

EFEKTIVNÍ GOLFOVÝ TRÉNINK

Aneb něco málo o učení a správném tréninku

OBSAH

JAK SE UČÍME

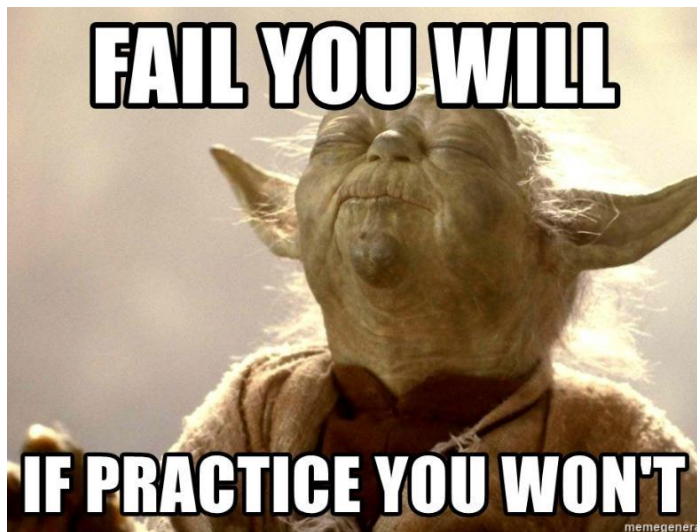
**ČÁSTI TRÉNINKU – JAK
EFEKTIVNĚ VYUŽÍT ČAS**

POSELSTVÍ

JAK SE UČÍME

Pro učení se téměř čehokoliv je typické, že nejdříve jde učení rychle, ale poté se růst zpomalí. K tomu, abyste byli v dovednosti dobří, vám stačí relativně krátký zlomek času – přibližně 20 hodin. Pokud se chcete stát experty a dovednost mít plně zautomatizovanou, růst se zpomalí a bude vyžadovat zhruba 10 000 hodin. Nikdo z vás nemusí být expert, abyste si golf mohli naplno užívat. Každý člověk při učení prochází procesem až čtyř fází. Nejprve **fází generalizace**, kde se seznamujeme a získáváme představu o pohybu. Pohyby bývají neekonomické, neuspořádané a vyskytují se tzv. souhyby – nadbytečné pohyby, které způsobují vyšší energetickou náročnost. Úkolem této fáze je zvládnutí pohybové činnosti v hrubé koordinační formě. Poté **fází diferenciaci**, ve které si upevňujeme pohybovou dovednost. Pohyb bývá stále křečovitý, je stále zapojeno více motorických jednotek, než je třeba, ale postupně mizí souhyby a pohyb se stává koordinovanější. Cílem této fáze je vysoká úroveň pohybové koordinace a stabilizace provedení dovedností v mírně proměnlivých podmínkách. Následně **fází automatizaci**, kde se upevněný pohybový stereotyp snažíme bezchybně opakovat v měnících se podmínkách, a vědomá kontrola pohybu je spíše letmá. Tohoto stavu docílujeme mnohonásobným opakováním v nejrůznějších variacích. Poslední fáze, když tréninku věnuje tisíce hodin a několik let, se nazývá **kreativní fáze**. V této fázi se nachází zejména již profesionální golfisté či velmi talentovaní jedinci. Při dosažení této fáze je sportovec schopen přizpůsobovat, kombinovat a vytvářet zcela nové formy. Jedinec na této úrovni se vyznačuje vysokou mírou zkušeností, schopností, vědomostí a adaptivitou.

Je důležité zdůraznit, že samotný průběh učení ovlivňuje řada faktorů jako motivace, vrozené schopnosti jedince a kvalita korekce – zpětná vazba.



ČÁSTI TRÉNINKU – JAK EFEKTIVNĚ VYUŽÍT ČAS

Položme si otázku, jaká je podstata tréninku? Všichni bychom si pravděpodobně odpověděli, že je to osvojení či zdokonalování určité technické dovednosti, zkrátka zahrát co nejrovnější, nejdelší ránu a mít perfektní švih. Položme si další otázku, pomůže mi toto opravdu zahrát co nejlepší score? Vyhrát turnaj? Zlepšit HCP? A hlavně, být opravdu spokojen se svojí hrou? Do nějaké doby může tento přístup fungovat, ale pak přichází stagnace. Stagnace přichází v době, kdy děláme věci stejně pořád dokola za stejných podmínek. Trénujeme stejně, odpalujeme jeden míček za druhým kamsi do prostoru, málokdy vůbec víme, kam tělo a hůl míří, a snažíme se zbavit věčného šlajsu, který nám zkracuje rány o několik metrů. Klíčem ke správnému tréninku je hlavně se naučit se, jak trénovat, abychom byli schopni naučené dovednosti aplikovat v terénu za nejrůznějších podmínek.

"Snažte se dosáhnout zlepšení, ne dokonalosti."

Jak by tedy měl vypadat trénink, co nám přinese kýžené ovoce? Efektivní tréninková jednotka by se měla skládat ze tří částí, kde používáme tzv. tréninkovou a závodní mysl. Nezáleží, jestli zrovna trénujeme 30 minut či 2 hodiny, ale záleží na tom, jak trénujeme. Představím vám jednotlivé části, kde vysvětlím, proč je toto pro náš rozvoj důležité.

1. část se nazývá technická. V této části si nacvičujeme a upravujeme techniku. Nacházíme se v tréninkové mysli. Například jsme od trenéra dostali tréninkové cvičení na správné odtažení hole a toto cvičení provádíme 1/3 času sedmičkou železem směrem na jeden cíl. Aktivně hodnotíme a odehrajeme větší počet míčků.

2. část se nazývá rutinní či závodní. Zde se oprostíme od techniky a soustředíme se pouze na proces a rutinu další 1/3 tréninku. Nacházíme se v závodní mysli. Nehodnotíme, výsledek rány nás nerozhodí a nesnažíme se nic opravovat. Střídáme hole, hrajeme na různé cíle. Před každou ránou provedeme před úderovou přípravu – míření, vizualizace atd. Odehrajeme tudíž menší počet míčů, protože nehrajeme jeden míč za druhým. Zkoušíme si různé rány – vysoké, nízké, tvarované, ale vždy s přípravou a cílem. Simulujeme tak hru na hřišti.



3.část se nazývá **soutěžní**. Zde si vytvoříme na posledních 1/3 soutěž a opět se nacházíme v závodní mysli. Například trefení se do stanovené výšece 5x za sebou, zahrání 5 chipů za sebou do okruhu jednoho metru od jamky, či proměnění dvaceti puttů z jednoho metru do jamky. Zkrátka každá rána má následek a musíme splnit stanovený cíl. Připravujeme se na hru pod tlakem.

Budme upřímní, typický golfista většinu svého tréninkového času stráví v tréninkové mysli a trénováním techniky, což z něho možná udělá skvělého drivingového hráče, ale na hřišti své dovednosti neumí tak prodat. Proč? Protože se tím dostáváme do koloběhu – dominantní zvyk trénujeme a věříme mu nejvíce, čím víc času strávíme v **tréninkové mysli**, která neustále hodnotí, je netrpělivá, kritická a mechanická, tím víc pod tlakem přemýšlíme a chováme se analyticky a kriticky. V tento moment přestáváme věřit sobě a svému švih.

Pokud si nevíte rady, ráda vám osobně poradím, jak na to. Neváhejte mě kontaktovat na 721 552 542

Jediné, co nás zajímá je, kde se nachází chyba a nedokážeme se soustředit na cíl a rutinu. Akceptující, bezstarostná a intuitivní **závodní mysl**, která je tak důležitá pro úspěch, nemá šanci se prosadit, jelikož jí bylo věnováno velice málo pozornosti. Čím více přemýšlíme nad mechanikou pohybu (hra na hřišti, turnaj), tím více ztrácíme přirozený pohyb, jelikož svaly ztuhnou, pohyb těla se stává spastický a trhavý, nežli rytmický a ladný.

Cílem tréninku je jednak samozřejmě osvojit si kvalitní technické dovednosti, a umět je aplikovat pod tlakem v neustále se měnícím prostředí. Hlavně je důležité neustále měnit podmínky během tréninku – toto je moment, kdy se učíme nejvíce.

POSELSTVÍ

- **Nemusíte být ale experti, abyste dovednost zdatně ovládali. Co je důležité, je co nejvíce zefektivnit těch pár hodin – alespoň 20 hodin, abychom byli schopni využít svůj aktuální potenciál.**
- **Jakmile zvládáte pohybovou dovednost v hrubé formě, trénujte ji v neustále měnících se podmínkách.**
- **Stanovte si cíl pro každý trénink. Nejprve si řekněte, co potřebujete trénovat z techniky, pak se zaměřte na před-úderovou rutinu, míření, zkoušení různých ran a na závěr si zahrajte soutěž. Trénink vám tak dá více, a hlavně vás bude i více bavit :-).**