

## Szkołka Golfa przy Polu Golfowym "Zawarcie"

Program Szkolenia Golfowego dla Młodzieży w Wiekach 14-18 Lat

Cel:

Przygotowanie młodzieży w wieku 14-18 lat do rywalizacji na poziomie college'u w USA, rozwijanie zaawansowanych umiejętności technicznych i mentalnych oraz promowanie dążenia do osiągnięcia szczytowego poziomu sportowego.

### I. Zaawansowane Techniki Golfa

#### 1. Doskonalenie Uderzenia z Ziemi (Iron Shot):

- Optymalizacja pozycji ciała i uchwytu kija.
- Skupienie na kontroli trajektorii, rotacji piłeczki i spinie.
- Praca nad różnymi rodzajami uderzeń, takimi jak punch shot czy flop shot.

#### 2. Precyzyjne Uderzenie z Tee (Tee Shot):

- Doskonalenie techniki zamachu z różnymi rodzajami kijów.
- Skuteczne radzenie sobie z różnymi warunkami terenowymi i atmosferycznymi.
- Analiza danych i technik umożliwiających optymalne uderzenie piłki.

#### 3. Mistrzostwo Puttowania:

- Doskonalenie umiejętności czytania linii i ustawienia ciała.
- Skupienie na kontroli tempa, odległości i wpływu terenu na tor piłki.
- Wykorzystanie zaawansowanych technologii, takich jak analizatory ruchu i systemy pomiaru odległości.

### II. Taktyka i Strategia

- Analiza zaawansowanych strategii gry na polu golfowym.
- Doskonalenie umiejętności planowania uderzeń i podejmowania decyzji taktycznych.
- Praca nad strategiami meczowymi i reagowanie na zmienne warunki gry.



### III. Zasady i Etykieta

- Zaawansowane studium zasad i etykiety golfowej, włączając interpretację zasad i rozstrzyganie sporów.
- Doskonalenie umiejętności sędziowania i podejmowania decyzji w trudnych sytuacjach na polu.

### IV. Psychologia Sportu

- Doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i presją konkurencji.
- Budowanie odporności psychicznej i pozytywnego nastawienia wobec wyzwań.
- Rozwijanie strategii mentalnych i technik koncentracji podczas gry.

### V. Trening Fizyczny

- Indywidualne planowanie programów treningowych dostosowanych do potrzeb i celów każdego gracza.
- Skupienie na poprawie siły, gibkości, wytrzymałości oraz ogólnej kondycji fizycznej.
- Wykorzystanie zaawansowanych technik treningowych, takich jak trening interwałowy i funkcjonalny.

### VI. Turnieje i Mecze

- Aktywny udział w turniejach rangi regionalnej i krajowej.
- Opracowywanie planów gry i strategii turniejowych wraz z trenerem.
- Analiza występów i wykorzystywanie doświadczeń turniejowych jako narzędzia do rozwoju.

### VII. Integracja Zespołowa

- Budowanie relacji zespołowych i wsparcie koleżeńskie między graczami.
- Organizacja spotkań integracyjnych i imprez towarzyszących.



## VIII. Odpoczynek i Regeneracja

- Wdrażanie programów regeneracyjnych po treningach i zawodach.
- Zachęta do dbania o równowagę między treningiem a odpoczynkiem.

## IX. Podsumowanie i Kontynuacja Rozwoju

- Podkreślenie osiągnięć i postępów każdego gracza.
- Zachęta do kontynuacji nauki i rozwoju zarówno w golfie, jak i życiu osobistym.
- Wsparcie w dalszej drodze rozwoju golfowego, niezależnie od wyboru kariery sportowej.

