

WIELOLETNI PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W GOLFIE

dla szkół i oddziałów sportowych
oraz
szkół i oddziałów mistrzostwa sportowego

Polski Związek Golfa



POLSKI **GOLF**

Autor programu

mgr Wojciech Waśniewski

*Stowarzyszenie Instruktorów Golfa
PGA Polska*

Konsultacja merytoryczna

dr hab. prof. AWF Tomasz Niźnikowski

*Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej*

1. Związek sportowy

Polski Związek Golfa

2. Etap edukacyjny

Drugi (IV - VIII klasa szkoły podstawowej) i trzeci (I - IV klasa szkoły ponadpodstawowej)

3. Etap szkolenia sportowego

Ukierunkowany (szkoła podstawowa) i ukierunkowany/specjalny (szkoła ponadpodstawowa)

Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. (poz. 671)

Program szkolenia w sporcie: ..GOLF.....

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

Typ szkoły, klasa, wiek ucznia		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa	I – 6–7 lat				
	II – 7–8 lat				
	III – 8–9 lat				
	IV – 9–10 lat	X		X	
	V – 10–11 lat	X		X	
	VI – 11–12 lat	X		X	
	VII – 12–13 lat	X		X	
szkoła ponadpodstawowa	VIII – 13–14 lat	X		X	
	I – 14–15 lat	X	X	X	X
	II – 15–16 lat	X	X	X	X
	III – 16–17 lat		X		X
	IV – 17–18 lat		X		X
	V ²⁾ – 18–19 lat				

2. Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego

Etap szkolenia sportowego		Specyfika, cele, zadania i treści szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
szkoła podstawowa klasy I–III (I etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	-	-	-	-
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe	-	-	-	-
szkoła podstawowa klasy IV–VIII (II etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	W programie szkolenia	-	W programie szkolenia	-
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe	W programie szkolenia	-	W programie szkolenia	-
szkoła ponadpodstawowa (III etap edukacyjny)	specyfika, cele i zadania poszczególnych etapów szkolenia sportowego	-	W programie szkolenia	-	W programie szkolenia
	treści szkolenia sportowego – wymagania szczegółowe	-	W programie szkolenia	-	W programie szkolenia

Spis treści:

Autor programu	2
Konsultacja merytoryczna	2
4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia	5
Słownik terminologii golfowej	8
Uwarunkowania biologiczne, psychologiczne i społeczne	2
5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego	4
Etap wszechstronny	4
Etap ukierunkowany - II etap edukacyjny	4
Etap specjalny - III etap edukacyjny	5
6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia	6
Efekty szkolenia po etapie wszechstronnym	7
Efekty szkolenia po etapie ukierunkowanym	9
Efekty szkolenia po etapie specjalnym (fazie bazowej)	12
7. Treści programowe	15
Treści programowe szkolenia sportowego	16
Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym	16
Treści kształcenia sportowego na etapie wszechstronnym	16
Metodyka - etap wszechstronny	19
Treści kształcenia sportowego na etapie ukierunkowanym	20
Metodyka - etap ukierunkowany	26
Treści kształcenia sportowego na etapie specjalnym	28
Metodyka - etap specjalny	30
Bezpieczeństwo podczas zajęć	31
Przygotowanie motoryczne	31
Etap wszechstronny	31
Etap ukierunkowany	32
Etap specjalny	33
Sporty wspomagające	33
Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe	34
Sprzęt	34
Pole golfowe	34
Przygotowanie psychologiczne	35
Przygotowanie intelektualne	36
Realizacja treści podczas innych przedmiotów	37
Reguły i etykieta	37
Zalecenia żywieniowe	37

Prewencja urazów i odnowa biologiczna	37
Rola grupy treningowej	38
Działania na rzecz kariery dwutorowej	38
Treści programowe z wychowania fizycznego realizowane w ramach podstawy programowej	38
8. Kryteria i zasady kwalifikacji zawodników do oddziałów i szkół	39
Etap ukierunkowany - szkoła podstawowa	39
Etap specjalny - szkoła ponadpodstawowa	39
9. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się	41
10. Współzawodnictwo sportowe	45
Etap ukierunkowany	45
Etap specjalny	45
11. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego	47
Etap ukierunkowany	47
Etap specjalny	49
12. Dobre praktyki rekomendowane przez polski związek sportowy	52
Narodowy Program Rozwoju Juniorów	52
Kadra szkoleniowa	52
Rozwój kadry szkoleniowej	52
Piśmiennictwo	53
Załącznik 1 - Rekomendowane długości pól golfowych	54
Załącznik 2 - Test Podstawowych Umiejętności Ruchowych	55
Załącznik 3 - Test sprawności golfowej	58
Załącznik 4 - Bateria testów golfowych	61
Załącznik 5 - Podstawa programowa wychowania fizycznego na etapie drugim	64
Załącznik 6 - Podstawa programowa wychowania fizycznego na etapie trzecim	70
Załącznik 7 - Przykładowy plan szkolenia - etap ukierunkowany	74
Roczny makrocykl treningowy	75
Tygodniowy mikrocykl	76
Jednostka treningowa	77
Załącznik 8 - Przykładowy plan szkolenia - etap specjalny	78
Roczny makrocykl treningowy	79
Tygodniowy mikrocykl	80
Jednostka treningowa	81

4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia

Golf jest jedną z najpopularniejszych dyscyplin sportu powszechnego w krajach rozwiniętych. Choć w Polsce jest na etapie dynamicznego wczesnego rozwoju (zaledwie od lat 90-tych ubiegłego wieku), na świecie uprawia go ok. 80 milionów ludzi. Polega on na uderzaniu piłki golfowej na polach golfowych z użyciem kijów, z obszarów startowych (tee) do dołków w jak najmniejszej liczbie uderzeń, zgodnie z regułami. Jest to jeden ze sportów, które można uprawiać przez całe życie, oraz dzięki którym zwiększyć długość i jakość życia¹, pozostając jednocześnie w kontakcie z naturą.

Istotną rolę w golfie odgrywa etykieta, obejmująca szacunek do przeciwników i do pola, przestrzeganie wielu pisanych i niepisanych reguł a także rozwój społeczny. Między innymi z tego względu golf jest dyscypliną, która może mieć znaczący wpływ na rozwój młodzieży na wartościowych członków społeczeństwa.

Golf jako dyscyplina sportu wymaga umiarkowanej wytrzymałości (turnieje na poziomie zawodowym odbywają się zazwyczaj przez 4 kolejne dni, każdego dnia gry golfista pokonuje ok. 10 kilometrów), stabilności i gibkości wszystkich partii ciała, mocy (wykorzystując wszystkie mięśnie golfista przyspiesza kij do prędkości nawet 200 km/h w ciągu 0.2s parędziesiąt razy w ciągu rundy), koordynacji (w czasie zamachu kontrolując ustawienie lica kija w obrębie 2 stopni) i równowagi. Zamach golfowy jest skomplikowany technicznie, a krótkie uderzenia wymagają dużej precyzji. Jest to sport o stosunkowo niskiej intensywności ogólnego wysiłku, gdzie oprócz przygotowania fizycznego i kluczowego przygotowania technicznego, równie istotne są umiejętności psychologiczne i wolicjonalne, jak kontrola koncentracji, determinacja czy radzenie sobie z porażkami.

Golf amatorski jest rozdzielony od golfa zawodowego. W obu wersjach jest sportem w głównej mierze indywidualnym, polegającym na walce pośredniej lub bezpośredniej na określonej liczbie dołków. W 2016 roku golf został ponownie dyscypliną olimpijską, obejmując dwie konkurencje - rozgrywki indywidualne mężczyzn i rozgrywki indywidualne kobiet na 72 dołkach (4 dni rozgrywki).

Ze względu na swoją specyfikę techniczną, rolę doświadczenia i umiejętności psychologicznych, a także jednostronność, jest to sport późnej specjalizacji.

Czołowi światowi gracze rozpoczynają grę w golfa w różnym wieku, wczesnym (np. złoty medalista olimpijski Justin Rose w wieku 5 lat), nastoletnim (srebrny medalista olimpijski Henrik Stenson w wieku 12 lat) czy nawet dorosłym (np. koreański gracz PGA Tour Y.E. Yang, w wieku 19 lat).

Średnia wieku graczy grających w najwyższej męskiej światowej lidze PGA Tour wynosi ok. 35 lat, a za czas największych osiągnięć uważa się wiek dopiero 30-35 lat. W ostatnich latach ta granica jednak się nieznacznie obniżyła. W golfie kobiecym wiek ten jest przesunięty, średni wiek zwycięzczyń turniejów w ostatnich latach to ok. 27 lat. Nie jest do końca wiadome skąd ta różnica, może wynikać z trzech powodów: dynamicznego rozwoju golfa kobiecego w ostatnich latach; wcześniejszego momentu osiągnięcia dojrzałości przez kobiety; lub statystycznie krótszych karier sportowych kobiet.

Oprócz obniżania się wieku graczy i zwycięzców, pewnym trendem w ostatnich latach na najwyższych golfowych ligach są rosnące fizyczne możliwości graczy, objawiające się wydłużeniem średniego pierwszego uderzenia (*drive*), niewynikającego z rozwoju technologicznego². Choć organizacje zarządzające regułami golfowymi mogą potencjalnie za pomocą regulacji ograniczyć ten trend, wskazywałby on, że w kolejnych latach coraz istotniejsza wśród golfistów będzie

¹ Farahmand B. i in., *Golf: a game of life and death--reduced mortality in Swedish golf players*, „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports” 2009, t. 19, nr 3.

² The R&A & USGA, 2017 Distance Report, <https://www.randa.org/News/2018/03/Distance-Report> [1 stycznia 2019r.]

sprawność fizyczna, a zwłaszcza moc i osiągnięta prędkość obrotowa segmentów ciała, prędkość kija i piłki.

Oprócz tego, do osiągnięcia sukcesu w golfie wymagana jest technika uderzenia umożliwiająca długie pozostanie w sporcie przy bardzo wysokiej objętości treningu typowej dla golfa zawodowego (tj. niekontuzjogenna), a także związana z tym wytrzymałość posturalna, gibkość, i równowaga.

Rozwój mistrzostwa sportowego golfistów, którzy mają szansę osiągać sukcesy na arenie międzynarodowej jako dorośli polegać powinien przede wszystkim na budowaniu ich wszechstronnej sprawności fizycznej, z naciskiem na przygotowanie siłowo-szybkościowe, następnie w miarę rozwoju biologicznego i sportowego wypracowanie odpowiedniej techniki uderzenia oraz precyzji kontroli kierunku i dystansu uderzeń, a także w miarę zbierania doświadczenia umiejętność odczytywania i grania w różnych warunkach oraz na różnego rodzaju polach golfowych.

Na wczesnych etapach szkolenia (wszechstronnym) trening golfowy powinien mieć nadrzędny cel rozwijania pasji i motywacji do gry w golfa, a także uwzględniać kształtowanie wszechstronnego przygotowania sprawnościowego, rozwijanie umiejętności i techniki podstawowych uderzeń poprzez gry i zabawy oraz naukę podstawowych reguł i przede wszystkim etykiety golfa.

Na etapie ukierunkowanym trening nadal powinien uwzględniać rozbudzenie motywacji, kształtowanie ogólnej sprawności, z naciskiem na szybkość, gibkość i koordynację, stałe rozwijanie umiejętności techniczno-taktycznych poprzez metody syntetyczne i zadaniowe, oraz ogrywanie się na polach golfowych i w różnych warunkach.

Na etapie specjalnym, w fazie treningu bazowego, trening powinien nabierać bardziej profesjonalny i wyspecjalizowany charakter, powinien wynikać z zaawansowanej analizy statystycznej i odpowiadać predyspozycjom, formie gracza i czasie w sezonie (periodyzacji na podstawie kalendarza rozgrywek). Powinien uwzględniać utrudniony trening gry pod presją, kontynuację kształtowania przygotowania technicznego, kontroli uderzeń oraz umiejętności gry w różnych warunkach, a także rozwój mocy i siły.

Skrót specyfikacji szkolenia w poszczególnych etapach szkoleniowych oraz orientacyjnego wieku przypadającego na każdy etap zaprezentowany poniżej:

	Etap wszechstronny			Etap ukierunkowany		Etap specjalny	
Wiek	6	8	10	12	14	16	18 20
Klasa	0	II	IV	VI	VIII	II	IV
Cel	Motywacja, rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej			Doskonalenie umiejętności i podnoszenie sprawności		Doskonalenie umiejętności i rywalizacja	
Główne treści i formy	Gry i zabawy Podstawy techniki Reguły i etykieta			Doskonalenie techniki i różnorodnych rodzajów uderzeń Metody analityczne Kształtowanie szybkości, siły		Metody zadaniowe Trening w różnych warunkach Odwzorowanie presji współzawodnictwa	
Liczba dyscyplin	> 5			Golf +3		Golf + 1/2	

Słownik terminologii golfowej

Backswing

Zamach kijem do tyłu (za plecy)

Bunkier

Przeszkoda na polu, zagłębienie wypełnione piaskiem

Chip

Krótkie uderzenie piłki, delikatne podbicie

Dołek

1. Obszar gry od startu do greenu
2. Wycięta dziura w greenie, gdzie należy umieścić piłkę

Drive

Pierwsze uderzenie na dołku kijem typu driver, najdalsza odległość (nawet ponad 350 metrów)

Driver

Rodzaj wooda. Najdłuższy kij o najniższym kącie nachylenia lica, służący do najdalszych uderzeń

Driving Range

Strzelnica. Teren do ćwiczeń dalekich uderzeń (pełnych zamachów), często ze sztucznymi celami i oznaczeniami odległości

Green

Teren wokół dołka, najkrócej przystrzyżona trawa na polu, gdzie piłkę puttuje (turla) się do dołka

Handicap

Poziom golfisty-amatora, ilość dodatkowych uderzeń na polu. Im niższy handicap, tym lepszy gracz

Iron

Metalowy kij do wysokich uderzeń na różne odległości

Krótką Gra

Uderzenia wokół greenu - chipping i pitching

Matchplay

Gra na dołki

Obszar kary

Przeszkoda na polu, zazwyczaj wypełniona wodą

Pełen zamach / swing

Pełne uderzenie kijem typu iron lub wood

Pole golfowe

Teren do gry w golfa. Mistrzowskie pole składa się z 18 dołków.

Putt

Najkrótsze uderzenie w golfie, turlanie piłki po ziemi do dołka

Putter

Kij, niemal płaski od strony odbijającej, służy do puttowania

Strokeplay

Gra na uderzenia

Swing / zamach

Ruch kijem prowadzący do uderzenia w piłkę

Tee

1. Obszar startu dołka, gdzie można uderzyć piłkę z tee
2. Drewniany lub plastikowy kotek pod piłkę

Tereny treningowe

Tereny do ćwiczenia gry w golfa - np. driving range, putting green, chipping green, bunkier treningowy

Uchwyt / grip

1. Gumowa rączka na końcu kija, za którą się trzyma
2. Sposób trzymania rąk na uchwycie

Uderzenie

Nazwa odbicia w golfie

Wood

Metalowy, pusty w środku kij do dalekich uderzeń

Uwarunkowania biologiczne, psychologiczne i społeczne

Poniżej przedstawione są podstawowe uwarunkowania biologiczne, psychologiczne i społeczne, które należy brać pod uwagę podczas planowania i przeprowadzania szkolenia na etapie wszechstronnym (w wieku ok. 6-12 lat), etapie ukierunkowanym (ok. 10-16 lat) i specjalnym (powyżej ok. 15 lat)³.

KLASA SP	0	I	II	III
wiek	5-7	6-8	7-9	8-10
Uwarunkowania biologiczne	<p>Potencjalnie bardzo różny poziom rozwoju fizycznego / wieku rozwojowego / wieku biologicznego (nawet +/- 3 lata od wieku kalendarzowego)</p> <p>Różne tempo rozwoju układu kostnego, mięśniowego i nerwowego</p> <p>Istotny rozwój podstawowych umiejętności ruchowych (lokomocja, kontrola obiektu, stabilizacja) stanowiących bazę późniejszych sukcesów sportowych lub uczestnictwa w sporcie</p> <p>Czas uprawiania wielu dyscyplin w celu wszechstronnego rozwoju</p> <p>Dobry czas na kształtowanie podstawowych nawyków ruchowych w zamachu golfowym</p>			
Uwarunkowania psychologiczne	<p>Krótki okres koncentracji uwagi</p> <p>Zróżnicowanie w rozwoju psychologicznym wśród grupy (różny poziom dojrzałości)</p> <p>Głównym czynnikiem motywacyjnym jest zabawa z przyjaciółmi</p> <p>Początek rozwijania samoświadomości w kontekście sportu</p>			
Uwarunkowania społeczne	<p>Bardzo istotna rola rodziców w życiu dzieci</p>			

KLASA SP	IV	V	VI	VII	VIII
wiek	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15
Uwarunkowania biologiczne	<p>Różne tempo rozwoju zawodników</p> <p>Kontynuacja rozwoju umiejętności ruchowych oraz umiejętności technicznych w wielu dyscyplinach</p> <p>Kształtowanie nawyków ruchowych w zamachu golfowym</p>		<p>Różne tempo rozwoju zawodników</p> <p>Rozwój ukierunkowanej sprawności fizycznej</p> <p>Rozwój podstawowych umiejętności technicznych</p> <p>Przypadający na ten wiek okres szybkiego wzrostu i dojrzewania przynosi zaburzoną koordynację - gorsze efekty ruchu i zaburzoną naukę nowych umiejętności</p> <p>Czas podtrzymywania wyników, rozwoju (utrzymania) gibkości</p> <p>Szybsze dojrzewanie dziewcząt w stosunku do chłopców</p>		

³ Morley D., Abraham A., Morgan G., Muir B., *Developmentally appropriate approaches to coaching children* [w:] *Coaching Children in Sport*, I. Stafford (red.), Routledge 2011.

Uwarunkowania psychologiczne	<p>Trudność w różnicowaniu niejednoznacznej informacji zwrotnej przez dzieci</p> <p>Potrzeba pełnego zrozumienia zadania w celu jego oceny i poprawy przez zawodnika</p> <p>Niewykształcona umiejętność myślenia długoterminowego</p>	<p>Czas dojrzewania - odczuwanie silnych emocji, wahania nastroju, wzrost zainteresowania rówieśnikami</p> <p>Rozwój umiejętności abstrakcyjnego myślenia</p> <p>Wzrost roli rozgrywek (turniejów)</p> <p>Wzrost roli autonomii (podejmowania własnych decyzji)</p> <p>Potencjalnie brak postępów wynikowych w trakcie okresu najszybszego wzrostu - istotna rola motywacyjna</p>
Uwarunkowania społeczne	<p>Przejęcie z I do II etapu edukacyjnego wiąże się z dużymi zmianami w życiu i sposobie nauki</p> <p>Czas budowy własnej identyfikacji jako sportowca</p>	<p>Emocje, konflikty i problemy wynikające z okresu dojrzewania</p> <p>Często utrudniony kontakt z rodzicami</p> <p>Czas budowy tożsamości</p>

KLASA szkoła ponadpodstawowa	I	II	III	IV
wiek	14-16	15-17	16-18	17-19
Uwarunkowania biologiczne	<p>Różne tempo rozwoju, początek wyrównywania różnic między zawodnikami</p> <p>Kontynuacja etapu dojrzewania - zmiany w budowie ciała, rozwój układu kostno-mięśniowego, zmiany hormonalne</p> <p>Mniejsza rola podstawowych umiejętności, możliwość wprowadzenia ćwiczeń specjalnych</p> <p>Możliwość wprowadzenia treningu z obciążeniem zewnętrznym</p> <p>Zwiększone ryzyko kontuzji i przetrenowania</p> <p>Szybsze dojrzewanie dziewcząt w stosunku do chłopców</p>			
Uwarunkowania psychologiczne	<p>Kontynuacja etapu dojrzewania - silne emocje, wahania nastroju</p> <p>Wyraźny wzrost zainteresowania rówieśnikami, wzrost roli rówieśników w podejmowaniu decyzji</p> <p>Istotne poczucie przynależności i autonomii</p> <p>Zwiększone ryzyko poczucia wypalenia - czas kultywacji radości ze sportu</p> <p>Istotna rola rozgrywek</p>			
Uwarunkowania społeczne	<p>Zmiana etapu edukacyjnego i czas podejmowania ważnych życiowych decyzji (specjalizacja, przyszłość edukacyjna i zawodowa)</p> <p>Wciąż utrudniony kontakt z rodzicami</p> <p>Czas budowy tożsamości i samostanowienia</p>			

5. Perspektywiczne cele szkolenia sportowego

Nadrzędnym celem sportowym szkolenia jest wychowanie zdrowych, aktywnych członków społeczeństwa oraz osiąganie sukcesów sportowych w wieku seniorskim, tj. w fazie maksymalnych osiągnięć etapu specjalnego.

Etap wszechstronny

Sportowe

1. Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, z akcentem na szybkość, siłę mięśniową, zdolności koordynacyjne i gibkość.
2. Opanowanie najróżniejszych strukturalnie i funkcjonalnie zadań ruchowych, w tym bliskich charakterystyce golfa.
3. Rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania golfa.
4. Rozbudzanie głębokiej motywacji do uprawiania sportu i kształtowanie uzdolnień ruchowych poprzez uczestnictwo i współzawodnictwo w różnych sportach.

Spółeczno-wychowawcze

1. Budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych.
2. Dbalność o higienę osobistą i bezpieczeństwo własne.
3. Przestrzeganie zasad etykiety i dobrego zachowania w różnych warunkach (sytuacjach), w tym na polu golfowym.

Edukacyjne

1. Poznanie podstawowych zasad i przepisów współzawodnictwa w różnych sportach, w tym golfa.
2. Poznawanie podstaw procesu szkolenia sportowego.

Etap ukierunkowany - II etap edukacyjny

Sportowe

3. Podnoszenie ogólnej (wszechstronnej) sprawności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem szybkości, gibkości i zdolności koordynacyjnych.
4. Kształtowanie i doskonalenie techniki uderzeń golfowych i gry w zmiennych warunkach.
5. Kontrola poziomu wytrenowania w warunkach treningu i na zawodach.
6. Rosnąca indywidualizacja treningu, dążąca do maksymalnych osiągnięć sportowych w wieku seniorskim.

Spółeczno-wychowawcze

4. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.*
5. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.*
6. Kształtowanie cech wolicjonalnych użytecznych w życiu i sporcie - radzenie sobie z porażkami, systematyczność pracy, umiejętność pracy w grupie.
7. Stale utrzymywana motywacja do treningu i walki sportowej.

Edukacyjne

1. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.*
2. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.*
3. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.*
4. Kształtowanie świadomego i aktywnego stosunku do sportu poprzez poszerzenie wiedzy na temat procesu treningu sportowego i współzawodnictwa - wiedzy o treningu, zasad zdrowego odżywiania, higieny osobistej, potrzeb kontrol lekarskich.
5. Wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania zadań, samooceny i samokontroli w procesie szkolenia.

*Cele wynikające z podstawy programowej WF-u.

Etap specjalny - III etap edukacyjny

Sportowe

1. Doskonalenie specjalnej sprawności fizycznej poprzez kształtowanie wybranych kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych.
2. Kształtowanie i doskonalenie techniki i taktyki golfa.
3. Udział we współzawodnictwie sportowym na szczeblu krajowym oraz w warunkach treningu.
4. Stymulowanie rozwoju sportowego poprzez indywidualne kształtowanie uzdolnień.

Spółeczno-wychowawcze

1. Rozwijanie właściwości psychicznych pomocnych w golfie i życiu.
2. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.*
3. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej.*

Edukacyjne

1. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.*
2. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.*
3. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.*
4. Rozwijanie wiedzy na temat treningu i reguł sportowych.

*Cele wynikające z podstawy programowej WF-u.

6. Zakładane efekty szkolenia sportowego po zakończonym etapie szkolenia

Poniższe efekty wynikają z perspektywistycznych celów szkolenia i odnoszą się do planowanych osiągnięć zawodników po zakończonym etapie szkolenia. O ile to możliwe są one konkretne, realistyczne oraz mierzalne. Efekty te są nadrzędne wobec treści, metod i narzędzi dydaktycznych.

Trudnością w ustalaniu konkretnych efektów szkolenia jest ich charakter, zakładający pewne tempo postępów i wyników sportowych, niezależnych od uwarunkowań biologiczno- psychologiczno- społecznych i tempa rozwoju danego zawodnika. Ze względu na brak możliwości przewidzenia i wyznaczenia konkretnych wyników osiąganych w wieku juniorskim niezbędnych do osiągnięcia sukcesów w wieku seniorskim (brak jakiegokolwiek korelacji między tymi dwiema sferami)⁴, poniższe efekty są w miarę możliwości jedynie opisowe i jak najbardziej inkluzywne, by mogły obejmować zarówno młodzież wcześniej jak i późno rozwijającą się. Zarówno pierwsi jak i drudzy mają równe szanse osiągnięcia sukcesów na arenie międzynarodowej w wieku seniorskim, stąd zarówno ogólne jak i indywidualne efekty szkolenia ustalone przez szkoły oraz nauczycieli-trenerów powinny uwzględniać potencjalne różnice w indywidualnym tempie rozwoju zawodników.

Z tego samego względu w określonych przypadkach niezależnie od wskazywanych w tym dokumencie ram wiekowych (etapów edukacyjnych) należy korzystać z efektów wskazanych na niższym etapie szkolenia (np. umiejętności w zakresie przygotowania techniczno-taktycznego w przypadku starszych zawodników, przenoszących się z innej dyscypliny, którzy nie mieli dotychczas styczności z golfem) czy wyższym etapie szkolenia (np. umiejętności z zakresu psychologii w przypadku bardzo wcześnie dojrzewających dziewcząt).

⁴ Pankhurst A., Collins D., *Talent Identification and Development: The Need for Coherence Between Research, System, and Process*, „Quest” 2013, t. 65, nr 1.

Efekty szkolenia po etapie wszechstronnym

❖ Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- Z zakresu nauk o sporcie, zdrowia i bezpieczeństwa
 - specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego,
 - podstawowe zasady treningu sportowego,
 - podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu ogólnorozwojowym,
 - podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku,
 - uproszczony model struktury zdolności motorycznych,
 - pojęcie techniki sportowej,
 - na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair play,
 - podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
 - zasady bezpieczeństwa na polu golfowym i terenach treningowych,
 - rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego;
- Z zakresu psychologii
 - wpływ koncentracji na wyniki sportowe;
- Z zakresu taktyki
 - podstawowe przepisy co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
 - podstawowe przepisy golfa na poziomie Zielonej Karty PZG, ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, prędkości i etykiety gry,
 - podstawy systemu handicapowego i rozgrywek turniejowych,
 - podstawowe formy rozgrywek golfowych i sposoby liczenia punktów (strokeplay, matchplay, texas),
 - elementarne taktyki gry w golfa, takie jak:
 - wybór kija w zależności od sytuacji i odległości,
 - znajomość odległości uderzeń różnymi kijami,
 - odczytywanie planu dołka i omijanie przeszkód;

❖ Umiejętności

Uczeń potrafi:

- Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa
 - prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej,
 - poruszać się bezpiecznie po polu golfowym;
- Z zakresu przygotowania motorycznego
 - wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne):
 - ćwiczenia będące częścią testu Eurofit - bieg wahadłowy 10x5m, podciąganie (zwis) na drążku, wytrzymałościowy bieg wahadłowy, próba równoważna, skok w dal z miejsca
 - w zakresie siły: siad z leżenia tyłem, ugięcie ramion w podporze, przysiad
 - w zakresie wytrzymałości i wzmocnienia mięśni posturalnych: deska, most
 - w zakresie gibkości: skłon w przód, odchylenie, skręt tułowia, przysiad z ramionami nad głową w poprawny technicznie sposób

- w zakresie koordynacji ruchowej: przewrót w przód i tył, lokomocyjne skoki na skakance
- wykonać w poprawny technicznie sposób:
 - w zakresie lokomocji: przeskoki z nogi na nogę, przeskoki na 1 nodze, krok dostawny, starty sytuacyjne z różnych pozycji wyjściowych, bieg sprinterski po prostej, skoki obunóż, skip A, skip C, bieg tyłem
 - w zakresie kontroli obiektu: rzut jednorącz obiema rękami, uderzenie poziome oburącz, chwyt, kopnięcie, prowadzenie i kozłowanie piłki
 - w zakresie stabilności: stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami, skręt tułowia, odchylenie, wypad
- samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki,
- wykonać podstawowe dynamiczne i statyczne ćwiczenia rozciągające,
- wykonać podstawowe ćwiczenia z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych,
- wykonać wybrane ćwiczenia z piłką lekarską;

➤ Z zakresu przygotowania techniczno-taktycznego

- zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych,
- zaprezentować uchwyt, pozycję wyjściową, ustawienie piłki, posturę, zamach i uderzenie:
 - w puttowaniu,
 - w chipowaniu,
 - w grze z bunkra,
 - w swingu ironem z płaskiej powierzchni i tee,
 - w swingu woodem/hybrydą z płaskiej powierzchni i tee,
 - w swingu driverem z tee;

➤ Z zakresu umiejętności psychologicznych

- ocenić swoje umiejętności,
- skoncentrować się na zadaniu;

Oraz:

- bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 5 sportów, przede wszystkim w warunkach uproszczonych;
- bierze udział w rywalizacji sportowej w golfie na 9 dołkach mistrzowskich lub zmodyfikowanych pól golfowych;

❖ Kompetencje społeczne

Uczeń jest zdolny do:

- systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego,
- dokonywania prostej samooceny wykonywanych zadań,
- efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,
- uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- respektowanie zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- kulturalnego kibicowania,
- sprawnej, bezpiecznej gry na polu golfowym zgodnie z regułami golfa oraz zasadami etykiety golfowej;

Efekty szkolenia po etapie ukierunkowanym

❖ Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

➤ Z zakresu nauk o sporcie

- specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
- zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- uproszczony model struktury rzeczowej i czasowej treningu,
- pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji,
- zasady stosowania podstawowych metod i formy treningu sportowego,
- istotę rozgrzewki i jej rolę w czasie jednostki treningowej oraz zadania ćwiczeń powysiłkowych,
- zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń szybkości, siły i wytrzymałości, koordynacji ruchowej oraz techniki sportowej,
- zasady prewencji urazów w sporcie, a zwłaszcza prewencja powszechnych w golfie bóli pleców, łokcia tenisisty/golfisty, bóli nadgarstków oraz stłuczeń i złamań wynikających z poślizgnięcia się,
- podstawowe zasady diety i odnowy biologicznej;

➤ Z zakresu psychologii

- znaczenie motywacji w sporcie,
- różne strategie koncentracji uwagi,
- metodę wyobraźniową i dialog wewnętrzny,
- strategie podnoszenia pewności siebie;

➤ Z zakresu taktyki

- przepisy co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- wszystkie przepisy gry w golfa wynikające z Reguł Gry w Golfa,
- alternatywne rodzaje rozgrywek golfowych i sposoby liczenia punktów (stableford, betterball, foursome, greensome, gruesome, speed golf),
- taktykę gry w golfa w suchych i deszczowych warunkach,
- wpływ wiatru i deszczu na uderzenia,
- taktyki wynikające z planu danego pola i warunków na nim panujących, takich jak:
 - umiejscowienie przeszkód (obszarów kary),
 - suchy lub podmokły teren,
 - szybkie lub wolne greeny,
 - budowa pola (np. wyniesione greeny),
 - gatunek traw,
 - właściwości piasku w bunkrach;
- mechanizm wykonywania uderzeń podkręconych typu pull hook, push hook, hook, draw, fade, slice, pull slice, push slice;

❖ Umiejętności

Uczeń potrafi:

➤ Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa

- wykonać elementarne pomiary antropometryczne i fizjologiczne oraz samodzielnie interpretować ich wyniki,
- ocenić poziom własnej sprawności fizycznej,

- asekurować współwiczającego,
- przygotować obiekty do zajęć sportowych, w tym stanowisko treningowe na driving range'u wraz z oceną bezpieczeństwa,
- postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej;

➤ Z zakresu przygotowania motorycznego

- samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę, uwzględniając zadania jednostki treningowej i warunki atmosferyczne oraz wykonać ćwiczenia potreningowe (powysiłkowe),
- wykonać:
 - w zakresie szybkości: sprinty, biegi wahadłowe, ćwiczenia z wykorzystaniem drabinki koordynacyjnej
 - w zakresie siły: rzut piłką lekarską 2kg z leżenia i siadu, podciągnięcie na drążku, skok z miejsca w dal, siad z leżenia tyłem, ugięcia ramion w podporze
 - w zakresie wytrzymałości: deska, most
 - w zakresie gibkości: skłon w przód, przysiad z ramionami nad głową w poprawny technicznie sposób
 - w zakresie koordynacji ruchowej: przewrót w tył, stanie na rękach, przerzut bokiem, podbijanie piłki kijem golfowym
- wykonać w poprawny technicznie sposób:
 - w zakresie lokomocji: przeskoki z nogi na nogę, przeskoki na 1 nodze, krok dostawny, bieg, skok obunóż, skip A, skip B, skip C, bieg w tył
 - w zakresie kontroli obiektu: rzut jednorącz obiema rękami, uderzenie poziome oburącz, chwyt, kopnięcie piłki
 - w zakresie stabilności: stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami, skręt tułowia, odchylenie, wypad
- osiągać zadowalające wyniki testu Eurofit w swoim przedziale wiekowym oraz pozostałe testy sprawności (test sprawności golfowej) na poziomie co najmniej średniozaawansowanym zgodnie z aktualnymi wytycznymi Narodowego Programu Rozwoju Juniorów Polskiego Związku Golfa
- zaprezentować technikę ćwiczeń wielostawowych bez obciążenia zewnętrznego, takich jak przysiad, martwy ciąg, rwanie, podrzut, wyciskanie leżąc;

➤ Z zakresu przygotowania techniczno-taktycznego

- zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego,
- prowadzić dzienniczek treningowy i podstawowy dzienniczek statystyk,
- zaprezentować uchwyt, pozycję wyjściową, ustawienie piłki, posturę, zamach i uderzenie:
 - w pitchowaniu
 - w swingu z wysokiej trawy ironem
 - w swingu z nierównych pozycji ironem i woodem
 - w uderzeniu z bunkra fairwayowego
 - w niskim i wysokim uderzeniu ironem
 - w uderzeniu fade i draw ironem
 - w uderzeniu ironem na niedominującą stronę
- zaprezentować:
 - alternatywne uchwyty kija golfowego typu baseball, przeplatany i nakładany, oraz uchwyt słaby i mocny
 - posturę podczas adresowania piłki w swingu ironem (zgięcie z bioder, neutralna pozycja kręgosłupa i miednicy)

- mechanizm przenoszenia ciężaru ciała podczas swingu
- pivot (obrot ciała wokół osi postawy wyjściowej)
- osiągać wyniki testów golfowych na poziomie co najmniej średniozaawansowanym zgodnie z aktualnymi wytycznymi Narodowego Programu Rozwoju Juniorów Polskiego Związku Golfa,
- osiągać zadowalające w opinii trenera statystyki z gry na polu o długości dostosowanej do swoich możliwości (załącznik 1) - w tym co najmniej 25% GIR, 20% U&D, 15% SS, >90% trafień puttów z <1 metra);

➤ Z zakresu umiejętności psychologicznych

- przejść przez podstawowy proces oceny umiejętności psychologicznych,
- wykonywać podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne,
- ocenić i wyciągnąć wnioski ze swoich wyników sportowych,
- wykonywać podstawową rutynę przed i po uderzeniu;

Oraz:

- bierze udział w turniejach golfowych na 9, 18, 36 i 54 dołkach,
- uczestniczy w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 3 sportów;

❖ Kompetencje społeczne

Uczeń jest zdolny do:

- współpracy w grupie i pełnienia różnych ról w zespole sportowym/grupie treningowej,
- rozwijania własnych cech wolicjonalnych,
- dokonywania rzetelnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych,
- umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej,
- przestrzegania podstawowych norm i zasad etycznych istotnych w sporcie,
- wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób.

Efekty szkolenia po etapie specjalnym (fazie bazowej)

❖ Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

➤ Z zakresu nauk o sporcie

- zna i rozumie specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalnego,
- strukturę rzeczową i czasową treningu,
- reguły stosowania metod powtórzeniowej, zmiennej, interwałowej i nieprzerywanej w treningu szybkości, siły i wytrzymałości,
- reguły stosowania treningu blokowego, losowego w golfie,
- zadania kontroli w treningu sportowym,
- znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej,
- konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie,
- zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa,
- ideę olimpijską i zagrożenia współczesnego sportu;

➤ Z zakresu psychologii

- znaczenie treningu umiejętności psychologicznych;

➤ Z zakresu taktyki

- szczegółowe przepisy golfa wynikające z Reguł Gry w Golfa, w tym różnice w regułach gry w formacie matchplay i strokeplay,
- istotę przygotowania do rozgrywek pod kątem strategii (mapowanie pola),
- rolę rundy treningowej,
- zaawansowane taktyki wynikające z planu danego pola i warunków na nim panujących, takich jak:
 - umiejscowienie przeszkód (obszarów kary),
 - umiejscowienie flag (dołków),
 - wilgotność ziemi,
 - prędkość i miękkość greenów,
 - budowa pola (np. wyniesione greeny),
 - gatunek traw,
 - właściwości piasku w bunkrach,
 - rozmiar fairwayu i greenu oraz rodzaj przeszkód,
- zaawansowane taktyki rozgrywania dołka na podstawie własnych tendencji uderzeń danym kijem w danych warunkach, statystyk, map uderzeń, map odległości,
- wpływ kierunku i siły wiatru na uderzenia różnymi kijami,
- wpływ wilgoci na uderzenia,
- mechanizm wykonywania uderzeń podkreślonych, uderzeń specjalnych oraz o różnej wysokości lotu,
- zasady polityki startowej i funkcje kalendarza imprez,
- rolę caddiego;

➤ Z zakresu kariery dwutorowej

- rolę agencji zarządzających talentami,
- realia gry profesjonalnej,
- możliwości pracy zawodowej w golfie.

❖ Umiejętności

Uczeń potrafi:

➤ Z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa

- ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych,
- ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu,
- świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego,
- wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie,
- asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych,
- rejestrować obciążenia treningowe i przeprowadzić ich podstawową analizę,
- prowadzić dzienniczek treningowy i zaawansowany dzienniczek statystyk, potencjalnie z użyciem technologii (rozwiązań) cyfrowych pozwalających na obliczenie statystyk Strokes Gained,
- wykorzystywać w rozgrzewce przybory sportowe,
- postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę trenowanego sportu,
- udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej;

➤ Z zakresu przygotowania motorycznego

- wykonać zaawansowane ćwiczenia nakierowane na kształtowanie zdolności motorycznych zgodnie z zaleceniem trenera, w tym:
 - ćwiczenia wielostawowe z obciążeniem zewnętrznym (przysiad, martwy ciąg, rwanie, podrzut, wyciskanie leżąc),
 - ćwiczenia plyometryczne,
 - ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów, takich jak gumy treningowe, niestabilne nawierzchnie (np. BOSU), rolki do masażu, maszyny (np. wyciąg);
- wykonywać ćwiczenia funkcjonalne, w szczególności zapobiegające bólowi kręgosłupa i przeciążeniom nadgarstków i stawu łokciowego,
- osiągać wyniki testów sprawnościowych (test sprawności golfowej) na poziomie zaawansowanym zgodnie z aktualnymi wytycznymi Narodowego Programu Rozwoju Juniorów Polskiego Związku Golfa;

➤ Z zakresu przygotowania techniczno-taktycznego

- wykonać zaawansowane ćwiczenia kształtujące technikę i umiejętności golfowe zgodnie z zaleceniem trenera, w tym w szczególności dotyczące:
 - prędkości główki kija,
 - kontroli odległości w pełnych i krótkich uderzeniach z różnych nawierzchni,
 - kontroli kierunku i podkręcenia uderzeń,
 - kontroli trajektorii uderzeń,
 - umiejętności trafiania środkiem kija w piłkę,
 - kontroli najniższego punktu zamachu,
 - czytania greenów,
 - doskonalenia techniki z użyciem przyrządów, analizy 3D, analizy z użyciem radaru oraz bez,
- wykonać w zakresie golfowych umiejętności technicznych:
 - uderzenie chip i pitch o różnych wysokościach,
 - uderzenie fade i draw ironem, woodem i driverem,
 - uderzenie driverem o różnych wysokościach,
 - uderzenia specjalne - punch, flop, uderzenie kijem odwróconym;
- osiągać wyniki testów golfowych na poziomie zaawansowanym zgodnie z aktualnymi wytycznymi Narodowego Programu Rozwoju Juniorów Polskiego Związku Golfa,

- osiągać zadowalające w opinii trenera statystyki z gry na polu o odpowiedniej długości i trudności (załącznik 1) - w tym co najmniej około 40% GIR, 40% U&D, 30% SS - zależnie od indywidualnych mocnych, słabych stron i stylu gry,
- osiągać odpowiednio wysoką prędkość piłki przy uderzeniu driverem dla swoich możliwości fizycznych, optymalnie ponad 150 mph dla mężczyzn i ponad 130 mph dla kobiet;

➤ Z zakresu umiejętności psychologicznych

- stosować techniki relaksacyjne,
- ustawiać i regularnie aktualizować cele pośrednie i cele procesowe,
- przejść przez zaawansowany proces oceny umiejętności psychologicznych,
- ustawić i wykonywać rutynę przed i po uderzeniu oraz przed i po rundzie,
- wykonywać średniozaawansowane ćwiczenia umiejętności psychologicznych jak wyobrażenie, dialog wewnętrzny, wpływając na koncentrację i pewność siebie podczas treningu i zawodów;

Oraz:

- efektywnie rywalizuje we współzawodnictwie sportowym osiągając założone wyniki sportowe;
- rywalizuje w turniejach na 18, 36, 54 i 72 dołkach w różnych formatach i na różnych polach o różnej długości;

❖ Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego,
- promowania sportu, zasad fair play i etykiety golfa poprzez własną postawę,
- przezwycięzania dużych obciążeń treningowych,
- do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji golfowych,
- do śledzenia trendów rozwojowych w sporcie,
- kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

7. Treści programowe

Treści programowe realizowane są podczas treningów w klubie sportowym (etap wszechstronny, ukierunkowany, specjalny), podczas zajęć WF-u w szkole (etap wszechstronny) oraz w oddziałach sportowych, szkołach sportowych, oddziałach mistrzostwa sportowego i szkołach mistrzostwa sportowego podczas zajęć WF-u (etap ukierunkowany i specjalny).

Wymogi formalne dotyczące organizacji szkolenia w szkołach/oddziałach sportowych i szkołach/oddziałach mistrzostwa sportowego zakładają realizację 10 godzin lekcyjnych WF-u tygodniowo dla klas sportowych i 16 godzin lekcyjnych tygodniowo dla klas mistrzostwa sportowego.

W tym należy uwzględnić (tygodniowo):

- w szkole podstawowej:
 - co najmniej 2 godziny na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
 - maksymalnie 2 godziny w formie zajęć do wyboru (sportowych, rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych lub turystyki aktywnej), które mogą odbyć się również w formie zajęć golfowych
 - co daje 6-8 godzin lekcyjnych w przypadku klas sportowych, 12-14 godzin lekcyjnych w przypadku klas mistrzostwa sportowego na szkolenie sportowe, w skład, którego wchodzi zajęcia zasadnicze, przygotowania motorycznego oraz rozszerzenie treści programowych wychowania fizycznego

Rekomenduje się jednak na cel realizacji podstawy programowej przeznaczyć pełne 4 godziny zajęć klasowo-lekcyjnych co najmniej w klasach IV-VI, a pozostałe 6/12 godzin na szkolenie sportowe.

- w szkole ponadpodstawowej:
 - co najmniej 1 godzinę na realizację podstawy programowej z wychowania fizycznego w formie zajęć klasowo-lekcyjnych
 - maksymalnie 2 godziny w formie zajęć do wyboru (sportowych, rekreacyjno-zdrowotnych, tanecznych lub turystyki aktywnej), które mogą odbyć się również w formie zajęć golfowych
 - co daje 7-9 godzin lekcyjnych w przypadku klas sportowych, 13-15 godzin lekcyjnych w przypadku klas mistrzostwa sportowego na szkolenie sportowe

Rekomenduje się na cel realizacji podstawy programowej przeznaczyć co najmniej 2 godziny zajęć klasowo-lekcyjnych.

Najoptimalniej zajęcia realizować w blokach dwugodzinnych, tj. 90-minutowych (2*45 minut).

Ze względów logistycznych dopuszcza się również organizację zajęć golfowych w blokach 3-godzinnych (135 minut) na etapie ukierunkowanym, i maksymalnie 4-godzinnych (180 minut) na etapie specjalnym z uwzględnieniem wymaganych przerw.

Treści programowe mogą również być realizowane w trakcie obozów i zgrupowań w kraju i za granicą (poza sezonem letnim).

Treści programowe szkolenia sportowego

Zajęcia zasadnicze związane ze sportem wiodącym

Podczas zajęć zasadniczych zawodnicy powinni kształtować umiejętności techniczne, taktyczne i psychologiczne w usystematyzowany sposób, biorąc pod uwagę indywidualne cele, warunki i potrzeby, prowadzące do opanowania przez nich wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych będących efektami nauczania na danym etapie.

Jednocześnie należy pamiętać o istocie przygotowania motorycznego i uczestnictwa w wielu dyscyplinach sportu jako priorytetowe na etapie wszechstronnym, i wciąż obecne na etapie ukierunkowanym.

Treści kształcenia sportowego bezpośrednio wynikają z zakładanych celów i efektów kształcenia, wspomagając proces ich osiągnięcia. Wobec efektów mają charakter podrzędny.

Niezależnie od etapu szkolenia należy pamiętać o zasadach specyficznych i dydaktycznych efektywnego szkolenia sportowego⁵:

Zasady specyficzne:

- specjalizacji
- stopniowego zwiększania obciążeń
- ciągłości

Zasady dydaktyczne:

- świadomości i aktywności
- wychowawczego nauczania
- pogłębłości
- systematyczności
- dostępności
- trwałości
- indywidualizacji
- łączenia teorii z praktyką

Treści kształcenia sportowego na etapie wszechstronnym

Etap wszechstronny realizowany jest podczas zajęć w klubie (na polu golfowym) lub w szkole w formie zajęć pozalekcyjnych lub w ramach lekcji WF-u.

Głównym zadaniem etapu wszechstronnego jest zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej (potencjału ruchowego), nabywanie nawyków i kształtowanie umiejętności ruchowych w wielu dyscyplinach. Z tego względu zajęcia zasadnicze (golfowe) na tym etapie powinny stanowić niewielką część czasu spędzonego na treningu czy aktywności, np. godzinę zegarową 1-2 razy w tygodniu.

Etap wszechstronny to czas w głównej mierze wzbudzanie zainteresowania golfem, motywacji do gry i treningu, poznawania zasad i etykiety gry oraz kształtowania podstawowych wzorców w

⁵ Raczek J., Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego, AWF, Katowice 1986

technice uderzenia. Jest to również etap selekcji, choć ze względu na specyfikę golfa, to zadanie jest w tym wypadku drugorzędne (patrz: Kryteria i zasady kwalifikacji).

Zależnie od dostępnej infrastruktury, trening golfowy na tym etapie może przyjmować wiele form:

- gry i zabawy na terenach treningowych, na polu golfowym, na sali gimnastycznej czy nawet na boisku
- gra uproszczona / zmodyfikowana na polu golfowym, terenach treningowych lub na boisku
 - format strokeplay, matchplay
 - formaty grupowe - texas scramble, foursomes

Należy wprowadzać podstawowe ćwiczenia i zabawy związane z bazowymi umiejętnościami golfowymi:

- uderzenie putt
- uderzenie chip
- uderzenie z bunkra
- swing ironem z tee
- swing woodem/driverem z tee
- swing ironem z płaskiej nawierzchni z ziemi
- swing woodem/hybrydą z płaskiej nawierzchni z ziemi

Należy również w programie nauczania uwzględnić podstawową teorię golfa:

- podstawowe przepisy golfa na poziomie Zielonej Karty PZG, ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, prędkości i etykiety gry,
- podstawy systemu handicapowego i rozgrywek turniejowych,
- podstawowe formy rozgrywek golfowych i sposoby liczenia punktów (strokeplay, matchplay, texas),
- elementarne taktyki gry w golfa, takie jak:
 - wybór kija w zależności od sytuacji i odległości,
 - znajomość odległości uderzeń różnymi kijami,
 - odczytywanie planu dołka i omijanie przeszkód;
 - czytanie greenu

Golfiści na etapie wszechstronnym powinni również rozpocząć współzawodnictwo w warunkach treningu i podczas rozgrywek. Bardzo istotne jednak jest, aby formuła gry, zarówno podczas zawodów jak i treningu, odpowiadała rozwojowi i możliwościom zawodników - zwłaszcza długość pola powinna być dostosowana do możliwości graczy (patrz: Załącznik 1), jak i również liczba rozgrywanych dołków (maksymalnie 9 dołków na mistrzowskim polu). Odpowiednie na tym etapie są rozgrywki na polach typu pitch&putt oraz na tzw. akademiach, o ile zachowana jest rekomendacja długości startów.

Z zakresu umiejętności techniczno-taktycznych trenerzy mogą pożytkować się poniższym skrótem najistotniejszych elementów technicznych na różnych etapach rozwoju⁶:

⁶ Polski Związek Golfa, Narodowy Program Rozwoju Juniorów, <http://junior.pzgolf.pl/dla-trenera/kompendium-wiedzy/trening/> [1 stycznia 2019 r.].

	Etap wszechstronny - wczesny	Etap wszechstronny - późny	Etap ukierunkowany
Chwyt	Naucz tego, że obie ręce mają się dotykać (ręce razem). Kciuki nie muszą być ułożone poprawnie na chwycie.	Ułóż dzieciom ręce tak, aby dłonie były skierowane do siebie, a lewy kciuk znajdował się pod linią życia prawej dłoni. Ułóż lewy kciuk na prawo od środka uchwytu, a prawy na lewo.	Ułóż dzieciom ręce sposobem nakładanym lub zaplatanym. Pokaż chwyt kija w sposób bardziej zaawansowany.
Ustawienie ciała	Nauczaj, jak ułożyć główkę kija prostopadle do celu z wykorzystaniem przyrządów do pomocy.	Nauczaj, jak ustawić główkę kija, tułów i biodra do linii uderzenia z wykorzystaniem przyrządów do pomocy.	Pełne ustawienie ciała – główka kija, linia kolan, bioder, barków do linii uderzenia z wykorzystaniem przyrządów do pomocy.
Postawa i ustawienie piłki	Nauczaj jednego ustawienia piłki dla wszystkich uderzeń. Rozkrok na szerokość uchwytu, piłka po środku postawy.	Nauczaj dwóch ustawień piłki – lewa pięta dla woodów i puttowania, środkowe ustawienie dla ironów i chippingu. Szerokość rozkroku na długość uchwytu dla pełnego swingu.	Nauczaj trzech postaw i ułożeń piłki dla pełnego swingu.
Postura	Nauczaj atletycznego balansu – czterokierunkowy punkt balansu pomiędzy piętą i palcami, przodem i tyłem.	Nauczaj, jak poprawnie załamać biodra uginając kolana i pochylając tułów.	Nauczaj poprawnej pozycji pleców (neutralna pozycja miednicy).
Przenoszenie ciężaru ciała	Nauczaj dzieci przenoszenia ciężaru na przednią nogę podczas końcowej fazy uderzenia.	Dodaj przeniesienie ciężaru na nogę tylną podczas odmachu (backswingu).	Zacznij uczyć dziecko, jak obracać ciało wokół osi postawy wyjściowej.
Putting	Nauczaj, jak rozpoznawać duże, łatwe do zauważenia pochyłości na greenie. Ucz chwytu kija z dłońmi równoległe na kiju, wyjaśnij, że nie ma przenoszenia środka ciężkości podczas uderzenia. Upewnij się, że odmach jest krótszy niż podczas pełnego uderzenia (na szerokość stóp)	Nauczaj, jak rozpoznawać różne kombinacje pochyłości na greenie (boczne, pod górę, z góry). Ucz chwytu kija z dłońmi równoległe na kiju, z kciukami na środku uchwytu. Nauczaj ustabilizowanego ruchu ciała bez ruchów bocznych. Upewnij się, że uczniowie dostosowują długość wymachu do długości uderzenia w celu kontroli dystansu.	Nauczaj juniorów czytania greenu z 360 stopni. Nauczaj wszystkich rodzajów chwytów kija. Zwróć uwagę na różnicę ułożenia rąk przy puttowaniu i pełnym uderzeniu (puttowanie – zgięte łokcie, ramiona w linii kija). Pokazuj dalszy, stabilny ruch ciała, bez ruchu kończyn dolnych. Nauczaj, że kij po uderzeniu piłki powinien pokonać taką samą drogę jak w czasie odmachu.
Chipping	Zwróć uwagę na różnicę w długości odmachu pomiędzy chipem a pełnym uderzeniem. W chipie wymach jest na wysokości kolan.	Nauczaj, że stopy w pozycji wyjściowej powinny być rozstawione na szerokość 1 główki kija. Minimalizuj pracę nadgarstków podczas uderzenia, zastępując ją pracą ramion. Ucz kontroli mocy uderzenia poprzez odpowiednią długość odmachu w zależności od dystansu. Nauczaj, że kontakt kija z podłożem musi być delikatny, aby piłka wzbija się w powietrze.	Nauczaj otwartej postawy (noga przednia w pozycji otwartej). Wyjaśnij, że zawodnicy mogą podążać wzrokiem za piłką po uderzeniu. To pozwoli na właściwe przeniesienie ciężaru ciała i rotację ciała po uderzeniu w piłkę
Pitching	-	-	Zacznij nauczać pozycji główki kija z neutralnej do otwartej podczas backswingu. Różnicuj długość odmachu w celu kontroli mocy przy różnych odległościach uderzenia.

Podczas gry i treningu uczniowie (zawodnicy) mogą korzystać z oficjalnego sprzętu golfowego (dopuszczonego do gry turniejowej) dopasowanego do swoich parametrów fizycznych (patrz: Sprzęt) lub sprzętu zmodyfikowanego (kije plastikowe, piłki piankowe, zestawy typu TriGolf, SNAG, Target Golf), zwłaszcza podczas zajęć poza polem golfowym. Jest to podyktowane zarówno bezpieczeństwem jak i tym, iż sprzęt plastikowy jest zazwyczaj lżejszy i łatwiejszy w użyciu niż kije golfowe.

Na etapie wszechstronnym zajęcia właściwe powinny w głównej mierze odbywać się podczas sezonu (na wiosnę, lato i jesień). Podczas zimy należy uwzględnić obowiązkowy czas bez zajęć właściwych, który należy przeznaczyć na uczestnictwo w innych dyscyplinach sportu. Jednocześnie w razie potrzeby zajęcia wszechstronne można poprowadzić na hali w formie golfowych gier i zabaw lub na symulatorze golfowym.

Metodyka - etap wszechstronny

Celem etapu wszechstronnego jest w głównej mierze wszechstronne przygotowanie motoryczne, poprzez uczestnictwo w wielu formach aktywności zgodnie z zaleceniami programu i bazą szkoły. W miarę rozwoju i przechodzenia na etap ukierunkowany szkolenia, istota zajęć zasadniczych (golfowych) powinna się systematycznie zwiększać, również w miarę możliwości w sezonie zimowym.

W sezonie letnim, podstawową formą treningu golfowego jest na etapie wszechstronnym forma zabawowa, wpływająca na motywację i zadowolenie młodych uczestników z zajęć, a tym samym ich pozostanie w sporcie⁷. Zajęcia powinny być angażujące i dostosowane do poziomu rozwoju uczestników.

Należy pamiętać, aby zajęcia były wysoce zróżnicowane i obejmowały wiele aktywności. Powinno się unikać długich okresów spędzonych na jednym ćwiczeniu.

Nauczając i kształtując kompetencje golfowe należy korzystać w dominującym stopniu z metody syntetycznej (pełne ćwiczenia, całościowy ruch) i zadaniowej (w formie zabaw), form gry uproszczonej (skrótowe dołki, zmienione reguły), gry dowolnej, jak i również do kształtowania zdolności motorycznych form torów przeszkód, obwodowych oraz stacyjnych.

Należy zwrócić uwagę na kształtowanie prawidłowych, powtarzalnych nawyków ruchowych i kierować zawodników w stronę ich rozwoju. Podczas nauczania i uczenia się technik można stosować formę ścisłą oraz demonstrację metodyczną, pamiętając jednak o zachowaniu zróżnicowania zajęć.

Podczas instruktażu należy kierować uwagę ćwiczących w głównej mierze na elementach zewnętrznych (ruch kija, lot piłki) i ograniczać koncentrację na elementach wewnętrznych (ruch ciała) korzystając w większej mierze z informacji zwrotnych zewnętrznych.

Należy unikać metod analitycznych i rozbijania techniki uderzenia na składowe (np. pozycje).

Należy uważnie kontrolować częstotliwość dostarczania informacji zwrotnej. Częste i szybkie podawanie informacji zwrotnej po wykonaniu, choć pomocne podczas kształtowania nowej umiejętności (techniki), może w dłuższej perspektywie prowadzić do ograniczenia samodzielności sportowca i pogorszenia procesu uczenia się⁸. W miarę polepszania poziomu danej umiejętności powinniśmy zmniejszać częstotliwość informacji zwrotnych.

W miarę rozwoju zawodników należy wprowadzać nieznaczne utrudnienia i elementy rywalizacji, by rozpocząć kształtowanie umiejętności znoszenia porażek.

⁷ Bailey R. i in., *Participant development in sport: An academic review*, Sports Coach UK, Leeds 2010.

⁸ Williams A.M., Hodges N.J., *Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition*, „Journal of Sports Sciences” 2005, t. 23, nr 6.

Treści kształcenia sportowego na etapie ukierunkowanym

Na etapie ukierunkowanym trening właściwy może przybierać różne formy.

W trakcie sezonu (wiosna, lato, jesień) odbywa się zazwyczaj na polu golfowym (w postaci gry właściwej, treningowych rozgrywek, zadań treningowych, zmienionych formatów gry) lub na terenach treningowych (driving range / strzelnica, treningowy putting green, chipping green, bunkier). Może obejmować przygotowanie techniczne, budowę umiejętności bądź wykorzystanie tej techniki i umiejętności w różnych warunkach.

Jako bardzo ogólny schemat, trening w sezonie powinien składać się z około:

- 30% treningu puttowania
- 30% treningu krótkiej gry
- 40% treningu długiej gry

Z zakresu gry na polu, gry właściwej i gier uproszczonych należy korzystać z wielu formatów na różnej liczbie dołków, zarówno w formie treningowej, jak i w formie rywalizacji pomiędzy zawodnikami

- | czy | w | formie | testowej, | np.: |
|------------------------------------|---|--------|--|------|
| - strokeplay | | | - greensome | |
| - matchplay (klasycznie, SuperSix) | | | - gra określoną liczbą kijów (np. 1; 3; bez woodów; nieparzyste) | |
| - stableford | | | - speedgolf | |
| - foursome | | | - gra zadaniowa (np. nie traf w green) | |
| - scramble (2-3 piłki; texas) | | | - gra z innych odległości niż zazwyczaj | |
| - gruesome | | | | |

Gra na polu powinna zazwyczaj odbywać się z dystansów dostosowanych do możliwości uczestników, indywidualnie bądź w ramach grupy z podziałem na płci (Załącznik 1), zwłaszcza podczas formy gry właściwej.

Współzawodnictwo sportowe na tym etapie pełni rolę w głównej mierze treningową, kontrolną i wychowawczą (patrz: Współzawodnictwo).

Z zakresu umiejętności techniczno-taktycznych należy uwzględnić i regularnie trenować każdą z poniższych umiejętności i ich składowe, dodatkowo podano również przykładowe błędy i sposoby poprawy tych błędów (lub treningu danej części gry):

Umiejętność	Składowe umiejętności	Istotne elementy	Najczęstsze błędy	Przykładowe sposoby poprawy błędów
Uderzenie ironem / hybrydą / woodem	Dobry kontakt z piłką	Wynika z: <ul style="list-style-type: none"> - uderzenia środkiem kija (<i>sweet spot</i>) - odpowiedniej wysokości zamachu - odpowiedniej pozycji najniższego punktu zamachu (za piłką) - odpowiedniej prędkości. 	Uderzenie kijem przed piłkę Uderzenie toe shank / shank	Metoda analityczna - dopasowanie elementów technicznych Metoda zadaniowa - wykorzystanie pomocy naukowych - np. przeszkody do ominięcia, lub wbity w ziemię kotek.
	Uderzenia z różnych pozycji	<ul style="list-style-type: none"> - z pozycji płaskiej - z krótkiej trawy (<i>fairway</i>) - z długiej trawy (<i>semi-rough, rough, heavy rough</i>) - z krzywych pozycji - umiejętność oceny pozycji i dostosowania techniki 	Brak zmian w technice podczas gry z różnych pozycji	Dyskusja, metody syntetyczne Metoda problemowa - trening obwodowy w grupach z różnych pozycji na punkty (rozwiązywanie zadań ze wsparciem trenera)
	Wysoka prędkość kija / odległość uderzenia	<ul style="list-style-type: none"> - szybkość ogólna, siła, moc - odpowiednia technika uderzenia - prędkość obrotowa segmentów ciała (biodra, tułów) 	Zbyt niska prędkość	Metoda bezpośredniej celowości ruchu - machanie lekkimi i ciężkimi kijami Metoda analityczna - Korekty techniczne Zawody "longest drive", uderzenia z całej siły
	Kontrola kierunku uderzenia	<p>Kierunek i podkręcenie uderzenia mogą być funkcjonalne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie proste - uderzenie fade - uderzenie draw <p>Oraz niefunkcjonalne:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hook, push hook, pull hook - slice, push slice, pull slice - push - pull <p>Wynika z:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ustawienia łopatki w momencie uderzenia - ścieżki po jakiej łopatka się porusza w trakcie uderzenia - części kija, którą piłka jest uderzona 	Slice / hook	Metoda zadaniowa / problemowa - podkręcanie piłki w różne strony na punkty Gra na polu z miejsc, gdzie wymagane jest podkręcenie w drugą stronę niż błąd Dyskusje teoretyczne / koncepcyjne, metody ścisłe (analityczne)
	Kontroli wysokości uderzenia	Wynika z: <ul style="list-style-type: none"> - kąta nachylenia kija w momencie 	Zbyt wysoki lot	Metody analityczne - Korekty techniczne

		<ul style="list-style-type: none"> - uderzenia kąta natarcia łopatki - prędkości główki 		Metoda zadaniowa - ćwiczenia różnych wysokości z wykorzystaniem pomocy naukowych np. zawieszonej taśmy
	Odpowiedni dobór kija i rodzaju uderzenia	<p>Na podstawie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odległości - warunków (wiatru) - pozycji (nachylenie terenu, rodzaj i wysokość trawy) - przeszkód na dołku, ustawieniu flagi i kształtu greenu 	Złe doboru kija	Analiza wyników - facylitowanie refleksji po grze / zagranu
Uderzenie driverem	Uderzenie środkiem kija	<ul style="list-style-type: none"> - odpowiednia wysokość zamachu - odpowiednia wysokość kołka (<i>tee</i>) - odpowiednie ustawienie kija w stosunku do piłki w momencie uderzenia 	Sky Toe strike	<p>Budowanie świadomości uderzenia poprzez użycie markerów suchościernalnych na piłce (obserwowanie odbicia)</p> <p>Metody analityczne - Korekty techniczne</p>
	Wysoka prędkość kija	<ul style="list-style-type: none"> - siła, moc, prędkość ogólna - odpowiednia technika uderzenia - umiejętność szybkiego machania przyrządem - odpowiednio dopasowany sprzęt 	patrz: iron	patrz: iron
	Odpowiedni kąt natarcia	<ul style="list-style-type: none"> - kij poruszający się po płaskiej lub wznoszącej płaszczyźnie w momencie uderzenia 	Uderzenie z góry	<p>Metody analityczne - Korekty techniczne</p> <p>Metody zadaniowe (ściste): Użycie pomocy naukowych</p>
Putting	Czytanie greenu	<ul style="list-style-type: none"> - przewidywanie wpływu nachyleń terenu (<i>break</i>) na skręt toczzonej piłki - przewidywanie wpływu nachyleń terenu na prędkość toczzonej piłki 	Niedoszacowanie <i>breaków</i>	<p>Metody zadaniowe - Ustawianie bramek podczas treningu przez które piłka powinna się przetoczyć</p> <p>Zaznaczanie przewidywanych <i>breaków</i> i wyciąganie wniosków</p>
	Kontrola prędkości	<ul style="list-style-type: none"> - w różnych warunkach - w krótkich i dalekich (<i>lag</i>) puttach 	Brak kontroli prędkości	Ćwiczenia na budowę czucia - z zamkniętymi oczami, patrząc na cel
	Kontrola kierunku	<ul style="list-style-type: none"> - uderzenie zgodnie z celowaniem - powtarzalność 		<p>Metody analityczne - Korekty techniczne, ustawienia, uchwytu</p> <p>Użycie pomocy naukowych (bramek)</p>
Chipping / Pitching	Dobry kontakt z piłką	Patrz: iron	Patrz: iron	Patrz: iron

	Uderzenia z różnych pozycji	Różne: <ul style="list-style-type: none"> - nachylenia terenu - rodzaje i długości trawy - nachylenia i gęstości trawy - pozycje flagi, budowy greenu - dostosowanie rodzaju uderzenia, kija i techniki do pozycji 	Patrz: iron	Patrz: iron
	Kontrola (dobieranie) prędkości główki	-	-	Metody zadaniowe - Trening losowy na różne odległości
	Kontrola kierunku uderzenia	Patrz: iron	-	Metody zadaniowe - Świadome uderzenia na boki (w złe strony)
	Kontrola wysokości uderzenia	Patrz: iron	-	Metody zadaniowe - Uderzenia nad i pod przeszkodami
Uderzenie z bunkra	Odpowiedni kontakt z piłką	Zależnie od preferencji i stylu gry gracza oraz sytuacji, wynika z: <ul style="list-style-type: none"> - odpowiedniej wysokości zamachu - odpowiedniego ustawienia najniższego punktu zamachu 	Zbyt dużo piasku	Metody zadaniowe - Użycie pomocy naukowych Metody analityczne - Korekty techniczne
	Kontrola odległości	Wynika z: <ul style="list-style-type: none"> - kontaktu z piłką - prędkości - doboru kija 	-	Omówienie i ćwiczenie różnych podstawowych sposobów kontroli odległości z bunkra
	Kontrola kierunku	Patrz: iron	-	-
Taktyka gry	Ocena warunków	<ul style="list-style-type: none"> - warunki suche i deszczowe - suchy i podmokły teren - wpływ wiatru i deszczu 	-	Zajęcia teoretyczne, refleksja
	Ocena sytuacji / planu dołka	<ul style="list-style-type: none"> - umiejscowienie przeszkód (obszarów kary), - szybkie lub wolne greeny, - budowa pola (np. wyniesione greeny) - gatunek traw - właściwości piasku w bunkrach 	-	Metody zadaniowe - Zadania taktyczne na polu golfowym oraz refleksja
	Odpowiednie decyzje taktyczne	<ul style="list-style-type: none"> - dobór kija - dobór celu - dobór odległości 	-	Zajęcia teoretyczne, analiza map pól

		- podstawowa ocena stosunku ryzyka do korzyści		
Znajomość reguł	Znajomość przepisów	- przepisy wynikające z aktualnych Reguł Gry w Golfa	-	Zajęcia teoretyczne, zadania grupowe, spotkania z sędziami
	Znajomość form rozgrywek	- podstawowe formy rozgrywek golfowych i sposoby liczenia punktów - strokeplay - matchplay - stableford - betterball - foursome - texas - greensome - gruesome	-	j/w

Szczegółowe rekomendacje metodyczne dotyczące nauczania i treningu na etapie ukierunkowanym są omówione w kolejnej sekcji (Metodyka), a powyższe przykładowe sposoby poprawy błędów tyczą się zarówno etapu ukierunkowanego jak i specjalnego.

W zakresie nauczania i korekty techniki zamachu należy pamiętać, że funkcjonalnych rozwiązań w technice golfa jest wiele⁹, i ostateczne decyzje co do kierunku przygotowania technicznego powinien podjąć trener wspólnie z zawodnikiem, wykorzystując jej lub jego naturalne predyspozycje, fizyczne i biomechaniczne uwarunkowania oraz styl gry.

Zaleca się jednocześnie korzystanie z wiedzy wykwalifikowanych trenerów będących członkami stowarzyszenia instruktorów golfa PGA Polska lub innego PGA rozpoznawanego przez PGAs of Europe w szczególności w zakresie konsultacji technicznych, istotnych zwłaszcza pod koniec etapu ukierunkowanego (tj. po przekwitaniu).

Zawodnik powinien posiadać jednego, wybranego przez siebie trenera przygotowania technicznego / trenera prowadzącego. Zazwyczaj będzie nim (nią) trener klubowy. Wówczas wszelkie bezpośrednie interwencje dotyczące techniki uderzenia (postawa, uchwyt, ustawienie, swing) powinny pochodzić tylko i wyłącznie od tego trenera, zgodnie z jego koncepcją szkoleniową i powyższymi zasadami. W przypadku, gdy inny trener (nauczyciel) będzie chciał wpłynąć na technikę gracza, powinien to zrobić wyłącznie po konsultacji z trenerem prowadzącym.

W korektach technicznych trenerzy powinni wspierać proces nauczania poprzez wykorzystanie dostępnych nowoczesnych technologii ułatwiających analizę ruchu i jego efektów, tj. analizę nagrań wideo (w zwolnionym tempie), danych pochodzących z radarów mierzących parametry piłki i kija (np. Trackman, Foresight, Flightscope) czy mat uciskowych (force plate / pressure plate) o ile istnieje taka potrzeba.

Trenerzy mogą również pożytkować się poniższym skrótem najistotniejszych elementów technicznych na różnych etapach rozwoju⁶:

⁹ Glazier P.S., Davids K., *Is there such a thing as a „perfect” golf swing?*, „International Society of Biomechanics in Sports’ Coaches Information Service”, 2005.

	Etap wszechstronny - wczesny	Etap wszechstronny - późny	Etap ukierunkowany
Chwył	Naucz tego, że obie ręce mają się dotykać (ręce razem). Kciuki nie muszą być ułożone poprawnie na chwycie.	Ułóż dzieciom ręce tak, aby dłonie były skierowane do siebie, a lewy kciuk znajdował się pod linią życia prawej dłoni. Ułóż lewy kciuk na prawo od środka uchwytu, a prawy na lewo.	Ułóż dzieciom ręce sposobem nakładanym lub zaplatanym. Pokaż chwyt kija w sposób bardziej zaawansowany.
Ustawienie ciała	Nauczaj, jak ułożyć główkę kija prostopadle do celu z wykorzystaniem przyrządów do pomocy.	Nauczaj, jak ustawić główkę kija, tułów i biodra do linii uderzenia z wykorzystaniem przyrządów do pomocy.	Pełne ustawienie ciała – główka kija, linia kolan, bioder, barków do linii uderzenia z wykorzystaniem przyrządów do pomocy.
Postawa i ustawienie piłki	Nauczaj jednego ustawienia piłki dla wszystkich uderzeń. Rozkrok na szerokość uchwytu, piłka po środku postawy.	Nauczaj dwóch ustawień piłki – lewa pięta dla woodów i puttowania, środkowe ustawienie dla ironów i chippingu. Szerokość rozkroku na długość uchwytu dla pełnego swingu.	Nauczaj trzech postaw i ułożeń piłki dla pełnego swingu.
Postura	Nauczaj atletycznego balansu – czterokierunkowy punkt balansu pomiędzy piętą i palcami, przodem i tyłem.	Nauczaj, jak poprawnie załamać biodra uginając kolana i pochylając tułów.	Nauczaj poprawnej pozycji pleców (neutralna pozycja miednicy).
Przenoszenie ciężaru ciała	Nauczaj dzieci przenoszenia ciężaru na przednią nogę podczas końcowej fazy uderzenia.	Dodaj przeniesienie ciężaru na nogę tylną podczas odmachu (backswingu).	Zacznij uczyć dziecko, jak obracać ciało wokół osi postawy wyjściowej.
Putting	Nauczaj, jak rozpoznawać duże, łatwe do zauważenia pochyłości na greenie. Ucz chwytu kija z dłońmi równoległe na kiju, wyjaśnij, że nie ma przenoszenia środka ciężkości podczas uderzenia. Upewnij się, że odmach jest krótszy niż podczas pełnego uderzenia (na szerokość stóp)	Nauczaj, jak rozpoznawać różne kombinacje pochyłości na greenie (boczne, pod górę, z góry). Ucz chwytu kija z dłońmi równoległe na kiju, z kciukami na środku uchwytu. Nauczaj ustabilizowanego ruchu ciała bez ruchów bocznych. Upewnij się, że uczniowie dostosowują długość wymachu do długości uderzenia w celu kontroli dystansu.	Nauczaj juniorów czytania greenu z 360 stopni. Nauczaj wszystkich rodzajów chwytów kija. Zwróć uwagę na różnicę ułożenia rąk przy puttowaniu i pełnym uderzeniu (puttowanie – zgięte łokcie, ramiona w linii kija). Pokazuj dalszy, stabilny ruch ciała, bez ruchu kończyn dolnych. Nauczaj, że kij po uderzeniu piłki powinien pokonać taką samą drogę jak w czasie odmachu.
Chipping	Zwróć uwagę na różnicę w długości odmachu pomiędzy chipem a pełnym uderzeniem. W chipie wymach jest na wysokości kolan.	Nauczaj, że stopy w pozycji wyjściowej powinny być rozstawione na szerokość 1 główki kija. Minimalizuj pracę nadgarstków podczas uderzenia, zastępując ją pracą ramion. Ucz kontroli mocy uderzenia poprzez odpowiednią długość odmachu w zależności od dystansu. Nauczaj, że kontakt kija z podłożem musi być delikatny, aby piłka wzbijała się w powietrze.	Nauczaj otwartej postawy (noga przednia w pozycji otwartej). Wyjaśnij, że zawodnicy mogą podążać wzrokiem za piłką po uderzeniu. To pozwoli na właściwe przeniesienie ciężaru ciała i rotację ciała po uderzeniu w piłkę
Pitching	-	-	Zacznij nauczać pozycji główki kija z neutralnej do otwartej podczas backswingu. Różnicuj długość odmachu w celu kontroli mocy przy różnych odległościach uderzenia.

Zajęcia zimowe zależne będą od pogody, dostępu do infrastruktury i możliwości wyjazdowych. W późniejszych latach szkolenia można skorzystać z wielu możliwości logistycznych realizacji treści, w kolejności od najbardziej rekomendowanych:

- wyjazdy do cieplejszych krajów (gra na polu, trening na trawie)
- trening na prawdziwej trawie (na strzelnicach lub otwartych polach) - optymalnie minimum raz w miesiącu
- trening na sztucznej trawie / macie
 - na strzelnicach otwartych niezależnie od pogody
 - symulatorach
 - zamkniętych stanowiskach treningowych z siatkami

Jednocześnie należy pamiętać o zaplanowaniu okresu bez zajęć właściwych (co najmniej 1 miesiąc, najlepiej 2, podczas miesięcy zimowych) w celach regeneracyjnych.

Metodyka - etap ukierunkowany

Treść szkolenia powinna uwzględniać różne tempo rozwoju zawodników, ich wiek biologiczny i rozwojowy. Na początku etapu może z tego względu przybierać w pewnym stopniu charakter wszechstronny, a na koniec - specjalny.

Formy zabawowe używane na etapie wszechstronnym należy powoli zastępować innymi.

Należy kontynuować korzystanie z metod zadaniowych i syntetycznych (pełne ćwiczenia, całościowy ruch), form gry uproszczonej (skrótowe dołki, zmienione reguły), gry dowolnej i gry właściwej. Wciąż do kształtowania zdolności motorycznych należy używać form obwodowych oraz stacyjnych.

Z zakresu techniki należy zwrócić uwagę na kształtowanie prawidłowych, powtarzalnych nawyków ruchowych i kierować zawodników w stronę ich rozwoju.

Już pod koniec etapu ukierunkowanego zawodnicy powinni pełnić świadomą, aktywną rolę w budowaniu własnej techniki, rolą trenera powinno być wspieranie ich w dążeniu do celów.

Szczególną uwagę powinno się zwrócić na brak potencjalnie kontuzjogennych elementów pełnego zamachu (np. gwałtowne, wieloosiowe ruchy nadgarstków zaraz przed uderzeniem i po uderzeniu; gwałtowne ruchy szyi; zbyt duża ruchomość odcinka lędźwiowego kręgosłupa; kompresja odcinka lędźwiowego w momencie uderzenia).

Trenerzy powinni unikać przeuczania techniki w okresie skokowego wzrostu i idącymi za tym zaburzeniami koordynacyjnymi.

Na etapie ukierunkowanym można już wprowadzać metody analityczne (podział techniki na składowe, pozycje), oraz świadome korekty techniczne (stosując się do zasad opisanych wyżej dotyczących trenera prowadzącego).

Podczas nauczania i uczenia się technik można stosować formę ścisłą (trening blokowy) i demonstrację metodyczną. W miarę postępów i zwiększania pewności siebie należy wprowadzać elementy treningu losowego (zmiany rodzaju uderzeń, parametrów uderzeń, bez powtarzania), który to jest dużo efektywniejszą formą treningu w perspektywie długoterminowej ze względu na jego swoistość¹⁰. Trening losowy powinien obejmować nawet 80% czasu spędzonego na ćwiczeniach techniczno-taktycznych na etapie ukierunkowanym. Należy zadbać o dużą liczbę powtórzeń wszystkich technik w trakcie treningu.

Nadal podczas instruktażu należy kierować uwagę ćwiczących raczej na elementach zewnętrznych (ruch kija, lot piłki) i ograniczać koncentrację na elementach wewnętrznych (ruch ciała). Można jednak korzystać z informacji zwrotnych wewnątrzpochodnych, kontrolując jednak częstotliwość ich dostarczania.

Należy również korzystać z form zadaniowych, tworzyć konkretne problemy treningowe (związane z daną umiejętnością golfową, techniczną lub sumą wielu umiejętności) i zachęcać uczestników zajęć do ich rozwiązywania na wiele różnych sposobów, korzystając z różnych technik, bez bezpośredniego instruktażu. W ten sposób możemy nie tylko przyspieszyć znalezienie przez

¹⁰ Lee T.D., Schmidt R.A., *PaR (Plan-act-Review) Golf: Motor Learning Research and Improving Golf Skills*, „International Journal of Golf Science” 2014, t. 3, nr 1.

zawodników funkcjonalnych rozwiązań ruchowych¹¹ ale również wpłynąć na ich motywację wewnętrzną¹².

Jedną z form treningu zadaniowego są testy umiejętności. Regularne testy mogą służyć nie tylko monitorowaniu postępów i dostosowywaniu bodźców i celów treningowych, ale również same w sobie być metodą treningu. Jest to również bardziej odpowiednia forma treningu na tym etapie niż bezpośrednia rywalizacja, ponieważ wyniki czy sukces odnoszą się do poprzedniego wyniku osiągniętego przez zawodnika (nastawienie na rozwój), zamiast na porównaniu z innymi (nastawienie na rywalizację).

Jednocześnie rywalizacja może pełnić istotną rolę w kształtowaniu cech psychologicznych i wolicjonalnych, jak umiejętność radzenia sobie z porażkami.

¹¹ Schöllhorn W., Hegen P., Davids K., *The Nonlinear Nature of Learning - A Differential Learning Approach*, „The Open Sports Sciences Journal” 2012, t. 5, nr Suppl 1.

¹² Renshaw I., Oldham A.R., Bawden M., *Nonlinear Pedagogy Underpins Intrinsic Motivation in Sports Coaching*, „The Open Sports Sciences Journal” 2012, t. 5, nr 1.

Treści kształcenia sportowego na etapie specjalnym

Etap specjalny stanowi kontynuację szkolenia na etapie ukierunkowanym, jednak szczególną uwagę należy poświęcić technice uderzeń, przygotowaniu psychologicznemu i umiejętności oceny i dostosowania się do różnych i zmiennych warunków na polach golfowych.

Program powinien również obejmować bardziej skomplikowane uderzenia specjalne oraz gry i zadania symulujące grę turniejową, bądź presję gry turniejowej, o charakterze złożonym.

Sama gra turniejowa oraz osiągane wyniki powinny pełnić coraz istotniejszą rolę w procesie szkolenia.

Na tym etapie konkretne zadania i plany treningowe wynikać powinny z analizy gry turniejowej, wyników testów i statystyk, aby ocenić mocne i słabe elementy gry zawodnika. Szczególną uwagę należy poświęcić:

- umiejętności uzyskiwania wysokiej prędkości kija
- kontroli odległości pełnych i krótkich uderzeń z różnych nawierzchni
- kontroli kierunku i podkręcenia uderzeń
- kontroli trajektorii uderzeń
- umiejętności regularnego trafiania środkiem kija w piłkę niezależnie od warunków
- umiejętności kontroli najniższego punktu zamachu niezależnie od warunków
- kontroli prędkości uderzeń na greenie i czytania greenów
- sposobów doskonalenia techniki z użyciem przyrządów zewnętrznych, analizy z użyciem nagrania wideo, analizy radarowej, analizy 3D

Z zakresu umiejętności techniczno-taktycznych należy program szkolenia uzupełnić o następujące umiejętności (treści):

Umiejętność	Składowe umiejętności	Istotne elementy
Uderzenie z bunkra	Uderzenie z bunkra fairwayowego	- wybór kija - kontrola wysokości zamachu, kąta natarcia, dynamicznego loftu, najniższego punktu zamachu - ustawienie, technika
	Kontrola odległości i spinu w bunkrach	- wybór kija - kontrola ilości piasku, kąta natarcia, dynamicznego loftu, najniższego punktu zamachu - ustawienie, technika
Pełne uderzenie	Podkręcanie piłki	- mechanizm podkręcania - ustawienie łopatki, ścieżka kija, kąt natarcia - technika uderzenia - zmiany ustawienia ciała i piłki, techniki zamachu - sposoby treningu - gear effect
	Zaawansowana kontrola trajektorii i spinu	- mechanizm kontroli - kąt natarcia, loft, prędkość kija, miejsce uderzenia na licu, pozycja piłki, ustawienie
Krótką grą	Zaawansowana kontrola wysokości i spinu	- mechanizm kontroli - j/w - uderzenie flop - uderzenie bump and run
Uderzenia specjalne	Uderzenie kijem odwróconym	- ustawienie, uchwyt - zamach

	Uderzenie z kolan	<ul style="list-style-type: none"> - ustawienie, uchwyt - zamach
Taktyka gry	Przygotowanie do turnieju	<ul style="list-style-type: none"> - rola rundy treningowej - mapowanie pola - sposoby i praktyka
	Zaawansowana analiza taktyczna	<p>Zaawansowane elementy wpływające na taktykę gry na danym polu w dany dzień:</p> <ul style="list-style-type: none"> - umiejscowienie przeszkód - umiejscowienie flag - wilgotność ziemi - prędkość i miękkość greenów - budowa pola - gatunek traw - właściwości piasku - rozmiary fairwayów, bunkrów - rodzaje i lokalizacje przeszkód przy greenie <p>Dobieranie taktyki na podstawie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tendencji uderzeń danym kijem - statystyk - map uderzeń - map odległości
	Czytanie warunków	<ul style="list-style-type: none"> - wpływ kierunku i siły wiatru na uderzenia różnymi kijami - wpływ wilgoci na uderzenia
	Gra turniejowa	<ul style="list-style-type: none"> - rola caddiego - zasady polityki startowej
Reguły gry	Znajomość reguł	<ul style="list-style-type: none"> - zaawansowane reguły - decyzje do reguł

Ponownie należy podkreślić, iż **zawodnik powinien posiadać jednego, wybranego przez siebie trenera przygotowania technicznego / trenera prowadzącego**. Zazwyczaj będzie to trener klubowy. Wówczas wszelkie bezpośrednie interwencje dotyczące techniki uderzenia (postawa, uchwyt, ustawienie, zamach, wymach) powinny pochodzić tylko i wyłącznie od tego trenera, zgodnie z jego koncepcją szkoleniową i powyższymi zasadami. W przypadku, gdy inny trener (nauczyciel) będzie chciał wpłynąć na technikę gracza, powinien to zrobić wyłącznie po konsultacji z trenerem prowadzącym.

Trening powinien również uwzględniać grę w niesprzyjających warunkach - deszczu, silnym wietrze, na podmokłym polu, w wysokiej i niskiej temperaturze.

W miarę możliwości trening właściwy powinien odbywać się również w zimę (poza obowiązkowym okresem regeneracyjnym bez zajęć golfowych). Zorganizowanie możliwości treningu i gry zimą staje się na tym etapie dużo istotniejsze niż na poprzednim. W kolejności od najbardziej rekomendowanych:

- wyjazdy do cieplejszych krajów (gra na polu, trening na trawie)
- trening na prawdziwej trawie (na strzelnicach lub otwartych polach) - optymalnie parę razy w miesiącu
- trening na sztucznej trawie / macie
 - na strzelnicach otwartych niezależnie od pogody
 - symulatorach
 - zamkniętych stanowiskach treningowych z siatkami

Metodyka - etap specjalny

Na etapie specjalnym zawodnicy powinni doskonalić własną, indywidualną technikę wynikającą i kształtującą się poprzez wykonywanie wielowariantowych zadań treningowych.

Plan treningowy powinien wynikać z 4-letniego i rocznego planowania (patrz: Periodyzacja) i zawodnik w efekcie treningu powinien uzyskać wysoką formę podczas najważniejszych rozgrywek.

Jest to odpowiedni etap na korzystanie z metody analitycznej i z informacji zwrotnej wewnątrzpochodnej podczas doskonalenia techniki.

Dominującą metodą nauczania jest metoda zadaniowa.

Bardzo istotną rolę na etapie specjalnym pełni swoistość treningu. Zadania treningowe powinny jak najlepiej odwzorowywać realia gry turniejowej, zwłaszcza w mezocyklach startowych:

- odczuwana presja i konsekwencje
- brak możliwości powtórzenia uderzenia
- różne warunki każdego uderzenia

Do realizacji tego celu można wykorzystać wprowadzenie elementów rywalizacji pomiędzy zawodnikami.

Z tego samego względu systematycznie powinna zwiększać się autonomia i rola zawodników w procesie uczenia się. Należy ostrożnie korzystać ze szczegółowych i zbyt częstych informacji zwrotnych pochodzących od trenera, korzystania z zewnętrznych trenażerów czy metod nauczania związanych z kierowaniem ruchem, aby ograniczyć ich "uzależniające" efekty (podczas gry właściwej zawodnik nie ma dostępu do tych pomocy).

Trening powinien w dominującym stopniu uwzględniać zadania losowe i stale wymagać podejmowania przez zawodników decyzji w różnych, zmiennych warunkach (zarówno warunkach zewnętrznych jak i sytuacjach na polu).

Na etapie specjalnym należy również zadbać o utrzymanie motywacji i radości z gry. Część zajęć powinna obejmować elementy gry wolnej, możliwość wpływu zawodników na treść zajęć, a nawet formy zabawowe.

Na tym etapie nauczyciel-trener oraz zawodnicy powinni regularnie korzystać z pomocy ekspertów z różnych dziedzin - trenera przygotowania technicznego, trenera krótkiej gry, trenera puttowania, fizjoterapeuty, biomechanika itd.

Bezpieczeństwo podczas zajęć

Trener (nauczyciel) powinien określić konkretne, jasne zasady bezpieczeństwa obowiązujące na zajęciach golfowych i wymagać od zawodników ich znajomości. Najbardziej niebezpieczne podczas zajęć golfowych jest uderzenie innej osoby lub siebie, kijem lub piłką oraz kontuzje wynikające z przeciążenia aparatu ruchu.

Istotne elementy, które powinny być uwzględnione w tych zasadach:

- kiedy można wykonywać ćwiczenie (uderzenie)
- gdzie stać podczas czekania na swoją kolej
- kiedy zbierać piłki
- jakie jest odpowiednie obuwie podczas treningu
- zasady rozgrzewki i ćwiczeń powysiłkowych (*cool down*)
- zasady zachowania na polu - kiedy i z kim można grać, gdzie stać, gdy ktoś gra, kolejność uderzeń, okrzyki bezpieczeństwa (*fore*), co robić, gdy idzie burza

Trener powinien tak zaplanować treningi, zwłaszcza treningi obwodowe, by unikać uderzania w stronę innych osób na każdej ze stacji.

Przygotowanie motoryczne

Etap wszechstronny

Etap wszechstronny to czas przede wszystkim zwiększania ogólnej sprawności fizycznej i uczestnictwa w wielu zróżnicowanych dyscyplinach sportu.

Należy zadbać o podstawowe umiejętności ruchowe i sportowe¹³ rozwijane w formie zabawowej:

- w zakresie stabilności
 - stanie na jednej nodze, skręty, odchylenia, skłony, wypady, obroty, utrzymywanie równowagi, ciągnięcie, pchanie, lądowanie, padanie
- w zakresie kontroli obiektu
 - rzucanie górami i dołem, chwytanie, odbijanie nieruchomych obiektów, odbijanie ruchomych obiektów, uderzanie, kopanie, kozłowanie, podbijanie, zabieranie
- w zakresie lokomocji
 - chodzenie, bieganie, skakanie w górę i w dół, przeskakiwanie, skipy, podskakiwanie, kroki odstawno dostawne, skrzyżne, turlanie, przewracanie, przrzucanie, wchodzenie po drabinie i linie, podciąganie i zwisanie, pływanie, pęzanie

Szczególną uwagę należy poświęcić rozwojowi gibkości, szybkości, koordynacji i siły poprzez zadania i ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, dostosowane do indywidualnych i grupowych możliwości. Przykładowo, w zakresie siły kończyn dolnych mogłyby to być przysiady, a szybkości - sztafety.

Wszystkie powyższe umiejętności powinny zostać opanowane w trakcie etapu wszechstronnego. Początkowo mogą być one trenowane pojedynczo, następnie jako złożone zadania ruchowe (np. tory przeszkód z piłką).

Najistotniejsze z punktu widzenia golfa są wszelkie umiejętności związane ze stabilizacją oraz umiejętności odbijania i uderzania z pomocą przyrządów (patrz: Sporty wspomagające).

¹³ Brewer C., *Physical and movement skill development* [w:] *Coaching Children in Sport*, I. Stafford (red.), Routledge 2011.

Należy pamiętać, by możliwie dużo ćwiczeń przygotowania motorycznego odbywało się w formie gier i zabaw.

Etap ukierunkowany

Przygotowanie motoryczne na etapie ukierunkowanym powinno być kontynuacją etapu wszechstronnego, z systematycznym ograniczaniem form zabawowych i uzupełnianiem treści o typowe dla golfa ćwiczenia ukierunkowane i specjalne.

Należy zwrócić szczególną uwagę na rozwój zwinności, szybkości, mocy, siły oraz w okresie przekwitania na rozwój koordynacji oraz gibkości.

Przed rozpoczęciem zaawansowanych ćwiczeń, zawodnicy muszą opanować ćwiczenia podstawowe. Przykładowo, przed ćwiczeniem przysiadu na jednej nodze zawodnik powinien być w stanie wykonać półprzysiad przy ścianie, przysiad przy ścianie, przysiad, jednożonny półprzysiad przy ścianie i jednożonny przysiad przy ścianie.

Dobór treści, obciążeń i intensywności przygotowania motorycznego powinien być oparty na wynikach regularnych testów sprawności (patrz: Kontrola i ocena efektów szkoleniowych) i monitoringu reakcji uczestników zajęć na bodźce treningowe.

Rekomendowaną formą treningu motorycznego na etapie ukierunkowany, jest trening obwodowy.

Przykładowy 6-stacyjny obwód treningowy odpowiedni na wczesnym etapie ukierunkowanym:

- uderzenie z ziemi - manewrowanie i uderzanie różnych piłek z podłoża do celu
- stabilność i mobilność dolnej części ciała - wypady
- rzuty - rzut piłką do koszykówki z obrotu do celu
- stabilność i mobilność górnej części ciała - podpór na piłce, rzut piłki lekarskiej
- uderzenie poziome - uderzenie przedmiotu w ruchu lub podwieszonoego
- zwinność - zadania na drabince koordynacyjnej

W celu uatrakcyjnienia zajęć motorycznych należy możliwie dużo korzystać z ćwiczeń pochodzących z różnych sportów i aktywności (gimnastyka, joga, pilates, parkour), w mniejszym stopniu można również korzystać z formy złożonych gier i zadań.

W trakcie zajęć przygotowania motorycznego zawodnicy powinni poznać rolę różnych ćwiczeń w kształtowaniu umiejętności i sprawności, powinni też wiedzieć jak przeprowadzić rozgrzewkę przed treningiem golfowym. Przykładowa rozgrzewka zawodników na etapie ukierunkowanym podana poniżej:

- trucht przodem i tyłem
- przeskoki i podskoki
- sprint
- wymachy ramion
- przysiady i wypady
- skręty tułowia, skrętoskłony
- skłony głowy w przód, tył, na boki oraz skręty w lewo i prawo
- krążenie rąk i stóp
- utrzymanie równowagi z zamkniętymi oczami
- wymachy kijem w pozycji horyzontalnej
- wymachy kijem na "drugą stronę"

- wymachy kijem - pełny, spokojny zamach
- odbicia piłki z maty lub trawy - od krótkich lub średnich uderzeń do coraz dalszych (mocniejszych, dłuższych kijów; zmiana kija co parę uderzeń)

Równie istotną rolę na tym etapie mają ćwiczenia kształtujące postawę ciała.

Na etapie ukierunkowanym należy również zadbać o naukę poprawnej techniki ćwiczeń ze sztangą i wolnymi ciężarami, jak przysiad, martwy ciąg czy podrzut. Zależnie od rozwoju biologicznego należy jednak jeszcze unikać ćwiczeń z obciążeniem zewnętrznym.

Etap specjalny

Na etapie specjalnym trening przygotowania motorycznego powinien stanowić kontynuację treningu na etapie ukierunkowanym, ze znacznie mniejszą rolą nauki podstawowych umiejętności i ze zwiększoną rolą ćwiczeń specjalistycznych oraz podnoszących golfowe wiodące zdolności motoryczne.

Jednocześnie należy kontynuować trening wszechstronny zarówno poprzez wprowadzenie ćwiczeń ogólnorozwojowych do programu przygotowania motorycznego, jak i poprzez uczestnictwo w innych dyscyplinach sportu i aktywnościach.

Etap specjalny, zależnie od tempa rozwoju zawodników, pozwala zwiększyć intensywność treningu fizycznego i dodać do niego ćwiczenia z obciążeniem zewnętrznym oraz z użyciem trenażerów. Do treningu siły należy dołączyć trening ze sztangą i inne ćwiczenia z wolnymi ciężarami.

Konkretny plan treningowy powinien być bardzo szczegółowo monitorowany poprzez stosowanie testów i innych metod kontroli treningu, aby precyzyjnie określić odpowiednie dla danego zawodnika obciążenie (objętość i intensywność treningu).

Na etapie specjalnym trening powinien uwzględniać ćwiczenia w zmiennych warunkach i na niestabilnych powierzchniach, z użyciem piłek gimnastycznych, przyrządów BOSU czy gum treningowych.

Sporty wspomagające

Na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym kluczowe znaczenie ma różnorodność uprawianych form aktywności wspomagających grę w golfa. Zależnie od możliwości szkoły, a także doświadczenia i preferencji nauczycieli, sportami wspomagającymi szkolenie na etapie ukierunkowanym mogłyby być:

1. Sporty wszechstronne, zwłaszcza gimnastyka (kształtowanie siły, koordynacji, gibkości) i lekkoatletyka (biegi, rzuty, pchnięcia, marsze, kształtujące prędkość, zwinność, wytrzymałość, moc). Do tej kategorii zaliczałyby się również sztuki walki i taniec;
2. Pływanie, jako forma regeneracji, pomagająca uniknąć przeciążeń aparatu ruchu;
3. Sporty zbliżone funkcjonalnie do golfa, jak hokej na lodzie, hokej na trawie, baseball, palant, krykiet, tenis, badminton czy tenis stołowy oraz inne sporty rakietowe. Do tej grupy należy zaliczyć również łucznictwo i strzelectwo ze względu na ich podobne wymagania psychologiczne, oraz disc golf i minigolf;

W tym miejscu należy podkreślić, że zgodnie z efektami szkolenia oraz rekomendacjami MKOL¹⁴ podczas etapu wszechstronnego każdy uczeń powinien uczestniczyć w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami *co najmniej* 5 sportów, a na etapie ukierunkowanym *co najmniej* 3.

Na etapie specjalnym (w fazie treningu bazowe) zawodnicy powinni kontynuować uprawianie *co najmniej* 1-2 dodatkowych sportów. Powinni jednak mieć wolny wybór dotyczący rodzaju sportu i aktywności, gdyż na tym etapie dodatkowe sporty służą głównie regeneracji fizycznej i psychicznej. Mniej istotna jest ich zbieżność funkcjonalna z golfem.

Rekomendowanymi aktywnościami wspierającymi proces szkolenia byłoby pływanie, joga, pilates, gimnastyka.

Zima jest odpowiednim okresem na uprawianie sportów dodatkowych, jak sporty drużynowe.

Działania wspomagające proces treningu i współzawodnictwo sportowe

Sprzęt

Ze względu na istotną rolę jaką sprzęt pełni zwłaszcza w kontekście prewencji urazów, ale również w osiągniętych wynikach i nauce, należy zwrócić szczególną uwagę na dopasowanie sprzętowe.

Na etapie wszechstronnym oraz na początku etapu ukierunkowanego zawodnicy nie potrzebują pełnego zestawu kijów (14), wystarczy im *half-set* (min. putter, wedge, 2 żelaza, hybryda/wood i driver). Bardzo istotna jest długość i ciężar kijów dla zawodników - **nie mogą one nigdy być zbyt długie i zbyt ciężkie**, lecz dopasowane na podstawie wzrostu i siły. Źle dopasowane kije mogą przyczynić się do kontuzji oraz wykształcenia nieprawidłowych wzorców ruchowych. Zdecydowanie lepiej jest, gdy junior z danego zestawu kijów „wyrasta” niż musi „dorosnąć” do zbyt długiego sprzętu.

Pod koniec etapu ukierunkowanego w miarę możliwości należy w pełni dopasować kije do indywidualnych predyspozycji zawodnika i regularnie je sprawdzać. Dopasować należy długość, kąt lie, ciężar, sztywność i rodzaj shaftu, grubość i ciężar gripu, rodzaj i nachylenie główek oraz rodzaje i liczbę kijów w secie.

Na etapie specjalnym sprzęt pełni coraz istotniejszą rolę i zawodnicy powinni przechodzić przez pełen proces dobierania kijów raz w roku, i 3-4 razy w roku sprawdzać stan i kąty kijów, stan gripów i rowków w wedge'ach.

Zawodnicy powinni również dobrać producenta i model piłki golfowej odpowiadających im predyspozycjom i w miarę możliwości używać jednego rodzaju piłki.

Pole golfowe

Pole golfowe na którym zawodnicy trenują powinno uwzględniać wiele startów, aby móc dopasować długość pola do możliwości uczestników (Załącznik 1). W miarę możliwości zawodnicy powinni trenować lub rywalizować na różnych polach.

Na etapie specjalnym, zależnie od wieku treningowego i rozwoju biologicznego, zawodnicy powinni zbliżać się do długości pól odpowiadających tym stosowanym na profesjonalnych ligach - ok. 6600 metrów dla mężczyzn, 5800 metrów dla kobiet. Powinni również grać na polach „trudnych”, tj. o wartości Course Rating powyżej 73.0.

¹⁴ Bergeron M.F. i in., International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development, „British Journal of Sports Medicine”, 2015, t. 49.

Przygotowanie psychologiczne

Trening umiejętności psychologicznych powinien być stałą częścią zajęć właściwych, ze względu na istotę tych umiejętności w golfie. Na etapie ukierunkowanym obejmuje: wiedzę na temat różnych metod koncentracji uwagi, wiedzę na temat metody wyobraźniowej i dialogu wewnętrznego, strategii podnoszenia pewności siebie, oraz znaczenia motywacji w sporcie.

Na etapie specjalnym wiedzę tę należy wykorzystywać i regularnie stosować powyższe umiejętności zarówno w treningu jak i podczas rywalizacji.

Zawodnicy powinni w miarę regularnie przechodzić przez podstawowy (etap ukierunkowany) i zaawansowany (etap specjalny) proces oceny umiejętności psychologicznych, najlepiej przeprowadzony przez psychologa sportu. Powinni wykonywać podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, potrafić oceniać i wyciągać wnioski ze swoich wyników sportowych i treningów (umiejętność refleksji), a także znać rolę i wykonywać podstawową rutynę przed i po uderzeniu.

Na etapie specjalnym te treści należy dopracowywać i uzupełniać.

Na etapie ukierunkowanym należy wprowadzać podstawowe ćwiczenia gry pod presją, będące istotną częścią treningu na późniejszym etapie (specjalnym).

Oprócz umiejętności psychologicznych należy zwrócić uwagę na rozwój cech wolicjonalnych, jak umiejętność radzenia sobie z porażkami, waleczność czy systematyka pracy.

Należy regularnie podkreślać istotę treningu i podwyższania umiejętności w przeciwieństwie do koncentracji na wynikach sportowych w celu budowania odpowiedniego nastawienia do sportu i treningu (tj. nastawienie na rozwój)¹⁵.

W podziale na konkretne rodzaje umiejętności, w programie powinny znaleźć się treści w zakresie (*kursywą treści odpowiednie dopiero na etapie specjalnym*):¹⁶

1. Motywacji
 - a. Wewnętrzna motywacja do stałego podnoszenia wytrenowania i rozwoju
 - b. *Chęć pełnego wykorzystania własnego potencjału jako źródło motywacji*
2. Determinacji
 - a. Chęć pracy poza "strefą komfortu"
 - b. *Niechęć akceptacji porażki*
 - c. *100% determinacja w zdobywaniu mistrzostwa*
3. Wytrwałości
 - a. Samozaparcie w obliczu przeszkód
 - b. *Branie odpowiedzialności za własny rozwój*
4. Dążenia do doskonałości
 - a. Podejmowanie wyborów w oparciu o chęć dążenia do perfekcji
 - b. Potrzeba rezygnacji z części aktywności w celu rozwijania innych
 - c. *Praca samemu, bez bycia pilnowanym przez innych*
5. Samostanowienia
 - a. Umiejętność wytrwania w planie treningowym
6. Wyznaczania celów treningowych i wyczynowych
 - a. Stawianie realistycznych celów przed zawodami

¹⁵ MacNamara Á., Button A., Collins D., *The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors*, „Sport Psychologist” 2010, t. 24, nr 1.

¹⁶ MacNamara Á., Button A., Collins D., *The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours*, „Sport Psychologist” 2010, t. 24, nr 1.

- b. Ustawianie celów procesowych i wynikowych
 - c. Współdziałanie w ustalaniu celów z trenerem
 - d. *Umiejętność niezależnego stawiania celów treningowych*
 - e. *Umiejętność zmiany celów w razie potrzeby*
7. Koncentracji i skierowania uwagi
 - a. Umiejętność skierowania uwagi na istotne elementy
 - b. Umiejętność blokowania rozpraszających elementów otoczenia
 - c. *Umiejętność tworzenia odpowiednich warunków do treningu*
 8. Pewności siebie
 - a. Pewność w zakresie możliwości osiągnięcia sukcesów
 - b. Pewność w zakresie szukania możliwości pomocy w rozwoju
 9. Skutecznego treningu
 - a. Uczestnictwo w wystarczającej ilości wysokiej jakości treningu
 - b. Rozumienie istoty jakości treningu
 - c. Rozumienie istoty odnowy biologicznej
 - d. *Umiejętność własnej organizacji skutecznego treningu*
 10. Radzenia sobie z presją
 - a. Umiejętności priorytetyzacji
 - b. Radzenie sobie z frustracją
 - c. Pozostanie pewnym siebie w obliczu presji i porażek
 - d. Umiejętność kontroli pobudzenia
 - e. Umiejętność radzenia sobie z oczekiwaniami innych
 - f. *Umiejętność balansowania różnych obowiązków*
 11. Planowania
 - a. Umiejętności organizacyjne
 - b. *Umiejętność planowania z wyprzedzeniem*
 - c. *Umiejętność zmiany planów w razie potrzeby*
 12. Oceny swoich wyników
 - a. Umiejętność realistycznego określenia gorszych stron i sposobów ich poprawy
 - b. Zrozumienie kompleksowości elementów wpływających na wyniki
 - c. Umiejętność utrzymania realistycznych oczekiwań
 13. Umiejętności społecznych
 - a. Umiejętność interakcji z rówieśnikami i kadrą szkoleniową
 - b. Umiejętność dostosowania się do różnych sytuacji społecznych
 14. Techniki wyobraźniowej
 - a. Użycie wyobrażenia do treningu umiejętności
 - b. Użycie wyobrażenia w trakcie przygotowania do współzawodnictwa
 - c. Użycie wyobrażenia w trakcie współzawodnictwa
 - d. Użycie wyobrażenia do oceny wyników

Przygotowanie intelektualne

W planowaniu treści powinno się uwzględnić podstawową teorię nauk o sporcie i teorię treningu (jak skutecznie trenować).

Na etapie ukierunkowanym należy omówić:

- specyfikę treningu na etapie ukierunkowanym
- wpływ dojrzenia płciowego na ciało i sprawność fizyczną
- model struktury rzeczowej i czasowej treningu
- obciążenia treningowe
- podstawowe metody i formy treningu sportowego
- istotę rozgrzewki i ćwiczeń powysiłkowych

- zadania i celowość wykorzystania wybranych ćwiczeń

Na etapie specjalnym dodatkowo:

- specyfikę treningu na etapie specjalnym
- reguły stosowania różnych metod w treningu fizycznym
- reguły stosowania różnych rodzajów treningu w golfie
- zadania i sposoby kontroli treningu
- znaczenie nowoczesnych technologii w treningu i rywalizacji
- doping
- zadania treningu funkcjonalnego
- ideę olimpijską

Realizacja treści podczas innych przedmiotów

Pomocne w procesie treningowym będzie realizacja treści około sportowych podczas przedmiotów innych niż wychowanie fizyczne - np. uzupełnienie treści dotyczących nauk o sporcie o anatomię w ramach lekcji biologii, podstawy biomechaniki w ramach lekcji fizyki, sposoby działania radarów dopplerowskich czy urządzeń do analizy 3D w ramach lekcji fizyki i informatyki, czy tworzenia i używania narzędzi wspomagających proces treningu w ramach informatyki.

Reguły i etykieta

Zawodnicy powinni znać i stosować reguły gry w golfa zgodnie z aktualnymi wytycznymi związku. Nauka reguł może przyjmować formę teoretyczną i praktyczną.

Równie istotna jest znajomość i stosowanie etykiety golfa, a także wszelkich metod wychowania jako pomocne w realizacji celów (zwłaszcza kompetencji społecznych):

- metoda wpływu osobistego,
- metoda wpływu sytuacyjnego,
- metoda kierowania samowychowaniem,
- metoda wpływu społecznego.

W ten temat wpisuje się również dyskusja na temat dopingu, rodzaju dopingu w golfie oraz kwestiami zdrowotnymi i moralnymi związanymi ze stosowaniem dopingu w sporcie.

Zalecenia żywieniowe

Na etapie ukierunkowanym zawodnicy powinni mieć podstawową wiedzę na temat zdrowego żywienia oraz żywienia sportowego w golfie (sposoby utrzymywania wysokiej energii podczas rundy, istota nawadniania organizmu, różne źródła energetyczne pożywienia, żywienie pomiędzy rundami turniejowymi).

Na etapie specjalnym należy pogłębić tę wiedzę i wprowadzać ją w życie.

Prewencja urazów i odnowa biologiczna

Zawodnicy powinni znać metody prewencji urazów (inne sporty, rozgrzewka, odpowiedni ubiór, zasady bezpieczeństwa, zasady treningu motorycznego, unikanie przeciążeń stawów podczas treningu) oraz różne metody odnowy biologicznej, zwłaszcza istotną rolę snu.

Należy uwzględnić sposoby prewencji urazów typowych dla golfa: bóli pleców, łokcia tenisisty/golfisty, stłuczeń i złamań, bóli nadgarstków.

Zawodnicy na etapie specjalnym powinni posiadać wiedzę na temat użycia przyrządów wspierających proces regeneracji mięśni, jak wałki czy piłki do masażu, a także stosować te przyrządy.

Rola grupy treningowej

W miarę rozwoju wzrasta rola przyjaciół i grupy treningowej¹⁷, należy więc budować wśród zawodników poczucie przynależności, "drużynową" atmosferę pomimo indywidualnego charakteru sportu oraz wspierać formowanie przyjaźni poprzez działania integracyjne - zarówno na etapie ukierunkowanym jak i na początku etapu specjalnego.

Działania na rzecz kariery dwutorowej

Na etapie specjalnym należy wprowadzić do programu działania wspierające rozwój kariery dwutorowej. Treści te powinny uwzględniać dyskusję na temat możliwości połączenia kariery sportowej z poza sportową, rolę decyzji podejmowanych po zakończeniu szkoły, możliwości łączenia edukacji ze sportem w kraju i za granicą.

Należy również zadbać o znajomość realiów gry profesjonalnej (np. w formie spotkań z graczami), mechanizmów stypendiów sportowych poza granicami kraju, roli agentów i sponsorów, istoty decyzji nt. pozostania amatorem lub przejściem na zawodowstwo, możliwości pracy w golfie - w rolach szkoleniowych, zarządczych, marketingowych, sędziowskich, turniejowych, sprzedażowych czy związkowych.

W trakcie szkoły ponadpodstawowej należy organizować dla zawodników spotkania z przedstawicielami różnych zawodów około golfowych oraz z byłymi zawodnikami w celu wsparcia procesu rozwoju kariery dwutorowej.

Dodatkowo w szkole można przeprowadzić kursy pierwszego stopnia związane z golfem - np. kurs sędziowski (najbardziej rekomendowany), kurs dyrektora turnieju lub kurs instruktorski (w klasie III lub/i IV).

Treści programowe z wychowania fizycznego realizowane w ramach podstawy programowej

Dostępne w Załączniku 5 - szkoła podstawowa (etap II), oraz w Załączniku 6 - szkoła ponadpodstawowa (etap III).

¹⁷ Waśniewski W.R., "People probably didn't know any other golfer apart from me" - *Investigating the developmental journeys of Polish talented golfers*, niepublikowana praca licencjacka, University of Birmingham 2015.

8. Kryteria i zasady kwalifikacji zawodników do oddziałów i szkół

Etap ukierunkowany - szkoła podstawowa

Ze względu na naturę golfa jako dyscypliny oraz jako sportu późnej specjalizacji, kwalifikacja zawodników do oddziałów i szkół sportowych oraz mistrzostwa sportowego na etapie ukierunkowanym nie powinna opierać się na teście umiejętności sportowych.

Również testy sprawności fizycznej mogą wyłonić zawodników, którzy niekoniecznie posiadają wymagane przez dyscyplinę umiejętności, ze szczególnym uwzględnieniem wymaganych predyspozycji psychologicznych, a jedynie należą do dzieci wczesnie rozwijających się lub mających dostęp do wysokiej klasy zajęć sportowych.

Optymalnym byłoby, gdyby kwalifikacja odbywała się w głównej mierze na podstawie oceny nauczyciela-trenera, obserwacji uczestników zajęć golfowych w klubach (lub zajęć prowadzonych dla dzieci wczesnoszkolnych we współpracy ze szkołą) oraz wywiadzie z rodzicami, nauczycielami WF-u i trenerami. Należy podkreślić, że umiejętności golfowe lub ich brak oceniać trzeba przez pryzmat historii treningowej (nakładów pracy) oraz stopnia rozwoju biologicznego danego zawodnika i same w sobie nie powinny mieć istotnego wpływu na decyzję o kwalifikacji zawodnika do oddziału.

Istotne cechy, na które nauczyciel-trener powinien zwrócić uwagę:

- zainteresowanie dyscypliną
- waleczność i umiejętność radzenia sobie z porażkami
- umiejętność koncentracji (odpowiednia do stopnia rozwoju)
- zaangażowanie w zajęcia sportowe (motywacja wewnętrzna)
- ogólna, wszechstronna sprawność fizyczna i koordynacja
- stopień dojrzałości biologicznej
- tempo uczenia się nowych czynności
- ocenę ekspercką i stanowisko rodziców
- wyniki nauki

Częścią naboru jest również test Eurofit, przeprowadzony zgodnie z instrukcjami w dziale *Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się*.

W przypadku, gdy miejsc w oddziale jest mniej niż chętnych, poza powyższymi, subiektywnymi czynnikami pierwszeństwo naboru mają zawodnicy, którzy uzyskali wyższy wynik w teście sprawności.

Każda osoba ubiegająca się o przyjęcie do oddziału lub szkoły musi spełnić wymogi formalne:

- posiadać orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza pierwszego kontaktu o bardzo dobrym stanie zdrowia
- przedłożyć pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do szkoły lub oddziału
- uzyskać zgodę nauczyciela-trenera przeprowadzającego nabór zgodnie z powyższymi zasadami

Nabór powinien pozostać procesem i każda jednostka musi uwzględnić możliwość kwalifikacji zawodników do oddziału w późniejszych etapach - zarówno jednostek, które grają w golfa i spełniają pozostałe warunki przyjęcia, jak i dla tych, którzy przykładowo chcą zmienić dyscyplinę i przejawiają zainteresowanie i kluczowe dla golfa predyspozycje (transfer talentu).

Etap specjalny - szkoła ponadpodstawowa

Selekcja specjalistyczna powinna opierać się na kompleksowej analizie następujących czynników:

- stopień dojrzałości biologicznej
- wiek i historia treningowa wraz z obciążeniami
 - w golfie i innych sportach
- poziom zdolności motorycznych (w postaci testu sprawności golfowej) i sprawność wszechstronna
 - uczestnictwo i wyniki w innych dyscyplinach sportu
- ocenę umiejętności technicznych
- tempo uczenia się nowych czynności
- stabilność psychiczną, umiejętności psychologiczne i cechy wolicjonalne
 - dążenie do wyznaczonych celów
 - radzenie sobie z porażkami
 - motywacja i zaangażowanie
- rozwój kariery sportowej w golfie i innych sportach
 - wyniki i ich dynamika
 - handicap i jego dynamika
 - statystyki gry
 - średnie wyniki w stosunku do Course Rating
 - pozycja w rankingu
 - szczególne osiągnięcia w zawodach
- potencjał intelektualny
 - wyniki w nauce
 - dodatkowe osiągnięcia
- opinię ekspercką i stanowisko rodziców

Test sprawności golfowej należy przeprowadzać zgodnie z instrukcjami w dziale *Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się* i w Załączniku 3.

Oprócz tego każda osoba ubiegająca się o przyjęcie do oddziału lub szkoły musi spełnić wymagania formalne:

- posiadać orzeczenie lekarskie wydane przez lekarza pierwszego kontaktu o bardzo dobrym stanie zdrowia
- przedłożyć pisemną zgodę rodziców na uczęszczanie do szkoły lub oddziału
- uzyskać zgodę nauczyciela-trenera przeprowadzającego nabór zgodnie z powyższymi zasadami

Tak jak i na etapie ukierunkowanym, selekcja specjalistyczna powinna być procesem uwzględniającym różne tempo rozwoju i możliwość "transferu talentu" z innych dyscyplin niezależnie od doświadczenia golfowego.

9. Kontrola i ocena efektów szkolenia i uczenia się

Kontrola, ocena i monitoring osiągania danych efektów nauczania pełni kluczową rolę w planowaniu i prowadzeniu szkolenia sportowego.

Wyniki testów powinny stanowić bazę do planowania treningu indywidualnego oraz grupy. Na etapie ukierunkowanym, stałe podnoszenie wyników testów jest jedynym sposobem określenia i oceny efektywności treningu oraz poziomu wyszkolenia.

W trakcie szkolenia należy monitorować:

- dojrzałość biologiczną - dzięki temu nauczyciel-trener może dostosować metody, formy, intensywność treningu do indywidualnych uczestników, jak i wiedzieć, kiedy spodziewać się spadku formy (pokwitanie)
- sprawność fizyczną - wszechstronną - pełni istotną rolę w procesie planowania treningu i oceny reakcji na bodźce
- sprawność fizyczną - ukierunkowaną
- umiejętności techniczno-taktyczne - dzięki testom nauczyciel-trener będzie w stanie ocenić reakcje osobnicze na zadane bodźce treningowe, a także kontrolować postępy
- wyniki sportowe

Element	Metody pomiarowe	Rekomendowany sposób oceny i warunki	Częstotliwość oceny
Dojrzałość biologiczna	Pomiar wysokości ciała i wagi (monitorowanie)	Pomiar wysokości ciała na boso. Badanie może przeprowadzać lekarz lub trener. Należy kontrolować tempo wzrostu - najszybsze tempo wzrostu odpowiadać będzie pokwitaniu. Na etapie specjalnym należy do tego pomiaru dodać również pomiar wagi.	4 razy w roku kalendarzowym Cały okres szkolenia
Zdolności z zakresu przygotowania motorycznego Sprawność fizyczna wszechstronna (szybkość, siła, wytrzymałość, gibkość)	Test EUROFIT (monitorowanie)	Bateria testów Eurofit składa się z następujących ćwiczeń: 1. Postawa równoważna 2. Stukanie w krążki 3. Dosiężny skłon tułowia w przód w siadzie 4. Skok w dal z miejsca 5. Zaciskanie ręki 6. Siady z leżenia w czasie 30 s 7. Zwis na ramionach ugiętych 8. Bieg wahadłowy 10x5m 9. Bieg wytrzymałościowy wahadłowy 20 metrowy. Testy należy przeprowadzać o tej samej porze dnia (najlepiej rano), w kolejności podanej powyżej, zgodnie z wytycznymi dostępnymi na stronie Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej ¹⁸ . Należy korzystać z tabel ocen dostępnych na stronie Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej (Tabele 100-punktowe), na podstawie wieku chronologicznego i płci odczytać z tabeli wynik punktowy. Ocena - zależy od oceny nauczyciela-trenera biorąc pod uwagę dojrzałość biologiczną, historię treningową, zdrowie. Test ma charakter w głównej mierze informacyjny i służący monitoringu obciążeń treningowych, powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności zawodnika w celu planowania dalszego jej rozwoju. Na koniec etapu ukierunkowanego wyniki powinny być na	Etap wszechstronny: 3-4 razy w roku kalendarzowym - np. we wrześniu, grudniu, marcu, czerwcu lub we wrześniu, lutym i czerwcu Etap ukierunkowany: 1-2 razy w roku kalendarzowym Etap specjalny: 0-1 raz w roku kalendarzowym

¹⁸ Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej, Instrukcje i Tablice 100-punktowe, <https://ncbkf.pl/pliki> [1 stycznia 2019 r.]

		<p>poziomie co najmniej średniozaawansowanym NPRJ PZG (tj. 450-540 punktów łącznie [1 stycznia 2019 r.]).¹⁹</p> <p>Na etapie specjalnym wyniki powinny osiągać poziom zaawansowany i stale się podnosić.</p>	
<p>Zdolności z zakresu przygotowania motorycznego</p> <p>Podstawowe Umiejętności Ruchowe</p>	<p>Test Podstawowych Umiejętności Ruchowych oraz gibkości</p> <p>Załącznik 2</p>	<p>Test jakości ruchu podczas wykonywania podstawowych umiejętności ruchowych z zakresu lokomocji, kontroli obiektu i gibkości (Test SFMA).</p> <p>Kluczowy na początku etapu ukierunkowanego, następnie służący monitoringowi.</p> <p>Test składa się z następujących ćwiczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przeskoki z nogi na nogę 2. Przeskoki na 1 nodze 3. Krok dostawny 4. Rzut jednorącz 5. Uderzenie poziome oburącz 6. Skłon 7. Odchylenie 8. Skręt tułowia 9. Stanie na jednej nodze 10. Przysiad z ramionami w górze <p>Szczegóły dotyczące przeprowadzenia i oceny kolejnych ćwiczeń znajdują się w Załączniku 2.</p> <p>Test należy przeprowadzać o tej samej porze dnia, zaraz po krótkiej rozgrzewce.</p>	<p>Etap wszechstronny - 2 razy w roku</p> <p>Etap ukierunkowany - 1 raz w roku</p> <p>Etap specjalny - w razie potrzeby</p>
<p>Zdolności z zakresu przygotowania motorycznego</p> <p>Sprawność fizyczna ukierunkowana</p>	<p>Test sprawności golfowej</p> <p>Załącznik 3</p>	<p>Test składa się z następujących ćwiczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Most z wyprostowaną nogą - wytrzymałość 2. Rzut piłki lekarskiej z leżenia - moc 3. Zaciskanie ręki - siła 4. Dosiężny skłon tułowia w przód w siadzie - gibkość 5. Przysiad z ramionami w górze - gibkość <p>Szczegóły dotyczące przeprowadzenia i oceny kolejnych ćwiczeń znajdują się w Załączniku 3.</p> <p>Test należy przeprowadzać o tej samej porze dnia, zaraz po krótkiej rozgrzewce.</p>	<p>Etap wszechstronny - nie dotyczy</p> <p>Etap ukierunkowany i specjalny - 3 razy w roku kalendarzowym</p>
<p>Umiejętności techniczno-taktyczne</p> <p>Testy golfowe</p>	<p>Bateria testów golfowych</p> <p>Załącznik 4</p>	<p>Bateria ustandaryzowanych testów golfowych składa się z następujących ćwiczeń:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Puttowanie 2. Krótka gra 3. Długa gra 4. Umiejętność uderzenia <p>Szczegóły dotyczące przeprowadzenia i oceny kolejnych ćwiczeń znajdują się w Załączniku 4.</p> <p>Test należy przeprowadzać zawsze na tym samym polu golfowym, w miarę możliwości w tych samych warunkach. Należy pamiętać o standardach, jeśli chodzi o odległości od dołków i przede wszystkim szerokość fairwaya i średnicę greenu.</p> <p>Jeśli na obiekcie nie ma greenu o średnicy 18 m, można oznaczyć go sznurkiem lub innym znacznikiem. Fairway powinien mieć szerokość 25 m.</p> <p>Jeśli na obiekcie green jest zbyt twardy (piłki nie zatrzymują się na nim), za wynik można uznać punkt lądowania piłki, zamiast punkt jej zatrzymania.</p>	<p>3-4 razy w roku</p>
<p>Umiejętności techniczno-</p>	<p>Zapisywane statystyki</p>	<p>Zawodnicy powinni prowadzić i monitorować podstawowe statystyki z gry na polu, zarówno z gry treningowej (w formacie</p>	<p>-</p>

¹⁹ Polski Związek Golfa, Narodowy Program Rozwoju Juniorów, Testy Sprawnościowe, <http://junior.pzggolf.pl/dla-trenera/testy-sprawnosciowe/> [1 stycznia 2019 r.]

taktyczne Statystyki z gry		<p>gry właściwej) jak i gry turniejowej. Do nauczyciela-trenera należy decyzja od którego momentu należy takie statystyki prowadzić.</p> <p>Powinny się one składać z:</p> <ul style="list-style-type: none"> - % greenów w regulacji - % fairwayów w regulacji - % Up & Down (scramble) - % Sand Save - % trafień puttów z <1 i <2 metrów <p>Do monitorowania statystyk zawodnicy i nauczyciele-trenerzy mogą używać oprogramowania swojego wyboru.</p> <p>Na etapie specjalnym statystyki należy rozszerzyć, idealnie tak, by można by było z nich wyliczyć wartości Strokes Gained.</p>	
Umiejętności techniczno-taktyczne Technika uderzeń	Zapis wideo techniki uderzeń	<p>Nauczyciel-trener powinien nagrywać technikę uderzeń zawodnika z pomocą kamery szybkostrzelnej (co najmniej 120 klatek na sekundę) w regularnych odstępach czasu.</p> <p>Aparat powinien znajdować się na statywie, na wysokości dłoni gracza.</p> <p>Należy nagrywać z pozycji FO (przód gracza) i DL (za graczem):</p> <ul style="list-style-type: none"> - uderzenie driverem - uderzenie ironem - uderzenie chip/pitch - uderzenie putt <p>Nagrania i ich porównywanie powinno służyć do monitoringu rozwoju technicznego zawodników.</p>	2 razy w roku
Umiejętności techniczno-taktyczne Poziom wytrenowania	Handicap Średnia wyników	<p>Należy monitorować wyniki gier treningowych i gier turniejowych oraz handicap każdego z graczy.</p> <p>Zapisując wyniki należy uwzględnić Course Rating, PAR i długość pola.</p>	-
Wiedza taktyczna Reguły golfa	Test	Nauczyciel-trener powinien przeprowadzać testy sprawdzenia wiedzy teoretycznej z reguł golfowych.	Etap wszechstronny i ukierunkowany: raz w roku

Należy również zadbać o sprawdzenie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w pozostałych tematach wynikających z efektów uczenia się:

Efekty uczenia się	Rekomendowane sposoby sprawdzenia
efekty wynikające z podstawy programowej wychowania fizycznego	decyzja nauczyciela
wiedza z zakresu nauk o sporcie i psychologii	test, prezentacja, odpowiedź ustna
wiedza z zakresu taktyki golfa	prezentacja, praktyka
wiedza z zakresu mechanizmów wykonywania uderzeń (etap ukier.)	prezentacja, test
umiejętności z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa	praktyka
umiejętność przeprowadzenia rozgrzewki	praktyka
umiejętności techniczno-taktyczne oraz reguły innych sportów	decyzja nauczyciela
prowadzenie dzienniczka treningowego i dzienniczka statystyk	prezentacja, zadanie domowe
umiejętności psychologiczne	praktyka oraz systematyczne testy psychologiczne opracowane we współpracy z wykwalifikowanym psychologiem sportu
kompetencje społeczne	praktyka

Ewaluacja powinna również uwzględniać:

- dyskusje i konsultacje zespołu trenerskiego (nauczycielskiego)
- rozmowy z zawodnikami (ankiety)
- rozmowy z rodzicami (ankiety)
- rozmowy z trenerami wyższych, niższych i równoważnych szczebli szkoleniowych

10. Współzawodnictwo sportowe

Etap ukierunkowany

Współzawodnictwo na etapie ukierunkowanym pełni w głównej mierze rolę szkoleniową i kontrolną.

Należy zwrócić uwagę, by czas spędzony na grze turniejowej nie przekraczał czasu spędzonego na treningach golfowych.

Zawodnicy powinni rywalizować w następujących zawodach organizowanych przez związek (w kolejności od najważniejszych) w miarę możliwości logistycznych:

- turnieje z serii PZG Junior Tour
- Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych i Młodzików (OOM)
- Mistrzostwa Polski Juniorów

Dodatkowo zawodnicy mogą uczestniczyć w turniejach rangi lokalnej (klubowe) i wojewódzkiej (np. Mistrzostwa Regionów) oraz innych turniejach rankingowych PZG.

Polityka startowa szkoły (oddziału) powinna w jak najmniejszym stopniu ograniczać udział zawodników w rozgrywkach, tj. priorytetyzować zawody, w których mogą wziąć udział wszyscy zawodnicy.

Zawodnicy powinni brać udział w turniejach na 9, 18, 36 i 54 dołkach w miarę rozwoju, oraz w turniejach o różnych formatach gry - strokeplay, matchplay, formaty drużynowe.

W miarę możliwości zawodnicy powinni rywalizować na polach o odpowiedniej długości (Załącznik 1).

Liczbę i rodzaj startów ustala nauczyciel-trener indywidualnie dla każdego gracza na podstawie:

- planu rocznego, makro- i mezocyklu treningowego
- celu treningowego w danym okresie
- stanu zdrowia zawodników
- obciążenia treningowego i obciążeń pozasportowych (szkoła, życie prywatne)
- konsultacjami z trenerami klubowymi, kadr wojewódzkich i kadr narodowych

Etap specjalny

Współzawodnictwo na etapie specjalnym pełni bardzo istotną rolę. Trening zaczyna być podporządkowany ważnym turniejom. Jednocześnie współzawodnictwo, wyniki i "zwyciężanie" powinny wciąż być podrzędne "rozwojowi" zawodników w tej fazie specjalnego przygotowania bazowego (wiek juniorski), co zmienia się dopiero w fazie maksymalnych osiągnięć (w golfie 25-35 lat) i fazie stabilizacji osiągnięć.

Polityka startowa i kalendarz rozgrywek powinien zostać ustalany indywidualnie, tak samo jak i ważność poszczególnych startów.

Najważniejszymi zawodami będą te wysoko punktowane w rankingu WAGR, oraz w przypadku zawodników będących członkami kadry narodowej, zawody reprezentacyjne.

Drugimi w kolejności będą wysoko punktowane zawody w rankingu PZG (zwłaszcza rangi Mistrzostw Polski) oraz te punktowane w rankingu Kadry Narodowej.

Należy zwrócić uwagę na różnorodność turniejów (strokeplay, matchplay, pola typu parks i links, gra na 18, 36, 54, 72 dołkach) i zdobywanych doświadczeń.

Zależnie od indywidualnego planu i predyspozycji, zawodnik powinien uczestniczyć w co najmniej 15 wielorundowych turniejach w roku.

11. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego

Etap ukierunkowany

Periodyzacja obciążeń treningowych zaczyna być istotna dopiero gdy zawodnik uczestniczy w ponad 20 godzinach treningu tygodniowo²⁰, co może, lecz nie musi, korespondować z (całym) etapem ukierunkowanym. Jednocześnie periodyzacja ma na celu uzyskanie optymalnej gotowości startowej w danym czasie, co na etapie ukierunkowanym ma charakter drugorzędny w stosunku do stałego rozwoju (podnoszenia wytrenowania).

Mimo to, podczas planowania szkolenia należy uwzględnić podstawowe zasady periodyzacji i ująć program w ramy mezocykli (lub szerzej - okresy).

Okresy	Przygotowawczy - przygotowania ogólnego	Przygotowawczy - przygotowania sportowego	Startowy	Przejściowy
% czasu	ok. 30%	ok. 30%	ok. 20%	ok. 20%
Kiedy?	zima	wiosna	lato (wakacje)	jesień
Cel główny	Przygotowanie motoryczne - budowa siły, gibkości, szybkości, koordynacji, wytrzymałości	Nauka i rozwój umiejętności techniczno-taktycznych	Rozwój i wykorzystanie umiejętności techniczno-taktycznych	Regeneracja. Analiza i planowanie sezonu.
Objętość	Wysoka	Średnia	Niska	Średnia
Intensywność	Niska	Średnia	Wysoka	Niska
Inne	Czas analizy technicznej i treningu technicznego. Czas uczestnictwa w innych dyscyplinach - trening i współzawodnictwo			Przygotowanie motoryczne - gibkość, koordynacja. Czas uczestnictwa w innych sportach niezwiązanych funkcjonalnie z golfem. Obowiązkowy okres bez zajęć golfowych - min. 5 tygodni.

²⁰ Abraham A. i in., *Planning your coaching: A focus on youth participant development* [w:] *Practical Sport Coaching*, C. Nash (red.), Routledge, Abingdon 2014.

Poniżej przykładowy, ramowy podział czasu na różne aktywności związane ze szkoleniem sportowym i realizacją podstawy programowej z WFu na etapie ukierunkowanym.

Dokładniejszy podział zależny będzie od wieku, rozwoju danej grupy oraz obciążeń i treści szkoleniowych realizowanych poza szkołą (w klubie).

Dla klas IV, V z większym naciskiem na rozwój wszechstronny i motoryczny, a w klasie VII i VIII nieco większy udział ćwiczeń ukierunkowanych i specjalnych.

Okres:	Przygotowania ogólnego		Przygotowania sportowego		Startowy		Przejściowy	
	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny
Zakres								
Podstawa programowa WF	40%	-	20%	-	20%	-	40%	-
Inne dyscypliny	20%	Rozwój umiejętności	10%	Gra	10%	Regeneracja	30%	Rozwój wszechstronny
Przygotowanie motoryczne	30%	Zwinność, siła, wytrzymałość	10%	Szybkość, moc, gibkość	10%	Gibkość, wytrzymałość	20%	Gibkość
Trening krótkiej gry	-	-	7.5%	Kontakt	7.5%	Kontrola	-	-
Trening puttowania	-	-	7.5%	Kontrola	7.5%	Kontrola	-	-
Trening długiej gry	5%	Zabawa, prędkość	10%	Kontakt, prędkość	10%	Kontrola, zabawa	5%	Zabawa
Nauka techniki	<5%	-	10%	-	5%	Utrzymanie	<5%	-
Gra na polu	-	-	25%	Budowa umiejętności	30%	Rozwój taktyczny	-	

Przykładowy roczny plan szkolenia na etapie ukierunkowanym, przykładowy rozkład zajęć w ciągu jednego mikrocyklu oraz przykładowa jednostka treningowa dostępne w Załączniku 7.

Etap specjalny

Na etapie specjalnym periodyzacja pełni znacznie istotniejszą rolę. Trening jest tutaj podporządkowany startom głównym i pomocniczym, a periodyzacja obciążeń i treści treningowych powinna pomagać w budowaniu szczytowej formy (optymalnej gotowości startowej) na najważniejsze zawody w danym sezonie. Plany treningowe powinny obejmować cały rok, niezależnie od kalendarza szkolnego.

Choć wyniki sportowe i uczestnictwo w zawodach pełnią istotną rolę na tym etapie, należy pamiętać, iż nie jest to czas najwyższych osiągnięć sportowych, a budowaniu umiejętności i rozwoju sportowego w celu szczytowych osiągnięć w wieku dorosłym (w golfie forma i wyniki podwyższać się mogą nawet do 35 roku życia, czasu szczytowej formy).

Ogólne zasady periodyzacji będą tutaj podobne jak na etapie ukierunkowanym, jednak w praktyce bardziej szczegółowe i ustalane indywidualnie dla każdego zawodnika.

Okres	Przygotowawczy	Startowy	Przejęciowy
% czasu	ok. 45%	ok. 40%	ok. 15%
Kiedy?	zima, wiosna	lato	jesień
Cel główny	Przygotowanie motoryczne i techniczno-taktyczne	Rozwój i wykorzystanie umiejętności techniczno-taktycznych	Regeneracja. Analiza i planowanie sezonu.
Objętość	Wysoka / Średnia	Niska	Średnia
Intensywność	Niska / Średnia	Wysoka	Niska
Inne	Czas analizy technicznej i treningu technicznego. Przygotowanie motoryczne - budowa szybkości, siły, mocy, gibkości. Utrudnione zadania treningowe odwzorowujące wymagania gry właściwej pod presją	Starty kontrolne i główne. Trening techniczny, blokowy z dala od startów (np. na początku tygodnia w mikrocyklu niestartowym). Ciągła analiza formy i statystyk wpływająca na planowane zadania treningowe	Czas uczestnictwa w innych sportach niezwiązanych funkcjonalnie z golfem. Obowiązkowy okres bez zajęć golfowych - min. 5 tygodni.

Poniżej przykładowy, ramowy podział czasu na różne aktywności związane ze szkoleniem sportowym i realizacją podstawy programowej z WFu na etapie specjalnym.

Dokładniejszy podział zależny będzie od wieku, rozwoju danej grupy oraz obciążeń i treści szkoleniowych realizowanych poza szkołą (w klubie, kadrze wojewódzkiej czy narodowej) oraz indywidualnych wymagań, mocnych i słabszych stron, statystyk oraz reakcji na bodźce treningowe każdego z zawodników.

Mezocykl:	Wprowadzający		Przygotowania ogólnego		Przygotowania sportowego		Przedstartowy	
	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny
Podstawa programowa WF	20%	-	15%	-	10%	-	10%	-
Inne dyscypliny	30%	Rozwój umiejętności	20%	Rozwój umiejętności / gra	10%	Gra	10%	Gra
Przygotowanie motoryczne	40%	Wytrzymałość	40%	Siła, moc	20%	Szybkość, gibkość	10%	Szybkość
Trening krótkiej gry	-	-	5%	Technika	7.5%	Kontakt, kontrola odległości	7.5%	Kontrola trajektorii
Trening puttowania	-	-	5%	Technika, kontrola kierunku	7.5%	Kontrola prędkości	7.5%	Czytanie greenu
Trening długiej gry	5%	Zabawa, prędkość	5%	Technika	10%	Kontakt, kontrola odległości	10%	Kontrola trajektorii
Nauka techniki	5%	-	10%	Zmiany techniczne	10%	Kontynuacja zmian	5%	Utrzymanie zmian
Gra na polu	-	-	-		25%	Gra zmodyfikowana	30%	Gra właściwa

Mezocykl:	Startów kontrolnych		Startowy		Przejściowy		Regeneracyjny	
	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny	% objętości treningu	cel główny
Podstawa programowa WF	10%	-	5%	-	-	-	30%	-
Inne dyscypliny	10%	Regeneracja	15%	Regeneracja	20%	Regeneracja	30%	Regeneracja
Przygotowanie motoryczne	10%	Gibkość	20%	Gibkość	20%	Gibkość	25%	Gibkość
Trening krótkiej gry	7.5%	Rozwój formy	7.5%	Utrzymanie formy	7.5%	Rozwój formy	-	-
Trening puttowania	7.5%	Rozwój formy	7.5%	Utrzymanie formy	7.5%	Rozwój formy	-	-
Trening długiej gry	10%	Rozwój formy	10%	Utrzymanie formy	10%	Rozwój formy	5%	Zabawa
Nauka techniki	5%	Utrzymanie zmian	5%	Utrzymanie zmian	5%	Utrzymanie zmian	-	-
Gra na polu	40%	Rozwój taktyczny	30%	Rozwój taktyczny	30%	Zabawa	10%	Zabawa, regeneracja

Przykładowy roczny plan szkolenia na etapie ukierunkowanym, przykładowy rozkład zajęć w ciągu jednego mikrocyklu oraz przykładowa jednostka treningowa dostępne w Załączniku 8.

12. Dobre praktyki rekomendowane przez polski związek sportowy

Narodowy Program Rozwoju Juniorów

Nauczyciele-trenerzy w celu uatrakcyjnienia zajęć mogą korzystać z systemu “kolorów” golfowych i sprawnościowych będących częścią NPRJ.

Kadra szkoleniowa

Zależnie od etapu, możliwości i rozwoju zawodników do kadry szkoleniowej lub kadry konsultacyjnej należy zaprosić specjalistów różnych dziedzin - fizjoterapeutę, trenerów-specjalistów konkretnych części gry, biomechanika, sędziego, trenera przygotowania motorycznego (np. trenera z certyfikatem TPI).

Rekomenduje się bliską współpracę lub prowadzenie programu trenerom o tytule “Fully Qualified” Stowarzyszenia Instruktorów Golfa PGA Polska lub innego PGA rozpoznawanego przez PGAs of Europe.

Rozwój kadry szkoleniowej

Nauczyciele-trenerzy powinni regularnie podnosić swoje kwalifikacje i uczestniczyć w szkoleniach i kursach doszkalających dotyczących rozwoju umiejętności golfowych a także szerszych, dotyczących pracy z dziećmi i młodzieżą.

Piśmiennictwo

1. Farahmand B. i in., *Golf: a game of life and death--reduced mortality in Swedish golf players*, „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports” 2009, t. 19, nr 3.
2. The R&A & USGA, 2017 Distance Report, <https://www.randa.org/News/2018/03/Distance-Report> [1 stycznia 2019r.]
3. Morley D., Abraham A., Morgan G., Muir B., *Developmentally appropriate approaches to coaching children* [w:] *Coaching Children in Sport*, I. Stafford (red.), Routledge 2011.
4. Pankhurst A., Collins D., *Talent Identification and Development: The Need for Coherence Between Research, System, and Process*, „Quest” 2013, t. 65, nr 1.
5. Raczek J., *Szkolenie młodzieży w systemie sportu wyczynowego*, AWF, Katowice 1986
6. Polski Związek Golfa, *Narodowy Program Rozwoju Juniorów*, <http://junior.pzgolf.pl/dla-trenera/kompendium-wiedzy/trening/> [1 stycznia 2019 r.].
7. Bailey R. i in., *Participant development in sport: An academic review*, Sports Coach UK, Leeds 2010.
8. Williams A.M., Hodges N.J., *Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition*, „Journal of Sports Sciences” 2005, t. 23, nr 6.
9. Glazier P.S., Davids K., *Is there such a thing as a „perfect” golf swing?*, „International Society of Biomechanics in Sports’ Coaches Information Service”, 2005.
10. Lee T.D., Schmidt R.A., *PaR (Plan-act-Review) Golf: Motor Learning Research and Improving Golf Skills*, „International Journal of Golf Science” 2014, t. 3, nr 1.
11. Schöllhorn W., Hegen P., Davids K., *The Nonlinear Nature of Learning - A Differential Learning Approach*, „The Open Sports Sciences Journal” 2012, t. 5, nr Suppl 1.
12. Renshaw I., Oldham A.R., Bawden M., *Nonlinear Pedagogy Underpins Intrinsic Motivation in Sports Coaching*, „The Open Sports Sciences Journal” 2012, t. 5, nr 1.
13. Brewer C., *Physical and movement skill development* [w:] *Coaching Children in Sport*, I. Stafford (red.), Routledge 2011.
14. Bergeron M.F. i in., *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*, „British Journal of Sports Medicine”, 2015, t. 49.
15. MacNamara Á., Button A., Collins D., *The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors*, „Sport Psychologist” 2010, t. 24, nr 1.
16. MacNamara Á., Button A., Collins D., *The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours*, „Sport Psychologist” 2010, t. 24, nr 1.
17. Waśniewski W.R., *“People probably didn’t know any other golfer apart from me” - Investigating the developmental journeys of Polish talented golfers*, niepublikowana praca licencjacka, University of Birmingham 2015.
18. Narodowe Centrum Badania Kondycji Fizycznej, *Instrukcje i Tablice 100-punktowe*, <https://ncbkf.pl/pliki> [1 stycznia 2019 r.]
19. Polski Związek Golfa, *Narodowy Program Rozwoju Juniorów, Testy Sprawnościowe*, <http://junior.pzgolf.pl/dla-trenera/testy-sprawnosciowe/> [1 stycznia 2019 r.]
20. Abraham A. i in., *Planning your coaching: A focus on youth participant development* [w:] *Practical Sport Coaching*, C. Nash (red.), Routledge, Abingdon 2014.
21. *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem - szkoła podstawowa (wychowanie fizyczne)*, Ośrodek Rozwoju Edukacji 2017, Warszawa.
22. *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018r. Załącznik nr 1 - Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla czteroletniego liceum ogólnokształcącego i pięcioletniego technikum*, 2018, Warszawa.

Załącznik 1 - Rekomendowane długości pól golfowych

Aby gra była jak najbardziej reprezentatywna dla młodych golfistów, należy dopasować długość pola golfowego do ich możliwości fizycznych (obliczane poprzez dystans średniego uderzenia driverem w powietrzu) zgodnie z poniższą tabelą.

Wszystkie pomiary w metrach.

Długość uderzenia driverem w powietrzu (carry)	Długość uderzenia 7 iron (około)	Minimalna długość pola 18-dołkowego	Średnia długość pola 18-dołkowego	Maksymalna długość pola 18-dołkowego	Średnia długość pola 9-dołkowego
90	57,6	2750	3000	3250	1500
100	64	3150	3400	3650	1700
125	80	3650	3900	4150	2000
150	96	4550	4800	5050	2400
175	112	5150	5400	5650	2700
200	128	5550	5800	6050	2900
225	144	5950	6200	6450	3100
250	160	6350	6600	6850	3300

Załącznik 2 - Test Podstawowych Umiejętności Ruchowych

Testy należy przeprowadzać na płaskiej nawierzchni.

Do przeprowadzenia testów potrzebne będą:

- wyznaczony tor o długości 10 metrów
- wyznaczony tor o długości 5 metrów
- piłka golfowa / tenisowa / palantowa do rzutu jednorącz
- w miarę możliwości - podstawka pod miękką piłkę do baseballa, miękka piłka do baseballa i miękki kij do baseballa

Testy lokomocyjne i kontroli obiektu ocenia się na trzech poziomach - podstawowy, średniozaawansowany i zaawansowany.

Testy gibkości ocenia się w punktach - maksymalnie cztery punkty za każde ćwiczenie, 20 punktów łącznie.

1. Lokomocja

- a. Przeskoki z nogi na nogę (dystans ok. 10 metrów):
 - i. Poziom podstawowy - nie ma wyraźnego i zaakcentowanego przeskoku z nogi na nogę, kończyny górne nie skoordynowane z dolnymi, ta sama kończyna górna co dolna idzie w przód.
 - ii. Poziom średniozaawansowany - widoczne rozróżnienie skok - wyskok, rytmiczna praca ramion, lądowanie na płaską stopę.
 - iii. Poziom zaawansowany - krok- wysoko płynny i skoordynowany, naprzemianstronna i skoordynowana praca ramion, miękkie lądowanie na stopy.
- b. Przeskoki na 1 nodze (dystans ok. 5 metrów):
 - i. Poziom podstawowy - ciało zbyt wyprostowane, minimalna wysokość skoku, noga w powietrzu wyprostowana i niewykonywująca ruchu i nie z tyłu ciała, ramiona proste, brak balansu
 - ii. Poziom średniozaawansowany - lekkie pochylenie ciała w przód, ramiona lekko zgięte wykonują lekkie ruchy, nadal słaby balans, noga w powietrzu z tyłu ciała zaczynająca wspierać ćwiczenie, podczas lądowania następuje w niej zgięcie kolana.
 - iii. Poziom zaawansowany - ciało pochylone w przód, ramiona zgięte, wykonujące ruchy podczas odbicia, noga w powietrzu z tyłu ciała działająca jak koło zamachowe ze zgięciem kolana przy lądowaniu, dobry balans.
- c. Krok dostawny (dystans ok. 10 metrów):
 - i. Poziom podstawowy - ciało nie jest zwrócone w przód przez cały czas, stopy się krzyżują i nie odrywają w zbliżonym czasie. Ramiona nie są skoordynowane z pracą nóg, problem z poruszaniem się w obu kierunkach
 - ii. Poziom średniozaawansowany - ciało zwrócone w przód większość czasu wykonywania ćwiczenia, lepsze przenoszenie ciężaru ciała, stopy się nie krzyżują, cały czas widoczna lekka asymetria w zależności od kierunku poruszania, lepsza praca ramion.
 - iii. Poziom zaawansowany - ciało cały czas zwrócone w przód, dobry ruch boczny nogi wiodącej a po nim skoordynowane przejście nogi tylnej., symetryczny ruch w obu kierunkach, dobra i skoordynowana praca ramion.

2. Kontrola obiektu

- a. Rzut jednorącz:
 - i. Poziom podstawowy - stopy nieruchomo, tułów skierowany w kierunku uderzenia (prostopadle do linii rzutu), bardzo mała rotacja ciała podczas rzutu, brak przeniesienia ciężaru ciała i wykończenia rzutu

- ii. Poziom średniozaawansowany - tułów równoległe do kierunku uderzenia, ciało obraca się w przód, lepsze przeniesienie ciężaru ciała jednak ta sama ręka i noga idzie w przód zbyt obszerne zakończenie rzutu.
 - iii. Poziom zaawansowany - tułów równoległe do kierunku uderzenia, ramię z piłką idzie w tył przed rzutem, drugie ramię w celu utrzymania balansu idzie w przód, znaczna rotacja tułowia i miednicy, dobre przeniesienie ciężaru ciała, noga naprzemianstronna do rzucającego ramienia idzie w przód.
- b. Uderzenie poziome oburącz:
(piłkę można ustawić na gumowym wysokim tee lub na szafcie na wysokości pasa. Pamiętajmy, aby zarówno pałka jak i piłki były miękkie).
- i. Poziom podstawowy - Stopy nieruchomo, tułów skierowany w kierunku uderzenia (prostopadle do linii rzutu), bardzo mała rotacja ciała podczas uderzenia, większość uderzeń nie trafionych.
 - ii. Poziom średniozaawansowany - tułów równoległe do kierunku uderzenia, tułów i miednica obracają się przy uderzeniu, lepsze przeniesienie ciężaru ciała przy niektórych uderzeniach, lepszy kontakt pałki z kijem.
 - iii. Poziom zaawansowany - ciało ustawione bokiem, ciężar przenoszony najpierw na tylną potem na przednią nogę, ciało obraca się podczas uderzenia, powtarzalne trafienia w piłkę.

3. Gibkość

Test SFMA (Selective Functional Movement Assessment)

a. Skłon

Dziecko stoi ze złączonymi nogami z palcami stóp skierowanymi w przód, następnie wykonuje skłon w przód zginając się w biodrach starając się dotknąć palców stóp o wyprostowanych nogach.

Punktacja:

Jeden punkt za spełnienie każdego z warunków:

1. Przeniesienie środka ciężkości w tył (co najmniej kilkanaście cm)
2. Dotknięcie palców u stóp
3. Prawidłowa krzywizna kręgosłupa
4. Brak bocznych rotacji kręgosłupa

b. Odchylenie

Dziecko stoi ze złączonymi nogami z palcami stóp skierowanymi w przód, następnie unosi wyprostowane ramiona nad głowę z łokciami na wysokości uszu. Następnie wykonuje odchylenie tak daleko jak może w tył starając się, aby biodra szły w przód a ramiona w tył w tym samym czasie.

Punktacja:

Jeden punkt za spełnienie każdego z warunków:

1. Ramiona są dalej niż uszy
2. Przód miednicy znajduje się przed palcami stóp
3. Symetryczna krzywizna kręgosłupa
4. Łopatki znajdują się za piętami.

c. Skręt tułowia

Dziecko stoi ze złączonymi nogami z palcami stóp skierowanymi w przód z ramionami wzdłuż tułowia. Następnie wykonuje maksymalny skręt całego ciała (biodra, ramiona, głowa) w lewo i w prawo.

Punktacja:

Jeden punkt za spełnienie każdego z warunków (punktujemy w obie strony):

1. Miednica skręca się o 50 Stopni
2. X factor (skręt ramion w stosunku do miednicy) jest ponad 45 stopni
3. Zachowana wysokość ciała podczas skrętu
4. Broda skręca się poza obojczyk (rotacja szyi ok. 65 stopni)

d. Stanie na 1 nodze

Dziecko stoi ze złączonymi nogami z palcami stóp skierowanymi w przód z ramionami wzdłuż tułowia jednak nie dotykającymi tułowia. Następnie unosi jedną nogę do momentu aż udo i podudzie nie są zgięte pod kątem 90 stopni. W tej pozycji stara się utrzymać przez 10 sekund. Jeśli ćwiczenie jest wykonane poprawnie i bezboleśnie prosimy o zamknięcie oczu na 10 sekund w tej samej pozycji.

Punktacja:

Jeden punkt za spełnienie każdego z warunków (punktujemy w obie strony):

1. Utrzymuje pozycję przez 10 s. z otwartymi oczami
2. Utrzymuje pozycję przez 10 s. z zamkniętymi oczami
3. Miednica jest stabilna i na jednym poziomie
4. Nie ma utraty lub zmiany wysokości czy postawy ciała

e. Przysiad

Dziecko stoi w rozkroku na szerokość barków ze stopami lekko skierowanymi na zewnątrz. Następnie unosi ramiona nad głowę i wykonuje pełny przysiad z rękoma nad głową.

Punktacja:

Jeden punkt za spełnienie każdego z warunków:

1. Ramiona i dłonie są cały czas nad głową lub na wysokości stóp
2. Uda przekraczają pozycję równoległą do podłoża
3. Palce u stóp i stopy przez cały czas skierowane są w przód
4. Ciężar ciała jest rozłożony równomiernie podczas przysiadu.

Zgodnie z efektami szkolenia, na koniec etapu ukierunkowanego zawodnicy powinni zaliczyć wszystkie powyższe testy na poziomie "średniozaawansowanym" NPRJ PZG, tj.:

- ćwiczenia lokomocji i kontroli obiektu na poziomie zaawansowanym
- ćwiczenia gibkości (TEST SFMA) z maksymalną liczbą punktów - 20 pkt.

Załącznik 3 - Test sprawności golfowej

Most z wyprostowaną nogą - test ten polega na jak najdłuższym utrzymaniu pozycji mostu (*bridge*).

Instrukcje:

Kładziemy się na plecach na cienkim materacu lub na ziemi, stopy kładziemy płasko na ziemi. Zginamy kolana, unosimy ramiona w górę i łączymy dłonie jak do modlitwy.

Unosimy biodra do góry, tak, aby były w jednej linii z barkami i kolanami, wykonujemy 2-3 kroki w miejscu i następnie prostujemy jedną nogę tak, aby była przedłużeniem bioder.

Jeśli lewa noga jest prosta, to badamy prawy pośladek.

Zwracamy uwagę na pozycję tułowia, biodra nie powinny opadać w dół.

Liczymy czas stoperem od momentu wyprostowania nogi w prawidłowej pozycji.

Odliczanie należy przerwać w momencie, gdy forma ćwiczenia przestaje być idealna (tj. pozycja tułowia).

Po 2 minutach przerwy powtarzamy test na drugą nogę.

Zapisujemy oba wyniki (uniesiona prawa i lewa noga).

Rzut z leżenia piłką lekarską - test mocy mięśni tułowia i gorsetu.

Instrukcje:

Wybieramy piłkę lekarską o wadze 1/20 ciężaru ciała wykonującego ćwiczenie.

Zaczynamy w pozycji leżącej ze stopami płasko na ziemi i zgiętymi kolanami. Trzymamy piłkę lekarską za głowę. Następnie przechodząc do pozycji siedzącej wykonujemy rzut piłki zza głowy.

Odległość mierzymy od mostka wykonującego test będącego w pozycji siedzącej do miejsca, gdzie wylądowała piłka.

Oddajemy dwa rzuty i zapisujemy lepszy wynik.

Zaciskanie ręki - test siły mięśni ramion (i siły ogólnej).

Test wykonujemy zgodnie z instrukcjami wykonywania testu Eurofit.

Dosiężny skłon tułowia w przód w siadzie - test gibkości.

Test wykonujemy zgodnie z instrukcjami wykonywania testu Eurofit.

Przysiad z ramionami w górze - test gibkości, mobilności i stabilności wielu segmentów ciała

Test wykonujemy zgodnie z instrukcjami wykonywania testu SFMA (Załącznik 2).

Tabela dla chłopców

	Most	Rzut z leżenia
Poziom 4 średniozaawansowany	45 sekund	300 cm
Poziom 5 średniozaawansowany	60 sekund	420 cm
Poziom 6 średniozaawansowany	90 sekund	510 cm
Poziom 7 zaawansowany	120 sekund	570 cm
Poziom 8 zaawansowany	160 sekund	660 cm
Poziom 9 zaawansowany	180 sekund	720 cm

Tabela dla dziewcząt

	Most	Rzut z leżenia
Poziom 4 średniozaawansowany	45 sekund	270 cm
Poziom 5 średniozaawansowany	60 sekund	390 cm
Poziom 6 średniozaawansowany	90 sekund	480 cm
Poziom 7 zaawansowany	120 sekund	540 cm
Poziom 8 zaawansowany	160 sekund	600 cm
Poziom 9 zaawansowany	180 sekund	680 cm

Zgodnie z efektami szkolenia, na koniec etapu ukierunkowanego zawodnicy powinni zaliczyć wszystkie powyższe testy na poziomie co najmniej “średniozaawansowanym” NPRJ PZG, tj. co najmniej na poziomie 4 zgodnie z powyższymi tabelami.

Załącznik 4 - Bateria testów golfowych

Należy pamiętać o standardach, jeśli chodzi o odległości od dołków i przede wszystkim szerokość fairwayu i średnicę greenu.

Jeśli na obiekcie nie ma greenu o średnicy 18 m, można oznaczyć go sznurkiem lub innym znacznikiem. Fairway powinien mieć szerokość 25 m.

Jeśli na obiekcie green jest zbyt twardy (piłki nie zatrzymują się na nim), za wynik można uznać punkt lądowania piłki, zamiast punkt jej zatrzymania.

Putting	<p>Wokół jednego dołka wyznaczone 12 miejsc:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 miejsca w odległości jednego kija od dołka („godzina” 3, 6, 9, 12)• 4 miejsca w odległości dwóch kijów (1, 4, 7, 10)• 4 miejsca w odległości trzech kijów (2, 5, 8, 11) <p>Do wyznaczania odległości używamy standardowego puttera.</p> <p>“Puttujesz raz z każdego miejsca. Dostaniesz punkt za każde trafienie.”</p>
Krótką gra	<p>Zagraj 9 dołków do końca (3 chip, 3 pitch, 3 z piasku). Piłkę w piasku dropujemy lub toczymy (nie wolno poprawiać położenia). Sprawdzamy, ile uderzeń potrzebnych jest, aby zakończyć grę.</p>
Długa gra	<p>Zagraj piłkę na fairway z tee używając wooda. Szerokość fairwayu to 25 metrów, wyznaczone znacznikami lub obiektami.</p>
Umiejętność uderzenia	<p>Umiejętność zmiany i kontrola lotu piłki. Green lub cel znakowany może mieć maksymalną szerokość 18 metrów.</p>

Zawodnicy podchodzić będą do zadań na kolejne “Poziomy” zgodnie z poniższą tabelą. Do zaliczenia danego poziomu niezbędne jest zaliczenie poprzednich.

POZIOM POCZĄTKUJĄCY	
Poziom 1	
Putting:	4 trafienia
Krótką gra:	36 uderzeń
Długa gra:	Zagraj 1 z 5 piłek na fairway z tee używając dowolnego wooda (5,3 lub driver)
Umiejętność uderzenia:	-
Poziom 2	
Putting:	5 trafień
Krótką gra:	32 uderzenia
Długa gra:	Zagraj 2 z 5 piłek na fairway z tee używając dowolnego wooda (5,3 lub driver)
Umiejętność uderzenia:	-
Poziom 3	
Putting:	6 trafień
Krótką gra:	28 uderzeń
Długa gra:	Zagraj 3 z 5 piłek na fairway z tee używając dowolnego wooda (5,3 lub driver)
Umiejętność uderzenia:	-
POZIOM ŚREDNIOZAAWANSOWANY	
Poziom 4	
Putting:	7 trafień
Krótką gra:	26 uderzeń
Długa gra:	Zagraj 2 z 5 piłek na fairway z tee używając 3 wood lub drivera
Umiejętność uderzenia:	Zagraj 3 z 5 piłek na green (approach) ze 120 m dla chłopców/ 100 m dla dziewcząt
Poziom 5	
Putting:	8 trafień
Krótką gra:	25 uderzeń
Długa gra:	Zagraj 3 z 5 piłek na fairway z tee używając 3 wood lub drivera
Umiejętność uderzenia:	Zagraj 3 z 5 piłek na green (approach) ze 140 m dla chłopców/ 120 m dla dziewcząt
Poziom 6	

Putting:	9 trafień
Krótką gra:	24 uderzeń
Długa gra:	Zagraj 4 z 5 piłek na fairway z tee używając 3 wood lub drivera
Umiejętność uderzenia:	Zagraj 3 z 5 piłek na green (approach) ze 160 m dla chłopców/ 140 m dla dziewcząt
POZIOM ZAAWANSOWANY	
Poziom 7	
Putting:	10 trafień
Krótką gra:	23 uderzenia
Długa gra:	Zagraj 3 z 5 piłek na fairway z tee używając drivera
Umiejętność uderzenia:	Umiejętność uderzania z wysoką, średnią i niską trajektorią tym samym kijem do tego samego celu
Poziom 8	
Putting:	11 trafień
Krótką gra:	22 uderzenia
Długa gra:	Zagraj 4 z 5 piłek na fairway z tee używając drivera
Umiejętność uderzenia:	Umiejętność uderzania z fade, draw oraz prosto tym samym kijem do tego samego celu
Poziom 9	
Putting:	12 trafień
Krótką gra:	21 uderzeń
Długa gra:	Zagraj 5 z 5 piłek na fairway z tee używając drivera
Umiejętność uderzenia:	Umiejętność uderzania z wysokiego i niskiego fade, wysokiego i niskiego draw oraz wysoki i niski strzał prosto tym samym kijem do tego samego celu

Załącznik 5 - Podstawa programowa wychowania fizycznego na etapie drugim²¹

KLASA IV

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
- 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
- 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
- 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
- 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
- 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje sposób wykonywania poznawanych umiejętności ruchowych;
- 2) opisuje zasady wybranej regionalnej zabawy lub gry ruchowej;
- 3) rozróżnia pojęcia technika i taktyka;
- 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
- 5) wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu, prowadzenie piłki nogą, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza z miejsca, rzut i strzał piłki do bramki z miejsca, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 2) uczestniczy w mini-grach;
- 3) organizuje w gronie rówieśników wybraną zabawę lub grę ruchową, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 4) uczestniczy w wybranej regionalnej zabawie lub grze ruchowej;
- 5) wykonuje przewrót w przód z różnych pozycji wyjściowych;
- 6) wykonuje dowolny układ gimnastyczny lub taneczny w oparciu o własną ekspresję ruchową;
- 7) wykonuje bieg krótki ze startu wysokiego;
- 8) wykonuje marszobiegi w terenie;
- 9) wykonuje rzut z miejsca i z krótkiego rozbiegu lekkim przyborem;
- 10) wykonuje skok w dal z miejsca i z krótkiego rozbiegu.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) zna regulamin sali gimnastycznej i boiska sportowego;
- 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
- 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

²¹ Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem - szkoła podstawowa (wychowanie fizyczne), Ośrodek Rozwoju Edukacji 2017, Warszawa.

- 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych; 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
- 3) posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
- 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
- 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
- 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
- 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

KLASY V i VI

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
- 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
- 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualnie i z partnerem;
- 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych;
- 2) opisuje zasady wybranej gry rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;
- 3) opisuje podstawowe zasady taktyki obrony i ataku w wybranych grach zespołowych;
- 4) wymienia rekomendacje aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Unii Europejskiej);
- 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady;
- 6) rozumie i opisuje ideę starożytnego i nowożytnego ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w ruchu ze zmianą tempa i kierunku, prowadzenie piłki nogą ze zmianą tempa i kierunku, podanie piłki oburącz i jednorącz w ruchu, rzut piłki do kosza z biegu po kozłowaniu (dwutakt), rzut i strzał piłki do bramki w ruchu, odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, rozegranie „na trzy”, zagrywkę ze zmniejszonej odległości, rzut i chwyt ringo;
- 2) uczestniczy w mini-grach oraz grach szkolnych i uproszczonych;
- 3) uczestniczy w grze rekreacyjnej pochodzącej z innego kraju europejskiego;

- 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
- 5) wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył z przysiadu;
- 6) wykonuje wybrane inne ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem);
- 7) wykonuje układ ćwiczeń zwinnościowo-akrobatycznych z przyborem lub bez;
- 8) wykonuje dowolny skok przez przyrząd z asekuracją;
- 9) wykonuje proste kroki i figury tańców regionalnych i nowoczesnych;
- 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego;
- 11) wykonuje bieg krótki ze startu niskiego;
- 12) wykonuje rzut małą piłką z rozbiegu;
- 13) wykonuje skok w dal po rozbiegu oraz skoki przez przeszkody;
- 14) przeprowadza fragment rozgrzewki.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, dlaczego należy przestrzegać ustalonych reguł w trakcie rywalizacji sportowej;
- 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
- 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
- 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
- 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zastona, unik, pad).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
- 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
- 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
- 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
- 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

KLASY VII i VIII

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
- 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
- 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki; 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych; 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
- 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
- 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
- 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
- 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
- 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
- 5) opisuje zasady wybranej formy aktywności fizycznej spoza Europy;
- 6) wyjaśnia ideę olimpijską, paraolimpijską i olimpiad specjalnych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wykonuje i stosuje w grze techniczne i taktyczne elementy gier: w koszykówce, piłce ręcznej i piłce nożnej: zwody, obronę „każdy swego”, w siatkówce: wystawienie, zbieg i odbiór piłki; ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 2) uczestniczy w grach szkolnych i uproszczonych jako zawodnik i jako sędzia;
- 3) planuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 4) uczestniczy w wybranej formie aktywności fizycznej spoza Europy;
- 5) wykonuje wybrane ćwiczenie zwinnościowo-akrobatyczne (np. stanie na rękach lub na głowie z asekuracją, przerzut bokiem, piramida dwójkowa lub trójkowa);
- 6) planuje i wykonuje dowolny układ gimnastyczny;
- 7) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub w zespole dowolny układ tańca z wykorzystaniem elementów nowoczesnych form aktywności fizycznej;
- 8) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego z elementami orientacji w terenie;
- 9) wykonuje przekazanie pałeczki w biegu sztafetowym;
- 10) wykonuje skok w dal po rozbiegu z odbicia ze strefy lub belki oraz skoki przez przeszkody techniką naturalną;
- 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
- 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;

- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV-VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 3) wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania;
- 4) wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacyjnym.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:

1. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być kryterium oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania dalszego jej rozwoju. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie.

2. Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące indywidualnych i zespołowych form rekreacyjno-sportowych. Układ treści uwzględnia zasadę stopniowania trudności i rozwój psychofizyczny ucznia. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, aktywności fizyczne z innych krajów europejskich oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej.

3. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.

4. Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.

Kompetencje społeczne.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania. Wychowanie fizyczne powinno być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie istotne są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. Szkoła w miarę możliwości powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z przedmiotu wychowanie fizyczne w bloku tematycznym edukacja zdrowotna powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły. Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty. Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

Załącznik 6 - Podstawa programowa wychowania fizycznego na etapie trzecim²²

Treści nauczania - wymagania szczegółowe:

I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
- 2) wskazuje mocne i słabe strony własnej sprawności fizycznej;
- 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 4) definiuje pojęcie wskaźnik masy ciała (BMI).

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
- 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
- 3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
- 4) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

II. Aktywność fizyczna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- 2) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- 3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej;
- 5) wskazuje zagrożenia związane z komercjalizacją sportu w tym ruchu olimpijskiego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
- 2) przeprowadza rozgrzewkę ukierunkowaną na wybraną formę aktywności fizycznej;
- 3) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej (z uwzględnieniem form nowoczesnych i form z innych kręgów kulturowych, np. capoeira, frisbee ultimate, lacrosse, kabaddi, korfball, tchoukball);
- 4) planuje i współorganizuje szkolne rozgrywki sportowe według systemu pucharowego i „każdy z każdym”;
- 5) wykonuje ćwiczenia relaksacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb;
- 6) opracowuje i wykonuje indywidualnie, w parze lub zespole dowolny układ tańca towarzyskiego lub nowoczesnego;
- 7) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii;
- 8) wykonuje podstawowe elementy samoobrony.

²² Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018r. Załącznik nr 1 - Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla czteroletniego liceum ogólnokształcącego i pięcioletniego technikum, 2018, Warszawa.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- 3) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- 4) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- 5) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
- 2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
- 3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych - udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa);
- 4) opracowuje regulamin uczestnictwa w zawodach sportowych lub korzystania z wybranego obiektu sportowego;
- 5) organizuje bezpieczną imprezę rekreacyjno-sportową (np. festyn, turniej).

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
- 2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
- 3) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
- 4) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu;
- 6) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
- 7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
- 8) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
- 10) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych;
- 11) wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
- 2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;

- 3) dobiera sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.

V. Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
- 2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- 4) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych;
- 5) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym;
- 6) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

Warunki i sposób realizacji

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do realizacji celów kształcenia na danym etapie edukacji.

W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych.

Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści związane z diagnozowaniem i interpretowaniem rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego. Zwraca się uwagę na rozróżnienie pojęć diagnozowanie i ocenianie. Pomiar sprawności fizycznej nie powinien być przedmiotem (kryterium) oceny z wychowania fizycznego. Powinien służyć do wskazania mocnych i słabych przejawów sprawności ucznia w celu planowania ich zmian w kontekście całonocnej aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści doskonalące indywidualne i zespołowe formy rekreacyjno-sportowe. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności, dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące działań związanych z umiejętnością określenia ryzyka dotyczącego planowania i organizacji aktywności fizycznej dla siebie i innych. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.

Edukacja zdrowotna.

W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z

wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmocnieniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

Kompetencje społeczne

Dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Wychowanie fizyczne dla uczniów szkół ponadpodstawowych powinno być realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych i zajęć do wyboru przez ucznia, w tym: zajęć sportowych, zajęć rekreacyjno-zdrowotnych, zajęć tanecznych lub aktywnej turystyki.

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia prowadzi nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole.

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć w systemie klasowo lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści może wykraczać poza podstawę programową.

Zajęcia wychowania fizycznego powinny być prowadzone w sali sportowej, w specjalnie przygotowanym pomieszczeniu zastępczym bądź na boisku szkolnym. Szczególnie zalecane są zajęcia ruchowe na zewnątrz budynku szkolnego, w środowisku naturalnym, również w okresie jesienno-zimowym. W wychowaniu fizycznym należy uwzględniać interdyscyplinarne zajęcia terenowe. W tym celu można wykorzystywać bazę rekreacyjną tworzoną na terenach leśnych.

Szkoła powinna zapewnić urządzenia i sprzęt sportowy niezbędny do zdobycia przez uczniów umiejętności i wiadomości oraz kompetencji społecznych określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych.

Realizacja podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum w zakresie edukacji zdrowotnej powinna być dostosowana do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb) oraz do możliwości organizacyjnych szkoły.

Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego Edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz z rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

Do realizacji treści wychowania fizycznego, należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

Załącznik 7 - Przykładowy plan szkolenia - etap ukierunkowany

Poniżej przykładowy plan szkolenia, składający się z informacji o hipotetycznym ośrodku szkolenia, rocznego makrocyklu dla klasy VII SP, planu tygodniowego mikrocyklu oraz planu jednostki treningowej.

Założenia:

- oddział sportowy w szkole podstawowej
- klasa VII
- grupa 12 zawodników i zawodniczek
- średni handicap na początku roku - 18
- cel grupowy na koniec roku - średni handicap 15
- dostępna infrastruktura:
 - pole golfowe 15 minut jazdy od szkoły
 - 18-dołkowe pole klasy mistrzowskiej
 - zadaszony, nieocieplony driving range - 15-stanowiskowy
 - treningowy putting green, chipping green i bunkier
 - 3-dołkowa akademia pitch&putt
 - hala sportowa
 - siłownia
 - boisko wielofunkcyjne typu "Orlik"
 - basen w okolicy
- możliwości logistyczne:
 - dwa tygodniowe zgrupowania w ciągu roku
 - zimowe zgrupowanie w Hiszpanii w trakcie ferii zimowych
 - letnie zgrupowanie na innym polu w Polsce
- kadra szkoleniowa:
 - trener-nauczyciel z podstawowymi kwalifikacjami golfowymi
 - trener-konsultant - PGA Fully Qualified Golf Professional

Tygodniowy mikrocykl

Jednostka treningowa oznacza jedną godzinę WF-u.

Klasa: VII	Data:	13 tydzień roku			Etap:	Przygotowania sportowego	
jednostka treningowa	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	[Weekend]	
1	Driving Range - doskonalenie techniki uderzeń driverem	Basen - nawroty w stylu grzbietowym	Driving Range - trening prędkości driverem	WF/sport - gra w koszykówkę 2v2/3v3	Gra na polu - doskonalenie kontroli odległości - gra połową zestawu	[Sobota - gra na polu - 18 dołków]	
2	Krótką gra - zadanie na punkty na chipping greenie	WF - zwody w koszykówce	Krótką gra - rywalizacja w parach na akademii	Motoryka - trening gibkości z gumami	Gra na polu - doskonalenie kontroli odległości - gra połową zestawu	[Niedziela - stretching]	
Obciążenie:	Średnie	Małe	Maksymalne	Średnie	Średnie	Sobota - Duże Niedziela - Wypoczynek	

Jednostka treningowa

PLAN TRENINGU		
Data:	Etap:	Typ jednostki:
30 marca 2020, poniedziałek	Przygotowania sportowego	Krótką gra
CEL		
Cel główny etapu:	Cel główny jednostki na tym etapie:	Cel główny jednostki (efekt szkolenia):
Nauka i rozwój umiejętności techniczno-taktycznych	Kontakt	Zawodnik potrafi wykonać czyste uderzenie chip z różnych pozycji
STRUKTURA I ORGANIZACJA		
Czas i treść:		Notatki:
5' - rozgrzewka specjalistyczna - wolna gra wokół treningowego chipping greenu		Obserwacja trenera, w razie potrzeby pomoc w postaci pytań nakierowujących
3' - wytłumaczenie zadania		
10' - zadanie krótkiej gry - 9 startów oznaczonych markerami do 9 różnych dołków z odległości 10-25 metrów - 3 z fairwaya, 3 z semi-roughu, 3 z roughu. Z każdego dołka dwie piłki - liczymy lepszą. Punktacja - 1 pkt na greenie, 2 pkt w odległości 3 kijów, 4 pkt w odległości 2 kijów, 5 pkt w odległości 1 kija, 10pkt w dołku		Gra w parach - bez rywalizacji. Trener obserwuje decyzje i reakcje. W razie potrzeby rozmowa o roli rutyny przed uderzeniem w krótkiej grze.
5' - dyskusja grupowa nt. taktyki uderzenia na trzech dołkach		Dołki wybrane przez zawodników jako najtrudniejsze. Omówienie wpływu długości trawy i nachyleń na taktykę.
10' - powtórka zadania - tylko jedna piłka		Zmiana par
7' - gra matchplay 3 dołki w parach - kto bliżej		Pary dobrane na podstawie wyników poprzedniego ćwiczenia
5' - zakończenie i zebranie sprzętu		

Załącznik 8 - Przykładowy plan szkolenia - etap specjalny

Poniżej przykładowy plan szkolenia, składający się z informacji o hipotetycznym ośrodku szkolenia, rocznego makrocyklu dla klasy II LO, planu tygodniowego mikrocyklu oraz planu jednostki treningowej.

Założenia:

- oddział sportowy w liceum ogólnokształcącym
- klasa II
- grupa 12 zawodników i zawodniczek
- średni handicap na początku roku - 8
- cel grupowy na koniec roku - średni handicap 6
- dostępna infrastruktura:
 - pole golfowe 15 minut jazdy od szkoły
 - 18-dołkowe pole klasy mistrzowskiej
 - zadaszony, nieocieplony driving range - 15-stanowiskowy
 - treningowy putting green, chipping green i bunkier
 - 3-dołkowa akademia pitch&putt
 - hala sportowa
 - siłownia
 - boisko wielofunkcyjne typu "Orlik"
 - basen w okolicy
- możliwości logistyczne:
 - cztery tygodniowe zgrupowania w ciągu roku
 - zimowe zgrupowanie w Hiszpanii w trakcie ferii zimowych
 - letnie zgrupowania na innym polu w Polsce
- kadra szkoleniowa:
 - trener-nauczyciel z podstawowymi kwalifikacjami golfowymi
 - trener-konsultant - PGA Fully Qualified Golf Professional

Makrocykl stworzony z myślą o graczach-mężczyźniach.

Tygodniowy mikrocykl

Jednostka treningowa oznacza jedną godzinę WF-u.

Klasa: II	Data:	16 tydzień roku			Mezocykl:	Przedstartowy	
jednostka treningowa	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	[Weekend]	
1	Technika - doskonalenie techniki pitchowania	WF - doskonalenie przerzutu bokiem	Trening sprintowy	Krótką gra - stacje treningowe puttowania	Gra na polu - trening krótkiej gry pod presją	[Sobota] [Gra na polu - gra właściwa 36 dołków]	
2	Trening obwodowy - krótka gra + wytrzymałość posturalna	Gra w unihokej	Driving Range - zawody longest drive	DR - trening 9 trajektorii ironami i driverem	Gra na polu - trening krótkiej gry pod presją	[Niedziela] [Basen]	
Obciążenie:	Duże	Małe	Maksymalne	Umiarkowane	Duże	Sobota - Maksymalne Niedziela - Małe	

Jednostka treningowa

PLAN TRENINGU		
Data:	Etap / Mezocykl:	Typ jednostki:
19 kwietnia 2020, poniedziałek	Przygotowawczy / Przedstartowy	Krótką gra / Przygotowanie motoryczne
CEL		
Cel główny etapu:	Cel główny jednostki na tym etapie:	Cel główny jednostki (efekt szkolenia):
Przygotowanie motoryczne i techniczno-taktyczne	Kontrola trajektorii / szybkość	Zawodnik potrafi kontrolować trajektorię uderzenia typu pitch i chip podczas zmęczenia
STRUKTURA I ORGANIZACJA		
Czas i treść:	Notatki:	
5' - przygotowanie i wytłumaczenie zadania	Rozgrzewka wykonana na poprzedniej jednostce	
<p>35' - trening obwodowy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. utrzymanie pozycji most z jedną nogą w górze leżąc na ręczniku na trawie 2. chip do celu - trening blokowy 3. przysiady z kijem nad głową 4. pitch do różnych celów - trening losowy 5. ćwiczenie posturowe z gumą na wysokości kolan - utrzymanie prawidłowej pozycji wyjściowej poruszając się z nogi na nogę utrzymując jednocześnie napięcie gumy 6. pitch niski i wysoki do celu - oznaczone strefy lądowania i strefy zatrzymania 7. ugięcia ramion w podporze 8. chip & run i flop do celu - oznaczone strefy lądowania i strefy zatrzymania <p>Pierwszy obwód - 2 minuty ćwiczenia, 20 sekund na zmianę stacji i regenerację</p> <p>Przerwa 2 minuty</p> <p>Drugi obwód - 1.5 minuty ćwiczenia, 20 sekund na zmianę stacji i regenerację</p>	<p>Trener obserwuje formę wykonania ćwiczeń fizycznych i rezultaty uderzeń golfowych</p>	
5' - cool down, zakończenie i zebranie sprzętu	3 ćwiczenia rozciągające wybrane przez jednego z zawodników	