

Wieloletni program szkolenia w brydżu sportowym
„Edukacja, kultura i mistrzostwo przez brydża w szkole”



Polski Związek Brydża Sportowego

Kraków, lipiec 2018

Spis treści:

1. Wprowadzenie
2. Charakterystyka etapów szkolenia sportowego
 - 2.1. Etap szkolenia wszechstronnego
 - 2.2. Etap szkolenia ukierunkowanego
 - 2.3. Etap szkolenia specjalnego
3. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w oddziałach sportowych
4. Cele szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego
 - 4.1. Cele szkolenia na etapie wszechstronnym
 - 4.2. Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym
 - 4.3. Cele szkolenia na etapie specjalnym
 - 4.4. Cele kształcenia na II etapie edukacyjnym
 - 4.5. Cele kształcenia na III etapie edukacyjnym
5. Efekty szkolenia sportowego i efekty uczenia się
6. Treści programowe szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego
 - 6.1. Treści programowe na etapie wszechstronnym
 - 6.2. Treści programowe na etapie ukierunkowanym
 - 6.3. Treści programowe na etapie specjalnym
 - 6.4. Uwagi o realizacji treści programowych
 - 6.5. Sporty uzupełniające
7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów z profilem brydża sportowego
8. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz efektów uczenia się
9. Współzawodnictwo sportowe określone przez Polski Związek Brydża Sportowego
10. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego
11. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Brydża Sportowego
 - Materiały źródłowe
 - Literatura do części specjalnej
 - Załączniki:
 1. Osiągnięcia sportowe młodzieży brydżowej
 2. Praca dyplomowa Pani Agaty Kowal „Wpływ trenowania brydża sportowego przez młodzież, na wyniki egzaminów”
 3. Test kwalifikacyjny „ciągi liter” i testy sprawdzające.

1. Wprowadzenie

Brydż sportowy jest grą przy pomocy kart, czystym pojedynkiem umysłów i wbrew głośzonym niekiedy opiniom nie jest hazardową grą karcianą.

Brydż sportowy jest uznaną dyscypliną sportu zgodnie z Art. 2. Ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie.

Ustawowe pojęcie sportu

1. Sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach.

1a. Za sport uważa się również współzawodnictwo oparte na aktywności intelektualnej, którego celem jest osiągnięcie wyniku sportowego.

Polski Związek Brydża Sportowego (PZBS) jest zarejestrowaną organizacją prowadzącą na terenie kraju rozgrywki sportowe we wszystkich kategoriach wiekowych. PZBS jest członkiem Światowej Federacji Brydżowej (WBF) a nasze reprezentacje regularnie zdobywają medale na Mistrzostwach Świata i Europy.

Brydż jest jedną z dyscyplin Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży oraz objęty jest klasyfikacją sportu młodzieżowego.

Od lat w wielu szkołach w Polsce brydż jest przedmiotem zajęć pozalekcyjnych cieszącym się dużym zainteresowaniem uczniów. Podobnie dzieje się w większości krajów rozwiniętych.

Zajęcia prowadzą wykwalifikowani trenerzy i instruktorzy. Brydż sportowy jest bardzo popularny w środowisku akademickim gdzie PZBS współpracuje z Akademickim Związkiem Sportowym.

Efektom tego jest regularne zdobywanie przez naszą młodzież szkolną medali Mistrzów Świata i Mistrzów Europy we wszystkich kategoriach wiekowych. Nasi juniorzy najmłodszy (do lat 15) są aktualnymi Mistrzami Świata w tej kategorii (osiągnięcia – załącznik nr 1).

Brydż sportowy jest dyscypliną sportu wspieraną przez państwo, poprzez dotacje jakie otrzymuje PZBS z Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Brydż jest wspaniałą grą, stymulującą umysł, uczącą myślenia strategicznego, współpracy w grupie oraz rywalizacji. W naszym wyobrażeniu te atuty są również kluczem do rozwoju innowacyjności i umiejętności zarządzania.

Stworzenie dzieciom i młodzieży warunków do uprawiania brydża sportowego jest doskonałym elementem rozwoju, pokazującym wielokrotnie praktyczne zastosowanie zdobywanej wiedzy. Istotnym jest wykorzystanie narzędzi matematyki, kształcenia matematycznego w życiu codziennym a także w brydżu.

Brydż to nauka, kultura i sport. Odgrywa on istotną rolę w nabywaniu i kształtowaniu wielu umiejętności wykorzystywanych w ciągu całego życia. Brydż to nie tylko atrakcyjna dyscyplina sportu, ale również działanie intelektualne stymulujące aktywność twórczą. Rozwijanie kompetencji, takich jak: kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość, rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania wnioskowania.

Zbadane wyniki osiągnięć uczniów z klasy brydżowej w Gimnazjum, świadczą o wyjątkowej atrakcyjności edukacyjnej brydża sportowego. Nauka brydża pozytywnie wpływa na wychowanie i charakter młodzieży, rozwija wyobraźnię przestrzenną (*plastic valuation*), uczy logicznego myślenia, wyrabia zdyscyplinowanie, lojalność, odpowiedzialność, zobowiązuje do ciągłego samokształcenia.

Charakter zajęć brydżowych będzie wpływał również na rozwój takich cech osobowości uczestnika jak: pamięć, zdolność koncentracji, dokładność działań, współpraca z partnerami oraz dochowanie zasad fair play.

Efektom realizacji wieloletniego programu jest przygotowanie uczestników – sportowców – potrafiących skutecznie rywalizować z rówieśnikami podczas zawodów brydżowych różnych szczebli, a także być solidnymi partnerami w grze i kontaktach towarzyskich. Młodzi brydżyści będą szybko integrować się i współpracować w każdej grupie.

Brydż sportowy posiada bliskie i bezdyskusyjne relacje z obszarami kształcenia, szczególnie w drugim etapie edukacyjnym. Przedmioty: wychowanie fizyczne, matematyka, informatyka czy język angielski są istotnym elementem treningu brydżowego na etapie szkolenia wszechstronnego.

Wieloletni Program obejmuje trzy makrocykle szkoleniowe. Każdy makrocykl składa się z rocznych mezocykli (36 tygodni każdy).

Szkoła Podstawowa (drugi etap edukacyjny):

- I makrocykl > 3 mezocykle 1, 2, 3;
- II makrocykl > 2 mezocykle 4, 5;

Szkoła Średnia (trzeci etap edukacyjny):

- III makrocykl > 3 mezocykle 6, 7, 8;

- I. Klasy 4 (11 lat) – 6 (13 lat). Kategoria do 13 lat to najmłodsza grupa funkcjonująca w brydżu sportowym. Obecnie odbywają się w niej zawody międzynarodowe, Mistrzostwa Europy, także będą się odbywać Mistrzostwa Świata. Jednym z celów pierwszego makrocyklu szkolenia jest wielkość udziału w życiu brydżowym (udział w zajęciach, grach klubowych, zgrupowaniach) i wyniki sportowe uczniów.
- II. Klasy 7 (14 lat) – 8 (15 lat). Do 15 lat to kategoria, w której od kilku lat odnosimy duże sukcesy sportowe, zdobywając medale Mistrzostw Świata czy Europy. Kolejne dobre wyniki w Mistrzostwach i innych zawodach krajowych oraz międzynarodowych będą oceną pracy treningowej w czasie tego makrocyklu.

III. Szkoła Średnia: klasy I (16 lat) – III (18 lat). Ta kategoria to wiek uczestników Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w brydżu sportowym. Coroczne wyniki w konkurencjach olimpijskich udokumentują jakość szkolenia w tym makrocyklu.

IV. W klasie IV zorganizowany będzie kurs instruktorów brydża sportowego i kurs sędziowski dla zainteresowanych absolwentów.

W dalszej karierze sportowej absolwenci programu przechodzą pod opiekę trenerów klubowych lub uczestniczą w szkoleniu centralnym.

2. Charakterystyka etapów szkolenia sportowego

Szkolenie brydżowe to wieloletni, specjalnie zorganizowany proces pedagogiczny, w ramach którego uczestnik uczy się techniki i taktyki brydża sportowego, przedmiotów: wychowanie fizyczne, matematyka, informatyka, język angielski i doskonali je. Kształtuje sprawność fizyczną i umysłową, a także cechy wolicjonalne i osobowościowe oraz nabywa wiedzę na temat prowadzonej przez siebie działalności sportowej.

Niezbędnym elementem programu szkolenia brydżowego jest udział w nim, oprócz części brydżowej, zajęć wychowania fizycznego, w pełnym zakresie programu szkoły i matematyki w części zakresu programu, który przedstawiamy poniżej.

Celem szkolenia jest optymalizacja funkcji ustroju i rozwinięcie specyficznej adaptacji psychofizycznej, umożliwiającej uzyskiwanie maksymalnych wyników i osiągnięć w naszej specjalności. Prawidłowe rozwiązania treningowe muszą być oparte na prawach rozwoju biologicznego organizmu, z uwzględnieniem zjawisk wzrastania, dojrzewania i różnicowania ustroju.

Naczelną zasadą jest tu konsekwencja, cierpliwość i świadomość długoterminowych celów i co bardzo ważne nie pomijanie kolejnych etapów i faz szkoleniowych. Zgodnie z zasadami etapizacji, efektywność następnego etapu uzależniona jest od etapu poprzedzającego.

W fazie początkowej treningu brydżowego, duży nacisk należy położyć na szkolenie wszechstronne stanowiące fundament pod przyszłą węższą specjalizację.

TABELA NR 1

Ilość godzin w tygodniu i cyklu w etapach szkolenia w brydżu sportowym.

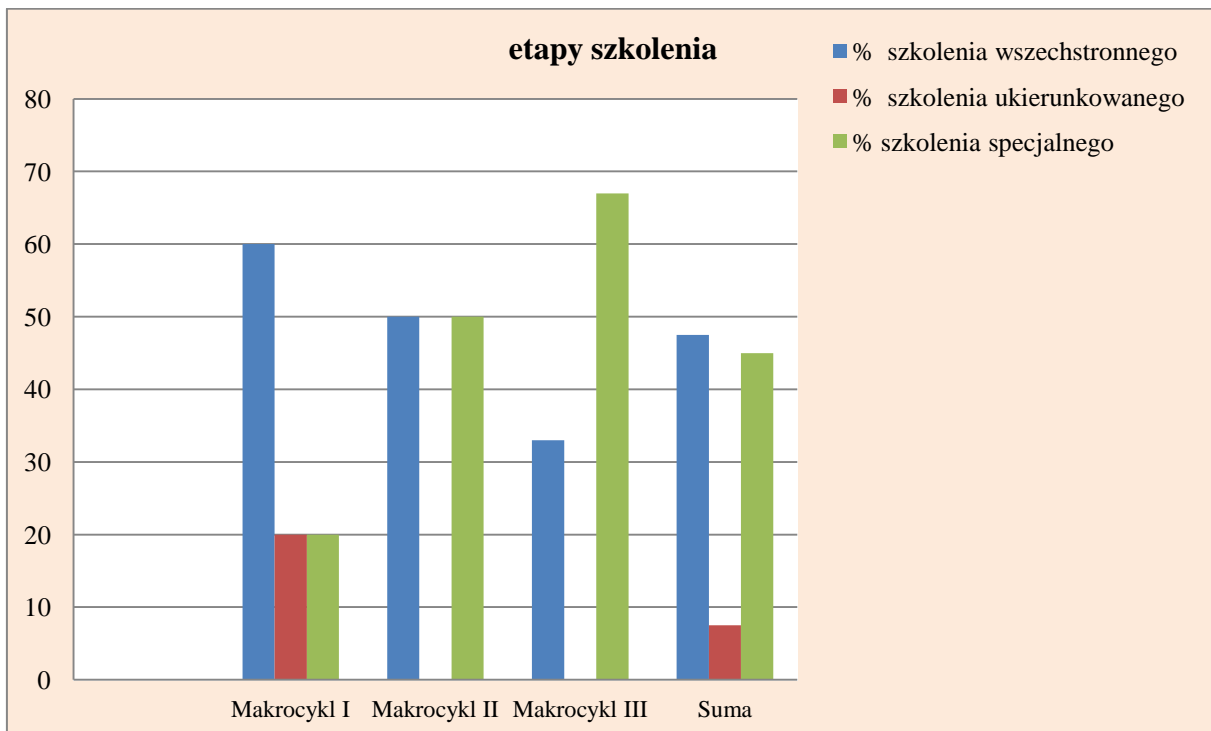
Makrocykle	Mezocykle	Jednostka	Szkoła, klasa	Suma godzin	Suma godzin w tygodniu	Suma godzin szkolenie wszechstronne	Liczba godzin w tygodniu szkolenie wszechstronne	Suma godzin trening ukierunkowany	Liczba godzin w tygodniu trening ukierunkowany	Suma godzin trening specjalny	Liczba godzin w tygodniu trening specjalny
Makrocykl I				1080							
	Mezocykl 1	h/cykl	SP – 4	360	10	252	7	108	3	0	0
	Mezocykl 2	h/cykl	SP – 5	360	10	216	6	72	2	72	2
	Mezocykl 3	h/cykl	SP – 6	360	10	180	5	36	1	144	4
Makrocykl II				720						360	
	Mezocykl 4	h/cykl	SP – 7	360	10	180	5			180	5
	Mezocykl 5	h/cykl	SP – 8	360	10	180	5			180	5
Makrocykl III				1080						720	
	Mezocykl 6	h/cykl	SzŚ – 1	360	10	144	4			216	6
	Mezocykl 7	h/cykl	SzŚ – 2	360	10	108	3			252	7
	Mezocykl 8	h/cykl	SzŚ – 3	360	10	108	3			252	7
Suma godzin				2880							

TABELA NR 2

Ogólna charakterystyka etapów szkolenia w brydżu sportowym w makro i mezocyklach.

Makrocykle	Mezocykle	Jednostka	Szkoła, klasa	Suma godzin	Szkolenie wszechstronne	% szkolenia wszechstronnego	Trening ukierunkowany	% szkolenia ukierunkowanego	Trening specjalny	% szkolenia specjalnego
Makrocykl I				1080	648	60	216	20	216	20
	Mezocykl 1	h/cykl	SP – 4	360	252	70	108	30	0	0
	Mezocykl 2	h/cykl	SP – 5	360	216	60	72	20	72	20
	Mezocykl 3	h/cykl	SP – 6	360	180	50	36	10	144	40
Makrocykl II				720	360	50			360	50
	Mezocykl 4	h/cykl	SP – 7	360	180	50			180	50
	Mezocykl 5	h/cykl	SP – 8	360	180	50			180	50
Makrocykl III				1080	360	33			720	67
	Mezocykl 6	h/cykl	SzŚ – 1	360	144	40			216	60
	Mezocykl 7	h/cykl	SzŚ – 2	360	108	30			252	70
	Mezocykl 8	h/cykl	SzŚ – 3	360	108	30			252	70
Suma godzin				2880	1368	47,5	216	7,5	1296	45

WYKRES NR 1



2.1. Etap szkolenia wszechstronnego

W niniejszym opracowaniu uwzględniono również etap szkolenia wszechstronnego, który w brydżu sportowym jest spójnym i ważnym elementem pełnego szkolenia sportowego.

Trening ma ogólny, zdrowotny charakter, stąd przeważają tu atrakcyjne, wyzwalające pozytywne emocje formy i środki treningu. Bardzo istotne jest uczestnictwo w treningu (ćwiczeniach) i współzawodnictwie w innych dziedzinach sportu – zdeterminowanym na cele krótkoterminowe.

Celem jest równomierny rozwój cech i dyspozycji psychofizycznych: współpracy, solidarności, budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi. Rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki. Kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość. Dbłość o kondycję fizyczną, ćwiczenia spostrzegawczości oraz zdolność koncentracji to podstawowy element wszechstronnego przygotowania do skutecznej rywalizacji w brydżu sportowym.

Stanowi to fundament pod przyszłą specjalizację.

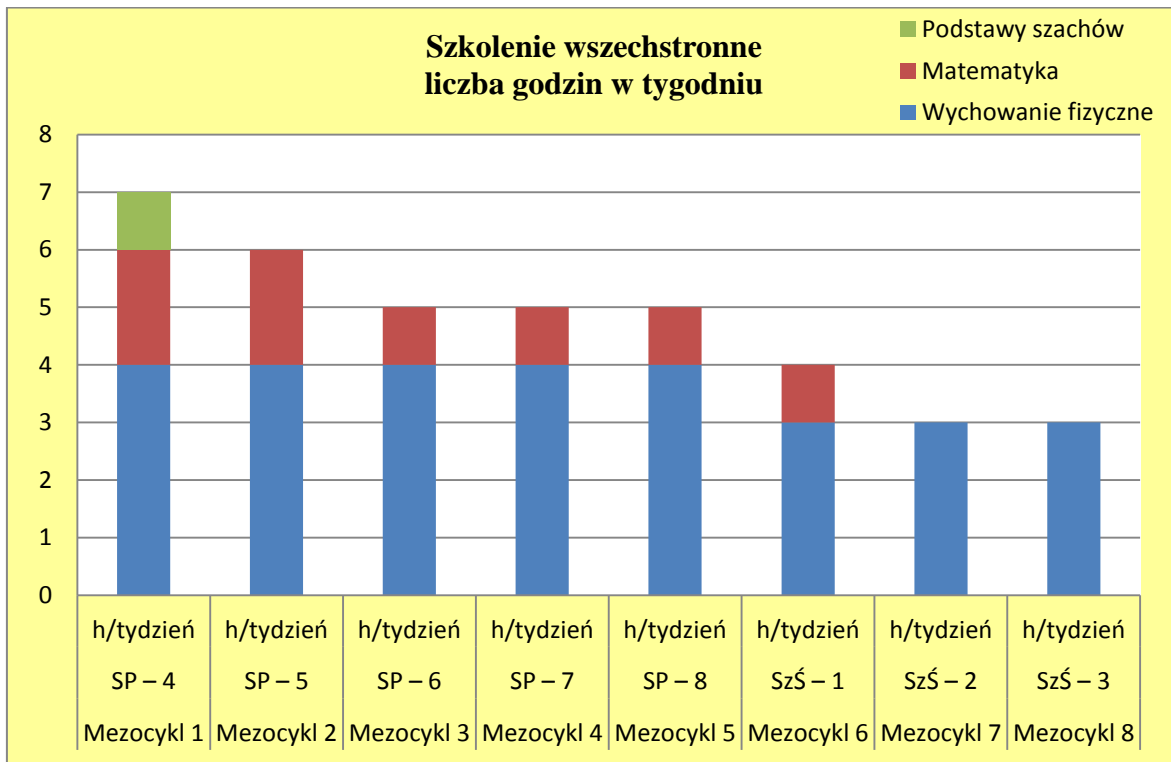
Specyfika dyscypliny wymaga koncentracji środków treningowych na szkoleniu wszechstronnym i specjalnym. Etap wszechstronny zawiera: wychowanie fizyczne – 1044 godziny (pełny zakres godzin), matematykę – 288 godzin z pensum godzin matematyki (828). Podstawy szachów występują tylko w klasie czwartej i mogą być zastąpione grami strategicznymi (36 godzin).

TABELA NR 3

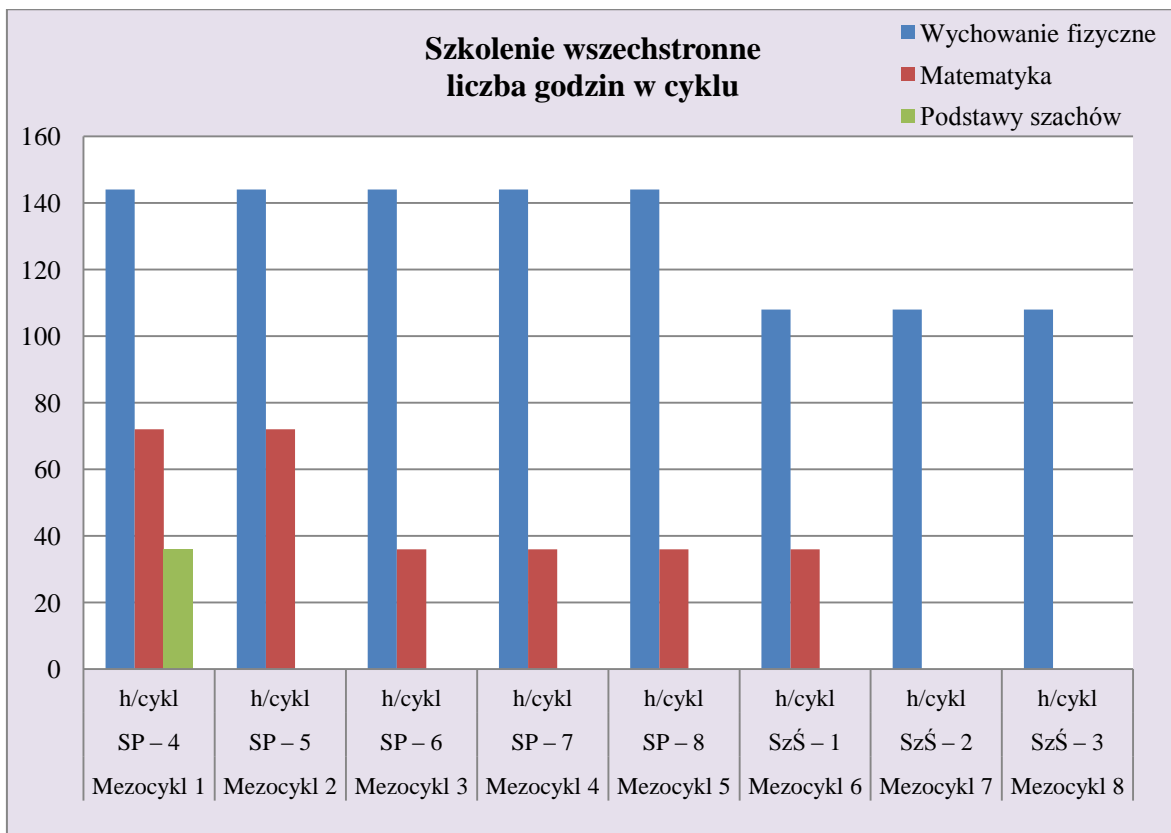
Plan szkolenia etapu wszechstronnego.

Makrocykle	Mezocykle	Jednostka	Szkoła, klasa	Wychowanie fizyczne	Matematyka	Podstawy szachów	Szkolenie wszechstronne
Makrocykl I		h/I makrocykl	Sp – 4 do 6	432	180	36	648
	Mezocykl 1	h/tydzień	SP – 4	4	2	1	7
		h/cykl		144	72	36	252
	Mezocykl 2	h/tydzień	SP – 5	4	2		6
		h/cykl		144	72		216
	Mezocykl 3	h/tydzień	SP – 6	4	1		5
		h/cykl		144	36		180
Makrocykl II		h/II makrocykl	Sp – 7 do 8	288	72		360
	Mezocykl 4	h/tydzień	SP – 7	4	1		5
		h/cykl		144	36		180
	Mezocykl 5	h/tydzień	SP – 8	4	1		5
		h/cykl		144	36		180
Makrocykl III		h/III makrocykl	SzŚ – 1 do 3	324	36		360
	Mezocykl 6	h/tydzień	SzŚ – 1	3	1		4
		h/cykl		108	36		144
	Mezocykl 7	h/tydzień	SzŚ – 2	3			3
		h/cykl		108			108
	Mezocykl 8	h/tydzień	SzŚ – 3	3			3
		h/cykl		108			108
Suma godzin				1044	288	36	1368

WYKRES NR 2



WYKRES NR 3



2.2. Etap szkolenia ukierunkowanego

Koncentruje środki służące kształtowaniu profilowanego potencjału psychofizycznego oraz – przy zastosowaniu różnych metod – formuje zespół umiejętności charakterystycznych dla wybranej specjalizacji.

Orientacyjne ramy tego etapu obejmują wiek w przedziale 11–15 lat. W treningu pojawia się już dużo więcej niż na etapie poprzednim środków ukierunkowanych i specjalnych – bliskich strukturalnie i funkcjonalnie przyszłej specjalizacji. Obciążenia treningowe są planowane z uwzględnieniem faz rozwoju ontogenetycznego.

Istotnym elementem na tym etapie jest stały wzrost objętości i intensywności obciążeń treningowych oraz wprowadzenie nowych metod i form treningu.

Celem etapu ukierunkowanego jest podnoszenie ogólnej sprawności psychofizycznej z wyraźnym akcentem na umiejętności techniczno – taktyczne niezbędne w brydżu sportowym.

Współzawodnictwo na tym etapie pełni ważne funkcje: szkoleniową (podnosi poziom wytrenowania), kontrolną (weryfikuje poziom wytrenowania), selekcyjną (pozwala identyfikować zawodników utalentowanych) oraz wychowawczą. Ponadto zaczyna być podporządkowane celom długoterminowym. To determinuje strukturę czasową treningu – powinien się ogólnie zarysowywać podział na okresy: przygotowawczy, startowy i przejściowy, w dalszym ciągu uwzględniając rytm pracy szkoły.

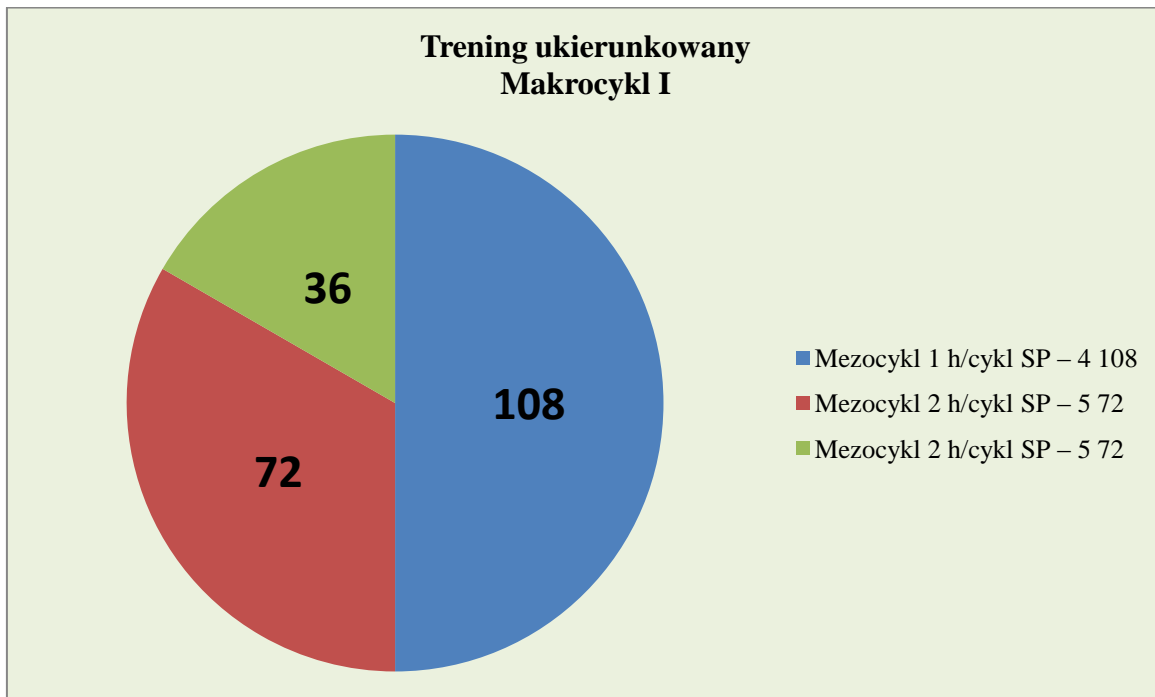
Podczas zajęć ukierunkowanych około 20% przeznaczzonego czasu poświęcamy na część teoretyczną, a 80% na gry, ćwiczenia i testy.

TABELA NR 4

Plan szkolenia etapu ukierunkowanego.

Makrocykle	Mezocykle	Jednostka	Szkoła, klasa	Trening ukierunkowany
Makrocykl I		h/I makrocykl	Sp – 4 do 6	216
	Mezocykl 1	h/tydzień	SP – 4	3
		h/cykl		108
	Mezocykl 2	h/tydzień	SP – 5	2
		h/cykl		72
	Mezocykl 3	h/tydzień	SP – 6	1
		h/cykl		36
Makrocykl II		h/II makrocykl	Sp – 7 do 8	
	Mezocykl 4	h/tydzień	SP – 7	
		h/cykl		
	Mezocykl 5	h/tydzień	SP – 8	
		h/cykl		
Makrocykl III		h/III makrocykl	SzŚ – 1 do 3	
	Mezocykl 6	h/tydzień	SzŚ – 1	
		h/cykl		
	Mezocykl 7	h/tydzień	SzŚ – 2	
		h/cykl		
	Mezocykl 8	h/tydzień	SzŚ – 3	
		h/cykl		

WYKRES NR 4



2.3. *Etap szkolenia specjalnego (trening bazowy)*

Etap ten to orientacyjnie wiek 12 – 18 lat, a rozpoczęcie jego końcowej fazy – specjalnego przygotowania bazowego, pokrywa się w brydżu sportowym z wiekiem uczestników Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Stopniowo postępuje specjalizacja treningu przy większym udziale środków specjalnych i mniejszego wymiaru środków wszechstronnych i ukierunkowanych.

Wzrasta objętość i intensywność treningu oraz aktywność startowa.

Jest to budowanie specjalistycznego fundamentu pod fazę maksymalnych osiągnięć, która jest głównym celem etapu specjalnego.

Istotnym elementem jest indywidualizacja zadań treningowych i startowych zgodnie z widocznymi predyspozycjami poszczególnych zawodników.

Etap ten oparty jest o wymogi techniczne i funkcjonalne w specjalizacji brydż sportowy.

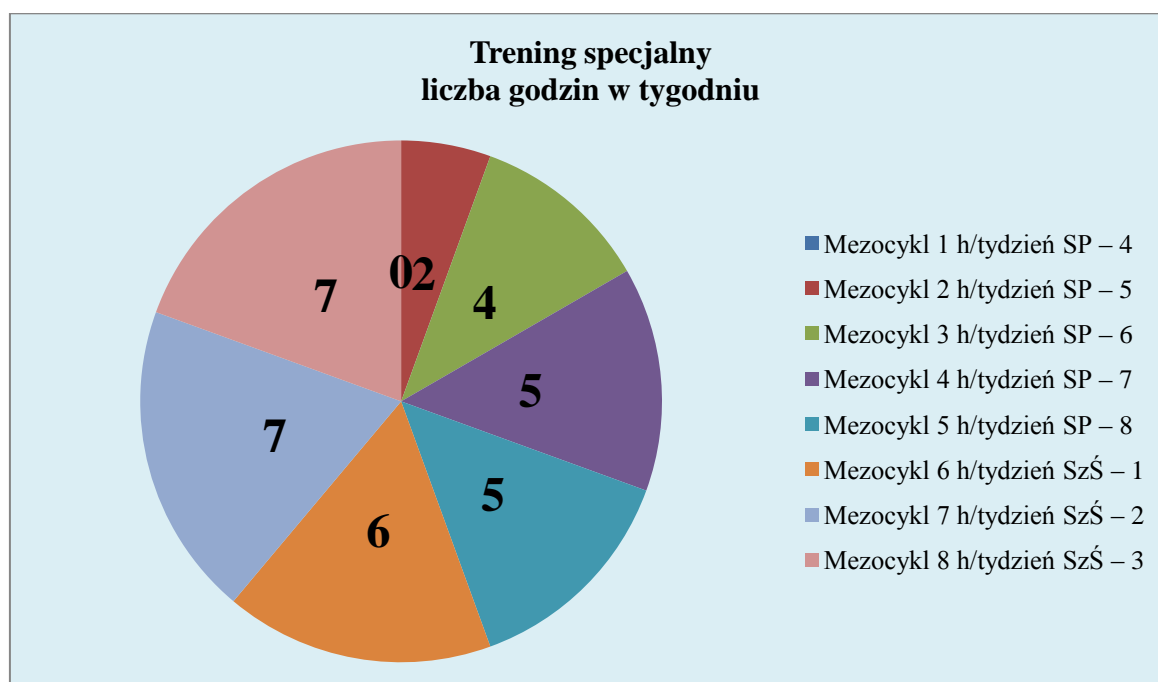
Rozbudowuje umiejętności charakterystyczne dla naszej dyscypliny przy użyciu specjalnych sprawdzonych metod, zawiera również środki doskonalenia technicznego, taktycznego, wolicjonalnego i teoretycznego. Wykorzystuje możliwości informatyczne do treningu i gier kontrolnych na platformach internetowych.

TABELA NR 5

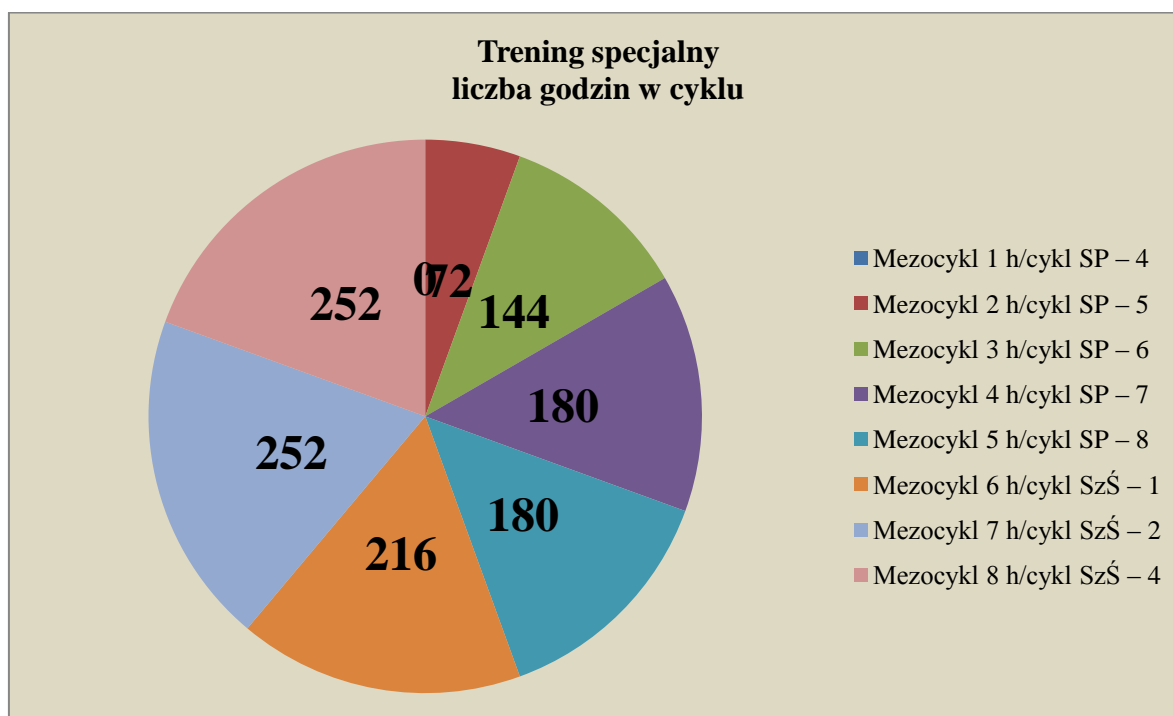
Plan szkolenia etapu specjalnego.

Makrocykle	Mezocykle	Jednostka	Szkoła, klasa	Trening specjalny
Makrocykl I		h/I makrocykl	Sp – 4 do 6	216
	Mezocykl 1	h/tydzień	SP – 4	0
		h/cykl		0
	Mezocykl 2	h/tydzień	SP – 5	2
		h/cykl		72
	Mezocykl 3	h/tydzień	SP – 6	4
		h/cykl		144
Makrocykl II		h/II makrocykl	Sp – 7 do 8	360
	Mezocykl 4	h/tydzień	SP – 7	5
		h/cykl		180
	Mezocykl 5	h/tydzień	SP – 8	5
		h/cykl		180
Makrocykl III		h/III makrocykl	SzŚ – 1 do 3	720
	Mezocykl 6	h/tydzień	SzŚ – 1	6
		h/cykl		216
	Mezocykl 7	h/tydzień	SzŚ – 2	7
		h/cykl		252
	Mezocykl 8	h/tydzień	SzŚ – 3	7
		h/cykl		252
Suma godzin				1296

WYKRES NR 5



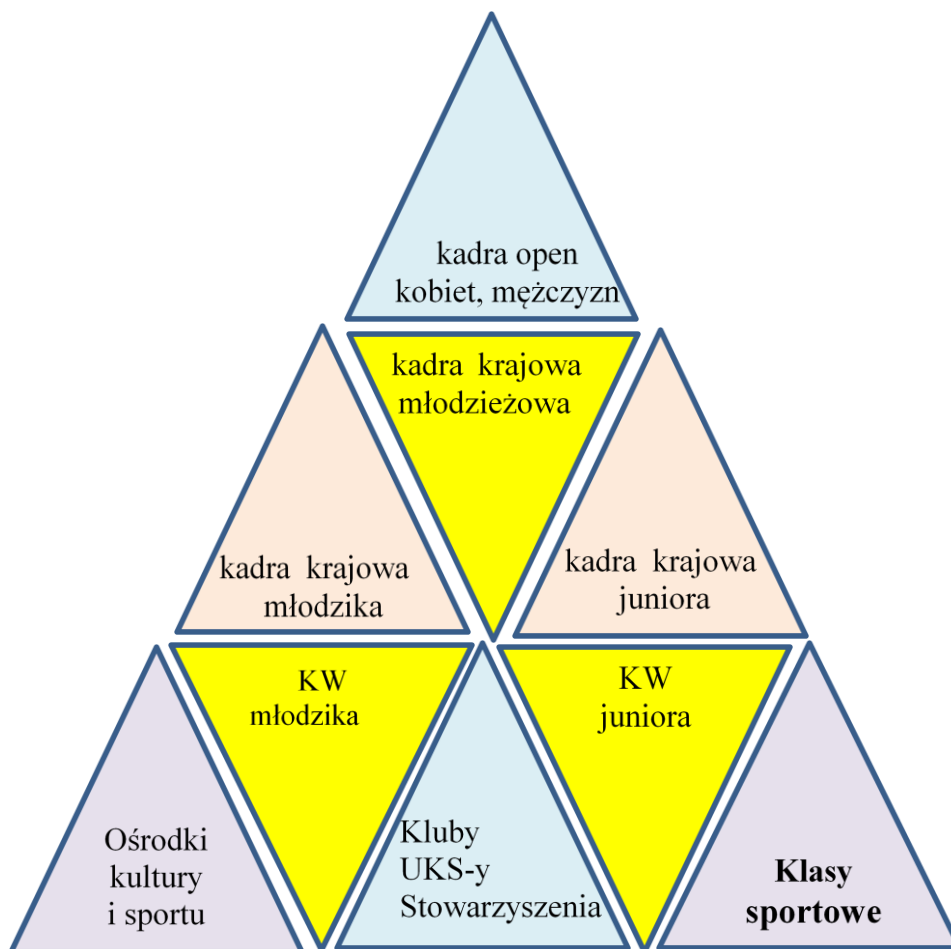
WYKRES NR 6



3. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w klasach sportowych

Od lat w wielu szkołach w Polsce brydż jest przedmiotem zajęć pozalekcyjnych. Funkcjonują też grupy treningowe w klubach sportowych, uczniowskich klubach sportowych, stowarzyszeniach oraz ośrodkach kultury i sportu. Grupa wyselekcjonowanych zawodników trafia do kadr wojewódzkich, później do kadr krajowych i do szerokiej reprezentacji Polski w swoich kategoriach wiekowych.

Organizacja szkolenia – Polski Związek Brydża Sportowego



Ten model szkolenia jest sprawdzony i powinien dalej funkcjonować ale należy zdecydowanie zadbać o wzmocnienie podstawy piramidy czyli zwiększyć nacisk na szkolenie coraz młodszych adeptów brydża przez:

- Tworzenie oddziałów sportowych o profilu brydż sportowy;
- Zapewnienie im oraz innym zajmującym się brydżem, jednolitego, wieloletniego programu szkolenia sportowego oraz szczegółowych planów treningowych dla, szczególnie początkowych, mikrocykli szkolenia;
- Zapewnienie finansowania działającym już oraz nowopowstałym oddziałom sportowym i innym organizacją brydżowym;
- Szerokie szkolenie podstawowe i instruktorskie nauczycieli, którzy bezkolizyjnie mogą uczyć brydża w swoich szkołach.

Chcemy położyć główny nacisk na szkolenie w oddziałach sportowych. Przykładem może być szkolenie w klasie sportowej w Gimnazjum Nr 2 w Krakowie. Uczniowie tego oddziału uczestniczą, z sukcesami, w reprezentacjach Polski w różnych kategoriach wiekowych.

Osiągają znaczące sukcesy w Ogólnopolskich Olimpiadach Młodzieży.

Zakładamy, że chcemy dalej seriami zdobywać medale MŚ, ME (wykaz osiągnięć polskiej młodzieży znajduje się w załączniku 1) – powinniśmy więc zwiększyć finansowanie dalszych etapów szkolenia ze względu na własne oczekiwania medalowe i coraz większą konkurencję krajów liczących się w brydżu sportowym, szczególnie w niższych kategoriach wiekowych.

W ostatnich latach, na Świecie, zdecydowanie obniżył się wiek uczestników rozpoczynających szkolenie brydżowe. Światowa i Europejska Federacja Brydża powołała nowe kategorie wiekowe.

Obecnie funkcjonują następujące kategorie wiekowe:

„Dziecko”	> do 13 lat
„Młodzik”	> do 15 lat
„Junior młodszy”	> do 20 lat
„Junior”	> do 25 lat

W Polsce mamy jeszcze kategorię „Olimpijczyk”, wydzieloną z kategorii „Junior Młodszy”, jest to wiek 16 – 18 lat – uprawniony do udziału w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży.

Nasz wieloletni program szkolenia zorientowany jest na ustalenia wiekowe Światowej Federacji Brydża. Zakres wiekowy uczestników szkolenia w naszych makrocyklach odpowiada powyższym kategoriom.

- I makrocykl składający się z 3 mezocykli to uczniowie w wieku 11 – 13 lat, których celem szkolenia może być udział i wynik w imprezie brydżowej „Dzieci”.
- II makrocykl składający się z 2 mezocykli to uczniowie w wieku 14 – 15 lat, których celem szkolenia może być udział i wynik w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików, ogólnopolskich czy międzynarodowych zawodach brydżowych „Młodzików”.
- III makrocykl składający się z 3 mezocykli to uczniowie w wieku 16 – 18 lat, których celem szkolenia może być udział i wynik w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży i kwalifikacja do szerokiej kadry w kategorii „Junior Młodszy”.

Sukcesy i zdobywanie medali powoduje, że mamy kontakty sportowe na całym Świecie. Zdobycie doświadczenia, szkolenie się na zaproszenie zagranicznych Związków. Szkoleniowcy i zawodnicy chętnie szkolą się na naszych zgrupowaniach i grają mecze kontrolne. Współpracujemy.

4. Cele szkolenia sportowego i kształcenia ogólnego

Cele szkoleniowe z racji wieku, obowiązku szkolnego i funkcji pozostają w ścisłym związku z celami kształcenia – stanowią fundament piramidy, jaką jest szkolenie sportowe uzdolnionej młodzieży – co przedstawiliśmy graficznie na stronie 12.

Cele społeczno-wychowawcze powinny zapewnić właściwe proporcje pracy i wypoczynku (czas wolny, hobby), kształtować systematyczność i odpowiedzialność w dążeniu do celu, kształtować umiejętność współpracy w grupie, a także przygotowywać do znoszenia porażek i motywować do treningu i walki sportowej.

Cele sportowe to podnoszenie stanu wytrenowania z uwzględnieniem uwarunkowań rozwoju biologicznego zawodnika (etapy szkolenia) oraz specyfiki brydża sportowego, indywidualizacja treningu, która pozwala zawodnikom na zakwalifikowanie się do kadry Polski w swojej kategorii wiekowej i osiąganie tam jak najwyższych wyników sportowych we współzawodnictwie również międzynarodowym.

4.1. Cele szkolenia na etapie wszechstronnym

- 1) Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, zdolności koordynacyjnych, opanowanie zadań ruchowych przewidzianych w programie wychowania fizycznego.
- 2) Poznanie podstawowych zasad i przepisów współzawodnictwa w różnych sportach.
- 3) Wdrażanie uczestników do zasad logicznego myślenia poprzez naukę wyciągania wniosków – rozwiązując łamigłówki nie tylko brydżowe.
- 4) Nauka planowania i antycypacji poprzez granie w różne gry planszowe i karciane.
- 5) Rozbudzanie motywacji do uprawiania sportu, kształtowanie uzdolnień poprzez uczestnictwo i współzawodnictwo w różnych sportach, budowanie właściwego stosunku do nauki i obowiązków szkolnych.
- 6) Dbłość o bezpieczeństwo własne, zachowywanie się zgodne z zasadami fair play.

4.2. Cele szkolenia na etapie ukierunkowanym

- 1) Podnoszenie ogólnej (wszechstronnej) sprawności fizycznej, uwzględniając ćwiczenie umiejętności koncentracji.
- 2) Nabywanie i doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych charakterystycznych dla brydża sportowego.
- 4) Podnoszenie i sprawdzanie poziomu wytrenowania poprzez rozwiązywanie testów oraz współzawodnictwo w zawodach brydża sportowego.
- 5) Kształtowanie świadomego i aktywnego stosunku do sportu poprzez poszerzenie wiedzy na temat procesu treningu sportowego i współzawodnictwa.
- 6) Kształtowanie cech wolicjonalnych, umiejętności współpracy w parze i odpowiedzialności za wynik w drużynie.
- 7) Wdrażanie do samodzielnego rozwiązywania zadań, samooceny i samokontroli w procesie szkolenia.

4.3. Cele szkolenia na etapie specjalnym

- 1) Dalsze podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej i ćwiczenie umiejętności koncentracji.
- 2) Dalsze nabywanie i doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych charakterystycznych dla brydża sportowego.
- 3) Uczestniczenie we współzawodnictwie sportowym z zespołami i zawodnikami nie tylko z Polski. Realizowanie zgrupowań sportowych wykorzystując możliwości odbycia ich we współpracy z partnerami zagranicznymi.
- 5) Rozwijanie właściwości psychicznych i interakcji psychospołecznych podczas treningów i zawodów brydża sportowego.

4.4. Cele kształcenia na II etapie edukacyjnym

Kształcenie ogólne w szkole podstawowej ma na celu:

- 1) Wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele, trenerzy i koledzy poznani na zajęciach brydża sportowego);
- 2) Przygotowanie i zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat.
Przykładem tego jest np.:
 - organizacja brydżowych turniejów szkolnych,
 - wolontariat na rzecz Polskiego Związku Brydża Sportowego – Okręgowych Związków Brydża Sportowego w formie obsługi organizacyjnej i informatycznej zawodów brydża sportowego,
 - kibicowanie reprezentacjom kraju podczas zawodów brydża sportowego transmitowanych na platformach internetowych. Co rozwija umiejętności efektywnego posługiwania się technologią informacyjną w poszukiwaniu, porządkowaniu i wykorzystywaniu informacji;
- 3) Rozwijanie kompetencji, takich jak: kreatywność, innowacyjność i przedsiębiorczość;
- 4) Rozwijanie umiejętności krytycznego i logicznego myślenia, rozumowania, argumentowania i wnioskowania;
- 5) Nabywanie kompetencji społecznych takich jak komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami;
- 6) Wszechstronny rozwój osobowy ucznia przez pogłębianie wiedzy oraz zaspokajanie i rozbudzanie jego naturalnej ciekawości poznawczej oraz motywacji do nauki;
- 7) Kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
- 8) Zachęcanie do zorganizowanego i świadomego samokształcenia opartego na umiejętności przygotowania własnego warsztatu pracy;

9) Matematyka jest nauką, która jest bardzo istotnym elementem treningu brydżowego. Jej znaczenie dla indywidualnego rozwoju jest nie do przecenienia. Dostarcza narzędzi do poznawania środowiska i opisu zjawisk, dotyczących różnych aspektów działalności człowieka. Funkcjonowanie w konkretnych sytuacjach życiowych, rozwiązywanie typowych i nietypowych problemów, którym trzeba stawić czoła na różnych etapach życia, staje się łatwiejsze dzięki umiejętnościom kształconym przez matematykę. Podejmowanie właściwych decyzji, organizacja własnych działań czy precyzyjne porozumiewanie się często są niemożliwe bez umiejętności matematycznych.

Wprowadza takie pojęcia i własności, które pozwalają na doskonalenie myślenia abstrakcyjnego, a w konsekwencji na naukę przeprowadzania rozumowań i poprawnego wnioskowania w sytuacjach nowych, a także dotyczących zagadnień złożonych i nietypowych.

10) Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej. Rozwija ogólne zdolności motoryczne, aktywność fizyczną, dba o prawidłową postawę ciała.

11) Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.

Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności.

12) Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

4.5. Cele kształcenia na III etapie edukacyjnym

Kształcenie ogólne w szkole ponadpodstawowej ma na celu:

- 1) Wspieranie i doskonalenia wszechstronnego rozwoju ucznia (fizycznego, psychicznego, intelektualnego, emocjonalnego i społecznego).
- 2) Utrwalanie nawyku uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie.
- 3) Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- 4) Nabywania umiejętności wyszukiwania, porządkowania i wykorzystywania informacji.
- 5) Przygotowania uczniów do samokształcenia i świadomego wyszukiwania, selekcjonowania i wykorzystywania informacji. Przykładem może być praca nad systemem licytacji brydżowej.
- 6) Skuteczne nauczanie języka angielskiego, który jest międzynarodowym językiem brydża sportowego. Służy temu uczestnictwo uczniów w zawodach międzynarodowych, treningach i grach na platformie Bridge Base Online.
- 7) Nabywanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych lub indywidualnych oraz organizacja i zarządzanie projektami. Dalsze zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat. W tym między innymi: organizacja szkolnych turniejów brydża sportowego, zaangażowanie w organizację imprez i projektów ogólnopolskich jako wolontariusze – przykład: w Małopolsce kongres Krakowska Wiosna Brydżowa, Krakowska Jesień Brydżowa, bicie rekordu Polski w układaniu najdłuższego węża z kart – podczas World Mind Sports Games we Wrocławiu.
- 8) Matematyka jest nauką, która stanowi istotne wsparcie dla innych dziedzin m.in. dla brydża sportowego. Doskonalimy rozumowanie matematyczne jako, między innymi, umiejętność poszukiwania rozwiązania danego zagadnienia. Kształcona, rozwija zdolność myślenia konstruktywnego, premiuje postępowanie nieschematyczne i twórcze. Rozumowanie matematyczne narzuca pewien rygor ścisłości: dowód matematyczny musi być poprawny. Dobrze opanowanie umiejętności rozumowania matematycznego ułatwia w życiu codziennym odróżnianie prawdy od fałszu. Sprawność rachunkowa jest niezwykle ważnym elementem nauczania brydża.

5. Efekty szkolenia sportowego i efekty uczenia się

ETAP WSZECHSTRONNY

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego,
- 2) podstawowe zasady treningu brydżowego,
- 3) podstawowe ćwiczenia stosowane w treningu wszechstronnym,
- 4) strukturę talii kart,
- 5) ekonomię brania lew,
- 6) podstawy zapisu brydżowego,
- 7) podstawowe zasady planowania rozgrywki,
- 8) licytację jako kodowany przekaz informacji,
- 9) przepisy gry w szachy,
- 10) na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami *fair play*,
- 11) podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych,
- 12) rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) planować działania i przewidywać ich skutki,
- 2) grać w różne gry karciane i umiejętnie brać w nich lewy,
- 3) planować branie lew (rozgrywkę) w prostych rozdaniach,
- 4) ustalać poprawne kontrakty podczas ćwiczeń w mini brydżu,
- 5) zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w grze w szachy,
- 5) prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej.

Jednocześnie uczeń:

- 6) bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami, przede wszystkim w warunkach (wariantach) uproszczonych.

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- 1) systematycznego uczestnictwa w procesie treningu brydżowego,
- 2) dokonywania prostej samooceny wykonanych zadań i ćwiczeń,
- 3) efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem,
- 4) uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia,
- 5) respektowania zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych,
- 6) do kulturalnego kibicowania.

ETAP UKIERUNKOWANY

Wiedza

Uczeń zna i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego,
- 2) zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego,
- 3) uproszczony model struktury rzeczowej i czasowej treningu,
- 4) zasady stosowania podstawowych metod i formy treningu sportowego,
- 5) podstawy bilansu brydżowego,
- 6) podstawowe zasady licytacji,
- 7) podstawy logiki w grze w obronie,
- 8) podstawowe przepisy gry w bule i tenisa stołowego,
- 9) znaczenie motywacji w sporcie,
- 10) podstawowe zasady dietetyki i odnowy biologicznej.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) zapisać wynik rozgrywki podczas gry sportowej i robrowej,
- 2) poprawnie wylicytować i rozegrać kontrakt o niewielkim stopniu trudności,
- 3) podjąć logiczne działania w grze w obronie,
- 4) ocenić poziom własnych umiejętności brydżowych,
- 5) zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie gry bule i tenisa stołowego,
- 6) uważać na treningu i zachować wymagany stopień koncentracji ,
- 7) przygotowywać obiekt do zajęć brydżowych,
- 8) postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej.

Równocześnie uczeń:

- 9) zna terminologię brydżową,
- 10) bierze udział w rywalizacji sportowej w typowych warunkach dla brydża sportowego.

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

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

ETAP SPECJALNY

Wiedza

Uczeń wie i rozumie:

- 1) specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalnego,
- 2) strukturę rzeczową i czasową treningu,
- 3) reguły stosowania wybranych metod i form w treningu oraz umiejętności technicznych specyficznych dla brydża sportowego,
- 4) szczegółowe przepisy gry w brydża sportowego,
- 5) działania techniczno – taktyczne, w tym uwzględniające słabe i silne strony przeciwnika oraz nietypowe sposoby ich gry we współzawodnictwie w brydżu sportowym,
- 6) zasady polityki startowej i funkcje kalendarza imprez,

- 7) zadania kontroli w treningu sportowym,
- 8) znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej,
- 9) konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie,
- 10) zadania treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa,
- 11) ideę olimpijską i zagrożenia współczesnego sportu.

Umiejętności

Uczeń potrafi:

- 1) wykonać zaawansowane ćwiczenia specjalne w brydżu sportowym,
 - 2) wykonać zaawansowane ćwiczenia nakierowane na poprawę wybranych umiejętności technicznych i taktycznych,
 - 3) spełniać założone minimalne normy wynikowe,
 - 4) ocenić poziom własnych umiejętności techniczno – taktycznych,
 - 5) ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu,
 - 6) świadomie wykorzystywać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego,
 - 7) wykorzystywać w treningu nowoczesne technologie,
 - 8) asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć brydżowych,
 - 9) stosować podstawowe techniki relaksacyjne,
 - 10) wykonywać wybrane ćwiczenia funkcjonalne, w szczególności zapobiegające bólom kręgosłupa i typowym przeciążeniom występującym w brydżu sportowym,
 - 11) postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę brydża,
 - 12) udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej.
- równocześnie uczeń:
- 13) efektywnie rywalizuje we współzawodnictwie sportowym osiągając założone wyniki sportowe.

Kompetencje społeczne

Uczeń jest gotów do:

- 1) krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego,
- 2) promowania sportu oraz zasad *fair play* poprzez własną postawę,
- 3) do przewyższania dużych obciążeń treningowych,
- 4) do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji w zakresie brydża sportowego,
- 5) do śledzenia trendów rozwojowych w brydżu,
- 6) kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji.

Uczeń:

- 1) stosuje strategię rozwiązywania problemu, z uwzględnieniem dokładnej analizy, wyciągania wniosków i prawdopodobieństwa.

Efekty uczenia się w drugim etapie edukacyjnym zawarte są w Podstawie Programowej dla szkoły podstawowej z Rozporządzenia Ministra Edukacji narodowej z dnia 14 lutego 2017 r.

W naszym sporcie dotyczy to przedmiotów wychowanie fizyczne i matematyka.

Efekty uczenia się w trzecim etapie edukacyjnym zawarte są w Podstawie Programowej dla szkoły średniej z Rozporządzenia Ministra Edukacji narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r.

W naszym sporcie dotyczy to wychowania fizycznego (w całości) i matematyki (tylko w klasie I Szkoły Średniej).

6. Treści programowe szkolenia sportowego i planowane osiągnięcia

6.1 Treści programowe na etapie wszechstronnym

Zawarte tu treści mają na celu kształtowanie fundamentalnych umiejętności techniczno – taktycznych związanych z przyszłą specjalizacją w brydżu sportowym. Stosujemy szeroką gamę gier i zabaw strategicznych uwzględniając specyfikę brydża. Zaliczamy tu wszelkie zajęcia, w czasie których uczniowie uczestniczą w rywalizacji, wykonują elementy techniczne i taktyczne głównie w warunkach uproszczonych oraz z wykorzystaniem typowych przyborów dla brydża sportowego. W ramach zajęć praktycznych uczniowie poznają przepisy i reguły brydża sportowego. Brydż to sport zespołowy więc problemy czy zagadki staramy się rozwiązywać kreatywnie – indywidualnie i w grupach problemowych – ucząc się umiejętności współpracy.

Wychowanie fizyczne

Pensum godzin wychowania fizycznego w całości wchodzi w skład wieloletniego programu szkolenia w brydżu sportowym.

- SP – klasa 4 > 4 godziny
- SP – klasa 5 > 4 godziny
- SP – klasa 6 > 4 godziny
- SP – klasa 7 > 4 godziny
- SP – klasa 8 > 4 godziny
- SzŚ – klasa 1 > 3 godziny
- SzŚ – klasa 2 > 3 godziny
- SzŚ – klasa 3 > 3 godziny

Treści programowe realizowane są zgodnie z podstawą programową wychowania fizycznego przyjętą w danej szkole.

Matematyka

Specyfika dyscypliny sportu jaką jest brydż wymaga aby część treści programowych matematyki była niezbędnym elementem treningu brydżowego.

Tak jak pensum godzin wychowania fizycznego w całości wchodzi w skład programów szkolenia w innych sportach tak część treści programowych matematyki (zamieszczonych poniżej) jest ważnym elementem treningu brydżowego, szczególnie na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym. Godziny matematyki realizowane są zgodnie z treściami programowymi danej klasy w przedmiocie matematyka. Część treści programowych zaliczana jest do wieloletniego programu szkolenia w brydżu sportowym „Edukacja, kultura, mistrzostwo przez brydża w szkole”.

- SP – klasa 4 > 2 godziny
- SP – klasa 5 > 2 godziny
- SP – klasa 6 > 1 godziny
- SP – klasa 7 > 1 godzina
- SP – klasa 8 > 1 godzina
- SzŚ – klasa 1 > 1 godzina

Matematyka jest nauką, która wprowadza takie pojęcia i własności, które pozwalają na doskonalenie myślenia abstrakcyjnego, a w konsekwencji na naukę przeprowadzania rozumowań i poprawnego wnioskowania w sytuacjach nowych, a także dotyczących zagadnień złożonych i nietypowych.

Treści programowe – *matematyka* w brydżu sportowym

SZKOŁA PODSTAWOWA

Opracowano na podstawie programu nauczania wydawnictwa WSiP autorstwa Heleny Lewickiej, Marianny Kowalczyk, Anny Drażek.

Działy z klas 4–6 (I makrocykl) zawierające treści nauczania, określone w podstawie programowej, które są niezbędne do realizacji treści brydża sportowego.

I. Liczby naturalne w dziesiętkowym układzie pozycyjnym

II. Działania na liczbach naturalnych

III. Liczby całkowite

IV. Ułamki zwykłe i dziesiętne

V. Działania na ułamkach zwykłych i dziesiętnych

XII. Obliczenia praktyczne

XIII. Elementy statystyki opisowej

TABELA NR 6

Klasa 4 Liczba godzin 72

<i>Główne działy podstawy programowej</i>	<i>Hasła programowe</i>	<i>Wymagania szczegółowe, rozszerzone o treści dodatkowe niezbędne w brydżu sportowym (kursywą)</i> <i>Uczeń:</i>
I. Liczby naturalne w dziesiętkowym układzie pozycyjnym	Porównywanie liczb naturalnych	<ul style="list-style-type: none"> • porównuje liczby naturalne do 10 000 i używa znaków $<$, $>$, $=$ • porządkuje liczby naturalne rosnąco lub malejąco • <i>porównuje sumy dwóch par liczb (suma punktów Milтона posiadanych przez partnerów)</i> • <i>wyznacza czwarty wyraz ciągu, o danych trzech wyrazach i sumie $S_4=13$</i>
II. Działania na liczbach naturalnych	Obliczenia pamięciowe na liczbach naturalnych w zakresie do 100 000 (odejmowanie i dzielenie tylko takich liczb naturalnych, których wynikiem jest też liczba naturalna)	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje działania na liczbach naturalnych w pamięci: <ul style="list-style-type: none"> – dodaje, odejmuje liczby (również w takich przypadkach jak np. $340 + 80$; $2300 - 1400$, liczbę naturalną jednocyfrową dodaje do dowolnej liczby naturalnej), stosując przemienność i łączność dodawania – mnoży, dzieli liczby w zakresie tabliczki mnożenia do 100, stosując przemienność i łączność mnożenia – odpowiada na pytania dotyczące liczebności zbiorów różnych rodzajów liczb wśród niewielkiego zakresu – mnoży, dzieli liczby typu $28 \cdot 6$; $96 : 4$, stosując rozdzielność mnożenia i dzielenia względem dodawania (przez liczbę jednocyfrową, bez nazywania praw) – mnoży, dzieli liczby przez 10, 100 i 1000 oraz w takich przypadkach jak np. $20 \cdot 120$; $3600 : 40$ – <i>oblicza wartość kontraktu w zależności od założeń</i> – <i>oblicza wartość kontraktu z kontrą i rekontrą w zależności od założeń</i> – <i>oblicza wartość wpadek w zależności od założeń</i> – <i>oblicza wartość wpadek z kontrą rekontrą kontraktów w zależności od założeń</i> – <i>porównuje wartość zrealizowanego kontraktu i wpadki na potrzeby opłacalności obrony</i> • odczytuje i stosuje określenia: suma, składniki, odjemna, odjemnik, różnica, czynniki, iloczyn, dzielna, dzielnik, iloraz

	<p>Porównywanie różnicowe i ilorazowe</p> <p>Szacowanie wyników</p>	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje różne sposoby ułatwiające obliczenia • wykonuje obliczenia typu: „Ile jest od ... do ... włącznie” • układa zadanie i działania do rysunku • czyta ze zrozumieniem tekst zawierający informacje liczbowe i dostrzega zależności między podanymi informacjami • rozwiązuje zadania zamknięte • rozwiązuje zadania otwarte krótkiej i rozszerzonej odpowiedzi o treściach praktycznych, w tym stosuje obliczenia pieniężne i jednostki długości, posługując się wyrażeniami dwumianowanymi • układa zadania i łamigłówki, rozwiązuje je, stawia nowe pytania związane z sytuacją w rozwiązującym zadaniu • dzieli rozwiązanie zadania na etapy <p>porównuje liczby naturalne z wykorzystaniem ich różnicy; odpowiada na pytania: „O ile więcej?”, „O ile mniej?”</p> <ul style="list-style-type: none"> • oblicza, o ile jedna liczba jest większa (mniejsza) od drugiej liczby • porównuje liczby z wykorzystaniem ich ilorazu; odpowiada na pytania: „Ile razy więcej?”, „Ile razy mniej?” • oblicza, ile razy jedna liczba jest większa (mniejsza) od drugiej liczby • rozwiązuje zadania osadzone w kontekście praktycznym i stosuje w nich porównywanie z wykorzystaniem ich różnicy i ilorazu • wykonuje czynności ułatwiające • <i>wykonuje obliczenia na skali punktowej Milтона, szacując rękę rozgrywającego na podstawie swojej ręki, dziadka i licytacji.</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>szacuje siłę poszczególnych rąk na podstawie dostępnych w rozdaniu informacji</i> • weryfikuje wynik zadania tekstowego, oceniając sensowność rozwiązania
IV. Ułamki zwykłe i dziesiętne	Ułamki dziesiętne	<ul style="list-style-type: none"> • zapisuje ułamki zwykłe, których mianowniki są dzielnikami liczby 10, 100 lub 1000 w postaci ułamka dziesiętnego dowolnym sposobem: przez rozszerzanie ułamka zwykłego, dzielenie licznika przez mianownik (też z wykorzystaniem kalkulatora) • porównuje ułamki dziesiętne z użyciem symboli $<$, $>$, $=$ i porządkuje je rosnąco i malejąco
V. Działania na ułamkach zwykłych i dziesiętnych	Działania na ułamkach dziesiętnych	<ul style="list-style-type: none"> • dodaje i odejmuje ułamki dziesiętne • porównuje ułamki dziesiętne z wykorzystaniem ich różnicy • mnoży i dzieli ułamki dziesiętne przez 10, 100, 1000
XIII. Elementy statystyki opisowej	<p>Odczytywanie diagramów</p> <p>Zbieranie i porządkowanie danych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • odczytuje diagramy obrazkowe i słupkowe • zbiera dane przez przeprowadzenie ankiety i porządkuje je • przedstawia dane w tabeli lub na diagramie obrazkowym albo słupkowym • rozwiązuje zadania osadzone w kontekście praktycznym • czyta ze zrozumieniem prosty tekst zawierający informacje liczbowe • do rozwiązywania zadań osadzonych w kontekście praktycznym stosuje poznaną wiedzę z zakresu arytmetyki

TABELA NR 7

Klasa 5 Liczba godzin 72

<i>Główne działy podstawy programowej</i>	<i>Hasła programowe</i>	<i>Wymagania szczegółowe, rozszerzone o treści dodatkowe niezbędne w brydżu sportowym (kursywą) Uczeń:</i>
I. Liczby naturalne w dziesiętkowym układzie pozycyjnym	Systemy liczenia	<ul style="list-style-type: none"> • porównuje i porządkuje liczby naturalne rosnąco lub malejąco, używa znaków $<$, $>$, $=$ • czyta ze zrozumieniem tekst zawierający informacje liczbowe i dostrzega zależności między podanymi informacjami
II. Działania na liczbach naturalnych	Obliczenia pamięciowe na liczbach naturalnych	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje sposoby ułatwiające obliczenia • stosuje prawa działań (bez ich nazywania) i reguły dotyczące kolejności wykonywania działań • porównuje liczby różnicowo i ilorazowo i wykorzystuje te umiejętności w zadaniach • czyta ze zrozumieniem prosty tekst zawierający informacje liczbowe • dostrzega zależności między podanymi informacjami • układa zadania i łamigłówki, rozwiązuje je, stawia nowe pytania związane z sytuacją w rozwiązującym zadaniu • rozwiązuje zadania osadzone w kontekście praktycznym z zastosowaniem jednostek masy, czasu, monetarnych <i>oraz skali Milтона</i>
	Zaokrąglanie liczb	<ul style="list-style-type: none"> • zaokrągla liczby naturalne w sytuacjach praktycznych, • <i>przelicza punkty Milтона na lewy.</i> • rozwiązuje zadania osadzone w kontekście praktycznym, <i>w szczególności w kontekście rozdań brydżowych</i>
III. Liczby całkowite	Dodawanie i odejmowanie liczb całkowitych	<ul style="list-style-type: none"> • dodaje i odejmuje liczby całkowite w pamięci w prostych przypadkach • czyta ze zrozumieniem tekst zawierający informacje liczbowe i dostrzega zależności między podanymi informacjami • rozwiązuje zadania osadzone w kontekście praktycznym, <i>w szczególności w kontekście rozdań brydżowych</i> • czyta ze zrozumieniem prosty tekst zawierający informacje liczbowe
IV. Ułamki zwykłe i dziesiętne	Ułamki dziesiętne	<ul style="list-style-type: none"> • czyta i zapisuje ułamki dziesiętne • porównuje ułamki dziesiętne z użyciem symboli $<$, $>$, $=$, porządkuje je rosnąco lub malejąco
V. Działania na ułamkach zwykłych i dziesiętnych	Działania na ułamkach dziesiętnych	<ul style="list-style-type: none"> • dodaje, odejmuje ułamki dziesiętne w pamięci lub sposobem pisemnym • mnoży i dzieli ułamki dziesiętne w pamięci lub sposobem pisemnym • mnoży i dzieli ułamki dziesiętne przez 10, 100, 1000 ...
	Ułamki dziesiętne o mianowniku 100 – procenty	<ul style="list-style-type: none"> • zapisuje ułamki o mianowniku 100 w postaci procentu i odwrotnie • interpretuje 100% wielkości jako całość, 50% jako połowę, 10% jako $1/10$, 25% jako $1/4$, 75% jako $3/4$, 1% – jako 0,01 część danej wielkości liczbowej • w sytuacjach praktycznych oblicza procent z danej wielkości • rozwiązuje obliczenia procentowe do rozwiązywania zadań w kontekście praktycznym, np. oblicza ceny po podwyżce lub

		<p>obniżce o dany procent, odsetki od kredytu, <i>szanse impasów</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje wstępne czynności ułatwiające rozwiązanie zadania, w tym rysunek pomocniczy lub wygodne dla niego zapisanie informacji i danych z treści zadania • dostrzega zależności między podanymi informacjami • weryfikuje wynik zadania tekstowego, oceniając sensowność rozwiązania
XIII. Elementy statystyki opisowej	<p>Przedstawianie danych na diagramach</p> <p>Zbieranie i porządkowanie danych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gromadzi i porządkuje dane, w których występują ułamki zwykłe, ułamki dziesiętne lub liczby całkowite • odczytuje dane z diagramów, na których znajdują się ułamki zwykłe, ułamki dziesiętne lub liczby całkowite • odczytuje dane z procentowych diagramów słupkowych, prostokątnych, kołowych • rysuje diagramy procentowe • czyta ze zrozumieniem prosty tekst zawierający informacje liczbowe

TABELA NR 8

Klasa 6 Liczba godzin 36

<i>Główne działy podstawy programowej</i>	<i>Hasła programowe</i>	<i>Wymagania szczegółowe, rozszerzone o treści dodatkowe niezbędne w brydżu sportowym (kursywą)</i> <i>Uczeń:</i>
II. Działania na liczbach naturalnych	Obliczenia pamięciowe i pisemne	<ul style="list-style-type: none"> • wykonuje działania na liczbach naturalnych w pamięci i pisemnie, stosując wygodne dla siebie sposoby ułatwiające obliczenia • dzieli rozwiązanie zadania na etapy, stosując własne, poprawne, wygodne dla siebie strategie rozwiązania • weryfikuje wynik zadania tekstowego, oceniając sensowność rozwiązania
V. Działania na ułamkach zwykłych i dziesiętnych	Liczby dziesiętne o mianowniku 100	<ul style="list-style-type: none"> • ułamki zwykłe o mianowniku 2, 4, 5, 10, 100 przedstawia w postaci procentów i odwrotnie • oblicza 50%, 10%, 20%, (5%, 75%, 30%)* procent danej liczby • stosuje obliczenia procentowe w zadaniach praktycznych, np. oblicza ceny po podwyżce lub obniżce o dany procent, odsetki od kredytów w stopniu trudności podanym wyżej albo podaje przybliżenie, <i>szanse impasów, podziałów kolorów i położenia brakujących figur w zależności od podziału koloru</i>. • czyta ze zrozumieniem tekst zawierający informacje liczbowe (wyrażone liczbami naturalnymi, ułamkami lub procentami) i dostrzega zależności między podanymi informacjami • dzieli rozwiązanie zadania na etapy, stosując własne, poprawne, wygodne dla siebie strategie rozwiązania
XIII. Elementy statystyki opisowej	<p>Przedstawianie danych na diagramach</p> <p>Odczytywanie danych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • interpretuje dane przedstawione za pomocą tabel, diagramów słupkowych, kołowych, w tym procentowych • odczytuje dane z diagramów słupkowych, prostokątnych, kołowych, w tym procentowych

	statystycznych za pomocą wykresów liniowych	<ul style="list-style-type: none"> • rysuje diagramy słupkowe i procentowe prostokątne, kołowe oraz słupkowe • odczytuje i interpretuje dane przedstawione na wykresach, np. wartości z wykresu, wartość największa, najmniejsza, opisuje zjawiska przez określenie przebiegu zmiany wartości danych, np. określenia „wartości rosną”, „wartości maleją”, „wartości są takie same”, („przyjmowana wartość jest stała”)
--	---	--

Działy z klas 7–8 (II makrocykl) zawierające treści nauczania, określone w podstawie programowej, które są niezbędne do realizacji treści brydża sportowego.

V. Obliczenia procentowe

VIII. Własności figur geometrycznych na płaszczyźnie

XII. Wprowadzenie do kombinatoryki i rachunku

prawdopodobieństwa

XIII. Odczytywanie danych i elementy statystyki opisowej

XVII. Rachunek prawdopodobieństwa

TABELA NR 9

Klasa 7 Liczba godzin 36

<i>Główne działy podstawy programowej</i>	<i>Hasła programowe</i>	<i>Wymagania szczegółowe, rozszerzone o treści dodatkowe niezbędne w brydżu sportowym (kursywą)</i> <i>Uczeń:</i>
V. Obliczenia procentowe	Pojęcie procentu Obliczanie procentu z danej liczby Obliczanie liczby z danego jej procentu Obliczanie, jakim procentem jednej wielkości jest druga wielkość Obliczenia procentowe	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia część pewnej wielkości jako procent tej wielkości i odwrotnie • oblicza procent danej liczby • oblicza liczbę na podstawie danego jej procentu • oblicza, jakim procentem jednej liczby jest druga liczba • stosuje obliczenia procentowe do rozwiązywania problemów w kontekście praktycznym, <i>w szczególności do obliczania szans realizacji kontraktów brydżowych.</i>
VIII. Własności figur geometrycznych na płaszczyźnie	Twierdzenie, założenie, teza, dowód, <i>hipoteza</i>	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady twierdzeń • wskazuje w twierdzeniu założenie i tezę • zapisuje twierdzenie w postaci zdania warunkowego • <i>ocenia prawdziwość przykładowych twierdzeń dotyczących prostych zagadnień brydżowych</i> • <i>stawia hipotezę dotyczącą położenia brakującej figury i przeprowadza rozumowanie prowadzące do poprawnego rozegrania kontraktu</i>
XIII. Odczytywanie	Odczytywanie i przedstawianie	• odczytuje dane statystyczne przedstawiane tabelarycznie oraz w postaci diagramów (w tym procentowych) prezentowanych np.

danych i elementy statystyki opisowej	danych statystycznych za pomocą tabel i diagramów	w prasie <ul style="list-style-type: none"> • porządkuje dane statystyczne i przedstawia je w postaci tabel i diagramów (w tym procentowych)
	Odczytywanie i przedstawianie danych statystycznych za pomocą wykresów	<ul style="list-style-type: none"> • odczytuje dane statystyczne przedstawiane w postaci wykresów prezentowanych np. w prasie • porządkuje dane statystyczne i przedstawia je w postaci wykresów
	Średnia arytmetyczna	<ul style="list-style-type: none"> • oblicza średnią arytmetyczną • określa cechy charakterystyczne dla danych statystycznych (wartość największą, najmniejszą)

TABELA NR 10

Klasa 8 Liczba godzin 36

<i>Główne działy podstawy programowej</i>	<i>Hasła programowe</i>	<i>Wymagania szczegółowe, rozszerzone o treści dodatkowe niezbędne w brydżu sportowym (kursywą)</i> <i>Uczeń:</i>
XII. Wprowadzenie do kombinatoryki i rachunku prawdopodobieństwa	Proste metody zliczania obiektów	<ul style="list-style-type: none"> • wyznacza zbiory obiektów, analizuje i oblicza, ile jest obiektów mających daną własność w przypadkach niewymagających stosowania reguł mnożenia i dodawania, <i>w szczególności możliwych podziałów kolorów i położenia figur u przeciwników w rozdaniach brydżowych.</i>
	Doświadczenia losowe.	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza i analizuje proste doświadczenia losowe polegające na rzucie monetą, rzucie sześcienną kostką do gry, rzucie kostką wielościenne lub losowaniu kuli spośród zestawu kul, <i>oraz w rozkładach rozdań brydżowych</i>
	Zdarzenia	<ul style="list-style-type: none"> • oblicza prawdopodobieństwa zdarzeń w doświadczeniach losowych, polegających na rzucie monetą, rzucie sześcienną kostką do gry, rzucie kostką wielościenne lub losowaniu kuli spośród zestawu kul
	Prawdopodobieństwo zdarzeń losowych	<ul style="list-style-type: none"> • <i>obliczanie prawdopodobieństwa podziału koloru, oraz posiadania figury/figur przy zadanych podziałach</i>
XVII. Rachunek prawdopodobieństwa	Prawdopodobieństwo w doświadczeniach ze zwracaniem	<ul style="list-style-type: none"> • oblicza prawdopodobieństwa zdarzeń w doświadczeniach polegających na rzucie dwiema kostkami lub losowaniu dwóch elementów ze zwracaniem
	Prawdopodobieństwo w doświadczeniach bez zwracania	<ul style="list-style-type: none"> • oblicza prawdopodobieństwa zdarzeń w doświadczeniach polegających na losowaniu dwóch elementów bez zwracania • <i>oblicza prawdopodobieństwo wygrania kontraktu uwzględniając podział kolorów i położenia figur i wybiera rozgrywkę na największą szansę.</i>

Treści programowe – *matematyka* w brydżu sportowym

SZKOŁA ŚREDNIA

Klasa 1 Liczba godzin 36

W szkole średniej nauczanie matematyki w klasie brydżowej powinno odbywać się w oparciu o autorski program uwzględniający następujące wytyczne:

- Po zrealizowaniu treści dotyczących zbiorów i działań na zbiorach, wprowadza się poprzez analogię elementy logiki matematycznej: zdanie logiczne, negacja, koniunkcja, alternatywa, równoważność, implikacja, prawa de Morgana, WK i WW, forma zdaniowa, kwantyfikatory, aksjomat, twierdzenie, hipoteza, indukcja matematyczna.
- Podstawowe treści z kombinatoryki i rachunku prawdopodobieństwa są wprowadzane w klasie pierwszej. Są to działy niezbędne w nauce technik brydżowych w trzecim makrocyklu szkolenia brydżowego.

Podstawy szachów

Jest to ważny sport uzupełniający dla brydża sportowego. Stosujemy go we wczesnej fazie treningu brydżowego.

TABELA NR 11

Treści programowe – podstawy szachów i osiągnięcia

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ	LICZBA GODZIN	PLANOWANE OSIĄGNIĘCIA Uczeń:
	Suma godzin	36	
1.	Szachownica i jej opis. Kolumny, rzędy i przekątne	1	Rozumie geometrię szachownicy. Potrafi pokazać linie pionowe, poziome i przekątne
2.	Szachownica i jej opis. Poznajemy nazwy pól i odszukujemy je na szachownicy	1	Odnajduje na szachownicy określone pola, umie je nazwać i zapisać
3.	Bierki, pojęcia szachowe. Król, władca drewnianego wojska	1	Zna wartość króla, miejsce jego ustawienia i sposób poruszania się po szachownicy
4.	Bierki, pojęcia szachowe. Wieża, ciężkozbrojna pani, lubi władać nad liniami	1	Zna wartość wieży, miejsce jej ustawienia i sposób poruszania się po szachownicy
5.	Bierki, pojęcia szachowe. Szach, mat, pat	1	Zna pojęcia szach, mat i pat. Potrafi odróżnić je na szachownicy
6.	Bierki, pojęcia szachowe. Czarodziejskie posunięcie – roszada	1	Zna zasady, kiedy nie może być wykonana roszada, wykonują ją i zapisuje
7.	Bierki, pojęcia szachowe. Goniec – skośnonogi posłaniec.	1	Zna wartość gońca, miejsce jego ustawienia i sposób poruszania się po szachownicy
8.	Bierki, pojęcia szachowe. Najsilniejszy jest Hetman!	1	Zna wartość hetmana, miejsce jego ustawienia i sposób poruszania się po szachownicy
9.	Bierki, pojęcia szachowe. Skacząca figura – skoczek	1	Zna wartość skoczka, miejsce jego ustawienia i sposób poruszania się po szachownicy
10.	Bierki, pojęcia szachowe. Pionek – najmniejszy w całej armii	1	Zna wartość piona, miejsce jego ustawienia i sposób poruszania się po szachownicy
11.	Bierki, pojęcia szachowe. Czym różni się pionek od reszty armii? -bicie w locie, przemiana	2	Wie o wyjątkowych właściwościach pionków. Wie, co to jest bicie w przelocie i przemiana piona w inną figurę

12.	Teoria debiutów. Jak rozpocząć partię szachów?	5	Rozumie pojęcie „centrum” umie opanować je pionami, harmonijnie wprowadza lekkie figury i zabezpiecza króla przez wykonanie roszady
13.	Końcówki. Hetman i wieża przeciwko królowi.	2	Potrafi dać mata w pozycji: król, hetman i wieża przeciwko królowi
14.	Końcówki. Król i 2 wieże przeciwko królowi	2	Potrafi dać mata w pozycji: król i 2 wież przeciwko królowi
15.	Końcówki. Matujemy hetmanem i królem	2	Potrafi dać mata w pozycji: król i hetman przeciwko królowi
16.	Końcówki. Król i wieża przeciwko królowi	3	Potrafi dać mata w pozycji: król i wieża przeciwko królowi
17.	Rozwiązywanie zadań szachowych - mat w jednym posunięciu	1	Potrafi dać mata w jednym posunięciu w każdej pozycji na szachownicy
18.	Taktyka szachowa. Atak figur i pionów przeciwnika	2	Aktywnie szuka możliwości zdobycia materiału
19.	Taktyka szachowa. Obrona przed atakiem rywala	2	Zauważa, że bierki jego są atakowane i próbuje przeciwdziałać stratom poprzez odejście lub obronę
20.	Taktyka szachowa. Wymiana figur i pionów	1	Zauważa, że bierki jego są atakowane i próbuje przeciwdziałać stratą przez wymianę
21.	Taktyka szachowa. Zdobywanie materiału	2	Aktywnie szuka możliwości zdobycia materiału. Rozwiązuje najprostsze zadania taktyczne
22.	Historia szachów: jak powstały szachy	1	Zna fakty z historii szachów
23.	Kodeks Szachowy	1	Wie, że wszystkie zasady szachowe zawarte są takie same na całym świecie i zawiera je „Kodeks Szachowy”

6.2 Treści programowe na etapie ukierunkowanym

Treści programowe treningu ukierunkowanego (występuje tylko w pierwszym makrocyklu).

TABELA NR 12

Treści treningowe	Mezocykl 1 SP-4	Mezocykl 2 SP-5	Mezocykl 3 SP-6	Suma godzin
Liczba godzin	108	72	36	216
1. Informacje podstawowe razem	42	25	15	82
Wprowadzenie, organizacja brydża, system sportu młodzieżowego, sukcesy sportowe naszej dyscypliny	1	1		2
Terminologia brydżowa	1	2	2	5
Struktura talii kart, pojęcie lewy	2			2
Podstawowe zasady planowania rozgrywki	8	4	4	16
Zasady zapisu w brydżu robrowym i sportowym	2	1		3
Licytacja jako kodowany przekaz informacji	8	4		12
Podstawy bilansu brydżowego	8	4		12
Podstawowe zasady licytacji	6	4	4	14
Podstawowe zasady gry wistujących	4	4	4	12
Historia brydża	2	1	1	4
2. Gry i zabawy około brydżowe	28			28
3. Gry planszowe	18	10	8	36
4. Ćwiczenia rozgrywkowe na niepełnej talii kart	16			16
5. Testy i sprawdziany	4	7	13	24
6. Mini brydż		30		30

6.3 Treści programowe na etapie specjalnym

TABELA NR 13

Ogólne treści programowe treningu specjalnego

Treści treningowe	M 1 Sp-4	M 2 Sp-5	M 3 Sp-6	M 4 Sp-7	M 5 Sp-8	M 6 Śr-1	M 7 Śr-2	M 8 Śr-3	Suma
Liczba godzin	0	72	144	180	180	216	252	252	1296
1- Licytacja	0	32	66	69	76	102	176	175	696
2- Rozgrywka	0	22	32	34	28	24	8	8	156
3- Gra w obronie	0	12	24	41	41	37	25	8	188
4- Taktyka gry sportowej, przygotowanie	0	2	16	30	28	44	36	54	212
5- Prawa, regulaminy, historia	0	4	6	6	7	7	7	7	44

TABELA NR 14

Treści programowe treningu specjalnego

1. Licytacja

Treści treningowe	M 1 Sp-4	M 2 Sp-5	M 3 Sp-6	M 4 Sp-7	M 5 Sp-8	M 6 Śr-1	M 7 Śr-2	M 8 Śr-3	Suma
Liczba godzin	0	32	66	69	76	102	176	175	696
Licytacja jednostronna		24	36	32	35	44	112	115	398
Drogowskazy licytacji naturalnej		2	2	2	2	4	4		16
Bilans brydżowy		2	2	2	2	4	4	3	19
Zasada informacji i wyłączeń		2	2	2					6
Zasady forsingu		2	2	2	4	4			14
Zasada antycypacji						4	16	10	30
Czwarty kolor							20	20	40
Konwencje strefy środkowej							30	40	70
Ocena ręki w aspekcie licytacji				3	6	8	16	18	51
Otwarcia licytacji		4	4	4	4				16
Otwarcia bezatutowe		4	2	2	2				10
Licytacja odpowiadającego		4	2	2	2				10
Rebidy otwierającego		2	2	2	2				8
Rebidy odpowiadającego		2	2	2	2				8
Licytacja szlemowa			2	2	2	6	10	16	40
Konwencje specjalne			4	2	2	2	2	2	14
Naturalny system licytacyjny „SAYC”			6	2	2				10
System licytacyjny „Strefa Krakowska”			4	2	2	2			10
System licytacyjny „Wspólny Język”					2	4	4		10
Inne systemy licytacyjne						6	6	6	18
Licytacja obrońców		6	16	16	10	20	16	12	96
Cele licytacji obronnej		2	4	4					10
Instrumenty licytacji w obronie		2	4	4	2	4			16
Licytacja drugiego obrońcy						4	4	4	12
Licytacja obrońców po różnych otwarciach		2	4	4	4	4	4		22
Analiza rozdań pod kątem właściwej licytacji w obronie			4	4	4	8	8	8	36
Licytacja po wejściu		2	14	22	30	38	48	48	202
Instrumenty licytacji dwustronnej			4	4	4	4	4	4	24
Bazowe ustalenia po wejściu przeciwnika		2	4	4	2				12
Bilans statystyczny				2	2	4	4		12
Ocena karty w licytacji dwustronnej			4	4	4	6	8	8	34
Schematy licytacji po różnych wejściach			2	4	4	4			14
Analiza rozdań z licytacją dwustronną				4	6	12	20	20	62
Nowoczesne tendencje licytacji dwustronnej					8	8	12	16	44

TABELA NR 15

Treści programowe treningu specjalnego

2. Rozgrywka

Treści treningowe	M 1 Sp-4	M 2 Sp-5	M 3 Sp-6	M 4 Sp-7	M 5 Sp-8	M 6 Śr-1	M 7 Śr-2	M 8 Śr-3	Suma
Liczba godzin	0	22	32	34	28	24	8	8	156
Impasy		4	4						8
Planowanie rozgrywki kontraktów bezatutowych		4	4	4	2				14
Planowanie rozgrywki kontraktów kolorowych		4	6	4					14
Rozgrywka pojedynczego koloru		2	2	2					6
Komunikacja		2	2	2	2	4			12
Lewy atutowe		2	2	2	2				8
Bezpieczna rozgrywka		2	4	4	4	4			18
Manewry rozgrywającego		2	4	4	2				12
Eliminacje i wpustki			4	4	4				12
Podstawy przymusów				4	4	4			12
Praktyczne aspekty rozgrywki				4	4	4			12
Czytanie rąk					4	4	4	4	16
Zagrania psychologiczne						4	4	4	12

TABELA NR 16

Treści programowe treningu specjalnego

3. Gra w obronie

Treści treningowe	M 1 Sp-4	M 2 Sp-5	M 3 Sp-6	M 4 Sp-7	M 5 Sp-8	M 6 Śr-1	M 7 Śr-2	M 8 Śr-3	Suma
Liczba godzin	0	12	24	41	41	37	25	8	188
Planowanie w obronie		6	6	6	6	6			30
Pierwsze wyjście		2	4	4	4	2			16
Komunikacja			4	4	4	4			16
Sygnały wistowe		2	2	4	4	4	4		20
Rozliczenie rąk				5	5	5	5		20
Manewry obrońców			2	4	4	2			12
Współpraca w obronie				4	4	4	4		16
Wist środkowy ćwiczenia		2	4	4	4	4	4		22
Systemy wistowe			2	2	2	2	2		10
Planowanie i wizualizacja, rekonstrukcja układu zakrytych kart na podstawie licytacji i wistu				4	4	4	4	4	20
Zagrania psychologiczne							2	4	6

TABELA NR 17

Treści programowe treningu specjalnego
4. Analizy, taktyka gry sportowej, przygotowanie

Treści treningowe	M 1 Sp-4	M 2 Sp-5	M 3 Sp-6	M 4 Sp-7	M 5 Sp-8	M 6 Śr-1	M 7 Śr-2	M 8 Śr-3	Suma
Liczba godzin	0	2	16	30	28	46	36	54	212
Taktyka gry meczowej		2	4	6					12
Taktyka w turnieju na zapis maksymalny			2	2	2	8			14
Trening brydżowy w Internecie				12	12	18	18	18	78
Kontrola i analiza startów w zawodach			8	8	12	18	18	36	100
Przygotowanie do udziału w zawodach sportowych			2	2	2	2			8

TABELA NR 18

Treści programowe treningu specjalnego
5. Prawa, regulaminy, historia

Treści treningowe	M 1 Sp-4	M 2 Sp-5	M 3 Sp-6	M 4 Sp-7	M 5 Sp-8	M 6 Śr-1	M 7 Śr-2	M 8 Śr-3	Suma
Liczba godzin	0	4	6	6	7	7	7	7	44
Międzynarodowe prawo brydżowe		2	2	2	2				8
Regulamin zawodów brydża sportowego, zasady alertowania			2	2	2				6
Organizacja zawodów brydża sportowego						4	4	4	12
Zasady zachowania się podczas zawodów w brydżu sportowym		2	2	2					6
Historia brydża					3	3	3	3	12

6.4. Uwagi o realizacji treści programowych

I makrocykl – SP klasy 4 – 6

Uwagi o realizacji:

Działania programowe mają na celu wdrożenie uczestników do zasad logicznego myślenia. Mają uczyć się wnioskowania rozwiązując łamigłówki. Planowania i antycypacji poprzez granie w różne gry planszowe i karciane.

Podstawowymi elementami brydżowymi, który uczestnicy powinni opanować, są ekonomia brania lew, podstawy zapisu brydżowego, logika gry w obronie oraz podstawy bilansu brydżowego. Zachowywanie się przy stole zgodnie z zasadami fair play.

Po i w trakcie 2 i 3 mezocyklu powinny być zorganizowane krótkie zgrupowania szkoleniowe – w tej fazie bardziej integracyjne z grami planszowymi i możliwością ćwiczenia sportów uzupełniających. Powinniśmy też rozpocząć uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym z zespołami i zawodnikami z innych ośrodków w Polsce.

Celem sportowym pierwszego makrocyklu szkolenia jest wielkość udziału w życiu brydżowym i wyniki sportowe uczniów z brydżowych oddziałów sportowych w kategorii wiekowej do 13 lat.

W wyniku realizacji zajęć o tej tematyce uczeń powinien:

Mezocykl 1 – SP klasa 4

- Planować działania i przewidywać ich skutki.
- Grać w różne gry karciane i umiejętnie brać w nich lewy.
- Planować branie lew (rozgrywkę) w prostych rozdaniach.

Mezocykl 2 – SP klasa 5

- Zapisać wynik rozgrywki podczas gry sportowej i robrowej.
- Ustalać poprawne kontrakty podczas ćwiczeń w mini brydżu.
- Poprawnie wylicytować i rozegrać kontrakt o niewielkim stopniu trudności.
- Poprawnie wybierać kartę pierwszego wistu.

Mezocykl 3 – SP klasa 6

- Ocenić w przybliżeniu prawdopodobieństwo wygrania kontraktu.
- Wykorzystać w licytacji ogólne zasady bilansu, informacji, forsowania.
- Poprawnie posługiwać się poznanym naturalnym systemem licytacji.
- Wistować i sygnalizować posiadane wartości zgodnie z ustalonym systemem wistowym.
- Umiejętnie współpracować z partnerem podczas gry obronnej.
- W miarę poprawnie zlokalizować podczas rozgrywki i gry w obronie kluczowe wartości w zakrytych rękach zarówno na podstawie licytacji jak i wistu.
- Rozeznąć podstawowe sytuacje, w których niezbędna jest interwencja sędziego.
- W odpowiedni sposób i we właściwym momencie prosić przeciwników o wyjaśnienie sztucznej, niezrozumiałej licytacji lub nieznanego wistu.
- Wypełnić kartę konwencyjną i zgodnie z przepisami korzystać z karty konwencyjnej przeciwników.
- Posługiwać się w trakcie zawodów językiem angielskim
- Posiadać wymaganą kondycję fizyczną i podstawowe umiejętności w sportach uzupełniających.

II makrocykl – SP klasy 7 – 8

Uwagi o realizacji:

Najważniejszym zadaniem tego makrocyklu jest przygotowanie zawodników do skutecznej rywalizacji na arenie ogólnopolskiej w kategorii wiekowej młodzika (do 15 lat), czyli w imprezach takich jak Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików, Mistrzostwa Polski Młodzików.

Dużą uwagę trener powinien poświęcać na doskonalenie współpracy w parach, co wiąże się z większą niż w poprzednich latach indywidualizacją treningu. Zapoznanie z nowymi systemami licycyjnymi i zasadami wistu ma za zadanie w pierwszym rzędzie opanowanie ich w tym stopniu, aby rozumieć licytację i wist posługujących się nimi przeciwników podczas meczów i turniejów.

Wprowadzenie języka angielskiego ma przygotować zawodników do udziału w imprezach międzynarodowych.

O ile pozwalana to sytuacja sprzętowa sekcji, to powinno się również nauczyć czołowe pary gry na stołach z zasłonami.

Od początku należy zwracać uwagę na właściwe zachowanie przy stole a zwłaszcza eliminować próby nielegalnego przekazywania informacji oraz niewłaściwego odnoszenia się do partnera i przeciwników.

Podstawową jednostką w brydżu jest para (dwóch zawodników). W II makrocyklu dokonujemy wstępnego kojarzenia w miarę stałych par, uwzględniając przy tym stopień opanowania wiedzy i umiejętności brydżowych i cechy osobowościowe zawodników.

Podczas przerw w nauce powinny być zorganizowane zgrupowania szkoleniowe z udziałem również trenerów zewnętrznych. Podczas ferii zimowych 7 – 8 dni, podczas wakacji letnich na 10 – 12 dni. Sporty uzupełniające powinny być istotnym elementem treningu. Istotnym jest uczestnictwo we współzawodnictwie sportowym z zespołami i zawodnikami z całej Polski. W realizacji zgrupowań sportowych powinniśmy wykorzystać możliwości odbycia ich we współpracy z partnerami zagranicznymi.

Celem sportowym są dobre wyniki w zawodach także międzynarodowych. Udział naszych uczniów w szerokiej Reprezentacji Polski na Mistrzostwa Świata czy Europy.

W wyniku realizacji zadań uczeń powinien:

Mezocykl 4 – SP klasa 7

- Znać dobrze stosowany system licytacyjny.
- Rozumieć podstawowe znaczenie licytacji przeciwników posługujących się innymi systemami licytacyjnymi.
- Ułożyć plan rozgrywki i obrony oraz umiejętnie korygować go w miarę napływu nowych informacji.
- Zastosować poznane techniki rozgrywkowe i wistowe w trakcie zawodów.

Mezocykl 5 – SP klasa 8

- Rozumieć wist przeciwników posługujących się innymi systemami wistowymi.
- Wyobrazić sobie na podstawie licytacji i wistu prawdopodobny rozkład kart w zakrytych rękach.
- Posługiwać się swobodnie poznanymi systemami licytacyjnymi.
- Stosować podczas dłuższych zawodów poznane techniki relaksacyjne.
- Znać i stosować się do przepisów Międzynarodowego Prawa Brydżowego.
- Mieć przygotowaną kartę konwencyjną w języku polskim i angielskim.

III makrocykl – SzŚ klasy 1 – 3

Uwagi o realizacji:

Podstawowym zadaniem jest przygotowanie zawodników w takim stopniu, aby jako uczestnicy życia brydżowego potrafili podjąć skuteczną rywalizację sportową na arenie ogólnopolskiej w kategorii juniorów młodszych a najzdolniejsi z nich byli przygotowani do podjęcia takiej rywalizacji na arenie międzynarodowej.

Powinniśmy uczestniczyć we współzawodnictwie sportowym z zespołami i zawodnikami nie tylko z Polski. Brać udział w zawodach polskich i międzynarodowych, realizować zgrupowania sportowe wykorzystując możliwości odbycia ich we współpracy z partnerami zagranicznymi.

Celem sportowym jest uzyskanie dobrych wyników w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży.

W wyniku realizacji zadań uczeń powinien:

Mezocykl 6 – SzŚ klasa 1

- Znać mechanizmy licytacji dwustronnej.
- Umieć podczas rozgrywki i gry w obronie precyzyjnie zlokalizować kluczowe wartości w zakrytych rękach zarówno na podstawie licytacji jak i wistu.
- Oceniać precyzyjnie prawdopodobieństwo zaistnienia zdarzeń w rozgrywce i w grze obronnej.

Mezocykl 7 – SzŚ klasa 2

- Dobrze rozwiązywać problemy licytacji dwustronnej.
- Potrafić licytować różnymi systemami – dostosowując się do sposobu gry aktualnego partnera.
- Osiągać dobre wyniki w dobrze obsadzonych turniejach ogólnopolskich.
- Uczestniczyć w Drużynowych Mistrzostwach Polski.

Mezocykl 8 – SzŚ klasa 3

- Uczestniczyć w zawodach ogólnopolski i międzynarodowych.
- Grać na poziomie ligowym w Drużynowych Mistrzostwach Polski.

6.5 Sporty uzupełniające

Uczestnicy w ramach programu szkolenia brydżowego aktywnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, matematyki i podstawy szachów. Dodatkowo dobrym sportem uzupełniającym dla brydżystów jest tenis stołowy.

Trening tenisa to konieczność długotrwałej, periodycznej koncentracji. Konieczność podejmowanie szybkich decyzji co do sposobu uderzenia i czytania gry przeciwnika. Wymaga dużego wysiłku podczas gry i treningu. Gry deblowe uczą współpracy w parze i wykonywania działań skierowanych na wspólny cel. Podczas długich zawodów brydżowych można wykorzystać przerwy na relaks i odpoczynek przy stole tenisowym. Zwykle stoły tenisowe są dostępne na miejscu zawodów. Wszystkie walory tenisa stołowego wydają się być potrzebne, aby osiągać dobre wyniki w brydżu sportowym.

7. Kryteria i zasady kwalifikacji uczniów do oddziałów z profilem brydża sportowego

Kwalifikacja uczniów do klasy 4 oddziału brydżowego odbywa się na podstawie badań przeprowadzonych za pomocą testów sprawdzających takie cechy jak zdolność logicznego myślenia, wyobraźnia, asertywność, koncentracja, chęć do współdziałania z partnerami.

Ważnym elementem jest stanowisko rodziców wobec podejmowanej przez dziecko specjalizacji brydżowej.

Wykorzystujemy pierwszą połowę testu selekcyjnego „ciągi liter” (zadania 1 – 20) – czas trwania 20 minut.

Test został specjalnie przygotowany przez Psychologa do celów selekcji w brydżu.

W drugim makrocyklu uczniowie wypełniają kwestionariusz osobowościowy przydatny w dalszej współpracy z zawodnikami do indywidualizacji treningu, doboru par itp.

Wymaga on późniejszego opracowania przez przygotowującego go psychologa.

Rekrutacja do oddziału brydżowego w Szkole Średniej odbywa się na podstawie badań przeprowadzonych za pomocą testów sprawdzających takie cechy jak zdolność logicznego myślenia, wyobraźnia, asertywność, koncentracja, chęć do współdziałania z partnerami.

Przeprowadzamy test selekcyjny „ciągi liter” – czas trwania 40 minut.

Kryteria kwalifikacji do oddziałów z profilem brydża sportowego w czwartej klasie szkoły podstawowej jak i w pierwszej klasie szkoły średniej wynosi 60% trafnych rozwiązań.

Test selekcyjny „ciągi liter” znajduje się w załączniku nr 3.

8. Kontrola i ocena efektów szkolenia oraz efektów uczenia się

Ocenianie ma głównie na celu:

- Informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć oraz poczynionych postępach.
- Motywowanie do dalszych postępów w nauce, brydżu i zachowaniu.
- Dostarczenie rodzicom i nauczycielom informacji o postępach, trudnościach.

Brydż posiada duże walory edukacyjne i rozwija potrzebne w życiu i szkole cechy.

Istotnym elementem funkcjonowania klas brydżowych jest porównanie ich z innymi grupami szkolnymi.

- Przed rozpoczęciem szkolenia brydżowego (początek klasy IV) porównujemy poziom wiedzy w dwóch grupach: brydżowej i ogólnej o zbliżonym, średnim poziomie ocen. Wykorzystujemy do tego proste zadania logiczne i łamigłówki.
- Początek klasy V (po roku szkolenia) porównujemy średnią ocen badanych grup.
- Początek klasy VI (po dwóch latach szkolenia) również porównujemy średnią ocen badanych grup.
- Po pierwszym mezocyklu szkolenia (koniec klasy szóstej) oprócz porównania ocen testujemy rozwiązywalność zadań logicznych i łamigłówek. Badamy też rozwiązywalność grupową, która

obrazuje kompetencje społeczne, umiejętność współpracy i dzielenia się zadaniami. Tutaj dodatkowo wypełniamy ankietę: kto z grupy rozdzielał zadania i na jakiej podstawie, kto które zadania rozwiązywał i czy robił to wspólnie czy niezależnie.

- Koniec klasy siódmej – porównujemy średnią ocen badanych grup.
- Koniec Szkoły Podstawowej – porównujemy wyniki testu z dziedziny której nie mieli w szkole na bazie pytań zamkniętych lub krótkich otwartych. Część zadań na czytanie ze zrozumieniem a część wymagająca powiązania dwóch, trzech informacji z tekstu. Porównujemy też wyniki egzaminu po Szkole Podstawowej.
- Koniec pierwszej klasy szkoły średniej – porównujemy średnią ocen badanych grup.
- Koniec drugiej klasy szkoły średniej – porównujemy średnią ocen badanych grup.
- Koniec trzeciej klasy szkoły średniej oprócz porównania ocen testujemy rozwiązywalność zadań logicznych i łamigłówek. Badamy rozwiązywalność grupową, która obrazuje kompetencje społeczne, umiejętność współpracy i dzielenia się zadaniami. Dodatkowo wypełniamy ankietę: kto z grupy rozdzielał zadania i na jakiej podstawie, kto które zadania rozwiązywał i czy robił to wspólnie czy niezależnie.

Efekty szkolenia brydżowego

Kontrolując i oceniając szkolenie sportowe powinniśmy, kierować się kryteriami efektywności. Bierzemy pod uwagę:

- Wyniki testów i gier kontrolnych odpowiednich do etapu szkolenia.
Po pierwszym i drugim makrocyklu szkolenia przeprowadzamy test specjalistyczny wiedzy brydżowej. Wykonanie zadań rozgrywkowych I. 1 – 4 i wistowych II. 1 – 4 punktujemy w skali do 0 do 4 (razem maksymalnie 16 za problemy rozgrywkowe i 16 za wistowe). Zadania licytacyjne III. punktujemy 0 lub 1 punkt za problem (razem maksymalnie 16). 25 zdobytych punktów upoważnia do pozytywnej oceny wykonania testu. Treść testów przedstawiam w załączniku nr 3.
- Podczas treningu – kontrola wykonania i stopnia realizacji zadań.
- Wyniki w zawodach i stopień wykonania założonego celu.
Na etapie wszechstronnym i ukierunkowanym powinien mieć charakter informacyjny – dla zawodnika i trenera. Na etapie specjalnym zaczyna on przybierać charakter wartościujący – aczkolwiek nie jest to jedyne kryterium oceny procesu szkoleniowego.

9. Współzawodnictwo sportowe określone przez Polski Związek Brydża Sportowego

Uczniowie klas brydżowych muszą być członkami Polskiego Związku Brydża Sportowego poprzez przynależność do sekcji brydżowej Uczniowskiego Klubu Sportowego w swojej lub pobliskiej szkole lub innego Klubu czy Stowarzyszenia, który będzie zainteresowany współpracą z młodymi brydżystami.

Przynależność taka zezwala na pomoc ww. Związku, ale przede wszystkim umożliwia udział w rywalizacji w ramach „Systemu Sportu Młodzieżowego”.

Planowane starty w zawodach sportowych:

1. Zawody klasowe i szkolne > klasa V, VI.
2. Zawody dla najmłodszych organizowane w Województwie > wyróżniające się pary z klas V, VI.
3. Zawody dla młodzików organizowane w Województwie > wyróżniające się pary z klasy VI - klasy VII, VIII.
4. Mistrzostwa Województwa Młodzików > wyróżniające się pary z klasy VII – klasa VIII.
5. Mistrzostwa Polski Młodzików wyróżniające się pary z klasy VIII.
6. Eliminacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży > klasy I śr, II śr, III śr.
7. Mistrzostwa Województwa Juniorów Młodszych > wyróżniające się pary

z klas I śr, II śr – klasa III śr.

8. Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych > wyróżniające się pary z klas II śr, III śr.
9. Turnieje ogólnopolskie open odbywające się w okolicy miejsca funkcjonowania > wyróżniające się pary z klas VII i VIII Szkoły Podstawowej i Szkoła Średnia.

10. Periodyzacja i przykładowe plany szkolenia sportowego

Trening to trudny i czasochłonny proces składający się z kilku ważnych elementów:

- ✓ jednostka treningowa – najmniejszy element procesu treningowego,
- ✓ mikrocykl – kilka jednostek treningowych,
- ✓ mezocykl – podokres, na który składają się mikrocykle stanowiące plan treningowy,
- ✓ makrocykl – okres skupiający mikrocykle i mezocykle w ogólny plan treningowy.

Długofalowy plan treningowy oparty na powyższych pojęciach daje pewność szybkich efektów dbając jednocześnie o zdrowie i bezpieczeństwo.

Mikrocykl zawiera:

- część początkowa – rozgrzewka: przygotowanie organizmu do wysiłku,
- część główna – właściwa część treningu, w której realizowane są podstawowe cele treningowe,
- część końcowa – część mająca na celu wyciszenie i uspokojenie organizmu po wysiłku z części głównej.

Struktura jednostki treningowej w zasadzie nie ulega zmianom w trakcie trwania programu.

Zajęcia ukierunkowane i specjalistyczne w poszczególnych etapach szkolenia odbywają się zgodnie z poniżej zamieszczonym ogólnym planem szkolenia. Powinny odbywać się dwa razy w tygodniu. W pierwszym mezocyklu, w którym przewidzieliśmy 3 godziny treningowe na zajęcia ukierunkowane i specjalistyczne – 1 raz w tygodniu.

Żaden blok treningowy nie może zawierać tylko samych wiadomości teoretycznych, muszą być one zawsze ilustrowane grą i odpowiednimi prezentacjami.

Uniwersalny mikrocykl szkoleniowy – brydż sportowy

Czas trwania – Dwie godziny lekcyjne (1 jednostka treningowa) – 90 minut

1. Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie uczniów do zajęć. Zwykle tematem rozgrzewki są zagadnienia z poprzedniego treningu. Przedmiotem rozgrzewki winny być proste zadania wymagające podjęcia szybkiej decyzji, przypomnienia sobie wytrenowanych pojęć itd.

Czas rozgrzewki: 5-10 minut

2. Wprowadzenie

Celem wprowadzenia jest przedstawienie tematu zajęć. Należy wskazać, co zyskamy gdy nauczymy się nowej techniki, jak jest zasadniczy cel zajęć.

Czas wprowadzenia: 5 minut

3. Właściwy wykład teoretyczny

Materiały pomocnicze: rzutnik, komputer, tablica, inne urządzenia multimedialne.

W trakcie wykładu przedstawiamy istotę problemu. Stopień skomplikowania wykładu, przekazywane treści czy rozdania oczywiście dopasujemy do etapu szkolenia i siły grupy.

Czas wykładu: 15-25 minut (w zależności od celu zajęć)

4. Ćwiczenia, sprawdzenie nabytych umiejętności

W zależności od tematu zajęć wybieramy jedną z wielu technik prowadzenia ćwiczeń: obwody stacyjne, testy, analiza rozdań i licytacji z całą grupą, licytację przy tablicy i inne sposoby (dostosowane do aktualnych potrzeb).

Prawie zawsze jednym ze sposobów ćwiczenia jest gra praktyczna, zwykle na układane karty.

W jej trakcie ćwiczymy nowo nabyte umiejętności i dodatkowo wprowadzamy już wytrenowane elementy.

Czas trwania ćwiczeń(w tym gry): 40-60 minut

5. Podsumowanie zajęć.

Czas na pytania i odpowiedzi. Krótka analiza popełnionych błędów.

Czas trwania: 5-10 minut

Plany treningowe

Przemysłany proces planowania – kiedy i jak długo będziemy pracować nad elementami technicznymi – pozwoli uzyskać możliwie najwyższą formę, wtedy kiedy będzie ona najbardziej potrzebna.

Fazy planowania okresów treningowych:

- przygotowawczy z podokresami przygotowania ogólnego i specjalnego,
- zawodów z podokresami przedstartowym i startowym,
- przejściowy.

Opracowując taki plan należy uwzględnić:

- ✓ założenia szkoleniowe (planowane wyniki sportowe, w tym wyniki sprawdzianów, terminy, czas trwania okresów, liczby i charakter cykli szkoleniowych, dynamika obciążeń szkoleniowych, działania kontrolne – szkoleniowe i lekarskie),
- ✓ kadrę szkoleniową (kwalifikacje trenerskie),
- ✓ kalendarz planowanych imprez sportowych,
- ✓ harmonogram zgrupowań (z określoną liczbą dni i miejscem pobytu),
- ✓ opis infrastruktury szkoleniowej wraz z dostępnym sprzętem.

Celem głównym przygotowań są poniższe zawody:

1. Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w dn. 09-13.05 2018,
2. Mistrzostwa Europy Par Juniorów w dn. 11-18.07. 2018,

Zaplanowano dwa zgrupowania:

- zgrupowanie zimowe kończące okres przygotowawczy,
- zgrupowanie letnie połączone z bezpośrednim przygotowaniem startowym.







W okresie startowym przewidziano (oprócz startów lokalnych) udział w poniższych zawodach:

1. Eliminacje Wojewódzkie do Olimpiady Sportów Umysłowych,
2. 7-8.04 Mityng Łódzki,
3. 27-29.04 Drużynowe Mistrzostwa Młodzieży Szkolnej (Memoriał im. Henryka Gagatka w Bytomiu), BPS przed Ogólnopolską Olimpiadą Młodzieży,
4. 14-17.06 Mistrzostwa Polski Szkół.

19.07-2.09 2018 przewidujemy okres roztrenowania (przejściowy).

Od 4.09 okres przygotowań do następnego sezonu.

ROCZNY PLAN ORGANIZACJI SZKOLENIA																																													
Dyscyplina: <u>Brydż sportowy</u>																																													
Rok 2018																																													
Grupa szkolenia: ILO (6-ty mezocykl)																																													
Miesiąc/ dzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
Styczeń																																						9	0	0	0	0	0		
Luty																																							3	0	1	7	1		
Marzec																																							8	1	0	0	3		
Kwiecień																																							6	0	0	0	5		
Maj																																							6	4	0	0	0		
Czerwiec																																							6	3	0	7	4	2	
Lipiec																																							0	8	0	7	0	4	
Sierpień																																													
Wrzesień																																								8	0	0	0	0	
Październik																																								9	0	0	0	1	
Listopad																																								9	0	0	0	1	
Grudzień																																								6	0	1	0	1	

	Trening		Kontrola		Obóz
	Lokalne zawody		Ważne zawody		BPS

11. Dobre praktyki rekomendowane przez Polski Związek Brydża Sportowego

Głównym zadaniem „dobrych praktyk” jest wzbogacenie wiedzy i umiejętności potencjalnych wykonawców wskazanego zadania. Do podstawowych kryteriów, jakie muszą spełniać należą działania:

- ✓ zgodne z prawem,
- ✓ uniwersalne, możliwe do zastosowania w innym podobnym zadaniu,
- ✓ możliwe do powszechnego użycia,
- ✓ Wykorzystujące, w jak największym stopniu potencjał wykonawcy zadania,
- ✓ budujące standardy jakościowe,
- ✓ inspirujące do nowych, twórczych rozwiązań,
- ✓ zwięzłe i konkretne opisane, a przez to łatwe do zastosowania.

W takim ujęciu do rekomendowanych przez PZBS praktyk zaliczyć można:

- ✓ systematyczną współpracę z ośrodkami badawczymi, Instytutem Sportu, Akademiami Wychowania Fizycznego w celu wykorzystywania najnowszych odkryć naukowych w szkoleniu sportowym,
- ✓ organizowanie konferencji międzynarodowych na temat najnowszych trendów w szkoleniu młodzieży,
- ✓ spotkania uczniów oddziałów sportowych z wybitnymi postaciami w brydżu sportowym (trenerzy, zawodnicy, zdobywcy medali w MŚ, ME),
- ✓ udział w cyklicznie organizowanych konferencjach dla nauczycieli i kadry kierowniczej szkół sportowych,
- ✓ stworzenie elektronicznej platformy szkoleniowej w brydżu sportowym w celu efektywnego identyfikowania talentów i monitoringu postępów młodzieży uzdolnionej sportowo.

Materiały źródłowe

- Ustawa z dnia 25 czerwca 2010 r. O sporcie;
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe;
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego;
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia;
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej;
- Sozański H., Czerwiński J., Sadowski J. Podstawy teorii i technologii treningu sportowego.

Literatura do etapu ukierunkowanego i specjalnego

- Materiały własne trenera.
- Jude Goodwin, Don Ellison – „Brydż dla dzieci... i innych rozumnych ludzi”
- Svend Novrup, Hugh Kelsey - „Pierwsze kroki w brydżu” – rozgrywka na niepełnej liczbie kart.
- Władysław Izdebski - „Szkoła brydża – podstawowa”.
- Władysław Izdebski - „Szkoła brydża – od podstawówki do liceum”.
- Krzysztof Jassem - „Brydż dla samouków” – tom 1 i 2.
- David Bird, Marc Smith - „Brydżowe techniki” – 12 tomów.
- Radosław Kiełbański, Krzysztof Kwaśniewicz - „Język angielski dla brydżystów”.

- Ryszard Kielczewski - „Techniki wistowania”.
- Władysław Izdebski, Roman Krzemień - „Wist od A do Z”.
- Marek Wójcicki - „Licytacja dwustronna”.
- Krzysztof Martens - „Szkoła wistu”.
- Materiały szkoleniowe z platformy internetowej Bridge Base Online.

Informacja o autorach programu:

Leszek Nowak –

- Od 1996 roku dyplomowany trener II klasy państwowej, absolwent AWF w Warszawie (studia zaoczne) w specjalizacji brydż sportowy;
- Wiceprezes Polskiego Związku Brydża Sportowego ds. młodzieży i szkolenia w latach 2004 – 2012;
- Prowadził Reprezentację Polski do 20 lat w latach 2002 – 2006:
DMŚ – 2002 Torquay – srebrny medal,
DMŚ – 2004 Nowy Jork – złoty medal,
DME – 2004 Praga – złoty medal,
DME – 2005 Riccione – złoty medal,
DMŚ – 2006 Bangkok – brązowy medal,
i do 15 lat w latach 2013 – 2014, DMŚ – Sztambuł – złoty medal;
- Autor koncepcji i programów szkolenia kadr i reprezentacji młodzieżowych;
- Regularnie prowadzi szkolenia i zajęcia organizowane przez PZBS;
- Wieloletni trener sekcji brydżowej CKiS Skawina.

Agata Kowal –

- Nauczyciel dyplomowany matematyki;
- Trener II klasy brydża sportowego;
- Wiceprezes Małopolskiego Związku Brydża Sportowego;
- Od 2010 roku uczy brydża sportowego w klasach brydżowych w Gimnazjum nr 2 im. Adama Mickiewicza w Krakowie. Jej wychowankowie są zdobywcami wielu medali m.in. Drużynowych Mistrzostw Europy, Mistrzostw Polski Młodzieży Szkolnej, Mistrzostw Polski Młodzików i Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

Włodzimierz Krysztofczyk –

- Ukończyłem w 1996 roku trzyletnie studia zaoczne na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, w specjalizacji brydż sportowy.
- Od 1997 roku prowadziłem reprezentację Polski do lat 20. W 1998 roku moja drużyna zdobyła we Wiedniu brązowy medal, pierwszy medal dla Polski w tej kategorii wiekowej. W 2000 roku młodzi brydżyści sięgnęli już po złoto (Antalya, Turcja). Reprezentację prowadziłem do roku 2003. Wróciłem do pracy szkoleniowej z reprezentacją w 2007 roku. Kolejno Polacy zdobyli złote medale na Mistrzostwach Europy w latach: 2008 i 2010. W 2009 w Filadelfii (USA) i 2011 w Taicang (Chiny) prowadzona przeze mnie drużyna do lat 20 zdobyła dwukrotnie złote medale.
- Regularnie prowadzę szkolenia organizowane przez Polski Związek Brydża Sportowego. Posiadam tytuł trenera II klasy.