

Náplň sústredení pre RTCTM

-Cieľom je využiť čas v rámci sústredení RTCTM tak, aby sme hráčov a hráčky učili profesionálnemu prístupu ku golfovej špecializácii a podávaniu kvalitných výkonov na golfových turnajoch špecifickými metódami a prostriedkami, ktoré pomôžu maximalizovať ich výkon. Hlavným cieľom je zmaximalizovať ich výkon na ihrisku, tak aby hrali čo najmenší počet úderov.

-Základné oblasti v rámci sústredení by mali byť:

1. Taktická a psychologická zložka / Hra na golfovom ihrisku. 3 osoby starajúce sa o hráčov, tréner + 2 asistenti.
2. Kondičná zložka / Kompenzačné cvičenia / Rýchlostno - Silový tréning.
3. Režim športovca / Tréningová rutina / Turnajová rutina.
4. Teoretická zložka – poznatky o golfe.
5. TPI testovanie. Vykonávateľ testovania, príde iba testovať hráčov, žiadnu inú prácu nerobí.

-Náplň trénera po vykonaní sústredení:

1. Komunikácia výsledkov testovania TPI s osobnými trénermi.
2. Komunikácia a sledovanie hernej výkonnosti prostredníctvom TCM softvéru 1 x v mesiaci, report komisii pre mládež + osobným trénerom.
3. Dostupnosť pre komunikáciu s osobnými trénermi – kondícia, teoretická príprava, psychológia.

Deň na golfovom sústredení by vyzeral napríklad takto:

Ranné rozbehanie 2 až 4 km. Spoločné raňajky so správnym výberom makro a mikro nutrientov. Golfové rozcvičenie a HRA. Golfová hra v turnajovom štýle, vždy s rôznym formátom. Pri hre tréner s asistentmi analyzujú hráčov, preberajú s nimi stratégie a rôzne

možnosti riešenia herných situácií. Tréneri vytvárajú pocit turnajového prostredia rôznymi metódami tak, aby hráčom navodili stresové situácie podobné na turnajoch a medzinárodných súťažiach (psychologické časť v praxi). Nasleduje obed a obedová pauza. Po obede je priestor na strečing a kompenzačné cvičenia. Testovanie hráčov je súčasťou tréningového programu, vždy sa bude testovať iba určitý počet hráčov, o netestovaných hráčov sa budú starať tréner a dvaja asistenti. Večer bude čas na prezentácie ohľadom stravovania, spánku, regenerácie, režimu športovca a princípov golfovej hry a techniky.