Hraní pitchů / hra z bankru: větší zalomení zápěstí a 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Kontrola otáčení zatížené dolní končetiny • Kontrola otáčení nezatížené horní končetiny • Pohybové schopnosti prokazované na nakloněné rovině • Schopnost oddělit činnost horní a dolní části těla 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Kontrola otáčení zatížené horní končetiny • Pohybové schopnosti prokazované na jedné noze na nerovném povrchu se zapojením dvou nebo jedné horní končetiny 	<ul style="list-style-type: none"> • Udržení pokroku z předchozí fáze • Kontrola otáčení zatížené horní nebo dolní končetiny se zvýšenou odporovou sílou • Pohybové schopnosti prokazované na jedné noze na nerovném povrchu se zapojením jedné horní končetiny 	
---	--	--	---	---	--	--

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

<p>Pohybové schopnosti (související s golfem) (pokračování)</p>	<p>vycentrování) • Rovnováha</p>	<p>delší švih pro dosažení delších úderů, otáčení těla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dlouhá hra: Otáčení těla / pivot (otočení těla do náprahu), rotace předloktí, zalomení zápěstí, dynamická rovnováha, švih paží atd. • Žádná omezení, záleží, do jakých podrobností chcete v oblasti pohybů zacházet 				
--	--------------------------------------	---	--	--	--	--

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Psychická příprava	<ul style="list-style-type: none"> • Pozitivní sebepojetí 	<ul style="list-style-type: none"> • Procesní myšlení & důsledkové myšlení • Ovládání ovladatelných schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychická příprava • Schopnosti zvládnání situací • Koncentrace 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebekontrola & disciplína • Zvládnání tlaku 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologie výkonnostního růstu 	<ul style="list-style-type: none"> • Jak se vyrovnat s koncem kariéry
	<ul style="list-style-type: none"> • Golf je zábava 	<ul style="list-style-type: none"> • Zaměření • Úvod do procesu rozhodování 	<ul style="list-style-type: none"> • Ucelená příprava před soutěží • Plánování soutěží • Další rozvoj procesu rozhodování 	<ul style="list-style-type: none"> • Úplné zvládnutí procesu rozhodování 	<ul style="list-style-type: none"> • Zvládnání zranění • Prevence ztráty energie 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pravidla hry • Respektování hry & soupeřů 	<ul style="list-style-type: none"> • Získávání sebevědomí • Zvyšování motivace 	<ul style="list-style-type: none"> • Kvalitní trénink • Komunikace & trenér 	<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení procesu rozhodování s trenérem • Sebeanalýza & hodnocení výkonnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení procesu rozhodování s trenérem • Týmová dynamika 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Trenéři mají úplné povědomí o vývojových procesech – psychických, kognitivních a emocionálních. 		<ul style="list-style-type: none"> • Řízení programu a časového harmonogramu v konzultaci s trenérem 		

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Motivační prostředí - MASTERY = ovládní, rutina, umění, apod. PERFORMANCE= výkon, herní výsledky	<ul style="list-style-type: none"> •Důraz na MASTERY - Vysoký •Důraz na PERFORMANCE - Nízký 	<ul style="list-style-type: none"> •Důraz na MASTERY - Vysoký •Důraz na PERFORMANCE - Nízký 	<ul style="list-style-type: none"> •Důraz na MASTERY - Vysoký •Důraz na PERFORMANCE – Nízký/Střední 	<ul style="list-style-type: none"> •Důraz na MASTERY - Vysoký •Důraz na PERFORMANCE – Střední/Vysoký 	<ul style="list-style-type: none"> •Důraz na MASTERY - Vysoký •Důraz na PERFORMANCE - Vysoký 	<ul style="list-style-type: none"> •Přeškolení & přizpůsobení
Vzdělání pro rodiče	<ul style="list-style-type: none"> •Vysvětlení úlohy fyzioterapie a psychologie •Hodnota rodičovské podpory programů v oblasti fyzioterapie - fyziologie – psychologie – výživy – doplňování tekutin – odpočinku / regenerace – spánku. •Přínos her / (tělesná výchova) •Úroveň všeobecné aktivity •Hodnoty určitých potravin pro děti •Vzdělávání v oblasti rodičovského vlivu/chování 	<ul style="list-style-type: none"> •Vysvětlení úlohy fyzioterapie a psychologie •Hodnota rodičovské podpory programů v oblasti fyzioterapie / psychologie. •Aktualizace otázek, které vyvstaly v předchozích fázích •Reakce na úspěch a neúspěch při soutěžích (hráč a rodič) •Otázky všeobecného zdraví •Důležitost stravování a doplňování tekutin •Růst dítěte / sportovce 	<ul style="list-style-type: none"> •Vysvětlení úlohy fyzioterapie a psychologie •Hodnota rodičovské podpory programů v oblasti fyzioterapie / psychologie. •Aktualizace otázek, které vyvstaly v předchozích fázích •Důležitost stravování a doplňování tekutin ve vztahu ke golfu •Hodnota pokračování v jiných sportech •Růst dítěte / sportovce (PRF) a související muskuloskeletální problémy 	<ul style="list-style-type: none"> •Vysvětlení úlohy fyzioterapie a psychologie •Hodnota rodičovské podpory programů v oblasti fyzioterapie / psychologie. •Aktualizace otázek, které vyvstaly v předchozích fázích •Hodnota odpočinku a regenerace •Plánování a kondiční příprava / trénování / tréninkový cyklus •Další informace o drogách 	<ul style="list-style-type: none"> •Vysvětlení úlohy fyzioterapie a psychologie •Aktualizace otázek, které vyvstaly v předchozích fázích •Jakékoli vzdělávání by nyní bylo plně zaměřeno na golfisty, bylo by přizpůsobeno jednotlivým hráčům a poskytováno osobně. •Další informace o doping/lécích – podávané skupinově a individuálně 	<ul style="list-style-type: none"> •Pokud se vztahuje na nižší věkové kategorie – součást širší vzdělávací strategie v rámci WSP (Whole Sport Plan – Úplný sportovní plán)

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Vzdělání pro rodiče (pokračování)	<ul style="list-style-type: none"> •vlivu/chování •Dlouhodobý rozvoj sportovce (DRS) a vaše dítě •Důležitost základů •Jak nejlépe podporovat své dítě ve sportu •Vývojové cesty hráče •Trénování Vašeho dítěte - příležitosti 	<ul style="list-style-type: none"> •Základní informace o doping/lécích •Dlouhodobý rozvoj sportovce (DRS) a vaše dítě •Důležitost základů •Jak nejlépe podporovat své dítě ve sportu •Vývojové cesty hráče •Trénování vašeho dítěte – příležitosti •Klubové prostředí •Struktura soutěží & příležitosti 	<ul style="list-style-type: none"> •problémy •Vysvětlení výcvikových programů •Výhody odpočinku a regenerace •Další informace o doping a procesech testování 			
---	---	---	--	--	--	--

DLOUHODOBÝ ROZVOJ SPORTOVCE - GOLFOVÝ MODEL

	<i>Fáze FUNdamentální (FUN=zábava)</i>	<i>Fáze Učení se treningu</i>	<i>Fáze Nácvik treningu</i>	<i>Fáze Nácvik soutěžení</i>	<i>Fáze Nácvik vítězení</i>	<i>Údržba</i>
<i>Chronologický věk</i>	<i>Chlapci: 6 – 9 Dívky: 6 – 8</i>	<i>Chlapci: 9 – 12 Dívky: 8 – 11</i>	<i>Chlapci: 12 – 16 Dívky: 11 – 15</i>	<i>Chlapci: 16 – 18 Dívky: 15 – 17</i>	<i>Chlapci: 18 – 22 Dívky: 17 – 21</i>	<i>Chlapci: 22 +/- Dívky: 21 +/-</i>
<i>Vývojový věk</i>	<i>Pozdní dětství</i>	<i>Pozdní dětství / raná puberta</i>	<i>Raná puberta / pozdní puberta</i>	<i>Pozdní puberta / raná dospělost</i>	<i>Raná dospělost / dospělost</i>	

Soutěže - plánování (počet turnajových dnů za sezonu, typy turnajů, priority)						
Prostředí vývoje a přípravy Zařízení	<ul style="list-style-type: none"> • Využití vzdělávacích / obecních zařízení: školy, centra volného času, hřiště atd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Využití vzdělávacích / obecních zařízení: školy, centra volného času, hřiště atd. • Krátká hřiště se 3/6/9 jamkami par 3 • Zařízení pro krátkou hru 				
• Trenéři	<ul style="list-style-type: none"> • ÚROVEŇ 1 – 5 • Se znalostí základů DRS. 	<ul style="list-style-type: none"> • ÚROVEŇ 2 – 5 • Nejdůležitější fáze vývoje hráčů (co nejvíce kvalitního trénování ze strany trenérů) 		<ul style="list-style-type: none"> • ÚROVEŇ 4/5 	<ul style="list-style-type: none"> • ÚROVEŇ 4/5 	

• Poměr trening / soutěžení	50:50	70:30	60:40	40:60	20:80	
------------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	--