

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta

# **Diplomová práce**

2020

Lukáš Stehlík

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

# **Silová a technická zimní příprava hráčů golfu se zaměřením na vybrané věkové kategorie**

**Diplomová práce**

**Autor: Bc. Lukáš Stehlík**

**Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy**

**Studijní obor: Učitelství pro střední školy - tělesná výchova**

**Učitelství pro střední školy – základy společenských věd**

**Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.**

**Oponent práce: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.**



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Lukáš Stehlík

**Studium:** P18P0886

**Studijní program:** N7504 Učitelství pro střední školy

**Studijní obor:** Učitelství pro střední školy - základy společenských věd, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

**Název diplomové práce:** **Silová a technická zimní příprava hráčů golfu se zaměřením na vybrané věkové kategorie**

**Název diplomové práce AJ:** Strength and technical winter preparation of golf players focusing on selected age groups

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem práce je zjistit, zda-li dojde ke zlepšení výkonnosti hráčů golfu vybraných věkových kategorií v sezóně, po předchozím absolvování navrhované zimní přípravy. Na základě zmapování zdrojů bude navržena a zkompletována zimní příprava pro zmiňované hráče golfu v odvětvích silové, technické a teoretické přípravy za účelem zkvalitnění golfového švihů a hry samotné.

**Metody:** analýza dokumentů, dotazovací metody (řízený rozhovor), vědecké pozorování.

**Klíčová slova:** golf, golfový trénink, zimní příprava, silová příprava, golfová technika.

Kučera, J., Zeidová, H. (2011). *Cesta k perfektnímu švihů*. České Budějovice: J. Kučera.  
Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada.

Reicheltoová, V. (2007). *Kondiční příprava na golf*. Praha: Grada.

Williams, K. (2017). *Treninkový manuál ČGF*. Druhé aktualiz. vyd. Praha: ČGF.

Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

**Oponent:** PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 27. 6. 2020

Podpis: \_\_\_\_\_

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne 27. 6. 2020

Podpis: \_\_\_\_\_

**Rád bych poděkoval paní doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za cenné rady týkající se struktury a obsahu práce. Dále bych rád poděkoval golfovým trenérům Mgr. Bedřichu Petráňovi mladšímu za poskytnutí subjektivního hodnocení navrhované zimní přípravy a rozhovoru a Mgr. Michalu Rychlému za poskytnutí subjektivního hodnocení navrhované zimní přípravy.**

### ***Anotace:***

STEHLÍK, Lukáš. Silová a technická zimní příprava hráčů golfu se zaměřením na vybrané věkové kategorie. Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 68 s. Diplomová práce.

Tématem diplomové práce je sport zvaný golf a zejména jeho mimosezónní příprava výkonnostních hráčů. Tomuto sportu se autor závodně věnuje již 15 let a od roku 2014 je aktivním golfovým trenérem jednotlivců i skupin všech věkových kategorií.

V první části autor zmiňuje teoretická východiska týkající se původu a historie golfu. Následně charakterizuje golf jako sport a vysvětluje limitující faktory, které ovlivňují hráče. Dále následuje popis principů techniky golfového švihů, navazující na popis golfové výzbroje a výstroje. Poté se autor věnuje podrobnější charakteristice, složení a členění zimní přípravy související zejména se silovou přípravou hráčů golfu a teoretickým poznatkům, se kterými by měl být sportovec obeznámen a měl by na ně brát ohled při absolvování navrhované zimní přípravy. V praktické části autor v úvodu charakterizuje proměnné a pravidla vázající se k následnému autorem navrhovanému pohybovému plánu technického a silového tréninku vhodného k zařazení do přípravného období golfistů. Poté autor blíže specifikuje jednotlivé segmenty a tréninkové jednotky pohybového plánu pro snazší orientaci v něm. Dále je uveden zásobník cvičení vhodných k rozvoji silových schopností hráčů golfu, který je nedílnou součástí autorem této zimní přípravy. V poslední řadě je součástí práce hodnocení navrhované zimní přípravy. Autorem navržená zimní příprava je určena k zařazení do přípravného období hráčů golfu a je vyhrazena pro vybrané věkové kategorie hráčů golfu se základní znalostí golfové techniky a středně pokročilou výkonností a zároveň pro středně středně odporově trénovaného sportovce.

Klíčová slova: golf, golfový trénink, zimní příprava, silová příprava, golfová technika.

***Annotation:***

STEHLÍK, Lukáš. Strength and technical winter preparation of golf players focusing on selected age groups. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. 68 pp. Diploma Dissertation.

The topic of the diploma thesis is a sport called golf and especially its off-season training of performance players. The author has been competing in this sport for 15 years and since 2014 he has been an active golf coach for individuals and groups of all ages.

In the first part, the author mentions the theoretical background concerning the origin and history of golf. It then characterizes golf as a sport and explains the limiting factors that affect players. The following is a description of the principles of golf swing technique, following the description of golf equipment. Then the author deals with a more detailed characteristics, composition and classification of winter training related mainly to strength training of golfers and theoretical knowledge, which the athlete should be familiar with and should take into account when completing the proposed winter training. In the practical part, the author in the introduction characterizes the variables and rules related to the subsequent movement plan proposed by the author of technical and strength training suitable for inclusion in the training period of golfers. Then the author specifies in more detail the individual segments and training units of the movement plan for easier orientation in it. There is also a stack of exercises suitable for the development of strength skills of golfers, which is an integral part of the author of this winter training. Last but not least, the work includes an evaluation of the proposed winter training. The winter training proposed by the author is intended for inclusion in the preparation period of golf players and is reserved for selected age categories of golf players with basic knowledge of golf technique and intermediate performance, as well as for medium-resistance athletes.

Keywords: golf, golf training, winter training, strength training, golf technique.



# Obsah

<b>Úvod do problematiky</b>	<b>12</b>
<b>1 Teoretická východiska</b>	<b>13</b>
1.1 Vznik a původ golfu .....	13
1.2 Charakteristika golfu .....	14
1.3 Faktory ovlivňující golfovou hru.....	14
1.4 Základy techniky golfu .....	17
1.4.1 Výzbroj a výstroj.....	17
1.4.2 Golfový švih.....	17
1.4.3 Krátká hra.....	20
<b>2 Zimní příprava pro hráče golfu</b>	<b>22</b>
2.1 Obecná charakteristika sportovního tréninku .....	23
2.2 Charakteristika a složení silové části zimní přípravy pro hráče golfu.....	23
2.3 Mezocykly .....	25
2.4 Mikrocykly a tréninková jednotka.....	26
2.5 Silový trénink .....	27
2.5.1 Silový trénink ve vztahu k proměnným .....	29
2.5.2 Parametry silového tréninku .....	30
2.6 Metody rozvoje maximální síly.....	31
2.7 Testování silových schopností golfisty.....	31
2.8 Svaly využívané při golfovém švihů .....	34
<b>3 Cíl diplomové práce</b>	<b>36</b>
<b>4 Metodika</b>	<b>37</b>
<b>5 Praktická část</b>	<b>38</b>
5.1 Charakteristika souboru.....	38
5.1.1 Charakteristika relevantních věkových skupin .....	38
5.1.2 Charakteristika relevantní výkonnosti.....	39

5.1.3	Charakteristika složení pohybového plánu .....	39
5.2	Pohybový plán přípravného období pro hráče golfu .....	40
5.3	Specifikace technické části zimní přípravy .....	43
5.4	Specifikace silové části zimní přípravy .....	45
5.5	Cvičení na rozvoj svalové síly golfistů.....	46
5.5.1	Cvičení na posílení svalstva dolních končetin .....	47
5.5.2	Cvičení na posílení svalstva horních končetin a zad.....	50
5.5.3	Cvičení na posílení HSS a břišního svalstva.....	53
5.5.4	Cviky na posílení prsního svalstva.....	55
5.5.5	Cvičení imitující golfový švih.....	56
5.6	Výsledky a diskuse .....	57
<b>6</b>	<b>Závěr</b> .....	<b>60</b>
	<b>Přílohy</b> .....	<b>65</b>
	Příloha č. 1 .....	65



# Úvod do problematiky

Vzhledem k tomu, že podle statistik České golfové federace (2019) v posledních letech přibývá počet mladých hráčů golfu a zároveň se výrazně zlepšuje výkonnost na české golfové scéně, je znatelný správný směr, kterým se Česká golfová federace vydává na poli podpory hráčů golfu, propagace a řízení. Avšak výkonnost českých golfistů stále ve většině případů nedosahuje k výsledkům golfistů z jiných golfově vyspělejších států (HALABURDA, 2019). Dle autorova pohledu je jednou z možností, díky které se může český hráč golfu vyrovnat zahraniční konkurenci, věnovat dostatek času a energie zimní přípravě, jelikož mnoho golfově vyspělých států leží v podnebném pásu, ve kterém mají golfisti možnost trénovat na hřištích a venkovních plochách po celý kalendářní rok. Dle autorových zkušeností a jemu dostupných informací od kolegů je hráči golfu kvalitní a vhodně zaměřená zimní příprava často zcela nebo částečně opomínána. Proto autor vidí právě v přípravném období hráče golfu obrovský prostor pro správně zaměřený trénink na mj. rozvoj obratnosti, vytrvalostních schopností, rychlostních schopností a zejména silových schopností a technických aspektů golfového úderu. Autor se tedy rozhodl v této práci, i vzhledem ke své hráčské a trenérské golfové praxi, sestavit konkrétní silově a technicky zaměřený pohybový plán s dalšími doporučeními, který je vhodný k zařazení do přípravného období pro alespoň středně výkonnostně pokročilého hráče golfu se základními znalostmi techniky golfové hry, zároveň se střední odporovou trénovaností a to přibližně od adolescentního věku.

# 1 Teoretická východiska

## 1.1 Vznik a původ golfu

Počátek vzniku sportu zvaného golf a jeho původ je dle historiků velice nejasný. Avšak domnívají se, že počátky má sport již ve středověku, kde existují zmínky o tom, jak pasáci ovcí svými holemi odpalovali oblázky na určená místa, aby se při dlouhých dnech na pastvě zabavili (SAUNDERS, 2006). Aktivitu pasáků při práci však nemůžeme pokládat za hru jako takovou a tak je jednou z oficiálních možností, kdy a kde hra vznikla, rok 1353 ve Vlámku. Zde byla hra nazývána „chole“ a její princip spočíval v souboji dvou táborů, které se snažily ohnutou holí odehrát oblázek, později míč z určitého místa ke vzdálenému cíli, který mohl tvořit např. kostel, velký strom či jiná dominanta (NĚMEC, 1988). Další teorií o počátku golfu která je podle Němce i Saunderse nejpravděpodobnější je, že předchůdcem golfu byla hra „kolf“ nebo také „kolven“, která byla hrána na území Nizozemska na konci 13. století. K této hře existuje mnoho informací z písemných zdrojů, ale zejména mnoho maleb, které vyobrazují i tvar náčiní a prostředí, které hráči využívali. Tato hra byla dnešnímu golfu podobná např. ve vzhledu vybavení nebo v tom, že byly zmapovány tvary a délky drah („jamek“). Na počátku 18. století však ve své původní podobě na území dnešního Nizozemska téměř vymizela (NĚMEC, 1988).

Za kolébku a domov „dnešního“ golfu je však ve světě považováno Skotsko, kde v 15. století vznikla hra, která byla opravdu takto nazývána. V této době se aktivita v podobě golfu stala ve Skotsku mimořádně populární, a téměř každý jí trávil svůj volný čas. Zároveň kvůli ní však skotští občané zanedbávali své vojenské povinnosti a tak byl golf roku 1457 králem Jamesem II. zákonem zakázán (DRAHOŇOVSKÝ, 2015). Podle zápisu Sira W. G. Simpsona se hra na počátku hrála také zahnutými holemi s oblázky a na pastvinách, obdobně jako v Holandsku, ale zde se začala jako cíl využívat díra od divokého králíka. Následně hráči modifikovali své hole míče i dráhy jamek. Tyto aktivity směřující k dnešní podobě golfu probíhaly v okolí města St. Andrews, kde vzniklo jedno z nejstarších a nejspíš nejdůležitější golfové hřiště na světě (NĚMEC, 1988).

Ve Skotsku se od 16. století začala vyvíjet základní pravidla hry a vytvářela se organizovaná struktura golfu, následně na to začaly být zakládány golfové kluby. V roce 1858 v Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews byla golfová pravidla celosvětově sjednocena a bylo určeno, že jedno kolo hry golfu bude tvořit 18 jamek (STEHLÍK, 2018).

## 1.2 Charakteristika golfu

Cílem golfu je dopravit míček z bodu A, který je označován jako odpaliště, do bodu B, což je golfová jamka ležící na jamkovišti, taktéž na „greenu“. Hráč smí golfovým míčkem pohybovat pouze pomocí golfových holí a to pravidly vymezeným způsobem. Hráč se snaží míček dostat do jamky, tedy zahrát na jamce, resp. na celém hřišti, co nejmenší počet úderů holí do míčku. Čím menší počet ran hráč zahraje, tím lepší je jeho výsledek. V průběhu hry se hráč může setkat s mnohými překážkami, kterým se snaží vyhnout nebo se s nimi specifickým úderem vypořádat (KOTEK, 2019).

Aby byl začátečník schopen hrát golf co nejlépe, resp. odpalovat míčky tam, kam chce a zároveň si udržet herní stabilitu po delší dobu, je nutné věnovat mnoho času tréninku. Pro vštípení správné techniky všech druhů ran je vhodný pravidelný trénink s trenérem na cvičných plochách s následnou samostatnou přípravou (Něco o tréninku a trenérech, n.d.). „V různých herních situacích musíte pečlivě kontrolovat svaly svého těla, aby potřebný pohyb byl plynulý a přesný. Golf je technický sport a v tomto směru bývá srovnáván se skokem o tyči (HLAVÁČOVÁ, 2009, s. 6)“.

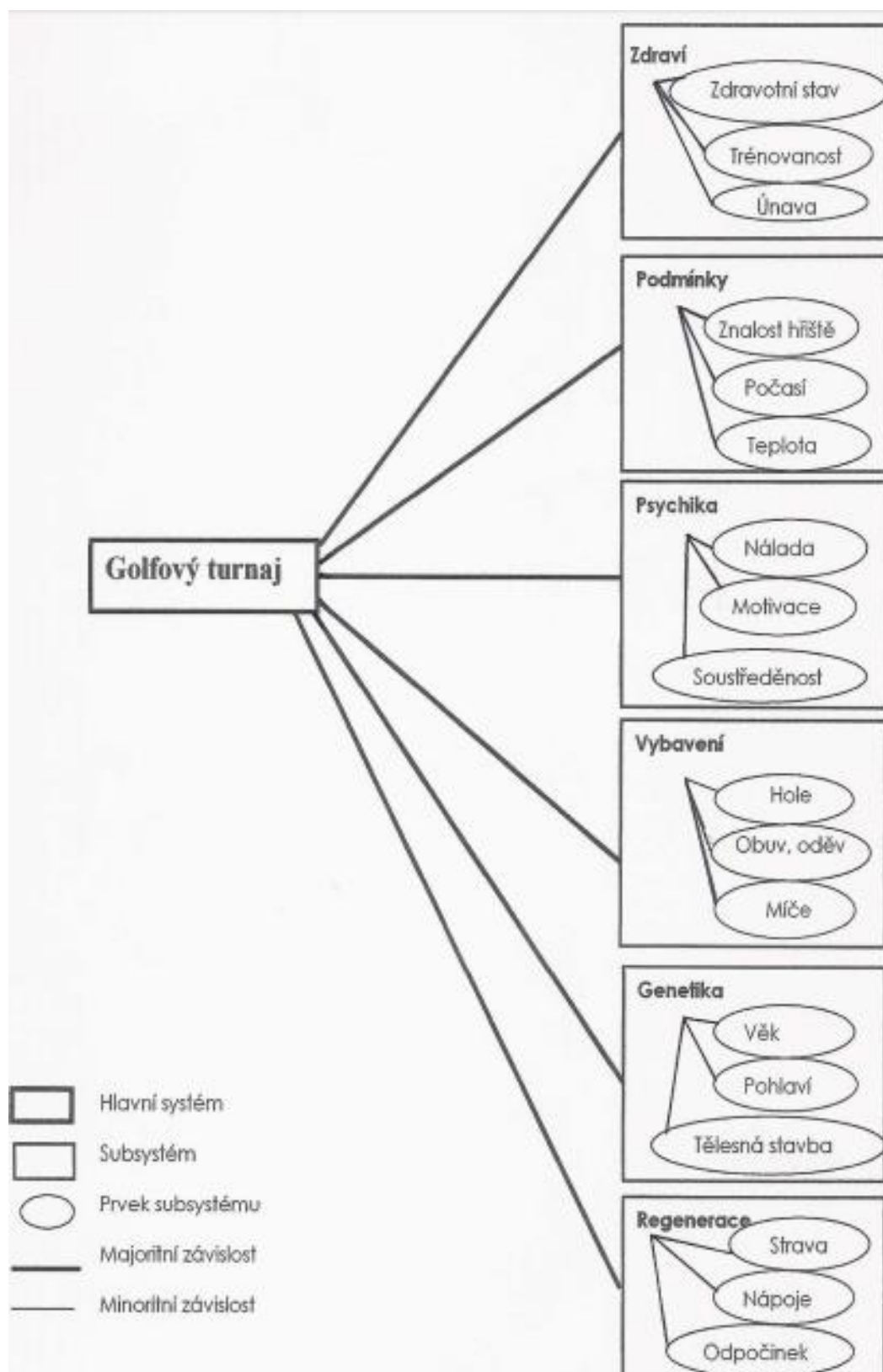
## 1.3 Faktory ovlivňující golfovou hru

Golf je acyklickou pohybovou činností a je vhodnou fyzickou přípravou a aktivitou pro všechny věkové skupiny. Vzhledem ke vzájemnému spojování pohybů se v golfu vytvářejí složité pohybové návyky, díky nimž pak hráč řeší jednotlivé herní situace, kterým se během hry musí přizpůsobit. Jedním z nejviditelnějších obecných faktorů ovlivňující golfovou hru jsou pohybové návyky ve formě golfového švihu, které jsou výsledkem tréninku a tedy odrazem celkové trénovanosti jedince. Nicméně tento faktor není jediný, který na hráče působí. Velice záleží na celkovém zdravotním

stavu jedince, na podmínkách ve kterých se hra odehrává, tedy např. stavu hřiště či počasí, na genetické výbavě hráče jako např. věk, pohlaví či tělesná stavba, ale také na finančních možnostech hráče, které se vážou nejen na kvalitní golfové vybavení, ale např. i na možnosti regenerace a kvalitní stravy. V neposlední řadě je nutné, aby hráč uměl ovládat taktiku a byl odolný vůči psychickým i fyzickým vlivům (vnitřním i vnějším faktorům) při hře a zároveň zvládal změny koordinace v CNS (HLAVÁČOVÁ, 2009).

V následujícím schématu na str. 16, od Hlaváčové viz Obr. č. 1, jsou přehledně uvedeny všechny limitující faktory, které působí na hráče golfu všech výkonnostních i věkových kategorií zejména z hlediska turnajové hry a se kterými je nutné při hře golfu pracovat. Jako „Hlavní systém“ je uveden golfový turnaj, což je označením celkového výkonu hráče. V šesti částech označených jako „Subsystem“ jsou podle Hlaváčové (2009) vyznačeny hlavní faktory, které na hráče na golfovém turnaji působí, resp. ovlivňují hráčův celkový výkon. Subsystemy jsou dále rozděleny na prvky, které vyjadřují možnosti toho, co daný subsystem zahrnuje, tedy přímo konkrétní jednotliviny, které jsou závislé na daném subsystemu (HLAVÁČOVÁ, 2009).

Schéma limitujících faktorů pro hráče golfu:



Obr. č. 1 (HLAVÁČOVÁ, 2009, s.9)



Dalšími dílčími limitujícími faktory z hlediska trénovanosti a kondice jedince bez kterých podle Mojžíše (2017) není možné dosažení vrcholových výkonů v golfu, jsou aerobní vytrvalost (musí mít dostatečnou úroveň, aby mohly být rozvíjeny další schopnosti), rychlostní schopnosti, explozivní síla, maximální síla a rychlostní síla, celková mobilita, koordinační a statické i dynamické rovnovážné schopnosti, schopnost koordinace oko - ruka, a rytmické schopnosti, díky kterým je možné provést úder. Vzhledem ke složitosti golfového švihů je také nutné mít dostatečnou pohybovou docilitu (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

## **1.4 Základy techniky golfu**

### **1.4.1 Výzbroj a výstroj**

Aby trénink techniky golfového švihů a ostatních proměnných byl funkční je zapotřebí mít v první řadě k dispozici správnou výzbroj a výstroj. Zejména při výběru golfových holí si musí dát golfový hráč záležet. Ve všech výkonnostních kategoriích od začátečníků je nutné si dát pozor na správnou délku holí, tvrdost shaftu, tvar hlavy hole a celkové složení setu, pro pokročilejší hráče je vhodné navštívit tzv. club fitting, kde mu budou vyměřeny golfové hole na míru rychlosti a stylu švihů i postavě, mj. zde bude hráči na míru změřen úhel „lie“ či šířka gripu (SAUNDERS, 2006). Mezi důležité proměnné patří také výběr vhodných golfových míčů, které se liší použitými materiály, svou tvrdostí a množstvím či složením vrstev. Existují míče vhodnější pro začátečníky i pro výkonnostní hráče, pro neznalého hráče je nutnost si vhodnost míče právě pro něj ověřit u prodejce či výrobce. V neposlední řadě je pro hráče důležité vhodné a pohodlné oblečení, funkční protiskluzová golfová obuv, či golfová rukavice, která zajišťuje dobrou přilnavost gripu v ruce (LAWRENSON, 2003).

### **1.4.2 Golfový švih**

V dnešní době již podle mnohých profesionálů není nutné, aby byl golfový švih podle renomovaných příruček či podle golfových metodiků švihů. Tedy neexistuje obecně jeden správný švih, ale správným švihem je ten, který je přizpůsoben hráči tak, aby byl funkční a dosáhl díky němu nejlepších možných výsledků a stability hry.

Nicméně existují principy, které je nutné při základním (neutrálním) golfovém švihů dodržovat a je možné je využít k úderu s každou holí (LAWRENSON, 2003).

### **Držení hole**

Jedním z principů, které je nutné při golfovém švihů dodržet, je držení hole. Hráč má možnost volby držení, kde si může vybrat mezi tzv. interlock nebo overlap držení a klasickým desetiprstým (baseballovým) držení. U jakéhokoliv typu musí být dodrženo, že hůl je nutné uchopit lehce, ale nesmí nám při švihů vylétnout z rukou. Při stylu držení hole interlock (pro pravoruké hráče) se proplete malíček pravé ruky s ukazováčkem levé ruky, jedná se o novější držení hole. Při držení hole ve stylu overlap překrývá malíček pravé ruky mezeru mezi ukazovákem a prostředníkem ruky levé, jedná se o tzv. Vardonovo držení. Obě tato držení jsou již dnes podobně rozšířená, ale dříve převažovalo právě overlap. Poslední možností je baseballové držení, při kterém jsou obě ruce na gripu pod sebou a tím pádem jej svírá všech deset prstů, což se využívá např. u dětí či žen, právě kvůli jejich slabší síle úchopu, nicméně v dnešní době se toto držení rozšiřuje i mezi muži (BOUDA, n.d.). Pokud má již hráč zvolen způsob držení, tak by pro správný efekt měly obě rýhy mezi palcem a ukazovákem při uchopení hole směřovat na pravou klíční kost (veškeré směrové určení platí při hře na pravou stranu, při hře na levou je to opačně). Pokud jsou rýhy vychýleny napravo od pravé klíční kosti, jedná se o silné držení a to způsobí většinou nízkou výšku letu míče a jeho stáčení doleva. Pokud rýhy míří vlevo od pravé klíční kosti, jedná se o slabé držení čímž je způsobeno, že míč při úderu poletí vysoko a bude se stáčet vpravo (ADAMS, TOMASI, 2003).

### **Postoj a držení těla**

Dále je nutné mít při golfovém švihů, aby byla podpořena relativně dlouhá rovná rána, správný postoj a držení těla. V první řadě poloha chodidel v postoji je určena na šíři ramen a hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě strany. Kolena jsou v mírném pokrčení a horní polovina těla je v mírném předklonu. Z této pozice paže visí volně, svisle z ramen a drží hůl. Hlava by měla být v prodloužení páteře. Dále hráč musí kontrolovat polohu míče v postoji, vzdálenost těla od míče, a to při každé ráně,

jelikož i několikacentimetrová změna může mít při odehrání rány katastrofální účinky (LAWRENSON, 2003; NEWELL 2001).

### **Nápřah**

Poté následuje správný nápřah, který by obecně měl mít odpovídající tempo danému švihu, měl by mít dobrý rytmus a být plynulý. Základem správného nápřahu je natažený, ale nikoli propnutý levý loket po celou dobu nápřahu a držení pravého lokte po celou dobu nápřahu u těla (pro hráče hrající napravo). Zároveň by měl být hráč na vrcholu nápřahu zády kolmo k cíli. Hlava by po celou dobu nápřahu měla zůstat nejlépe na stejném místě a oči sledují míč (LAWRENSON, 2003).

### **Impakt a prošvihnutí**

Posledními fázemi švihu jsou impakt a prošvihnutí. Jakmile hráč dokončí nápřah začíná švih směrem dolů k míči, ten by měl být započat postupným přenášením váhy na levou patu se současnou oporou o pravou špičku, zároveň s rotací těla a pohybem paží s holí směrem dolů k míči (opět by se mělo dbát na natažený levý loket). Ve chvíli, kdy dojde k impaktu s míčem, jsou obě ruce napnuté a hůl prochází až na levé rameno volně dál s rotací těla. Zároveň je váha z většinové části přenesena na levé chodidlo (spíše patu) s oporou o palec pravé nohy (pro hráče hrající napravo). Až téměř do konečné fáze švihu je hlava na jednom místě a oči sledují místo, kde míč před impaktem ležel (SAUNDERS, 2006).

Technice golfového švihu je dále nutné věnovat při tréninku dostatek pozornosti, jelikož hráč chce dosáhnout, co nejdelší vzdálenosti odpalu v kombinaci s přijatelnou přesností. Golfový odpal má mnoho proměnných a švih se neustále vyvíjí a proto je potřeba jej neustále cvičit. Každou holí je při tomtéž švihu rána jiná a jednou a tou samou holí se dá zahrát mnoho různých způsobů ran s různými švihy, proto je potřeba klást důraz na nácvik všech možných švihů, se kterými se hráč může na hřišti setkat, a to včetně krátké hry a puttování. Mj. je vhodné věnovat dostatek prostoru při tréninku nácviku rutinní přípravy, zejména míření, hře z problémových míst a překážek, mentální přípravě, course managementu atd. (NEWELL, 2001).

### 1.4.3 Krátká hra

Do golfového pojmu krátká hra lze zařadit čtyři typy ran a to: pitch, chip, ránu z bunkeru a putt.

#### **Pitch a chip**

Pitch je vysoká rána zhruba o délce do 100 metrů (podle výkonnosti hráče) s udělením zpětné rotace míči. Technika této rány se skládá ze zhruba polovičního švihů. V nápřahu při tomto typu rány je hůl v horizontální poloze a při prošvihů také. Poloha míče je na středu postoje, postoj a ramena jsou lehce otevřena a váha je převážně na levé noze (pro hráče hrající napravo). Po celou dobu švihů by měla většina váhy těla zůstat nad levou nohou a tempo švihů musí být plynulé. Při odehrání míče technikou chipu je váha hráče opět, již v základním postoji, přenesena na levou nohu, poloha míče je spíše vzadu a úchop hole je posunut před míč. Nápřah při tomto stylu úderu je prováděn pažemi s minimálním pohybem v zápěstí a takto hráč musí pokračovat i směrem k míči a do prošvihnutí. Zrak hráče by měl po celou dobu odpalu při chipu směřovat na místo, kde míč leží a po odehrání ležet. Mezi těmito dvěma typy ran jsou následující rozdíly: při odehrání míče typem rány pitch se jedná o přihrávku, kdy letí míč vysoko a má kratší doběh, kdežto při odehrání typem rány chip je přihrávka nízká s větším doběhem. Je nutné zvolit typ přihrávky podle polohy míče a terénu (LAWRENSON, 2003).

#### **Bunker (písek)**

Technika odpalu z bunkeru (písku) se liší podle toho v jaké vzdálenosti se bunker nachází od greenu. Při odpalu z bunkeru v blízkosti greenu by měl hráč dodržet základní techniku a to: míč by měl ležet ve středu postoje, chodidla i ramena musí být otevřena, postoj musí být stabilní a hlava hole by měla být také otevřena. Při následném odpalu hlava hole trefuje místo kousek před míčem a prochází skrz písek a tím zvedá míč. Švih musí být nepatrně rychlejší než na běžnou ránu z dané vzdálenosti, kvůli překonání písku. Prošvihnutí skrz písek a míč musí být rytmické a dokončené. Při odpalu míče z mělkého bunkeru vzdáleného dále od greenu se hráč

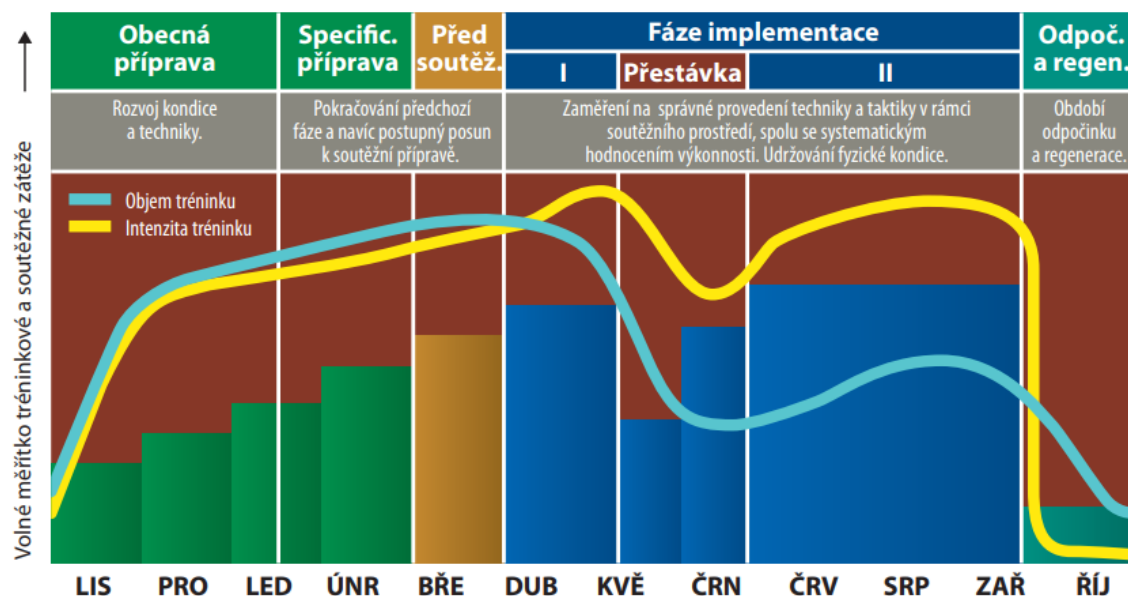
snaží odehrát míč čistě s minimálním kontaktem hole s pískem, je však důležité mít založený stabilní postoj (LAWRENSON, 2003).

### **Putt**

Postoj při puttování by měl být určen na šíři ramen, oči by měly být svisle nad míčem a ten by měl ležet v přední polovině postoje. Při nápřahu by měla být hlava hole blízko k zemi a nápřah by měla vykonávat ramena s pažemi bez pohybu v zápěstí. Provedení úderu musí být plynulé a při procházení skrz míč musí hlava hole zrychlovat. U puttování je nutné zachovat kyvadlový rytmus pohybu hole. Jelikož při puttování existuje mnoho možných individuálních úprav a alternativních stylů úderu, jedná se pouze o obecná doporučení (LAWRENSON, 2003).

## 2 Zimní příprava pro hráče golfu

Zimní příprava je považována za nejdůležitější část ročního tréninkového cyklu. V podzimních a zimních měsících, kdy již nejsou žádné turnaje a soutěže je vhodné se u začátečníků a rekreačních hráčů věnovat zejména vyrovnání svalových dysbalancí, jelikož golf je sportem s jednostrannou svalovou zátěží. Následně je pro tyto hráče důležité posílení hlubokých svalů a rozšíření svalové flexibility. Pro výkonnostní hráče, kteří již mají vytvořen kvalitní svalový základ, je vhodné zařadit objemový trénink (BÝMA, 2016). Aby byl trénink skutečně efektivní, tak by podle Býmy (2016) cvičení mělo být variabilní a měla by se kombinovat aerobní činnost s posilováním. Dle autorových teoretických vědomostí a praktických zkušeností a dle rozhovoru s panem Mgr. Petráněm mladším, viz Příloha č. 1, by zimní příprava pro golfisty měla být pestrá a obsahovat části zaměřené techniku odpalu, sílu, vytrvalost, rychlost, koordinaci i pohyblivost. Přípravné období, tedy čas na zařazení zimní přípravy je pro golfisty zhruba od listopadu do poloviny března (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017). Grafické zobrazení možné doby trvání přípravného období resp. zimní přípravy je zobrazen zelenou barvou na Obr. č. 2.



Obr. č. 2 (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017, s. 55)

## **2.1 Obecná charakteristika sportovního tréninku**

Celková výkonnost sportovce má za podmínku úroveň několika oblastí, které spolu velmi úzce souvisí. Při sportovním tréninku se sportovec nebo trenér zaměřuje na rozvoj pohybových činností relevantních z hlediska dané sportovní disciplíny. Aby výkon sportovce byl co nejlepší, je důležitá úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností vztahujících se k danému sportu (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012). „Pohybové schopnosti jsou chápány jako relativně stále soubory vnitřních genetických předpokladů k provádění pohybových činností (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012)“. Součástmi pohybových schopností jsou síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Projevem těchto pohybových schopností u člověka jsou pohybové dovednosti, které jsou učením získané předpoklady k vykonávání pohybové činnosti. Z hlediska sportovního tréninku je pohybová dovednost nazývána sportovní dovedností, což jsou učením získané předpoklady potřebné k výkonu v dané sportovní disciplíně vymezené pravidly. K realizaci sportovních dovedností je dále nutná motivace a taktika. Obsahem sportovního tréninku tedy je:

- kondiční složka, která obecně vede k rozvoji pohybových schopností,
- technická složka, ve které si sportovec osvojuje sportovní dovednosti pomocí motorického učení,
- taktická složka, která pomáhá účelnému vedení dané sportovní disciplíny,
- a psychologická složka, která kultivuje osobnost sportovce.

Shrnující definicí sportovního tréninku je systematické rozvíjení jednotlivých výše zmíněných složek se závislostí na časovém trvání sportovní přípravy směřující k dosažení maximální výkonnosti (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012).

## **2.2 Charakteristika a složení silové části zimní přípravy pro hráče golfu**

Trénink mimo sezónu musí být správně nastaven danému jedinci, aby byl funkční. Zde je uvedeno několik základních pravidel, která by měla být dodržena.

Před započítím zimní přípravy je pro hráče velice důležité stanovit si reálné cíle tréninku. Pro golfové účely není nutné znát např. váhu či objem svalů, nicméně cílem

by měly být lepší sportovcovy výsledky v testech či pohybová a fyziologická analýza při daném sportu po absolvování zimní přípravy. Tedy je vhodné zařazení testů motorických, testů silových schopností, testů sportovních dovedností atd. (podle složení zimní přípravy) na začátku a na konci přípravného období (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012). V golfu jsou pak výsledky testování platné zejména k posouzení současného osobního maxima a k průběžnému osobnímu hodnocení či k hodnocení institucí složek ČGF. Dále s výsledky mohou pracovat rodiče či osobní trenéři (MOJŽIŠ & BÝMA, 2017).

Z hlediska nastavení cíle zimní přípravy, by měl být směřován k tomu, aby byl sportovec schopen stanovený trénink přes zimu dodržet a aby došlo ke zlepšení v soutěžním období, kde si poté stanoví měřitelné cíle a posoudí funkčnost zimní přípravy. Tedy priority sportovní sezóny by měly určit primární cíl zimní přípravy obecně (ZAHRADNÍK & KORVAS 2012; BÝMA, 2016). Mnoho rekreačních i výkonnostních hráčů se domnívá, že není nutné posilovat svaly a že stačí pouze technický či vytrvalostní trénink. Dle Býmy (2016) je pro hráče golfu nutné posilovat zejména velké svalové skupiny, jako jsou např. svaly trupu, zádové svaly, svaly břicha, svaly pletence kyčelního a ramenního atd. Doporučuje posilovat zejména s vlastní váhou těla, případně s volnými váhami.

Někteří hráči golfu si myslí, že posilováním s vyššími zátěžemi budují svalovou hmotu, která ke golfu není nutná a naopak si mohou silovým tréninkem spíše uškodit. Golfisté a to zejména ti výkonnostní by měli alespoň přes zimu silový trénink využívat, jelikož s posilováním s většími zátěžemi dochází nejen ke zvýšení síly svalů, ale zároveň i zvýšení rychlosti švihů a přesnosti úderů (BÝMA, 2016).

Pro golfisty je vzhledem k jednostrannosti sportu velice nutné, aby při silovém tréninku věnovali pozornost i svalovým skupinám, které při golfovém švihů zdánlivě nevyužívají. Navíc také podle Býmy (2016) jedna oslabená část těla může ovlivňovat druhou a proto by se nemuselo dosáhnout v sezóně kýženého výsledku. Silový trénink by také měl být doplněn aerobní aktivitou dle svého výběru, aby bylo docíleno co nejlepší kondice hráče.



Při zařazení silového tréninku do zimní přípravy je důležité dodržovat správnou techniku cvičení a také rozlišovat zaměření cviků, které může být určeno nejen na zvýšení maximální síly, ale i na další silové subschopnosti, jako je explozivní síla, rychlostní síla a vytrvalostní síla. A s tím související rozvoj maximální síly, svalové hypertrofie, výstupního mechanického výkonu při jednorázovém (acyklickém) pohybu, výstupního mechanického výkonu při opakovaném (cyklickém) pohybu a rozvoj svalové vytrvalosti (ZHRADNÍK & KORVAS, 2012). Pro golfisty je vhodné podle Bompa a Buzzichelliho do tréninku zařadit obecně rozvoj maximální síly a explozivní neboli výbušné síly viz Tabulka č. 1, která zobrazuje informace upravené informace Mojžíšem a Býmou (2017). Nicméně dle Mojžíše a Býmy (2017) a podle rozhovoru s Mgr. Petráněm mladším, viz Příloha č. 1, by zimní příprava pro golfisty měla obsahovat i cviky na rozvoj všech ostatních subschopností, a tedy by neměl být opomínán rychlostně silový ani vytrvalostně silový trénink. V Tabulce č. 1 v červeném ohraničení si lze prohlédnout jednu z možností rozložení přípravného období pro golfisty z hlediska mezocyklů a jejich obsahu.

Perio- dizace	10.	11.	12.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
	Přípravné období						Soutěžní období					T
Silové schop- nosti	6	5	1	8	2	4	20					6
	AA	M×S	T	M×S, P	T		P, M×S					

Legenda: AA - anatomická adaptace, M×S - maximální síla, P - výbušná síla, T - přechodné období.

Tabulka č. 1 (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017, s. 54)

### 2.3 Mezocykly

Mojžíš v teoretické části Kondiční příručky pro golfisty (2017) uvádí, že celé přípravné období, nejen pro hráče golfu, by mělo být rozděleno na dva až tři mezocykly. První mezocyklus by měl být zaměřen na nižší až střední intenzitu zátěže a tzv. všeobecný rozvoj s nárůstem objemu cvičení (tak, aby počet cviků byl vysoký), který má za cíl zvýšení trénovanosti sportovce a přípravu na pozdější vyšší zatížení. Ve druhém mezocyklu je stěžejní zvyšování intenzity zatížení a mírné snižování objemu cvičení (u dětí je i druhý mezocyklus zaměřen na anatomickou adaptaci). Tato fáze je

zaměřena na rozvoj maximální síly. V poslední části přípravného období by měl být zařazen speciální trénink, kdy sportovec využívá tréninkové prostředky, které jsou v souladu s vlastními soutěžními pohyby, délkou trvání a intenzitou. Metody tréninku a prostředky jsou tedy specifické pro každý jednotlivý sport, tedy pro golfisty je vhodný rozvoj výbušné síly a využívání cviků, které imitují pohyby v golfu. Tento mezocyklus definuje vysoký objem i intenzita zatížení, které jsou nutné pro dosažení maximální výkonnosti v sezóně. Velice důležité je zařazení dostatečného množství regeneračních činností zejména v druhém a posledním mezocyklu zimní přípravy. Pokud to dovolují časové možnosti, je vhodné na konci zimní přípravy zařazení 1-2 týdenního soustředění zaměřeného na techniku (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

## **2.4 Mikrocykly a tréninková jednotka**

Mikrocyklem v mimosezónní přípravě je myšleno seskupení několika tréninkových jednotek, které jsou naplánovány na určitou dobu (obvykle jeden týden). Mikrocykly se zpravidla liší objemem cvičení a intenzitou zatížení v tréninkových jednotkách (Zahradník & Korvas, 2012). Podle Zahradníka a Korvase (2012) je z hlediska systematického, časového zvyšování tréninkové zátěže pro sportovce vhodné navyšování hodnot po dobu tří týdnů. Jedná se o obvyklou hranici doby, po kterou je sportovec schopen zvládat postupně stupňované namáhání svalů, aniž se projevovali známky přetrénování. Po uplynutí tří týdnů postupně navyšující se zátěže, únava sportovce pomalu snižuje efektivitu tréninků. Proto je vhodné navyšování intenzity a objemu zátěže v mezocyklu rozdělit na dva až tři mikrocykly, po kterých následuje regenerační mikrocyklus.

Tréninkovou jednotku v přípravném období pro golfisty můžeme podle Mojžíše (2017) rozdělit na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Úvodní část by měla mít délku přibližně 2 minuty, přičemž trenér v ní sportovce seznámí s obsahem, cíli a strukturou organizované tréninkové jednotky. Následuje průpravná část nebo také zahřívací část, která by měla mít časovou dotaci 8 až 15 minut. V této části se sportovec zejména fyzicky, ale i psychicky připraví na hlavní část tréninku a dochází zde k zahřátí organismu a aktivaci CNS a dalších orgánových soustav. Průpravnou část můžeme ještě

dále rozdělit na obecnou, kdy se sportovec cca 5 až 10 minut např. rozběhává, provádí cyklické pohyby, dynamický strečink atp. a speciální, která může trvat 3 až 5 minut a sportovec v ní specifikuje pohyby podle obsahu hlavní části např. u silového tréninku mohou být vykonávány naplánované cviky s velice malým odporem. Další částí tréninkové jednotky je hlavní část, která by měla mít časovou dotaci 30 až 40 minut.

Na začátek této části je vhodné vykonávat ty nejdůležitější prvky dané tréninkové jednotky. Cviky by měly být seřazeny tak, aby byly v souladu s aktivací CNS a respektovaly energetickou náročnost. Poslední fází tréninkové jednotky je závěrečná část, která by měla mít délku cca 10 minut a je opakem průpravné části. Tato část má za úkol zpomalit srdeční frekvenci, snížit krevní tlak, snížit tělesnou teplotu, odbourat laktát, snížit emoční aktivaci atd. Do závěrečné části můžeme zařadit např. statický strečink a relaxaci, dále je možné v této části zhodnocení celé tréninkové jednotky (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

## 2.5 Silový trénink

Mezi základní principy rozvoje silových schopností patří zejména schopnost překonání vnějšího odporu pomocí svalové kontrakce. Ve chvíli, kdy se části těla při cvičení viditelně nepohybují, jedná se o rozvoj statické síly (např. výdrž ve dřepu či shybu), pokud však kontrakce svalu při cvičení vyvolává pohyb částí těla prodlužováním nebo zkracováním svalu (excentrická a koncentrická svalová kontrakce), jde o rozvoj dynamické síly (např. benchpress, shyb) (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012).

Dynamickou sílu můžeme dále rozdělit na segmenty jako jsou:

- maximální síla, kde se jedná o překonávání vysokého (maximálního) odporu nízkou rychlostí (lze využít metody maximálních úsilí nebo metody opakovaných úsilí),
- vytrvalostní síla, u které je nízký odpor překonáván střední (pomalejší) rychlostí se stálou frekvencí pohybu (lze využít metody mnohonásobných opakování, kruhového tréninku nebo metody vytrvalostní),

- rychlostní síla, což je síla u které je nízký odpor překonáván vysokým zrychlením, ne však maximálním (využívá se metod rychlostních a metody plyometrických),
- výbušná neboli explozivní síla, kde nízký odpor překonáváme maximálním zrychlením (stejně jako u rychlostní síly lze využít metod rychlostních a plyometrických) (POLÁK, n.d.).

Účelem silového tréninku je tedy zejména zvýšení svalové síly. Tomu se následně přizpůsobuje i tréninkový plán. Pro silový trénink se obecně využívá zatížení svalů větší vahou, ale nesmí dojít k jejich přepínání. Nicméně zatížení, počet opakování a zároveň počet sérií se přizpůsobuje odpovídající úrovni sportovce a typu rozvíjených silových schopností (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012).

V průběhu pohybového plánu se zařazením silového tréninku je vhodné doplnění regeneračními aktivitami, které jsou při silovém tréninku nutné k podání efektivního výkonu. Zároveň je potřeba při zařazování silového tréninku nezapomínat na kvalitní a hodnotnou stravu. Podle rozhovoru s Mgr. Petráněm mladším viz Příloha č. 1, by silový trénink by měl probíhat zejména s volnými vahami, ale je možné i využití posilovacích strojů, nicméně neměly by v tréninkové jednotce převažovat. U samotného cvičení je velice důležitá správná technika, díky které se snižuje riziko následného úrazu. Před zahájením tréninkové jednotky obsahující cvičení na rozvoj svalové síly je vhodné zahřátí formou běhu na běžecském páse a dynamický strečink. Na konci tréninkové jednotky je jednou z možností zařazení statického strečinku (Silový versus kondiční trénink, n.d.).

### 2.5.1 Silový trénink ve vztahu k proměnným

Jak už bylo popsáno výše, silový trénink je nutné přizpůsobit momentální úrovni trénovanosti sportovce, tedy jeho tréninkovému statusu. V Tabulce č. 2 níže jsou podle Zahradníka a Korvase (2012) uvedeny příklady klasifikace statusu silového tréninku.

<b>Východiska silového tréninku podle trénovanosti sportovce</b>					
<b>Status sportovce</b>	<b>Aktuální program</b>	<b>Doba tréninku</b>	<b>Frekvence (za týden)</b>	<b>Trénink. stres</b>	<b>Technická pokročilost a dovednost</b>
Začátečník (netrénovaný jedinec)	Netrénuje nebo je na začátku tr. Procesu	<2 měsíce	≤1-2	Žádný nebo malý	Žádná nebo minimální
Středně pokročilý (středně odporově trénovaný)	V současné době trénuje	2-6 měsíce	≤2-3	Střední	Základní
Pokročilý (dobře odporově trénovaný)	V současné době trénuje	≥1 rok	≥3-4	Vysoký	Vysoká

Tabulka č. 2 (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012)

Dále je pro sportovce u silového tréninku nutné určit jakou prioritu mu věnovat, což se odvíjí podle období ročního tréninkového cyklu. Tedy pokud se sportovec nachází v sezóně a soutěžním období, tak je silovému tréninku věnována nízká priorita a naopak sportovnímu tréninku vysoká. U předsezónního období jsou priority sportovního a silového tréninku takřka vyrovnané a upravují se v závislosti k danému

sportu. V poslední řadě u přípravného období, tedy mimo sezónu je priorita sportovního tréninku nízká a naopak silového tréninku vysoká (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012).

### 2.5.2 Parametry silového tréninku

Při provádění silového tréninku je nutné zvolit přiměřený počet opakování a velikost zátěže. S rostoucí zátěží se úměrně snižuje počet opakování cviku s danou zátěží. V této problematice je k výpočtu správného počtu opakování využívá hodnota 1RM a jeho procentuální část. Hodnota 1RM je maximální zátěž, se kterou je sportovec schopen provést právě jedno opakování a tedy procentem z 1RM je daná část maximální hodnoty zátěže (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012). Vzájemný vztah 1RM s počtem opakování je uveden v Tabulce č. 3. Popis výpočtu % 1RM je v úvodu podkapitoly 5.5 Cvičení na rozvoj svalové síly golfistů na str. 47.

% 1RM	Počet povolených opakování	Typ tréninku
100	1	Maximální zatížení
95	2	Maximálně silový Trénink
93	3	
90	4	
87	5	
85	6	
83	7	Rychlostně silový Trénink
80	8	
77	9	
75	10	
69	11	
67	12	Vytrvalostně silový Trénink
65	13-15	
60	16-18	

Tabulka č. 3 (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012)

## 2.6 Metody rozvoje maximální síly

Vzhledem k tomu, že maximální síla je pro silový trénink hráčů golfu jednou ze stěžejních subschopností ke zlepšení výkonu, je vhodné zmínit možnosti metod jejího tréninku, které vypisuje např. Hinnerová (2016) ve své práci. Jednou z těchto metod je:

- metoda maximálních úsilí, při které se překonávají vysoké odpory velice pomalou rychlostí. Velikost odporu je cca 95-100%, vhodným počtem opakování je 1 až 3, rychlost provádění je pomalá a odpočinek mezi sériemi nebo cviky by měl být cca 2 až 3 minuty. Počet sérií je závislý na trénovanosti a stavu jedince.
- Další je metoda opakovaných úsilí, ve které se překonávají velké, ale nemaximální odpory pomalou rychlostí opakování. V tomto případě je velikost odporu 60-80%, počet opakování 8 až 18 a rychlost opakování by měla být pomalá až střední. Odpočinek mezi sériemi nebo cviky by měl být 2 až 3 minuty.
- Je vhodné zmínit metodu intermediární, která je kompromisem, kdy je při dynamickém pohybu zařazena statická výdrž po dobu max. 5 vteřin a následné dokončení dynamického pohybu. Zatížení by mělo být submaximální a počet opakování by neměl přesáhnou 10.
- Při další metodě tzv. izokinetické by měla být rychlost pohybu taková, aby zatížení svalu bylo stále stejné. Maximální síla se touto metodou tedy rozvíjí stejnoměrně po celou dobu svalové kontrakce
- V poslední řadě je možné zařadit metodu izometrickou. Základním principem této metody je, že nedochází ke změně délky zatěžovaného svalu, často se jedná o tlaková cvičení. V tomto případě by doba zatížení svalu měla být 5 až 15 vteřin, počet opakování cviku by měl být 3 až 5 a v jedné tréninkové jednotce by mělo být zařazeno 4 až 7 cviků (HINNEROVÁ, 2016).

## 2.7 Testování silových schopností golfisty

Vzhledem k tomu, že je nutné zvolit cíl daného silového tréninku v přípravném období, je vhodné na začátku a na konci tohoto období otestovat silové schopnosti

hráče, abychom zjistili jeho počáteční a koncovou silovou výkonnost. Nicméně cílem zimní přípravy není zvýšení svalové síly, ale komplexní zdokonalení se ve hře, na základě silové a technické přípravy. Podle Mojžíše a Býmy (2017) je vhodné zařazení několika testů silových schopností, a to:

- test Vertical jump, což je test výbušné síly dolních končetin,
- test Sit up and throw, ve kterém se zjišťuje velikost výbušné síly trupu a horních končetin,
- test Seated chest pass, kde se testuje výbušná síla horních končetin samostatně,
- test Baseline shot pass, což je komplexní test výbušné síly dolních končetin, trupu a horních končetin při rotaci. Pro zvýšení reliability je nutné mezi jednotlivými testy dostatečný odpočinek daného sportovce.

### **Vertical jump**

Testovaný jedinec provede stoj bokem ke stěně s měřítkem, následně vzpaží (stoj je nutné provést na plných chodidlech). Výška dosahu ve vzpažení se zaznamená. Následně testovaný jedinec provede stoj čelem cca 15 - 20 cm ke stejné stěně a z této polohy vykoná vertikální výskok z podřepu a se švihem paží. V maximální výši výskoku se testovaný jedinec dotkne napnutou rukou měřítka na stěně. Rozdíl mezi výškou dotyku ve stoji se vzpažením a nejvyšším bodem dotyku měřítka ve výskoku je výsledkem testu. Testovaný jedinec provede tři pokusy z nichž se zaznamená nejlepší výsledek v centimetrech. K testu je nutné zajistit měřítko k připevnění na stěnu, měřící pásmo nebo jiný systém na měření vertikálního výskoku (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

### **Sit up and throw**

Testovaný jedinec zaujme výchozí polohu leh na podložce, dolní končetiny pokrčmo s chodidly na podložce a vzpažit. Ve vzpažení uchopit medicinbal. Hmotnost medicinbalu je nutné zvolit přibližně podle hmotnosti testovaného jedince. K výpočtu vhodné hmotnosti míče zaokrouhlené na celé kg lze zvolit následující vzorec: hmotnost testovaného jedince (kg) / 20 = hmotnost medicinbalu. V praxi se nejčastěji využívá hmotností míče 1 - 6 kg. Testovaný jedinec z výchozí polohy provede přechod do sedu pokrčmo a při tomto pohybu vrhne míč co nejdále. Testovaný jedinec má opět na test tři pokusy. Nejdelší pokus se zaznamenává jako vzdálenost od kyčlí testovaného jedince



k místu prvního dopadu míče. K testu je nutné mít k dispozici medicinbaly o různých hmotnostech, měřicí pásmo a měkkou podložku (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

### **Seated chest pass**

Testovaný jedinec zaujme výchozí polohu sed na židli, chodidla na podložce a záda opřena o opěrku (při testu zůstává testovaný jedinec v této poloze). Pro testovaného jedince zvolíme medicinbal vhodné váhy, viz popis v testu Sit up and throw. Testovaný jedinec uchopí míč skrčmo před tělem a trčením vrhne míč do dálky. Jako výsledek testu zaznamenáváme nejdelší vzdálenost od hrudi testovaného jedince po místo dopadu medicinbalu v centimetrech ze třech testových pokusů. K testu je nutné mít medicinbaly různých hmotností, měřicí pásmo, židli s opěradlem (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

### **Baseline shot pass**

Testovaný jedinec zaujme výchozí polohu stoj bokem k odhodové čáře (stejným bokem jako při golfovém švihu). Postavení ve výchozí poloze musí být stejné jako při golfovém postavení. Testovaný jedinec uchopí do obou rukou pokrčmo před tělem medicinbal o hmotnosti vypočítané vzorcem, viz popis v testu Sit up and throw. Testovaný jedinec vrhne míč rotací tělem (podobné golfovému švihu) a má k dispozici tři pokusy. Při testu je nutné, aby testovaný jedinec držel i finální golfové postavení a např. nepřekročil odhodovou čáru či nepřepadl. Následně se testuje i druhá strana, tedy odhod, vrh opačným bokem k cíli. Zaznamenává se nejdelší vzdálenost od odhodové čáry po první dopad míče v centimetrech. Většinou se při tomto testu projeví rozdílnou naměřenou vzdáleností mezi oběma stranami jednostranný trénink a jím způsobené svalové dysbalance. Je nutné zajistit medicinbaly o různé hmotnosti a měřicí pásmo (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

## 2.8 Svaly využívané při golfovém švih

Autorem navrhovaná zimní příprava je zaměřena na golfisty, tak je vhodné zmínit svaly a pohyby, které jsou při průběhu golfového švih ve velkém množství využívány a jsou pro golfový švih důležité. Výpis těchto svalů a pohybů je uveden v díle Universal golf learning system Grossera a Knausse (1999) a také je zmiňuje Špůr (2010) ve své bakalářské práci.

Při základním postavení hráč golfu využívá zejména:

- přímé břišní svalstvo (m. rectus abdominis),
- šikmé břišní svaly vnější (m. obliquus externus abdominis),
- šikmé břišní svaly vnitřní (m. obliquus internus abdominis),
- zádové svalstvo (m. erector spinae),
- ohybač kyčle (m. iliopsoas) (GROSSER & KNAUSS, 1999 a ŠPŮR, 2010).

Ve chvíli, kdy hráč začne pohybovat holí až do vrcholu nápřahu:

- jsou zatěžovány šikmé břišní svaly při rotaci páteře (mm. obliqui abdominis), a zároveň zádové svaly (m. quadratus lumborum, m. latissimus dorsi, mm. spinales) a přímé břišní svaly (m. rectus abdominis) při lateroflexi a narovnání,
- svaly nohou (m. extensor digitorum longus, m. triceps surae, m. tibialis anterior, mm. peronei, m. quadriceps femoris, mm. glutei, atd.),
- poté se začínají pracovat svaly pravé paže (m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. subscapularis, m. teres minor atd.) a následně levé paže (zejména m. subscapularis),
- při golfovém nápřahu je také velice důležitý široký sval zádový (m. latissimus dorsi) (GROSSER & KNAUSS, 1999 a ŠPŮR, 2010).

Jakmile hráč dosáhne vrcholu nápřahu a začíná švih tak zahajuje:

- pohyby v hlezení kloubu (m. gastrocnemius, m. soleus, mm. peronei) a kyčelních kloubech (m. quadriceps femoris, m. adductor longus et magnus, m. gracilis atd.),

- následuje využití šikmých břišních svalů k vytočení boků (m. obliquus externus et internus abdominis) a zádočných extenzorů (m. erector trunci spinae),
- po dobu švihů jsou v pravém rameni využívány vnitřní rotátory (m. latissimus dorsi, m. subscapularis, m. pectoralis major),
- dále jsou v části švihů aktivní zevní rotátory a abduktory levé paže (m. supra et infraspinatus, m. teres minor, m. deltoideus-pars scapularis),
- ve švihů hráč také zatěžuje svaly předloktí zejména flexory (m. flexor carpi ulnaris) (GROSSER & KNAUSS, 1999 a ŠPŮR, 2010).

### 3 Cíl diplomové práce

Cílem práce je zjistit, zda-li dojde ke zlepšení výkonnosti hráčů golfu vybraných věkových kategorií v sezóně po předchozím absolvování navrhované zimní přípravy. Na základě zmapování zdrojů bude navržena a zkompletována zimní příprava pro hráče golfu vybraných věkových kategorií v odvětvích silové, technické a teoretické přípravy za účelem zkvalitnění golfového švihů a hry samotné.

Vzhledem k situaci související s virem SARS CoV-2 nemohlo proběhnout vyhodnocení cíle diplomové práce. Z tohoto důvodu je cíl práce a funkčnost autorem navrhované zimní přípravy pro hráče golfu vyhodnocena subjektivním názorem trenérů golfu.

Hlavním cílem práce je tedy nově tvorba a kompletace zimní přípravy zaměřené na rozvoj silových schopností a techniky hry pro hráče golfu vybraných věkových kategorií za účelem zkvalitnění golfového švihů a zlepšení výkonnosti hráče, s následným ověřením podle subjektivního názoru trenérů golfu. Práce má také mj. za úkol teoreticky podpořit zdokonalení techniky golfového odpalu a rozšířit hráčovu znalost posilovacích cvičení vhodných ke zvýšení svalové síly, platné pro sportovní pohyby při golfovém švihů a má být obecně použitelnou oporou pro přípravné období hráčů a trenérů golfu.

## 4 Metodika

V diplomové práci v praktické části je pro získání výsledků využita metoda analýzy dokumentů a rozhovoru s trenérem golfu na jejichž základě bude vypracován pohybový plán pro přípravné období hráče golfu a zásobník cviků vhodných k využití v silové části zmiňovaného pohybové plánu. Zamýšlenou metodu vědeckého pozorování nebylo možné využít k vyhodnocení cíle práce z důvodu situace související s virem SARS CoV-2. Dále je ke zjištění validity navrhované zimní přípravy použito subjektivních hodnocení trenérů golfu v podobě zprávy z nestrukturovaných rozhovorů.

# 5 Praktická část

## 5.1 Charakteristika souboru

### 5.1.1 Charakteristika relevantních věkových skupin

Cíl diplomové práce je směřován na využití pouze u vybraných věkových kategorií, počínaje adolescentním věkem, což je přibližně věk 14 až 20 let, kdy se završuje motorický vývoj. Avšak jedná se pouze o přibližné určení kalendářního věku, jelikož stěžejním faktorem pro možnost absolvování této přípravy je biologický věk, který zahrnuje individuální rychlost ontogenetických změn. Mezi možnosti, jak zjistit u sportovce biologický věk patří porovnání tělesné výšky a hmotnosti s normami, určení stupně osifikace kostí a určení stupně rozvoje sekundárních pohlavních znaků např. sportovním lékařem. Na konci tohoto dorosteneckého období se ukončuje tělesný rozvoj všech orgánů, svalů, kostí a šlach v těle. Dotváří se schopnost logického usuzování a využívání abstraktního myšlení jedince (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012). Podle Mojžíše (2017) začíná senzitivní období pro rozvoj silových schopností u dívek již ve vrcholu rychlosti růstu, tedy ve 13 - 14 letech a u chlapců několik měsíců po vrcholu rychlosti růstu a to cca ve 14 - 15 letech. Přibližně od 16 let u dívek a 17 let u chlapců je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky na sportovce a je přípustné zařazení anaerobních aktivit ve větším rozsahu a nastavení systematické silové přípravy na rozvoj maximální a výbušné síly (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017). Jedinec v tomto věku je schopen lépe chápat a zdokonalovat se v oblasti technické a taktické přípravy. V adolescentním věku je často nutné regulovat psychické stavy sportovce (ZAHRADNÍK & KORVAS, 2012). Dále je pro tuto přípravu vhodné období mladší dospělosti, kde dochází ke kulminaci motorické výkonnosti a je vymezeno věkem 20 až 30 let a také střední dospělosti, které je charakterizováno stabilizovanou motorickou výkonností a věkem 30 až 45 let. U velice dobře trénovaných jedinců je možné tuto zimní přípravu absolvovat ve starší dospělosti tj. ve věku 45 až 60 let, přestože v tomto období dochází k poklesu motorické výkonnosti. Charakteristika vybraných stádií vývoje byla vysvětlena podle díla Antropomotorika od Vobra (2013).

### **5.1.2 Charakteristika relevantní výkonnosti**

Podle teoretických vědomostí a praktických zkušeností autora je navrhované složení zimní přípravy vhodné pro středně odporově trénovaného sportovce přesněji definovaného v Tabulce č. 2 na str. 29, který má do programu v současné době zařazen alespoň minimální objem silového a technického golfového tréninku. Zároveň je pohybový plán vhodný pouze pro hráče golfu s alespoň základní znalostí golfové techniky a středně pokročilou herní výkonností.

### **5.1.3 Charakteristika složení pohybového plánu**

V praktické části od str. 40 autor uvádí jím navrhovanou silovou a technickou zimní přípravu pro hráče golfu v podobě pohybového plánu v dotaci dvaceti týdnů, což je obvyklá délka přípravného období pro golfisty (Tabulka č. 4), s následným uvedením dalších doporučených pravidel nutných k vykonání autorem navrhované zimní přípravy, vysvětlením jednotlivých segmentů a popisem v podkapitole 5.3 Specifikace technické části zimní přípravy a podkapitole 5.4 Specifikace silové části zimní přípravy. Tento pohybový plán pro přípravné období golfisty obsahuje segmenty silové přípravy (oranžově) a technické přípravy (zeleně), které jsou zobrazeny pomocí daných sestav/tréninkových jednotek. Dalšími uváděnými specifickými částmi jsou: testování silových schopností (modře), regenerace (šedě) a také volno (bíle), což je část vhodná pro zařazení např. vytrvalostní, koordinační, rychlostní nebo jiné přípravy vhodné pro hráče golfu. Pohybový plán v navrhované zimní přípravě z hlediska časových možností počítá s proměnnou, že daný hráč/sportovec chodí do zaměstnání či do školy a tedy je každá tréninková jednotka omezena na 60 - 90 minut, a to pouze jedenkrát za den. Frekvence tréninkových jednotek je v autorem navrhovaném pohybové plánu u silové přípravy dvakrát až třikrát týdně a u technické přípravy jedenkrát až čtyřikrát týdně podle vzájemné kombinace obou odvětví. Mj. v podkapitole 5.5 Cvičení na rozvoj svalové síly golfistů autor uvádí zásobník cviků vhodných k zařazení do silového tréninku pro hráče golfu a tyto cviky jsou zároveň určeny k použití v relevantních tréninkových jednotkách (sestavách) v autorem navrhovaném pohybovém plánu, viz Tabulka č. 4. Pro vykonání navrhované zimní přípravy je dále nutné dodržení a znalost doporučení a proměnných z předchozích kapitol této práce.

## 5.2 Pohybový plán přípravného období pro hráče golfu

TÝDEN	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
1.	1. Mezocyklus Testování silových schopností	Sestava na posílení horních končetin a zad	Volno	Sestava na posílení dolních končetin	Trénink a kontrola techniky odpalu železy	Trénink a kontrola techniky nízkých přihrávek a puttování.	Volno
2.	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva	Sestava na posílení horních končetin a zad + posílení prsního svalstva	Regenerace	Sestava na posílení dolních končetin	Volno	Trénink a kontrola techniky odpalu železy	Trénink odpalu železy na střední vzdálenost (8i – 6i)
3.	Trénink odpalu železy na střední vzdálenost (8i – 6i)	Trénink odpalu železy na krátkou vzdálenost (SW – 9i)	Volno	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva	Volno	Trénink odpalu železy na krátkou vzdálenost (SW -9i)	Trénink nízkých přihrávek
4.	Volno	Sestava na posílení dolních končetin + posílení prsního svalstva	Trénink odpalu železy na dlouhou vzdálenost (5i – 3i)	Trénink odpalu železy na střední vzdálenost (8i – 6i)	Sestava na posílení horních končetin a zad	Regenerace	Sestava na posílení dolních končetin
5.	Trénink a kontrola techniky vysokých přihrávek	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva + posílení prsního svalstva	Trénink odpalu železy na dlouhou vzdálenost (5i – 3i)	Trénink a kontrola techniky odpalu železy	Regenerace	Sestava na posílení horních končetin a zad	Volno



6.	Trénink odpalu železy na krátkou vzdálenost (SW – 9i)	Trénink vysokých přihrávek	Sestava na posílení dolních končetin	Trénink a kontrola techniky odpalu železy	Sestava na posílení horních končetin a zad	Regenerace	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva + posílení prsního svalstva
7.	2. Mezocyklus  Volno	Trénink nízkých přihrávek	Trénink a kontrola techniky odpalu dřevy	Sestava na posílení horních končetin a zad	Trénink odpalu dřevy a železy na dlouhou vzdálenost (5i – 3i)	Trénink a kontrola techniky odpalu dřevy a železy	Regenerace
8.	Sestava na posílení horních končetin a zad	Trénink odpalu dřevy	Trénink odpalu železy na střední vzdálenost (8i – 6i)	Trénink a kontrola techniky přihrávek	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva	Regenerace	Sestava na posílení dolních končetin
9.	Trénink odpalu dřevy	Trénink a kontrola techniky odpalu techniky dřevy	Sestava na posílení prsního svalstva	Trénink přihrávek (oba typy)	Trénink přihrávek (oba typy)	Sestava na posílení horních končetin a zad	Regenerace
10.	Volno	Trénink odpalu železy na na krátkou a střední vzdálenost (SW – 6i)	Trénink odpalu dřevy a železy na dlouhou vzdálenost (5i – 3i)	Trénink a kontrola techniky odpalu železy	Trénink přihrávek (oba typy)	Sestava na posílení dolních končetin	Regenerace
11.	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva	Volno	Sestava na posílení horních končetin a zad	Trénink odpalu železy na střední a dlouhou vzdálenost (8i – 3i)	Trénink odpalu dřevy a trénink přihrávek na krátkou vzdálenost	Sestava na posílení prsního svalstva	Regenerace

12.	Sestava na posílení horních končetin a zad	Trénink odpalu železy na krátkou a střední vzdálenost (SW – 6i)	Trénink přihrávek na krátkou vzdálenost	Trénink a kontrola techniky odpalu dřevy	Volno	Sestava na posílení dolních končetin	Regenerace
13.	Trénink odpalu dřevy a železy na dlouhou vzdálenost (5i – 3i)	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva	Volno	Trénink přihrávek na delší vzdálenost	Trénink odpalu železy na střední a krátkou vzdálenost (SW – 6i)	Sestava na posílení prsního svalstva	Sestava na posílení horních končetin a zad
14.	3. Mezcycklus Regenerace	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva + cvičení imitující golfový švih	Trénink odpalu železy na střední a dlouhou vzdálenost (8i – 3i)	Trénink přihrávek na krátkou i delší vzdálenost	Sestava na posílení dolních končetin + posílení prsního svalstva	Trénink a kontrola techniky přihrávek a trénink odpalu na krátkou vzdálenost (SW – 9i)	Regenerace
15.	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva + cvičení imitující golfový švih	Trénink odpalu dřevy	Regenerace	Sestava na posílení horních končetin a zad	Trénink přihrávek na krátkou vzdálenost	Sestava na posílení dolních končetin	Regenerace
16.	Trénink odpalu všemi železy	Trénink přihrávek na krátkou i dlouhou vzdálenost	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva + cvičení imitující golfový švih	Trénink a kontrola techniky odpalu železy	Regenerace	Sestava na posílení horních končetin a zad + posílení prsního svalstva	Regenerace

17.	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva	Trénink odpalu železy na krátkou vzdálenost (SW – 9i)	Trénink a kontrola techniky přihrávek	Sestava na posílení horních končetin a zad	Regenerace	Sestava na posílení dolních končetin	Regenerace
18.	Trénink odpalu železy na dlouhou vzdálenost (5i – 3i)	Trénink odpalu železy na střední vzdálenost (8i – 6i)	Sestava na posílení horních končetin a zad	Volno	Sestava na posílení dolních končetin + posílení prsního svalstva	Regenerace	Trénink odpalu dřevy
19.	Trénink a kontrola techniky odpalu dřevy a železy	Sestava na posílení HSS a břišního svalstva + cvičení imitující golfový švih	Regenerace	Volno	Trénink přihrávek na delší vzdálenost	Sestava na posílení dolních končetin	Regenerace
20.	Sestava na posílení horních končetin	Trénink a kontrola techniky odpalu železy	Trénink a kontrola techniky odpalu dřevy	Regenerace	Testování silových schopností	Trénink a kontrola techniky přihrávek	Volno

Tabulka č. 4 – Pohybový plán přípravného období pro hráče golfu

### 5.3 Specifikace technické části zimní přípravy

Části v pohybovém plánu v Tabulce č. 4 začínající na str. 40, které jsou zaměřené na techniku hry, jsou složeny z následujících níže zmíněných tréninkových jednotek na str. 44 a jejich případných kombinací. U tréninkových jednotek zaměřených na techniku hry je důležitá znalost základů techniky golfu z podkapitoly 1.4 a dodržování technických doporučení trenéra golfu. Časovou dotaci tréninkových jednotek 60 – 90 min. zmíněnou v charakteristice složení pohybového plánu, je možné

upravit dle možností a potřeb daného hráče/trenéra. Tréninkové jednotky zahrnuté v této části je nutné provádět na cvičné louce a tréninkových plochách s celoročním provozem nebo možností tréninku dlouhé a krátké hry i v zimním období. U prvních pěti sestav tréninkových jednotek, vypsanych v bodech níže, je trenérem provedena kontrola a případná úprava techniky švihů či samotné techniky odehrání míče danými holemi nebo daným stylem rány (v Tabulce č. 4 rozlišeno tmavě zelenou):

- trénink a kontrola techniky odpalu železy,
- trénink a kontrola techniky odpalu dřevy,
- trénink a kontrola techniky nízkých přihrávek,
- trénink a kontrola techniky vysokých přihrávek,
- trénink a kontrola techniky přihrávek
- trénink a kontrola techniky puttování.

Hráč při plnění sestav tréninkových jednotek zmiňovaných výše dbá pokynů trenéra či trenérů a zaměřuje se na správné provedení pohybů.

V následujících tréninkových jednotkách nebo jejich kombinacích není nutná účast trenéra. Hráč v nich provádí samostatný trénink dané techniky hry nebo odpalu danými holemi (v Tabulce č. 4 rozlišeno světle zelenou):

- trénink odpalu železy na krátkou vzdálenost (SW – 9i),
- trénink odpalu železy na střední vzdálenost (8i – 6i),
- trénink odpalu železy na dlouhou vzdálenost (5i – 3i),
- trénink odpalu všemi železy,
- trénink odpalu dřevy,
- trénink nízkých přihrávek,
- trénink vysokých přihrávek,
- trénink přihrávek (oba typy),
- trénink přihrávek na krátkou vzdálenost,
- trénink přihrávek na delší vzdálenost.

Ke zmiňovaným samostatným tréninkům (v Tabulce č. 4 označených světle zeleně) je navíc vhodné zařazení tréninku puttování a to, alespoň jedenkrát týdně. Dle hráčova uvážení či doporučení trenéra je možné zařazení tréninku puttování i vícekrát týdně.

Při provádění výše zmiňovaných samostatných tréninků je nutné dodržení trenérových i obecných teoretických doporučení pro techniku hry. Hráč se v těchto samostatných trénincích zaměřuje na správné provedení úderu a jeho výsledek, tedy je nutné mít zvolen cíl daných úderů (vlajka, síť, vymezená plocha, atd.). Cílem tréninku je zvýšení pravděpodobnosti trefení cíle při daném stylu úderu.

## **5.4 Specifikace silové části zimní přípravy**

Autorem navrhovaný pohybový plán v Tabulce č. 4 začínající na str. 40, je rozdělen na tři mezocykly, které určují úpravu intenzity zátěže a dalších proměnných pouze v tréninkových jednotkách zaměřených na silovou přípravu. V prvním mezocyklu sportovec využívá základní intenzitu zatížení a počty opakování viz podkapitola 5.5 Cvičení na rozvoj svalové síly golfistů, případně upravenou intenzitu zatížení podle potřeb daného sportovce. Objem cvičení je v tomto mezocyklu vysoký a tedy 7 – 9 cviků v hlavní části jedné tréninkové jednotky. V druhém mezocyklu se v prvním týdnu zvyšuje intenzita zatížení o 2 – 7 % 1RM a snižuje počet opakování viz Tabulka č. 3 podle Zahradníka a Korvase (2012), také lze zvyšovat intenzitu zatížení pomocí modifikací uvedených u jednotlivých cvičení v podkapitole 5.5 nebo navýšením počtu opakování. Zároveň se snižuje objem cvičení na 5 – 6 cviků v hlavní části jedné tréninkové jednotky. Další zvýšení intenzity zatížení o 2 - 3 % 1RM nebo zvýšení jinou modifikací aplikuje sportovec ve čtvrtém týdnu druhého mezocyklu. Zvýšení zatížení a snížení objemu cvičení je individuální podle potřeb daného sportovce. V třetím mezocyklu se v prvním týdnu opět zvyšuje intenzita zatížení podle Tabulky č. 3 cca o 2 – 3 % 1RM či podle modifikací jednotlivých cvičení v podkapitole 5.5., zvyšuje se také objem cvičení opět na 7 – 9 cviků v hlavní části jedné tréninkové jednotky. Další zvýšení intenzity zatížení ve stejném rozsahu sportovec provádí ve čtvrtém týdnu třetího mezocyklu. V tomto posledním mezocyklu jsou do tréninkových jednotek zařazeny také cviky imitující pohyby v golfovém švih s intenzitou zatížení a počtem opakování podle popisu cvičení v podkapitole 5.5.5 Cvičení imitující golfový švih nebo s případným upravením podle potřeb daného sportovce. Popis výpočtu % 1RM je v úvodu podkapitoly 5.5 Cvičení na rozvoj svalové síly golfistů na str. 47.

Tréninkové jednotky silové části zimní přípravy jsou v pohybovém plánu vymezeny jako:

- sestava na posílení horních končetin a zad,
- sestava na posílení dolních končetin,
- sestava na posílení HSS a břišního svalstva,
- sestava na posílení prsního svalstva,
- cvičení imitující golfový švih

a jejich různé kombinace. V těchto výše zmíněných tréninkových jednotkách je nutné dodržet doporučení a jejich časové rozložení podle podkapitoly 2.4 Mikrocykly a tréninková jednotka. Dále sportovec sám nebo jeho trenér skládá hlavní části těchto tréninkových jednotek z doporučených cvičení uvedených v podkapitole 5.5 Cvičení na rozvoj svalové síly golfistů a to podle odpovídajících svalových skupin. Zároveň je nutné upravit objem cvičení a intenzitu zatížení podle určení daného mezocyklu a míry trénovanosti daného sportovce.

Na začátku a na konci autorem navrhovaného pohybového plánu v Tabulce č. 4 je vhodné zařazení tréninkové jednotky zaměřená na testování silových schopností pro hráče golfu, kde daný hráč vykoná soubor čtyř testů uvedených v podkapitole 2.7 Testování silových schopností golfisty. Výsledky z prvního a druhého testování se porovnají a tím vznikne celkový výsledek odrážející rozvoj silových schopností platných pro hráče golfu po dobu navrhované zimní přípravy.

## **5.5 Cvičení na rozvoj svalové síly golfistů**

Cvičení, které jsou obsahem této podkapitoly, jsou čerpány a autorem upraveny k použití v zimní přípravě z publikací Kondiční příprava na golf od Reicheltové (2007), Kondiční příručka pro golfisty od Mojžíše a Býmy (2017) a zároveň jsou zde uvedeny cviky, které autor navrhl v návaznosti na své dosavadní praktické zkušenosti a teoretické vědomosti. Všechny cviky jsou uvedeny v základní verzi pro první mezocyklus autorem vytvořeného pohybového plánu v Tabulce č. 4, následně lze snížit nebo zvýšit objem cvičení a zvýšit zatížení pomocí vzájemného vztahu 1RM a počtu opakování, viz Tabulka č. 3. U jednotlivých cviků v jejichž popisu není uvedeno

zatížení pomocí % 1RM lze upravit zatížení podle dané trénovanosti či mezocyklu využitím uvedené modifikace daného cviku nebo zvýšením počtu opakování.

Pro správné zatížení u některých cvičení je podle Zahradníka & Korvase (2012) nutné zjištění 1RM pro každého sportovce zvlášť v daném cvičení. Zjištění se provádí tak, že jedinec provede daný cvik v maximálním možném zatížení, kdy je schopen vykonat daný cvik právě jednou. Zjištěné zatížení je právě 1RM. Pro správné zatížení s návazností na počet opakování podle Tabulky č. 3. se musí zjištěné 1RM násobit % 1RM uvedeným v podobě desetinného čísla.

### **5.5.1 Cvičení na posílení svalstva dolních končetin**

#### **Výpad vpřed (split squat)**

Výchozí poloha: stoj rozkročný pravou vpřed, ruce v bok.

Z výchozí polohy klek levou na podložku. Koleno a stehno obou končetin svírá úhel 90°. Návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 9 a 3 série (každá končetina zvlášť).

Modifikace: je možné provádět výpady vpřed s jednoručními činkami, aquahitem, kettlebally či zátěžovou vestou.

#### **Výpad vpřed (lunge)**

Výchozí poloha: stoj rozkročný, ruce v bok, chodidla na šíři ramen.

Z výchozí polohy výpad vpřed levou, záda v neutrální pozici, hlava v prodloužení páteře. Koleno a stehno obou končetin svírá úhel 90°. Návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 9 a 3 série (každá končetina zvlášť).

Modifikace: je možné provádět výpady vpřed s jednoručními činkami, aquahitem, kettlebally či zátěžovou vestou.

### **Podřep na jedné noze**

Výchozí poloha: stoj na pravé na vyvýšené podložce, předpažit, hlava v prodloužení páteře. Z výchozí polohy podřep na pravé s předpažením, přednožit dolů levou. Návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 6 a 3 série (každá končetina zvlášť).

Modifikace: je možné provádět podřep se zátěžovou vestou.

### **Výpad stranou (lateral lunge)**

Výchozí poloha: široký stoj rozkročný, ruce pokrčit předpažmo poníž, spojit dlaně. Z výchozí polohy výpad pravou stranou, záda jsou rovná, hlava v prodloužení páteře. Pravé koleno je v pokrčení v úhlu 90°, levá končetina v natažení. Chodidla jsou po celou obu cviku celou plochou na zemi. Návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 6 a 4 série (každá končetina zvlášť).

Modifikace: je možné provádět výpady stranou se zátěžovou vestou.

### **Dřep (squat)**

Výchozí poloha: stoj rozkročný, předpažit, dlaně dolů, hlava v prodloužení páteře. Z výchozí polohy dřep rozkročný na celých chodidlech. Při provedení jsou kolena téměř ve svislé přímce nad chodidly. Návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 12 a 3 série.

Modifikace: dřep se zátěžovou vestou nebo jednoručními činkami.

### **Most**

Výchozí poloha: leh mírně roznožný skrčmo na patách, paže podél těla dlaněmi dolů. Z výchozí polohy zvednutí pánve od podložky tak, aby ramena, pánev a kolena byla v jedné přímce. Výdrž 12 vteřin a poté návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 3 a 3 série.

Modifikace: most na jedné noze, kdy je jedna noha ve výdrži v natažení, tedy z hlediska polohy končetina přednožena dolů. Dále je možnost modifikace s využitím bosa ballu jako opory chodidel.



### **Zakopávání s velkým míčem (stability ball leg curl)**

Výchozí poloha: lež, paty na míči. Z výchozí polohy se pánev zvedá tak, aby s rameny a kolena tvořila přímku. Výdrž v poloze 5 vteřin a následné pokrčení kolen a zvednutí pánve vzhůru, tedy lež skrčmo chodidla na míči a poté návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 4 a 3 série.

### **Unožování s expanderem**

Výchozí poloha: stoj spojný s upevněnou posilovací gumou (expanderem) za kotníky. Z výchozí polohy zpevnit tělo a unožit dolů pravou. Návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 6 a 3 série.

Modifikace: lze použít expander s větším odporem.

### **Předkopávání**

Výchozí poloha: sed na posilovacím stroji, záda opřená o opěrku a nártý zakleslé pod válci. Z výchozí polohy přednožit s výdechem a následně návrat do výchozí polohy s nádechem. Cvičení pomalým plynulým pohybem (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 10 a 3 série, zatížení 75% 1RM.

### **Zakopávání v lehu**

Výchozí poloha: lež na břiše na posilovacím stroji, hlava volně položena čelem na podložce, nohy v oblasti nad kotníky zaklesnuté pod válci. Z výchozí polohy s výdechem tlakem nohou válce přitáhnout k hýždím do polohy skrčmo, následně návrat do výchozí polohy s nádechem. Cvičení pomalým plynulým pohybem (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 10 a 3 série, zatížení 75% 1RM.

### **Abdukce a addukce na stroji**

Výchozí poloha: sed, záda opřená o opěrku, nohy mezi madly (vně madel). Z výchozí polohy roznožujeme (přitahujeme) nohy s výdechem a následně s nádechem návrat do výchozí polohy (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 10 a 3 série, zatížení 75% 1RM (abdukce a addukce zvlášť).

### **Výpony**

Výchozí poloha: stoj na vyvýšené podložce s převisem pat. Z výchozí polohy výpon (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 12 a 3 série.

Modifikace: výpon na jedné noze, druhá noha v pokrčení vzad.

## **5.5.2 Cvičení na posílení svalstva horních končetin a zad**

### **Klik (push-up)<sup>1</sup>**

Výchozí poloha: vzpor ležmo, hlava v prodloužení trupu, záda ve vodorovné poloze. Z výchozí polohy klik (pohyb dolů s nádechem) a návrat do výchozí polohy s výdechem (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 8 a 5 sérií.

Modifikace: klik s pokrčenými koleny – výchozí poloha leh na břicho, dlaně na úrovni ramen opřené o podložku, lokty u těla (skrčit zapažmo), kolena v pokrčení. Z výchozí polohy vzpor pokrčit přinožmo („klik“). Klik na vyvýšené podložce – vzpor s dlaněmi na vyvýšené podložce. V obou případech se jedná o snazší varianty.

Náročnějšími variantami jsou: klik s dolními končetinami na vyvýšené podložce, klik se zátěžovou vestou, klik s dolními končetinami na bosa ballu, klik s horními končetinami na bosa ballu.

---

<sup>1</sup> Zároveň je možné zařazení cviku na posílení svalstva prsního, břišního a HSS.

### **Kick back**

Výchozí poloha: stoj, předklon, předpažit levou, dlaň na lavici. Z výchozí polohy pokrčit připažmo pravou se zátěží a tahem zapažit poníž pravou. Návrat do výchozí polohy (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 11 a 3 série, zatížení 69% 1RM.

### **Bicepsový zdvih**

Výchozí poloha: mírný stoj rozkročný, jednoručné činky uchopené podhmatem. Z výchozí polohy připažit skrčmo (bicepsový zdvih) (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 8 a 3 série, zatížení 80% 1RM.

### **Výdrž ve shybu**

Výchozí poloha: svis stojmo na hrazdě, úchop podhmatem. Z výchozí polohy přechod do shybu, hlava v prodloužení páteře a brada nad hrazdou, v této výdrž. Návrat do výchozí polohy a následná pauza 5 vteřin (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 5 a výdrž 6 - 10 vteřin v krajní poloze.

Modifikace: lze provádět výdrž se zátěžovou vestou.

### **Tlaky s jednoručními činkami v sedu**

Výchozí poloha: rovný sed na posilovací lavici, činky uchopené nadhmatem, ruce skrčit upažmo, kdy činky jsou nad úrovní ramen, hlava v prodloužení páteře. Z výchozí polohy s výdechem vzpažit (tlakem), s nádechem návrat do výchozí polohy (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 12 a 3 série, zatížení 67% 1RM.

### **Předpažování s jednoručními činkami**

Výchozí poloha: stoj, činky uchopené nadhmatem, připažit, paže před tělem a dlaně k tělu. Z výchozí polohy s výdechem předpažit pravou, s nádechem návrat do výchozí polohy, následně s výdechem předpažit levou (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 12 a 3 série, zatížení 67% 1RM.

### **Upažování s jednoručnými činkami**

Výchozí poloha: stoj v mírném výpadu, paže s činkami připažit pokrčmo. Z výchozí polohy s výdechem upažit pokrčmo, s nádechem návrat do výchozí polohy (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 10 a 3 série, zatížení 75% 1RM.

### **Francouzský tlak v sedu s jednoručnými činkami**

Výchozí poloha: sed na lavičce, činka uchopena v pravé, vzpažit pravou, levá připažení. Z výchozí polohy s nádechem pokrčit vzpažmo za hlavu a s výdechem vzpažit (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 10 a 3 série (jedna končetina), zatížení 75% 1RM.

### **Sklápění zápěstí při flexi a extenzi**

Výchozí poloha: sed na lavici, činka uchopena v jedné ruce podhmatem (nadhmatem), předloktí opřena o stehna. Z výchozí polohy s nádechem sklopit zápěstí dolů a s výdechem zvednout zápěstí nahoru (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 8 a 4 série (jedna končetina), zatížení 75% 1RM.

### **Zvedání trupu**

Výchozí poloha: leh na břicho, skrčit vzpažmo zevnitř, čelo na rukou. Z výchozí polohy s výdechem přechod do lehu na břicho prohnutě, skrčit vzpažmo zevnitř, čelo na rukou. Návrat do výchozí polohy. Pohyb provádět pomalu plynule (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 8 a 3 série.

Modifikace: zvedání trupu a dolních končetin, výchozí poloha je leh na břicho vzpažit, dlaně vpřed. Z výchozí polohy plynule zanožit a vzpažit vzad.

### **Hyperextenze na gymnastickém míči**

Výchozí poloha: leh na břicho na gymnastickém míči ohnutě, ruce v týl, chodidla jsou opřena o svislou oporu. Z výchozí polohy plynule narovnat záda (leh na břicho), výdrž 5 vteřin a následně návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 5 a 4 série.

### **Rotace s rukama v týl**

Výchozí poloha: sed na lavici bez opěradla, ruce v týl, hlava v prodloužení páteře. Z výchozí polohy s výdechem otočení trupu okolo vlastní osy na jednu stranu, s nádechem návrat do výchozí polohy, následně s výdechem otočení na druhou stranu (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 10 a 3 série.

### **Přítahy kladkou za hlavou**

Výchozí poloha: sed na posilovacím stroji přímo pod kladkou (lano kladky je v prodloužení páteře), vzpažit a uchopit tyč nadhmatem s rozpětím širším než ramena. Z výchozí polohy s výdechem stáhnout tyč za hlavu a plynule s nádechem návrat zpět (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 10 a 3 série, zatížení 75% 1RM.

### **Shyby nadhmatem**

Výchozí poloha: svis na hrazdě, úchop nadhmatem širší než šíře ramen. Z výchozí polohy přechod do shybu a návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 12 a 3 série.

Modifikace: je možné cvičit na posilovací hrazdě s dopomocí.

## **5.5.3 Cvičení na posílení HSS a břišního svalstva**

### **Podpor na boku**

Výchozí poloha: podpor na levém předloktí vlevo ležmo, hlava v prodloužení páteře, připažit pravou. Z výchozí polohy výdrž těla v jedné přímce. Následně druhá strana (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 3 a výdrž 15 vteřin (každá strana zvlášť).

Modifikace: vzpor na boku, výchozí poloha je ve vzporu vlevo ležmo, hlava v prodloužení páteře, připažit pravou.

### **Podpor ležmo**

Výchozí poloha: podpor na předloktích ležmo, hlava v prodloužení páteře. Z výchozí polohy výdrž těla v jedné přímce (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 3 a výdrž 15 vteřin.

Modifikace: snazší variantou je podpor ležmo s horními končetinami na vyvýšené podložce a těžší variantou je vzpor ležmo nebo podpor s horními končetinami na gymnastickém míči.

### **Zvedání trupu**

Výchozí poloha: leh mírně roznožný, předpažit dolů. Z výchozí polohy plynule pomalu provést sed, předpažit (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 10 a 3 série.

### **Zkracovačky v lehu**

Výchozí poloha: leh, ruce v týl, přednožit pokrčmo a kotníky volně položit přes lavici nebo opěrku, úhel mezi stehny a trupem cca 90°. Z výchozí polohy s výdechem odvíjet hrudník od podložky ke kolenům, hlava v prodloužení páteře, zrak sleduje kolena. Bedra zůstávají na podložce, pohyb je ukončen zdvihnutím lopatek. S nádechem plynulý návrat do výchozí polohy (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 10 a 3 série.

Modifikace: cvik lze provést na podložce se skrčenými dolními končetinami a chodidly na podložce.

### **Šikmé zkracovačky**

Výchozí poloha: leh, ruce v týl, přednožit pokrčmo a kotníky volně položit přes lavici nebo opěrku, úhel mezi stehny a trupem cca 90°. Z výchozí polohy tahem přitáhnout loket k protilehlému kolenu následně návrat do výchozí polohy a opakovat přitažení stejným loktem (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 8 a 3 série (každá strana zvlášť).

## **Metronomy**

Výchozí poloha: leh, ruce v upažení, přednožit pokrčmo. Z výchozí polohy s nádechem spouštět dolní končetiny v pokrčení vlevo, v nejnižší poloze lehký dotyk podložky a návrat do výchozí polohy s výdechem, poté to samé vpravo. Pohyb provádět pomalu plynule (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 5 a 4 série.

Modifikace: lze cvik provádět s nataženými dolními končetinami v přednožení.

## **Úklony v sedu s činkou**

Výchozí poloha: sed obkročmo na lavici, připažit s uchopenými jednoručními činkami. Z výchozí polohy úklon s výdechem střídavě na obě strany, hlava v prodloužení páteře (MOJŽÍŠ & BÝMA, 2017).

Počet opakování 12 a 3 série, zatížení 67% 1RM.

### **5.5.4 Cviky na posílení prsního svalstva**

#### **Upažování s jednoručními činkami v lehu**

Výchozí poloha: leh na zádech na rovné lavici, předpažit s jednoručními činkami, dolní končetiny v pokrčení na šíři boků, chodidla na podložce. Z výchozí polohy plynule s výdechem upažit pokrčmo, s nádechem návrat do výchozí polohy (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 10 a 3 série, zatížení 75% 1RM.

#### **Peck-deck**

Výchozí poloha: sed, záda opřená rovně o opěrku, hlava v prodloužení páteře, upažit pokrčmo a zapřít ruce o pohyblivá ramena posilovacího stroje. Z výchozí polohy s výdechem stlačit lokty k sobě do předpažení pokrčmo. Návrat do výchozí polohy s nádechem (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 12 a 3 série, zatížení 67% 1RM.

### **Bench-press**

Výchozí poloha: leh na lavici, vzpažit a uchopit tyč činky na šíři ramen. Z výchozí polohy sejmout s nádechem tyč ze stojanu a ze vzpažení s výdechem skrčit paže a přiblížit tyč k hrudníku až do lehkého dotyku nad prsními bradavkami. S nádechem návrat do vzpažení (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 13 a 3 série, zatížení 65% 1RM.

### **Kliky na hrazdě**

Výchozí poloha: vzpor na hrazdě s horními končetinami podél boků těla, trup v mírném nachýlení do předklonu. Z výchozí polohy s nádechem plynulý přechod do vzporu skrčmo a s výdechem opět návrat do výchozí polohy (REICHELTOVÁ, 2007).

Počet opakování 5 a 3 série.

Modifikace: zavěšení závaží za dolní končetiny, zátěžová vesta.

## **5.5.5 Cvičení imitující golfový švih**

Cviky uvedené v této podkapitole autor navrhuje podle svých praktických zkušeností a teoretických znalostí z praxe.

### **Švih se zatížením**

Výchozí poloha: golfový postoj, uchopení 1 m dlouhé tyče obouručné činky, jako golfové hole. Z výchozí polohy provést plynulý golfový švih, do náprahu nádech a prošvih s výdechem. Klade se důraz na dodržení náležitostí golfového švihu.

Počet opakování 10 a 3 série.

Modifikace: připevnění závaží na spodní konec tyče.

### **Švih do pneumatiky**

Výchozí poloha: golfový postoj, uchopení tréninkové golfové hole. Z výchozí polohy provést dynamický švih s úderem do pneumatiky těsně za bodem, kde by měl být zasažen míč.

Počet opakování 8 a 3 série.



### **Imitace golfového švihu se zátěží**

Výchozí poloha: golfový postoj, ruce vzpažit skrčmo s uchopením tyče obouřučné činky (tyč je za krkem položena na ramenou). Z výchozí polohy provést imitaci golfového švihu rotací tělem.

Počet opakování 10 a 3 série.

Modifikace: lze připevnit závaží na oba konce tyče.

## **5.6 Výsledky a diskuse**

Výsledkem diplomové práce je autorem navržená kompletní zimní příprava zaměřená na silový a technický trénink hráčů golfu vybraných věkových kategorií s dalšími teoretickými doporučeními a zásobník cvičení na rozvoj silových schopností vhodných k zařazení do zmiňovaného pohybové plánu za účelem zkvalitnění jejich golfového švihu a výkonnosti hráče. Výsledek práce je níže subjektivně hodnocen trenéry, pro něž se autor rozhodl, zejména kvůli jejich bohaté hráčské i trenérské praxi a také kvůli tomu, že si oba osobně prošli tréninkovým procesem v tréninkových centrech mládeže a tréninkem na výkonnostní úrovni.

Podle nestrukturovaného rozhovoru s golfovým a kondičním trenérem z Golf Clubu Kunětická Hora Mgr. Bedřicha Petráně mladšího, kdy mu byla položena základní otázka na kompletní zhodnocení navrhované zimní přípravy se autorovi dostalo odpovědi, že pohybový plán se zaměřením na rozvoj síly hráče a techniky úderů je vhodně složený, zejména pro podmínky, které máme v České republice. Jelikož hráči ve většině případů nemohou odcestovat do zahraničí, kde lze golf hrát po celý kalendářní rok. Vhodnost vidí zejména v dostatečné frekvenci a rozložení technického tréninku všech typů úderů. Dále pan Mgr. Petráň mladší vyzdvihuje přehlednost celého pohybového plánu a systematickosti technického tréninku úderů, líbí se mu postupné zařazení jednotlivých prvků hry do tréninkových jednotek a vložení tréninkových jednotek s kontrolou trenéra, kde si hráč podle něj vše ujasní a následně může opět pokračovat sám. Z hlediska složení zásobníku cvičení na rozvoj silových schopností

golfistů, je dle názoru pana Mgr. Petráně mladšího správně nastaven poměr cvičení s vlastní vahou, volnými vahami a cvičení na posilovacích strojích. Navíc považuje za kladné to, že autor navrhl více možných cvičení pro jednotlivé svalové skupiny a hráč sám nebo jeho trenér může výběrem cviků tréninkovou jednotku upravovat dle potřeb daného jedince. Podle pana Mgr. Petráně mladšího je kompletní navrhovaná zimní příprava snadno nastavitelná individuálně podle potřeb jednotlivých hráčů a tedy vhodná k zařazení do přípravného období téměř jakékoli herně výkonnostní kategorie. Celkově nevidí důvod, proč by navrhovaná zimní příprava nemohla být funkční a domnívá se, že v sezóně po dodržení všech zmiňovaných pravidel musí dojít ke zlepšení výkonnosti hráče.

Stejná otázka byla položena i trenéru golfu a tělovýchovný pedagog Mgr. Michal Rychlý ve svém nestrukturovaném rozhovoru v první řadě uvedl komplexní názor na zimní přípravu hráčů golfu obecně, a tedy že je podle něj zimní příprava i výkonnostními hráči velice často ignorována nebo částečně redukována na pouhé posilování svalů horní poloviny těla a běhání. Panu Mgr. Rychlému se v navrhované zimní přípravě líbila celková struktura pohybového plánu, kde má hráč zařazeno dostatečné množství technického tréninku, silového tréninku, času na regeneraci a prostoru k rozvoji dalších schopností. V zásobníku silových cvičení vidí správný směr v zařazení cviků na všechny důležité svalové skupiny, které budou napomáhat vyrovnání svalových disbalancí vzniklých v golfové sezóně. Spatřuje výhodu v rozdělení jednotek technického tréninku na jednotky s odborným dohledem a bez něj. Podle jeho názoru by bylo klidně možné prodloužení tréninkové jednotky zaměřené na techniku hry přibližně na 120 minut pro výkonnostní hráče, ale z hlediska obecného nastavení a nemožnosti zjištění časových možností všech hráčů, volbu 60 – 90 minutového tréninku chápe. Vyzdvihuje snadnou možnost úpravy technického i silového tréninku v pohybovém plánu podle potřeb daného hráče. Líbí se mu také rozdělení pohybového plánu na tři mezocykly, což se současným popisem podle něj dává pohybovému plánu v silovém tréninku řád ve zvyšování intenzity zatížení. Podle vypracované práce mohou trenéři na hráče aplikovat navrhované složení silové a technické zimní přípravy a podle Mgr. Rychlého to povede k zestabilnění švihů, konzistentnější hře a celkově lepší výkonnosti hráče.

Podle subjektivního hodnocení trenérů golfu byl výsledek práce potvrzen a tedy autorem byla navržena silová a technická zimní příprava pro hráče golfu vybraných věkových kategorií, která splní účel zkvalitnění golfového švihů a zlepšení výkonnosti hráče. K sestavení pohybového plánu v oblasti rozvoje techniky hry, který je součástí zimní přípravy autor využíval zejména své teoretické vědomosti a praktické dovednosti získané dlouholetou výkonností hrou golfu pod vedením zkušených trenérů a zároveň vlastní golfovou trenérskou činností. Zejména v části silové přípravy se však opíral o publikaci *Základy sportovního tréninku* od Zahradník a Korvas (2012) v kombinaci s *Kondiční příručkou pro golfisty* od Mojžíše a Býmy (2017), která byla vydána Českou golfovou federací a se kterou autor nechtěl být v rozporu. Po autorově výběru cvičení a celkové kompletaci zásobníku silových cvičení vhodných k zařazení do zimní přípravy golfisty, autor upravoval zatížení a počet opakování podle teoretických doporučení Zahradníka a Korvase (2012) a Tabulky č. 3, a to zejména v oblasti cviků se zatížením pomocí výpočtu % 1RM. Tento způsob vybral, jelikož mu tento návrh zatížení u jednotlivých cviků přišel nejpřehlednější a zároveň snadno obecně upravitelný podle potřeb jednotlivých sportovců. Vzhledem k nemožnosti splnit cíl práce a otestovat funkčnost zimní přípravy v sezóně, autor cíl nahradil a funkčnost navrhované zimní přípravy nechal ověřit subjektivním názorem dlouholetých trenérů golfu. Jedním z požadavků, které měl autor na svou práci byla přehlednost a obecná použitelnost pro většinu hráčů golfu, proto se autor rozhodl, právě pro kompletaci zásobníku silových cvičení, ze kterých si mohou daní cvičenci/trenéři vybrat vhodné cviky na určitou svalovou skupinu a složit tréninkovou jednotku uvedenou v pohybovém plánu, tedy autor nechtěl striktně určovat složení dané tréninkové jednotky. Pro přehlednost volil autor strukturu pohybového plánu v podobě tabulky s barevným rozlišením, které následuje vysvětlení jednotlivých segmentů, tedy pro správné pochopení pohybového plánu je nutné kooperovat s dalšími podkapitolami praktické části a předchozími teoretickými doporučeními.

## 6 Závěr

V práci se z počátku pojednávalo o teoretických východiscích týkajících se zejména techniky golfu a celkové charakteristiky sportu, při popisu techniky autor uvedl mnoho proměnných, které je nutné k absolvování navrhované zimní přípravy již ovládat, zejména kvůli zařazení samostatných tréninků do pohybového plánu, tedy golfista sám může posoudit, zda-li již má herní výkonnost na takové úrovni, aby mohl navrhovanou zimní přípravu absolvovat. Dále autor v teoretické části uvedl informace týkající se zimní přípravy golfistů zejména v odvětví silového tréninku, které danému hráči golfu pomohou pochopit, jak má být v ideálním případě zimní příprava golfisty složena, jakou hodnotu má silový trénink zařazený do zimní přípravy a jak správně nastavit frekvenci a zatížení tréninkových jednotek v autorem navrhovaném pohybovém plánu.

V úvodu praktické části autor seskupil podrobné informace a charakterizoval proměnné, které vysvětlují pravidla pro následný pohybový plán a celkové složení jím navrhované zimní přípravy pro golfisty. Následně autor uvedl svůj návrh zimní přípravy v podobě pohybového plánu a další bližší specifikace jednotlivých částí, tak aby pohybový plán čtenář snadno pochopil. Poté byl představen autorem složený zásobník cvičení na rozvoj silových schopností golfisty v přípravném období. K vyhodnocení původního hlavního cíle práce, kterým bylo zjistit, zda-li dojde ke zlepšení výkonnosti hráčů golfu vybraných věkových kategorií v sezóně po předchozím absolvování navrhované zimní přípravy, nemohlo dojít z důvodu nastalé situace způsobené virovou epidemií a s tím souvisejícím zkrácením přípravného období golfisty, pozdržením začátku golfové sezóny a dalším následným omezením. Avšak autorem navržená zimní příprava pro hráče golfu byla ohodnocena subjektivním názorem trenérů golfu a to tak, že je funkční a nepochybně musí mít vliv na kladný rozvoj golfového švihů a celkové výkonnosti v sezóně. Tedy došlo k naplnění nového hlavního a zároveň původního dílčího cíle práce, a to vytvořit návrh a zkompletovat zimní přípravu zaměřenou na rozvoj silových schopností a techniky hráčů golfu vybraných věkových kategorií za účelem zkvalitnění jejich golfového švihů a zlepšení výkonnosti. Dále se podařilo podle subjektivního hodnocení trenérů golfu vytvořit

relevantní obecně použitelnou silově a technicky zaměřenou zimní přípravu pro hráče golfu, jejíž součástí byl obsáhlý pohybový plán s dalšími teoretickými doporučeními a podporou k silovému tréninku ve formě zásobníku cvičení vhodných pro golfisty, což autor viděl jako stěžejní body k tomu, aby byla navrhovaná zimní příprava přehledná, snadno obecně použitelná, pro co nejvíce golfových výkonnostních kategorií a typů hráčů a zároveň byla dostatečně podrobná a propracovaná tak, aby mohla být funkční.

Pro rozšíření práce by bylo vhodné v první řadě vyhodnocení sportovních výsledků hráčů v sezóně po jejich předchozím absolvování této navrhované zimní přípravy. Dále je však možné práci rozšířit o odvětví vytrvalostní, rychlostní a koordinační přípravy, která jsou pro golfistu k dosažení vrcholových výsledků nutná. Pro další rozšíření existuje prostor v zaměření na mladší věkové kategorie či úplné golfové začátečníky.

## Seznam použitých pramenů

Adams, M., Tomasi, T. J. (2003). *Hrajte lépe golf*. Havlíčkův Brod: Fragment.

Anonymus. (n.d.). *Něco o tréninku a trenérech*. Dostupné z:

<https://www.vitalia.cz/specialy/zaciname-s-golfem/6-neco-o-treninku-a-trenerech/>

Anonymus. (n.d.). *Silový versus kondiční trénink*. Dostupné z:

<https://www.factorypro.cz/blog/silovy-trenink-versus-kondicni-trenink/>

Anonymus. (2019). *Statistiky ČGF 2019: Stále přibývá dětských golfistů*. Česká golfová federace. Dostupné z: <https://www.cgf.cz/cz/pro-media/pro-media/aktuality/2476-statistiky-cgf-2019-stale-pribyva-detskych-golfistu>

Bouda, M. (n.d.). *Základy golfové techniky*. Dostupné z:

<https://www.golfagency.cz/inpage/zaklady-golfove-techniky/#>

Býma, S. (2016). *Zimní trénink (nejen) golfistů*. Dostupné z:

<http://www.svatoplukbyma.cz/blog/zimni-trenink-nejen-golfistu.html>

Grosser, M., Knauss, M. (1999). *Universal Golf Learning System (UGLS)*. Hartl Golf Resort.

Halaburda, P. (2019). *Golfový rok 2019 očima prezidenta Zdeňka Kodejše*. Česká golfová federace. Dostupné z: <https://www.cgf.cz/cz/pro-media/pro-media/aktuality/2400-golfovy-rok-2019-ocima-prezidenta-zdenka-kodejse>

Hinnerová, L. (2016). *Silový trénink mladých golfistů (teoretická*

*východiska versus realita)*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova Univerzita.

- Hlaváčová, S. (2009). *Kondiční a technická příprava golfového hráče*. (Bakalářská práce). Brno: Masarykova Univerzita.
- Kotek, D. (2019). *Osobnost trenéra golfu*. (Diplomová práce). Liberec: Technická Univerzita v Liberci.
- Lawrenson, D. (2003). *Golf a jeho technika*. Praha: KargoMedia, s. r. o.
- Mojžíš, M., Býma, S. (2017). *Kondiční příručka pro golfisty*. Česká golfová federace. Dostupné z: <http://fls.cgf.cz/DBFL/CGSRedaction/Documents/fitness%202017.pdf>
- Newell, S. (2005). *Golf pro každého*. Praha: Nakladatelství Slovart.
- Němec, P. (1988). *Golf*. Praha: Olympia.
- Polák, J. (n.d.). *Sila*. Dostupné z: [http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola\\_sportsila.php](http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_sportsila.php)
- Reicheltoová, V. (2007). *Kondiční příprava na golf*. Praha: Grada.
- Saunders, V., Allis, P. (2006). *Golf: dokonalý průvodce hrou*. 2. aktualiz. vyd. Brno: JOTA.
- Stehlík, L. (2018). *Historie a management Golf & Country Clubu Svobodné Hamry*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.
- ŠPŮR, O. (2010). *Vliv specifického tréninkového programu na hybný systém*. (Bakalářská práce). Praha: Univerzita Karlova.

Vobr, R. (2013). *Antropomotorika*. Brno: Masarykova Univerzita. Dostupné z:  
<http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-18/Impresum.html>

Zahradník, D., Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova  
Univerzita. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/Impresum.html>



# Přílohy

## Příloha č. 1

Strukturovaný autorem vedený rozhovor s Mgr. Bedřichem Petráněm mladším, trenérem golfu a kondičním trenérem v Golf Clubu Kunětická Hora. Rozhovor je jedním z podkladů pro autorovu tvorbu a strukturování zimní přípravy pro hráče golfu vybraných věkových kategorií.

Jaký má podle Vašeho pohledu význam zimní příprava pro golfisty?

Co se týče rekreační hry, tak hráči zimní přípravu téměř nevyužívají a pro rekreační hru to není problém. Ve chvíli, kdy se však dostáváme do výkonnostního golfu, tak je zimní příprava důležitou součástí tréninkového cyklu a hráč by ji neměl podceňovat! Ve chvíli kdy hráč podstoupí kvalitní zimní přípravu, je připraven hrát dobré výsledky hned od počátku sezóny, kdežto když hráč zimní přípravu zanedbá, rozehrává se až jeden nebo dva měsíce po začátku sezóny a navíc má extrémně nekonzistentní výsledky. Takže pokud chce brát hráč sport vážně, je zimní příprava nedílnou součástí tréninkového cyklu.

Jak by podle Vás měla být složena zimní příprava pro golfisty?

Nejvhodnější by bylo, kdyby hráč mohl odcestovat do zahraničí, kde se hraje golf celoročně a trénoval tam. Nicméně v podmínkách České republiky se lze snadno přizpůsobit, hráč by se však neměl zaměřovat jen na technický trénink, ale měl by zařadit do své zimní přípravy trénink na rozvoj všech složek pohybových schopností, tedy rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti i pohyblivosti. Hráč by určitě neměl zapomínat i na psychologický trénink a course management, „golf je hra o hlavě“.

Které složky zimní přípravy pro golfisty jsou dle Vašich zkušeností nejdůležitějšími a měli by v ní mít největší prostor?

Všechny složky jsou pro golfistu důležité, ale pokud bych měl vypíchnout, tak správná technika švihů a různých stylů úderů je podstatou sportu, bez správné techniky nelze golf hrát. Takže velice častý by měl být trénink techniky, následně bych viděl jako stěžejní posilování a to zejména rozvoj výbušné síly, ale i dalších. Pro golfistu je také velice důležitý rozvoj koordinace, často vídám mladé neobratné golfisty.

Pokud se zaměříme na technickou přípravu golfisty, je podle Vás vhodné zařazení tréninkových jednotek bez přítomnosti trenéra?

Ano, určitě. Přítomnost trenéra není za určitých podmínek nutná, tím myslím, že by hráč neměl být začátečník a měl by znát základy švihů u všech typů úderů. Pokud je tedy hráč již ve výkonnostní kategorii, tak už ovládá golfový švih natolik, aby mohl trénovat sám. Trenér by měl v tréninkové jednotce hráče usměrnit správným směrem, opravit chyby, dát rady na rozvoj. Hráč by si měl následně trenérovy rady a tipy vžívat a „drilovat je“ v samostatných trénincích. Samozřejmě trenér může být přítomen na všech trénincích, ale není to nutné.

Jaké složení má mít komplexní technická příprava v přípravném období golfisty?

Trénink techniky v zimě by měl být zaměřen na všechny typy úderů se kterými se hráč může při hře setkat. Tréninková jednotka by měla být zaměřena na maximálně dva typy úderů. Celkově je důležité zdokonalení se ve hře, tedy hráč by měl přes zimu opravit chyby, které mohli způsobovat chyby ve hře nebo nekonzistentnost výsledků.

Jak obecně dlouhá by podle Vás měla být jedna tréninková jednotka zaměřená na techniku švihů nebo úderů?

Ideální čas tréninkové jednotky je podle toho, co v ní hráč nacvičuje a kolik času je schopen hráč kvalitně aktivně využít. Pokud to vezmeme obecně, tak je vhodné cca 60 – 90 minut tréninku techniky, ale je to dosti individuální, ten čas by mohl být i delší. Pokud to hráči dovolují časové možnosti, mohl by být na hřišti a cvičných plochách klidně celý den sedm dní v týdnu, jako to mají profesionálové žijící se golfem. Nicméně pro běžně pracujícího nebo školou povinného hráče je toto nemožné.

Na jaké části těla by podle Vás měla být zaměřena silová část zimní přípravy?

Posilování by pro golfistu měl být určitě zaměřeno komplexně na celé tělo, žádná velká svalová skupina by neměla být opomínána, ale to si myslím, že v žádném sportu. Navíc v sezóně při golfovém švihů vznikají svalové dysbalance, které by cvičením v zimě měly být vráceny do normálu. Hráč by tedy měl posilovat nohy kvůli stabilitě při švihů a vytrvalosti na hřišti, horní končetiny, záda, břicho, prsní svaly a také hluboký stabilizační systém, aby byl hráč schopen přesně a konzistentně švihát po dobu celého turnaje a nevznikaly zbytečné chyby. Zejména opomínání cviků na posílení hlubokého stabilizačního systému je časté u hráčů kteří posilují.

Vzhledem k tomu, že ČGF ustupuje od cvičení na posilovacích strojích, je vhodné i zařazení cvičení na posilovacích strojích?

Cvičení s volnými váhami a vlastní vahou těla je podle mě trendem ve více sportech, ale většinou určitě není na škodu zařazení vhodných cviků na posilovacích strojích. Tréninková jednotka silového tréninku, může obsahovat jak cviky na strojích, tak cviky s vlastní vahou, tak cviky s volnými váhami. Je však vhodné, aby cviky na posilovacích strojích nepřevažovaly.

S jakou týdenní frekvencí podle Vás může být zařazován technický a silový trénink golfisty v přípravném období?

Zase je to hodně individuální, ale v kombinaci s délkou tréninkové jednotky, by hráč zvládl trénink techniky zařadit klidně každý den. Nicméně v zařazení do přípravného období by také značnou část měl obsadit silový trénink a další přípravy. Pro golfistu v zimní přípravě je tedy vhodné zařazení tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj silových schopností ve frekvenci dvakrát až třikrát týdně, do toho by tedy dvakrát až čtyřikrát týdně měla být zařazena tréninková jednotka na techniku. K tomu v daném mikrocyklu musí být dostatek prostoru pro regeneraci a rozvoj dalších pohybových schopností.