

**Osnovy pre vzdelávanie trénerov športu I. kv. st.  
(golf)**

## **Obsah**

<b>CIEĽ:</b> .....	<b>3</b>
<b>POŽIADAVKY PRIJATIA:</b> .....	<b>4</b>
<b>POŽIADAVKY ÚSPEŠNÉHO ZVLÁDNUTIA KURZU:</b> .....	<b>4</b>
<b>ROZSAH KURZU:</b> .....	<b>4</b>
<b>OBSAH ŠPECIÁLNEJ ČASTI:</b> .....	<b>5</b>
<b>SYLABY ŠPECIÁLNEJ ČASTI KURZU:</b> .....	<b>7</b>
<b>TÉMY ZÁVEREČNÝCH PRÁC:</b> .....	<b>8</b>
<b>TÉMY OKRUHOV NA TEST ZO ŠPECIÁLNEJ ČASTI:</b> .....	<b>9</b>
<b>ZÁVEREČNÝ TEST GOLFOVÝCH ZRUČNOSTÍ:</b> .....	<b>9</b>
<b>DOSTUPNÁ LITERATÚRA:</b> .....	<b>9</b>

## **CIEĽ:**

Hlavný cieľ, ktorý chce SKGA dosiahnuť organizáciou vzdelávacieho kurzu tréner športu I. kv. st. so špecializáciou na golf, je získanie potrebných vedomostí a zručností pre tých uchádzačov, ktorí sa chcú podieľať na propagácii a rozvoji golfu a zvyšovaní členskej základne v golfových kluboch. Taktiež majú záujem v golfovom klube viesť a organizovať mládežnícke tréningy. Uchádzači o kurz trénera I. kv. st. golfu dokážu po úspešnom absolvovaní golfového vzdelávania uskutočneného SKGA vykonať:

- Golfové DEMO ( ukážku golfovej hry pre ľudí, ktorí si budú chcieť v golfových kluboch skúsiť golf prvýkrát).
- Úvod do golfu (naučiť základy golfovej techniky, oboznámiť so základnými pravidlami a golfovou etiketou, ktoré sú potrebné pre golfovú hru, naučiť základy bezpečnosti pohybu na golfovom ihrisku).
- Viesť tréningy mládeže v golfovom klube.
- Viesť CTM v golfovom klube.

Zákon o športe 440/2015 Z.z. a vyhláška č. 110/2016 Z.z. definujú absolventa kurzu trénera I. kvalifikačného stupňa ako človeka, ktorý pozná teoretické základy športového tréningu. Pozná štruktúru športového výkonu a v praxi dokáže aplikovať metódy tréningového zaťaženia, a aj regeneračné metódy. Vďaka dôslednému poznaniu osobitostí medzi tréningom mládeže a tréningom pre všetkých, a taktiež vedomostiam v oblasti výživy, zdravia, diagnostiky dokáže tréner I. kv. st. viesť tréningy detí a centrá talentovanej mládeže. Má teoretické vedomosti, ktoré môže využiť pri výbere talentovaných športovcov. Tréner I. kv. st. je pripravený v praxi ukázať a naučiť všetky potrebné pohybové zručnosti pre danú športovú špecializáciu (golf). K týmto požiadavkám sú účelovo pripravené osnovy vzdelávacieho kurzu trénera I. kv. st..

## **POŽIADAVKY PRIJATIA:**

Zákon o športe č. 440/2015 Z.z. spolu s vyhláškou č. 110/2016 Z.z. informujú o náležitostiach, ktoré musia uchádzači splniť pred tým ako majú byť prijatý na vzdelávací kurz trénera I. kv. st. Všetky potrebné dokumenty treba poslať spolu s prihláškou.

- Min. vek 18 rokov
- Úplné stredné všeobecné vzdelanie, úplné stredné odborné vzdelanie, vyššie odborné vzdelanie alebo vysokoškolské vzdelanie.
- Bezúhonnosť (výpis z registra trestov).
- HCP 10 a nižší.
- Ukončené min. stredoškolské vzdelanie.

## **POŽIADAVKY ÚSPEŠNÉHO ZVLÁDNUTIA KURZU:**

- **Dochádzka v rozsahu min. 80 % vyučovacích hodín.**
- **Vypracovanie záverečnej práce (úspešné zvládnutie záverečnej práce)**
- **Záverečná skúška**
  - a. Zo všeobecnej časti – písomný test**
  - b. Zo špecializácie**
    - i. Praktická skúška – obhajoba ZP vedenie TJ podľa výberu uchádzača (TJ spracovaná v záverečnej práci).**
    - ii. Teoretická skúška – ústna skúška alebo písomný test.**

## **ROZSAH KURZU:**

Vzdelávanie je zložené zo všeobecnej a špeciálnej časti. Všeobecnú časť v spolupráci s SKGA organizuje a zastrešuje FTVŠ UK v Bratislave. Všeobecná časť kurzu je zložená z predmetov patriacich do vedných disciplín, ktoré priamo súvisia so športovým tréningom a práve preto sú súčasťou všeobecnej časti vzdelávacieho kurzu na inštruktora I. kv. st. Špeciálnu časť vzdelávania (golfová špecializácia) zastrešuje SKGA s odborným garantom vzdelávania Mgr. Jánom Keherom (na vybranom golfovom ihrisku).

Všeobecná časť je ukončená záverečnou skúškou (písomným testom z teoretických poznatkov). Praktická časť je ukončená skúškou (písomným testom z teoretických poznatkov). Praktickú časť skúšky zo špecializácie predstavuje obhajoba záverečnej práce (spočívajúcej vo vedení vybranej časti tréningovej jednotky) v rozsahu 5 až 10 strán, kde poslednú kapitolu tvorí vypracovaná tréningová jednotka. Všetky spomenuté náležitosti je potrebné splniť podľa zákona č. 440/2015 Z.z. a vyhlášky č. 110/2016 Z.z..

### **Všeobecná časť v rozsahu vzdelávania min. 20 hod. :**

- úvod do vzdelávania 2 hod
- biologicko-lekárske základy v športe 4 h,
- biomechanika 2 h,
- regenerácia 2 h,
- psychológia športu 2 h,
- základy pedagogiky 4 h,
- teória a didaktika športu 4 h.

### **Špeciálna časť v rozsahu vzdelávania 50 hod. :**

- história golfu 2 h,
- pravidlá golfu 3 h,
- systémy hry a súťaží 1 h,
- golfový úder 17 h (5 zákonov golfového úderu, 14 princípov golfového švihu, príčina a efekt, 9 trajektórií golfového úderu) ,
- výber palíc na mieru 1 h (clubfitting)
- tréningová jednotka v golfe 19 h (ŠŠV, tréning mládeže a tréning dospelých, špecifiká tréningu mládeže),
- stratégia hry 5 h ,
- CTM 2 h (centrum talentovanej mládeže), nábor mládeže.

### **OBSAH ŠPECIÁLNEJ ČASTI:**

50 hodín vzdelávania je rozdelených do dvoch častí. Teoretická časť je prvou časťou. Lektori uchádzačom objasnia základnú problematiku v oblastiach na ktoré sa zameriava kurz. Hlavným cieľom teoretickej časti je orientácia v golfových pravidlách a v golfovej etikete, vysvetlenie základných princípov golfového úderu, vysvetlenie organizácie tréningovej

jednotky a správneho používania didaktických metód a zásad pri výučbe. Teoretická časť je zameraná aj na objasnenie faktov v oblasti histórie golfu, stratégie golfovej hry, merania palíc ľudom na mieru a problematike CTM. Obsah špeciálnej časti pokračuje praktickou výučbou. Praktická výučba sa zameriava na zlepšenie praktických zručností uchádzačov. V praktickej časti budú uchádzači teoretické vedomosti aplikovať do praxe. Hlavným cieľom praktickej časti bude uchádzačov naučiť základné organizačné a metodické postupy pri tréningu začiatočníkov a pri tréningu detí. Ďalšími cieľmi praktickej časti bude analýza golfového švihy a krátkej hry. Stratégia hry na ihrisku a aplikácia golfových pravidiel v praxi. Pridanou hodnotou je teoretická a praktická výučba tréningu mládeže so zameraním na CTM.

Časová dotácia hodín:

<b>Teoretická časť:</b>	<b>Praktická časť:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- história golfu 2 h (teoretický súvislostí a historických hier súvisiacich so vznikom golfu)</li> <li>- pravidlá golfu + systémy hry a súťaží 2 h (analýza základných pravidiel a potreba pri výučbe)</li> <li>- golfový úder 3 h</li> <li>- výber palíc na mieru 1h</li> <li>- tréningová jednotka v golfe 6 h (tréning mládeže a tréning dospelých)</li> <li>- stratégia hry 1 h</li> <li>- CTM + nábor mládeže 2 h (konceptia tréningu pre jednotlivé vekové kat., plánovanie tr. cyklov, kompenzácia zaťaženia, náborové aktivity)</li> <li>- ŠŠV 1 h (analýza princípov golfového výkonu)</li> <li>- SPOLU: 18 h</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdokonaľovanie praktických zručností 10 h (neutrálna technika, zdokonaľovanie zručností – putt, chip, pitch, úder v pieskovej prekážke, úder železami, úder drevami),</li> <li>- pravidlá golfu 2 h (aplikácia a výučba pravidiel na ihrisku),</li> <li>- stratégia hry so začiatočníkom 4 h (hra na ihrisku s 1 palicou, hra na ihrisku s 2 palicami, hra na ihrisku s 3 palicami),</li> <li>- analýza golfového úderu 4h (rutina golfového úder, golfový úder a jeho jednotlivé časti, metodika analýzy a správnosti jej postupov)</li> <li>- tréningová jednotka v golfe 10 h (časti TJ, typy TJ, využitie pre prax),</li> <li>- špecifiká tréningu mládeže 2 h (pedagogické zásady a princípy pre využitie do praxe),</li> <li>- SPOLU: 32 h</li> </ul>

## SYLABY ŠPECIÁLNEJ ČASTI KURZU:

- **História golfu** (predchodcovia golfu, staroveké hry s podobným námetom hry, stredoveké hry s podobným námetom hry, novoveké hry s podobným námetom hry, vývoj golfovej výstroje, Holanďania a Škóti pri počiatkoch golfu)
- **Pravidlá golfu + systematika hry a golfových súťaží** (zóny ihriska, hranice ihriska, výstroj, golfová hra, hľadanie lopty, lopta sa hrá ako leží, pieskové prekážky, jamkovisko, beztretná úľava, trestné zóny, nehrateľná lopta, základné formáty hry – údery a stb. netto a brutto, greensome, foursome, fourball).
- **Golfový úder** (zákony golfového úderu, princípy golfového úderu, príčina a efekt – 9 trajektórií golfového úderu, putt – hra na jamkovisku, chip a pitch – krátke prihrávky v okolí jamkoviska, splash shot – úder z pieskovej prekážky, hra železami, hra drevami).
- **Výber palíc na mieru** (statické meranie, dynamické meranie, základná terminológia, výhody merania palíc na mieru).
- **TJ – tréningová jednotka v golfe, základná organizačná forma** (časti TJ, didaktické formy) + (vyučovacie metódy, metodicko-organizačné formy, sociálno-interakčné formy).
- **Stratégia hry** (hra na akademii, hra na ihrisku, hra z rôznych typov odpalísk, hra s 3 palicami, hra s 1 palicou).
- **Zdokonaľovanie praktických zručností** (zdokonaľovanie základov a základných chýb v oblasti krátkej a dlhej hry).
- **Pravidlá golfu v praxi** (riešenie situácií na golfovom ihrisku, ktoré čaká nových golfových hráčov – odpaliská, hra v prekážke, dropovanie, poradie hry, ready golf – tempo hry, hra na jamkovisku, golfová etiketa, nehrateľná lopta, identifikácia lopty, pohyblivé a nepohyblivé zábrany).
- **Stratégia hry so začiatočníkom na golfovom ihrisku / akademii** (tempo hry, poradie, ready golf, bezpečnosť, golfová etiketa, hra s 3 palicami, golfové ihrisko vs. golfová akadémia).
- **Analýza golfového úderu** (metodický postup pri tréningu – identifikácia chybného úderu, identifikácia príčiny, oprava techniky).
- **Tréningová jednotka v golfe** (TJ “DEMO“ alebo úvod do golfu pre skupinu ľudí, TJ a tréningový program pre začiatočníkov, TJ mládeže).

- **Špecifická tréningu mládeže, nábor a CTM** (rozdelenie podľa veku, skupinový tréning, systematická príprava, periodizácia sezóny, marketing, náborové aktivity, funkcia CTM, úlohy CTM, výhody CTM).
- **ŠŠV /štruktúra športového výkonu** (športový výkon, viacúrovňový prístup k tvorbe športovej výkonnosti, dlhodobá systematická príprava).

## **TÉMY ZÁVEREČNÝCH PRÁC:**

Odovzdanie záverečnej práce je jednou z podmienok pre splnenie špeciálnej časti kurzu inštruktora I. kv. st.. Normostrana práce je 5 až 10 strán (min. 5 strán s obsahovou náplň práce). Práca má obsahovať titulnú stranu s názvom práce a menom uchádzača. Obsah práce je povinnou súčasťou práce. V práci je povinné okrem povinnej hlavnej textovej časti (rozdelenej do kapitol) napísať úvod (oboznámenie s problematikou) a záver (zhrnutie práce). Povinnou prílohou každej seminárnej práce bude písomne vypracovaná TJ. Uchádzači si majú možnosť vybrať z troch rôznych TJ: golfové “demo“, prvá lekcia putt/chip/pitch/odpal, TJ mládež.

Seminárna práca bude hodnotená dvomi spôsobmi : splnil / nespľnil. Pre dosiahnutie hodnotenia seminárnej práce splnil, je potrebné aby : uchádzač použil aspoň 3 vedecké zdroje (kniha, vedecký článok, novinový článok, iný druh informačného zdroja), aby text v práci zoradený v kapitolách logicky súvisel a nadväzoval na seba, hodnotí sa aj dodržanie formálnej úpravy /štylistiky textu / správnej gramatickej úpravy.

Formálna úprava seminárnej práce:

- Okraje – horný 2,5 cm / dolný 2,5 cm / ľavý 2,5 cm / pravý 2,5 cm
- Riadkovanie – 1,5 cm
- Písmo - Time New Roman. Názvy a názvy kapitol veľkosťou 14 až 16 s hrubým písmom. Názvy píšete s veľkými písmenami, nepodčiarkujte. Kapitoly očísľujte arabskými číslicami. Text v kapitolách veľkosťou 12.

Témy záverečných prác sú : História golfu na Slovensku, Práca v golfovom klube (golfová recepcia/golfový obchod), Periodizácia golfovej sezóny mládeže v golfovom klube, Organizácia golfového turnaja, Základy golfového švih (držanie a postoj), Porovnanie golfovej výstroje v minulosti a v súčasnosti, Kompetencie a povinnosti trénera zaradeného v CTM, Osobnosť človeka a jej vplyv na interakciu s trénerom / inštruktorom, Metodika



a časová náplň potrebná pre zvládnutie zručností na skúšku pre udelenie HCP, Štruktúra športového výkonu v golfe. Po dohode s lektormi je možné vybrať si inú tému, ktorú lektori uchádzačovi schvália.

## **TÉMY OKRUHOV NA TEST ZO ŠPECIÁLNEJ ČASTI:**

Okruhy tém budú zverejnené počas vzdelávania.

## **ZÁVEREČNÝ TEST GOLFOVÝCH ZRUČNOSTÍ:**

Test je prispôsobený tak, aby uchádzač prakticky preukázal svoje zručnosti v oblasti golfového úderu. Testovať sa bude golfový úder palicou č. 7 ( 7 železo). Uchádzač bude mať zahrať štyri typy golfových úderov (rovný úder, nízky úder, úder točiaci sa doprava a úder točiaci sa doľava). Každý typ úderu je potrebné zahrať minimálne dvakrát úspešne zo štyroch možných pokusov. Každý úder je potrebné úspešne zvládnuť, aby uchádzač prešiel testom golfových zručností s hodnotením splnil.

## **DOSTUPNÁ LITERATÚRA:**

1. ADAMS, M. a T. J. TOMASI, 2000. *Hrajte lépe golf*. Praha: Fragment. ISBN 80-7200-381-X.
2. BARRET, T. a M. HOBBS, 1997. *Velká encyklopedie Golf*. Praha: Svojtka a Vašut, ISBN 80-7180-299-9.
3. NEWELL, S. 2010. *The complete golf manual*. Singapore: Star Standard. ISBN 978-1-4053-5523-0.
4. PELZ, D. a J.A. FRANK, 1999. *Dave Pelz's short game bible: Swing and lower your score master the finesse*. New York: Broadway Books. ISBN 978-1854106483.
5. PENNICK, H. 1999. *Malá červená kniha*. Praha: PRAGMA. ISBN 80-7205-649-2.
6. WIREN, G., 1990. *PGA Teaching manual*, Greenstone Roberts Advertising, Palm Beach Gardens.
7. WRIGHT, N. 2000. *Junior golf*. Kargo-media, s.r.o. ISBN 80-86926-05-2.