

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka wybranej dyscypliny sportu - golf

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_49p_s

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Pracownia Tenisa

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Tomasz Garsztko

Osoby prowadzące przedmiot:

1. Trener wykazany w umowie wolntariackiej
2. dr Tomasz Garsztko (przygotowanie sprawnościowe)

Data opracowania: 1.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1-3; semestr 2-6			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	język polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	100	170		
Liczba punktów ECTS	21			

2. Cele przedmiotu

C01	Opanowanie umiejętności gry na poziomie zaawansowanym
C02	Przygotowanie do prowadzenia zajęć nauki, doskonalenia i treningu w golfa dla osób w różnym wieku, na poziomie początkującym, zaawansowanym i wyczynowym
C03	Wyposażenie w rozległą, specjalistyczną wiedzę teoretyczną
C04	Przekazanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do organizacji zawodów golfowych dla osób w różnym wieku, na poziomie początkującym, zaawansowanym i wyczynowym
C05	Przygotowanie do pełnienia roli sędziego na zaawansowanym poziomie

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Umiejętność prowadzenia walki w wybranej broni na poziomie zaawansowanym
- Podstawowa wiedza z anatomii funkcjonalnej układu ruchu – Anatomia
- Podstawowa wiedza z mechaniki ruchu – Biomechanika
- Podstawowa wiedza z zakresu teorii treningu – Teoria sportu
- Podstawowa wiedza z zakresu nauczania ruchu – Dydaktyka sportu

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk pierwszego stopnia uczenia się PRK
EK1	Student umie grać w golfa na poziomie zaawansowanym	K_U09	P6S_UW
EK2	Student umie zaplanować, przeprowadzić i ocenić zajęcia nauki, doskonalenia i treningu golfowego dla osób w różnym wieku, na poziomie początkującym, zaawansowanym i wyczynowym	K_U01 K_U02 K_U03 K_U04 K_K06	P6S_UW P6S_UK P6S_KR
EK3	Student posiada szeroką wiedzę na temat	K_U07	P6S_UO

	techniki, taktyki, oraz treningu, planowania i kontroli w golfie		P6S_UW
EK4	Student potrafi zorganizować zawody golfowe w różnorodnej formule dla osób w różnym wieku, na różnych poziomach zaawansowania	K_W14	P6S_WK
EK5	Student zna przepisy gry w golfa i potrafi pełnić rolę sędziego na poziomie zaawansowanym	K_W14	P6S_WK

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Zarys historii golfa na świecie i w polsce.	5
W2	Analiza rozwoju infrastruktury szkoleniowej, od małych obiektów lokalnych po nowoczesne pola golfowe klasy światowej. Omówienie innowacji w projektowaniu obiektów golfowych, w tym zarządzania wodą, technik ekologicznych i wpływu na środowisko.	5
W3	Budowa pola golfowego: Green, fairway, tee box, rough, hazardy wodne, bunkry, projekt krajobrazowy, oznaczenia na polach golfowych (markery odległości).	6
W4	Szczegółowe omówienie różnych rodzajów sprzętu golfowego, takich jak kije (puttery, iron, wood, hybrid), piłki golfowe, torby oraz akcesoria. Proces clubfittingu (dopasowania kijów do warunków fizycznych i stylu gry zawodnika).	10
W5	Wprowadzenie do nauczania techniki puttowania, z naciskiem na prawidłową postawę, ustawienie rąk na kiju oraz kontrolę tempa i kierunku uderzenia. Omówienie strategii wykonywania puttów w zależności od ukształtowania greenów.	10
W6	Metodyka nauczania gry krótkiej, obejmująca różnorodne techniki takie jak pitching, chipping oraz lob shots. Analiza sytuacji wokół greenu i wybór najlepszego uderzenia w zależności od warunków gry.	6
W7	Techniki uderzeń z bunkra, w tym różnice w podejściu do bunkrów płaskich i stromych. Praktyczne aspekty radzenia sobie z różnymi typami piasku oraz strategia minimalizacji strat punktowych.	6
W8	Podstawy i zaawansowane techniki gry długiej, z uwzględnieniem wyboru odpowiednich kijów, takich jak iron, wood czy hybrid. Analiza mechaniki swingu oraz jego wpływu na precyzję i zasięg uderzenia.	6
W9	Wprowadzenie do metodyki nauczania techniki golfa – zagrania specjalne	6
W10	Metody analizy i korekty swingu golfowego z wykorzystaniem nowoczesnych technologii – Trackman, analiza video z wykorzystaniem specjalistycznego oprogramowania.	6
W11	Przepisy i regulacje gry w golfa. Rola i zadania sędziów w turniejach.	4
W12	System szkolenia i współzawodnictwa sportowego dzieci, młodzieży i dorosłych.	2
W13	Organizacja rocznego cyklu treningowego w poszczególnych kategoriach wiekowych.	2
W14	Przygotowanie rocznego planu szkolenia golfisty na różnych etapach ontogenezy sportowej.	2
W15	Metody kontroli sprawności ogólnej i specjalnej w kontekście procesu optymalizacji treningu golfisty.	2
W16	Kontrola treningów, sprawdzanie postępów, analiza wyników	2
W17	Etykieta obowiązująca na polu golfowym i podczas gry.	2
W18	Przygotowanie sprawnościowe i jego rola w golfie.	5

W19	Znaczenie przygotowania mentalnego w golfie, w tym techniki radzenia sobie ze stresem, utrzymania koncentracji podczas długotrwałej rywalizacji oraz zastosowanie technik mindfulness i wizualizacji w przygotowaniu do turniejów.	5
W20	Pojęcie odnowy biologicznej i jej rola w golfie.	4
W21	Zasady dietytyki i suplementacji w golfie, z uwzględnieniem specyfiki długotrwałych zawodów. Omówienie optymalnego odżywiania przed, w trakcie i po rundzie golfowej, w tym bilansowania białek, węglowodanów i tłuszczów oraz nawadniania organizmu.	4
Razem		100
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Podstawy nauczania gry w golfa - uchwyt, postawa, swing golfowy.	10
CW2	Driving-range – wykorzystanie gry z maty w nauczaniu i doskonaleniu gry. Wykorzystanie driving rangu w nauce i doskonaleniu gry oraz podczas rozgrzewki przed rundą.	15
ĆW3	Wprowadzenie do nauczania techniki puttowania, z naciskiem na prawidłową postawę, ustawienie rąk na kiju oraz kontrolę tempa i kierunku uderzenia. Omówienie strategii wykonywania puttów w zależności od ukształtowania greenów.	15
ĆW4	Nauka i doskonalenie techniki gry krótkiej - chippowanie.	10
ĆW5	Nauka i doskonalenie techniki gry średniej i długiej - irony.	10
ĆW6	Nauka i doskonalenie techniki gry krótkiej – pitching.	10
ĆW7	Nauka i doskonalenie techniki gry krótkiej – chipping.	10
ĆW8	Nauka i doskonalenie techniki gry długiej – drive.	10
ĆW9	Nauka i doskonalenie techniki gry długiej – wood.	10
ĆW10	Nauka i doskonalenie techniki gry z rough'u.	10
ĆW11	Nauka i doskonalenie techniki gry z bunkra.	10
ĆW12	Zasady analizy swingu golfowego z wykorzystaniem nowoczesnych technologii podczas treningu na driving range'u, akademii oraz na polu.	15
ĆW13	Doskonalenie strategii gry na polu w odniesieniu do aktualnego poziomu technicznego gracza.	20
ĆW14	Ocena sprawności specjalnej w cyklu szkoleniowym.	5
ĆW15	Zasady przygotowania zawodnika do startu - runda treningowa.	5
ĆW16	Sposoby zachowania oraz strategia gry podczas turnieju.	5
		170

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna
M2	Analiza filmu wideo
M3	Analiza tekstu z dyskusją
M4	Praca w grupach
M5	Metody nauczania ruchu: syntetyczna, analityczna, mieszana, od ogółu poprzez szczegół do ogółu, kontrastowa, zadaniowa, problemowa

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	

Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	118
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	35
Przygotowanie do egzaminu	100
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	525
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena bieżącego przygotowania do zajęć
F2	Informacja zwrotna o bieżącym poziomie wykonania umiejętności ruchowych
F3	Testy sprawdzające umiejętność szermiercze – gry szkoleniowe

b. Ocena podsumowująca

P1	Zaliczenie teoretyczne – test wielokrotnego wyboru i uzupełniania luk w tekście
P2	Ocena konspektów oraz prowadzenia fragmentów lekcji
P3	Sprawdzenie umiejętności praktycznych – gry turniejowe

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- zaliczenie pisemne
- zaliczenie praktyczne

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie umie grać w golfa na poziomie zaawansowanym
na ocenę 3	Student umie grać w golfa na poziomie podstawowym
na ocenę 4	Student umie grać w golfa na poziomie średniozaawansowanym
na ocenę 5	Student umie grać w golfa na poziomie zaawansowanym
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi prawidłowo pod względem metodycznym przygotować konspektu lekcji gry w golfa lub poprowadzić zajęć bez rażących błędów merytorycznych
na ocenę 3	Student potrafi prawidłowo pod względem metodycznym przygotować konspekt lekcji gry w golfa i poprowadzić zajęcia bez większych błędów merytorycznych
na ocenę 4	Student potrafi prawidłowo pod względem metodycznym przygotować konspekt lekcji gry w golfa i poprowadzić zajęcia, jednak nie wyróżnia się przy tym pomysłowością i kreatywnością
na ocenę 5	Student potrafi prawidłowo pod względem metodycznym przygotować konspekt lekcji gry w golfa i poprowadzić zajęcia w sposób pomysłowy i atrakcyjny dla ćwiczących w różnym wieku
Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi odpowiedzieć nawet na połowę pytań z podanej tematyki
na ocenę 3	Student potrafi odpowiedzieć na co najmniej połowę pytań z podanej tematyki
na ocenę 4	Student potrafi odpowiedzieć na co najmniej $\frac{3}{4}$ pytań z podanej tematyki
na ocenę 5	Student potrafi odpowiedzieć na niemal wszystkie pytania z podanej tematyki
Efekt uczenia się EK4	
na ocenę 2	Student wykazuje brak umiejętności poprowadzenia turnieju w żadnej z dwóch wyznaczonych formuł lub nie potrafi odpowiedzieć na zasadnicze pytania o kwestie

	organizacyjne
na ocenę 3	Student potrafi poprowadzić turniej ale z asystą drugiego prowadzącego i umie odpowiedzieć tylko na zasadnicze pytania o kwestie organizacyjne
na ocenę 4	Student popełnia co najwyżej mało istotne błędy w organizacji turnieju lub w odpowiedzi na pytania o kwestie organizacyjne w dowolnej formule
na ocenę 5	Student sprawnie prowadzi turniej w dowolnej formule i swobodnie odpowiada na pytania o kwestie organizacyjne
Efekt uczenia się EK5	
na ocenę 2	Student nie potrafi prawidłowo zinterpretować i podjąć właściwych decyzji sędziowskich w większości sytuacji meczowych
na ocenę 3	Student prawidłowo interpretuje i podejmuje właściwe decyzje sędziowskie w ponad połowie wszystkich sytuacji meczowych
na ocenę 4	Student prawidłowo interpretuje i podejmuje właściwe decyzje sędziowskie w ponad 3/4 wszystkich sytuacji meczowych
na ocenę 5	Student prawidłowo interpretuje i podejmuje właściwe decyzje sędziowskie w niemal wszystkich sytuacjach meczowych

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_U09	C01	ĆW1-11	M5	F1, F2, F3, P3
EK2	K_U01 K_U02 K_U03 K_U04 K_K06	C02	ĆW1-12,14	M1, M4, M5	P2
EK3	K_U07	C03	W1-23 ĆW1-12,14	M1, M2, M3	P1
EK4	K_W14	C04	ĆW10,13	M1	P1
EK5	K_W14	C05	ĆW10,13	M2, M3, M6	P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Professional Golfers' Association of America (2011). The PGA Teaching Manual: The Art and Science of Golf Instruction. PGA of America.
2	Jakubowska, A. (2022). Poznać reguły. Podręcznik do nauki reguł gry w golfa (z erratą 2023). Agnieszka Jakubowska.
3	Budaj, J. (2023). Dobry Strzał. Jakub Budaj Golf Coaching.
4	PGA Polska (2014). Skuteczna gra w golfa. Technika, strategia, nauczanie, trening. Polski Związek Golfa.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Zembrowski, T. (2023). Golfowe Oświecenie. Tomasz Zembrowski.
2	PGA of Great Britain and Ireland (2015). PGA Training Academy: Level 1-3 Manuals. PGA.
3	USGA & PGA (2010). Rules of Golf Explained: A Practical Guide to Understanding the Rules of

	Golf.
4	PGA of Australia (2017). Golf Coaching Manual.
5	Joy, J., & Dalglish, D. (2006). Biomechanics of Golf. Springer.
6	Farrally, M. R., & Cochran, A. J. (2002). Science and Golf IV: Proceedings of the World Scientific Congress of Golf. Routledge.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu