

## Szkółka Golfa przy Polu Golfowym "Zawarcie"

Program Szkolenia Golfowego dla Dzieci w Wieku 10-14 Lat

Celem:

Rozwinięcie umiejętności golfowych u dzieci w wieku 10-14 lat, pogłębienie zrozumienia zasad i strategii gry, oraz promowanie postaw sportowych i samodyscypliny.

### I. Techniki Golfa

#### 1. Uderzenie z ziemi (iron shot):

- Doskonalenie pozycji ciała i uchwytu kija.
- Wybór odpowiedniego kija do odległości i warunków terenowych.
- Skupienie na precyzji i kontroli trajektorii piłeczki.

#### 2. Uderzenie z tee (tee shot):

- Doskonalenie techniki zamachu i celowania.
- Skuteczne wykorzystanie różnych kijów przy różnych odległościach.
- Zapoznanie się z technikami radzenia sobie z wiatrem i innymi warunkami atmosferycznymi.

#### 3. Puttowanie:

- Precyzyjne czytanie linii i ustawienie ciała.
- Doskonalenie kontroli odległości i tempa putta.
- Ćwiczenia skupiające się na redukcji liczby puttów na greenie.

### II. Taktyka i Strategia

- Zapoznanie z podstawowymi strategiami gry na polu golfowym.
- Rozwijanie umiejętności planowania uderzeń i wyboru właściwych dróg do celu.
- Analiza różnych scenariuszy gry i podejmowanie decyzji strategicznych.



### III. Zasady i Etykieta

- Bardziej zaawansowane omówienie zasad golfowych, w tym specjalnych przypadków i sytuacji nietypowych.
- Doskonalenie umiejętności samoskutecznej oceny i rozstrzygnięcia sytuacji na polu.
- Promowanie szacunku dla przeciwników i zachowania fair play.

### IV. Sędziowanie

- Zaawansowane szkolenie sędziowskie obejmujące rozszerzone zasady, procedury i praktyki sędziowania w meczach golfowych.
- Symulacje sytuacji konkursowych, w których uczestnicy muszą podejmować decyzje sędziowskie.

### V. Psychologia Sportu

- Doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i presją konkurencji.
- Rozwijanie skupienia i koncentracji podczas gry.
- Motywowanie do wyznaczania i osiągnięcia celów indywidualnych i zespołowych.

### VI. Trening Praktyczny

- Intensywne sesje treningowe na polu golfowym pod nadzorem trenera.
- Indywidualne korekty techniki i skupienie na doskonaleniu słabych punktów.
- Ćwiczenia symulujące rzeczywiste warunki turniejowe i konkurencję.

### VII. Mecze i Turnieje

- Udział w regularnych meczach i turniejach, zarówno lokalnych, jak i regionalnych.
- Dostarczanie okazji do stosowania nabytych umiejętności w prawdziwej rywalizacji.
- Promowanie uczciwej gry i szacunku dla innych zawodników.



## VIII. Ocena Postępów

- Systematyczna ocena postępów uczestników w poszczególnych obszarach gry.
- Indywidualne omówienie wyników i ustalenie celów na przyszłość.
- Budowanie planu rozwoju dla każdego uczestnika.

## \*\*IX. Integracja Zespołowa

- Budowanie więzi między uczestnikami poprzez wspólne treningi i turnieje.
- Organizacja spotkań integracyjnych i imprez towarzyszących.

## X. Podsumowanie

- Podkreślenie postępów i osiągnięć każdego uczestnika.
- Zachęta do kontynuowania nauki golfa i rozwijania się jako gracza.
- Motywowanie do udziału w dalszych wyzwaniach golfowych i rozwijania pasji do tego sportu.

