GOLF CLUB HODKOVIČKY

GOLFOVÁ AKADEMIE HODKOVIČKY

SYSTEMATICKÝ ROZVOJ MLADÝCH GOLFISTŮ

PROGRAM AKADEMIE
TECHNIKA / FYZIČKA / MENTÁLNÍ ROZVOJ

Program golfové akademie je postaven jako dlouhodobý a systematický proces, který respektuje věk, vývojovou fázi a individuální tempo každého dítěte.

Rozvoj hráčů je rozdělen do tří vzájemně propojených oblastí - technické, pohybové a mentální. Obsah i intenzita tréninku se v jednotlivých věkových kategoriích liší tak, aby byl rozvoj přirozený, bezpečný a dlouhodobě udržitelný.

PROGRAM AKADEMIE - PŘEHLED PODLE VĚKU

OBLAST	4 – 7 let	7 – 9 let	9 – 13 let	13 – 19 let
TECHNIKA	představení golfu jako hry základní bezpečnost a pravidla chování držení hole a základní postoj míření na cíl základy úderů putt a chip rozvoj základní koordinace při hře	držení hole, postoj a míření rovina nápřahu základní pohyb krátké hry - zvětšení rozsahu pohybu puttování - základní technika pre-shot routine základní pravidla hry a golfová etiketa	výuka a stabilizace techniky plného švihu techniky a možnosti krátké hry stabilizace pohybu při puttování tempo a rytmus pohybu pravidla hry a golfová etiketa hra na hřišti s asistencí trenéra	stabilizace techniky plného švihu variabilita a tvarování ran pokročilé techniky krátké hry puttování - konzistence a kontrola tempo a rytmus pohybu hra na hřišti s asistencí profesionála
FYZIČKA	přirozený pohyb formou hry rozvoj základních pohybových dovedností koordinace a orientace v prostoru	rozvoj pohybových a koordinačních schopností rovnováha a stabilita správné pohybové návyky	rozvoj všech pohybových schopností golfově specifická cvičení posilování vnitřního stabilizačního systému posilování s vlastním tělem	rozvoj síly, stability a mobility prevence přetížení a zranění vyrovnání svalové tonizace základy životosprávy sportovce
MENTÁLNÍ ROZVOJ	přirozené vnímání hry rozvoj pozornosti hravou formou radost z pohybu a hry	rozvoj koncentrace a paměti sebeovládání a sebekázeň nastavení základních osobních cílů osvojování herní lehkosti	práce s emocemi a sebeovládání rozvoj koncentrace a paměti základy relaxace a práce se stresem nastavení osobních cílů a motivace	zvládání stresu a herního tlaku kontrola herních situací mentální příprava na trénink i hru sebepoznání a práce s vlastním potenciálem tvorba osobního akčního plánu

Program je koncipován tak, aby se jednotlivé oblasti rozvoje navzájem doplňovaly. Technika, fyzická připravenost a mentální rozvoj se u každého dítěte rozvíjejí současně, vždy s ohledem na věk, vyspělost a individuální tempo.