

## **Abstrakt**

### **Název: Individuální změny vnímání a výkonnosti během 3 týdenního intervenčního programu u začínajících golfistů**

#### **Cíle**

Cílem studie bylo zhodnotit vliv třítydenního tréninkového programu na golfové dovednosti (plný švih, puttování) a vnímání golfové motoriky. Jejím cílem bylo také sledovat vnímanou obtížnost a míru odhodlání účastníků pomocí tréninkových deníků a zkoumat jejich subjektivní stanovení cílů a strategie pro jejich dosažení.

#### **Metody**

Studie se zúčastnilo 43 účastníků, kteří byli rozděleni do čtyř skupin, z nichž tři měly 11 účastníků a jedna 10 účastníků. Účastníci se tomuto projektu věnovali celkem 5 týdnů. Týden před začátkem intervenčního programu proběhl dotazník MSRS, test před, poté 3 týdny intervence, test po a po týdnu opět MSRS. Po každém týdnu účastníci vyplnili reflexní deník po ukončení bloku. Tréninkové deníky sloužily ke zjištění, jak hráči chápou obecné golfové instrukce a jak vnímají golfovou motoriku.

#### **Výsledky**

Podle kvantitativních výsledků této studie byl zjištěn významný rozdíl v MSRS mezi testem před a po. Významný rozdíl byl také ve vnímané obtížnosti, avšak v průběhu týdnů nebyl zjištěn významný rozdíl v mentálním úsilí. Došlo k významnému zvýšení přesnosti v puttování a míry kontaktu při plném švih. Kvalitativní analýza odhalila rozdílné nastavení mysli a myšlenkového procesu u jednotlivých účastníků s potřebou změnit současné tréninkové strategie na individuálněji přizpůsobené programy.

#### **Záver**

Třítydenní program vedl ke zlepšení vědomého motorického zpracování a sebeuvědomění pohybu mezi testem před a po, což naznačuje, že obě dimenze mohou zlepšit výkon, zejména v počátečních fázích cvičení.

**Klíčová slova:** dovednosti, test, instrukce, golfový švih, deník