PROGRAM KURSU TRENERSKIEGO Z KOSZYKÓWKI

* LICENCJA C

**Część ogólna kursu trenerskiego z koszykówki–licencja C**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp** | **Przedmiot** | **Liczba godzin** | **e-learning** |
|  | **Przedmioty podstawowe:** |  | | |
| 1. | Anatomia | 4 | 4 |
| 2. | Biochemia | 4 | 4 |
| 3. | Biomechanika | 4 | 4 |
| 4. | Fizjologia | 8 | 6 |
| 5. | Pedagogika | 4 | 4 |
| 6. | Psychologia | 8 | 6 | |
| 7. | Pierwsza pomoc | 2 |  | |
| 8. | Prawo w sporcie | 2 | 2 | |
| 9. | Odnowa biologiczna | 6 | 4 | |
| 10. | Żywienie i suplementacja w sporcie | 6 | 4 | |
| 11. | Teoria motoryczności | 6 | 4 | |
| 12. | Teoria treningu sportowego | 6 | 4 | |
|  | **RAZEM:** | **60** | **50** | |

**Część specjalistyczna kursu trenerskiego z koszykówki-licencja C**

***Cele kursu*** - przekazanie uczestnikom wiedzy oraz umiejętności praktycznych, niezbędnych w przyszłej pracy zawodowej do realizacji zadań pedagogicznych z zakresu szkolenia zawodników uprawiających wyczynowo koszykówkę na różnych poziomach zaawansowania sportowego w szczególności: opanowanie umiejętności technicznych, zapoznanie się z podstawami współpracy grupowej, taktyki ataku i obrony, organizacją zawodów sportowych na różnych szczeblach rozgrywek, przyswojeniem wiedzy pozwalającej efektywnie kształtować i diagnozować podstawowe zdolności motoryczne, poznanie zasad planowania treningu sportowego, umiejętności przeprowadzenia naboru i selekcji, zapoznanie się z podstawami psychologii. Przygotowanie konspektów zajęć treningowych z koszykówki, samodzielne prowadzenie części lub całych zajęć. Wdrożenie do samodzielnego prowadzenia zespołu podczas walki sportowej. Inspiracja do dalszego i permanentnego podnoszenia poziomu praktycznych umiejętności trenerskich oraz wiedzy niezbędnej do optymalizacji procesu szkoleniowego.

***Warunki przyjęcia*** – warunkiem przyjęcia na kurs jest spełnienie wymogów określonych w regulaminie kształcenia trenerów PZKosz.

Osoby, które ukończyły AWF mają możliwość uczestniczenia tylko w część specjalistycznej kursu z zaliczeniem przedmiotów podstawowych na podstawie przedstawionej dokumentacji.

***Kryteria ukończenia kursu*** - obecność i aktywny udział w zajęciach, uzyskanie pozytywnej oceny z konspektu oraz prowadzenia zajęć treningowych, pozytywna ocena z egzaminu oraz stażu trenerskiego.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA** | | |
| Dział | Działy | | Liczba godzin | e-learning |
| I | Charakterystyka dyscypliny | | 4 |  |
| II | Przepisy i sędziowanie | | 2 | 2 |
| III | Struktura treningu, metody, formy i środki treningowe stosowane w koszykówce | | 2 | 2 |
| IV | Przygotowanie techniczne | | 24 |  |
| V | Współpraca grupowa i taktyka zespołowa | | 16 |  |
| VI | Przygotowanie motoryczne w koszykówce | | 12 |  |
| VII | Psychopedagogiczne aspekty pracy z młodzieżą | | 4 | 2 |
| VIII | Psychospołeczne aspekty pracy z zespołem | | 10 | 6 |
| IX | Planowanie procesu szkoleniowego | | 6 | 4 |
| X | Ocena efektów szkoleniowych i walki sportowej | | 6 | 4 |
| XI | Przygotowanie do meczu | | 4 |  |
| XII | Warsztaty praktyczne | | 30 |  |
|  | **Zajęcia – suma godzin** | | **120** | **20** |

**Kurs na licencję C obejmuje 120 godz. części specjalistycznej z koszykówki (20 godz. w formie e-learningu) oraz 60 godz. z przedmiotów podstawowych (50 godz. w formie e-learningu).**

**Treści szczegółowe części specjalistycznej**

**I. Charakterystyka dyscypliny**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **4** |
| 1 | Teoretyczne podstawy walki sportowej – koszykówka, jako walka wielopodmiotowa |  |
| 2 | Wymagania fizjologiczne, antropometryczne, motoryczne i psychologiczne |  |
| 3 | Kryteria doboru do szkolenia początkowego oraz selekcji na poszczególnych etapach |  |

**II. Przepisy i sędziowanie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **2(2)** |
| 1 | Przepisy do gry i sygnalizacja sędziowska, mechanika sędziowania |  |
| 2 | System rywalizacji w koszykówce dziecięcej i młodzieżowej |  |
| 3 | Systemy rozgrywek |  |
| 4 | Organizacja zawodów sportowych |  |

**III. Struktura treningu, metody, formy i środki treningowe stosowane w koszykówce**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **2(2)** |
| 1 | Zasady nauczania |  |
| 2 | Metody i formy nauczania umiejętności ruchowych |  |
| 3 | Środki treningowe wykorzystywane w koszykówce |  |

**IV. Przygotowanie techniczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **24** |
| 1 | Systematyka techniki w koszykówce |  |
| 2 | Technika i metodyka nauczania chwytów i podań – oburącz sprzed klatki piersiowej bezpośrednie i kozłem, podstawowe jednorącz, jednorącz kozłem i z kozła, oburącz znad głowy, baseballowe (powyżej linii barków) |  |
| 3 | Doskonalenie chwytów i podań – ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych, ćwiczenia z wykorzystaniem różnej ilości piłek, różne metody i formy doskonalenia, tworzenie linii podania. |  |
| 4 | Technika i metodyka nauczania kozłowania – kozłowanie w miejscu i w ruchu, zmiana tempa kozłowania, zmiana kierunku kozłowania (przed sobą, za sobą, pod nogami, przez obrót). |  |
| 5 | Doskonalenie kozłowania – różne metody i formy doskonalenia, ćwiczenia w parach, w trójkach, kozłowanie dwoma piłkami, kozłowanie z przeciwnikiem, z użyciem pomocy (np. piłek tenisowych). |  |
| 6 | Technika i metodyka nauczania rzutów – praca rąk, praca nóg, rzut z miejsca, z biegu, po kozłowaniu, po podaniu, w wyskoku z miejsca, po zatrzymaniu na 1 i 2 tempa |  |
| 7 | Doskonalenie skuteczności rzutów wolnych – obciążenie fizyczne i psychiczne. |  |
| 8 | Technika i metodyka nauczania poruszania się bez piłki w ataku – zmiana kierunku biegu, zmiana tempa biegu, wyjście do piłki, zatrzymania na 1 i 2 tempa, obroty |  |
| 9 | Technika i metodyka nauczania manewrów zawodników podkoszowych |  |
| 10 | Doskonalenie techniki i skuteczności rzutów zawodników obwodowych i podkoszowych - obciążenie fizyczne i psychiczne. |  |
| 11 | Zastosowanie różnych metod i form w doskonaleniu techniki ataku zawodników obwodowych i podkoszowych |  |
| 12 | Ćwiczenia kompleksowe, jako ważny środek treningowy w doskonaleniu techniki ataku |  |
| 13 | Technika i metodyka nauczania i doskonalenia postawy w ataku, pozycji potrójnego zagrożenia, zwodów z piłką, startu z piłką |  |
| 14 | Technika i metodyka nauczania postawy w obronie oraz poruszania się krokiem odstawno-dostawnym |  |
| 15 | Doskonalenie poruszania się w obronie różnymi sposobami, łączenie kroku odstawno-dostawnego z biegiem |  |
| 16 | Zastosowanie różnych metod i form w nauczaniu i doskonaleniu techniki obrony |  |
| 17 | Technika i metodyka nauczania i doskonalenia krycia zawodnika z piłką – przed kozłowaniem, kozłującego, po kozłowaniu, rzucającego. |  |
| 18 | Technika i metodyka nauczania i doskonalenia gry 1x1 z piłką na różnych wysokościach boiska |  |
| 19 | Technika i metodyka nauczania i doskonalenia ścięcia i obiegnięcia |  |
| 20 | Technika i metodyka nauczania i doskonalenia krycia zawodnika bez piłki w odległości jednego i więcej podań od piłki, strona piłki i pomocy. |  |
| 21 | Technika i metodyka nauczania i doskonalenia zastawiania zawodnika rzucającego i zawodnika po stronie pomocy, walka na tablicy. |  |
| 22 | Technika i metodyka nauczania i doskonalenia gry w ataku i obronie zawodnika środkowego oraz obwodowego |  |
| 23 | Sprawdzian umiejętności technicznych – do każdej techniki i metodyki nauczania |  |
| 24 | Diagnoza umiejętności technicznych i indywidualizacja lekcji treningowej poprzez obwody ćwiczebne (program nauczania) |  |

**V. Współpraca grupowa i taktyka zespołowa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **16** |
| 1 | Definicje i podział taktyki ataku i obrony. |  |
| 2 | Podstawowe formy współdziałania w ataku: penetracja- odegranie, ścięcie / obiegnięcie-rotacja. |  |
| 3 | Podstawowe formy współdziałania w obronie: pomoc-powrót, pomoc-zaskoczenie, zaskoczenie-przekazanie, podwojenie, odcięcie |  |
| 4 | Małe gry w doskonaleniu współpracy w ataku i obronie. |  |
| 5 | Szybki atak – definicja, zasady i fazy. |  |
| 6 | Nauka prowadzenia piłki w 2-ach i 3-kach bez zmiany i ze zmianą pasów działania. |  |
| 7 | Nauka i doskonalenie rozgrywania przewag liczebnych jako zakończenie szybkiego ataku. |  |
| 8 | Przykładowa organizacja ataku szybkiego w 5-ach. |  |
| 9 | Organizacja ataku pozycyjnego w oparciu o grę 1x1 oraz ścięcie i obiegnięcie – mała i duża ósemka. |  |
| 10 | Zasób ćwiczeń do nauki atakowania pozycyjnego w oparciu o grę według zasad. |  |
| 11 | Zasady oraz nauczanie zespołowej obrony każdy swego na różnych wysokościach boiska. |  |

**VI. Przygotowanie motoryczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **12** |
| 1 | Ogólny model przygotowania motorycznego w koszykówce |  |
| 2 | Zasób ćwiczeń do kształtowania techniki poruszania |  |
| 2 | Zasób ćwiczeń do kształtowania zdolności koordynacyjnych |  |
| 3 | Zasób ćwiczeń do kształtowania zdolności szybkościowo-zwinnościowych |  |
| 4 | Zasób ćwiczeń do kształtowania zdolności siłowych |  |
| 5 | Zasób ćwiczeń do kształtowania wytrzymałości |  |
| 6 | Zasób ćwiczeń do kształtowania gibkości |  |
| 7 | Ćwiczenia profilaktyczne i regeneracyjne |  |

**VII. Psychopedagogiczne aspekty pracy z młodzieżą**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **4(2)** |
| 1 | Motywacja – wyznaczanie celów, system kar i nagród |  |
| 2 | Komunikacja trener-zawodnik |  |
| 3 | Znaczenie i zakres współpracy trenera z rodzicami |  |

**VIII. Psychospołeczne aspekty pracy z zespołem**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **10(6)** |
| 1 | Diagnoza intencji zawodnika |  |
| 2 | Kształtowanie pewności siebie |  |
| 3 | Utrzymywanie równowagi emocjonalnej w treningu i w meczu |  |
| 4 | Trening koncentracji |  |
| 5 | Budowanie spójności grupy |  |
| 6 | Indywidualizacja postępowania w zależności od profilu psychologicznego zawodnika – Extended DISC |  |
| 7 | Przygotowanie do meczu – analiza przeciwnika, rozłożenie akcentów w mikrocyklu, odprawy przedmeczowe, wybór pierwszej piątki |  |
| 8 | Zasady postępowania i zachowania trenera w trakcie zawodów sportowych, motywowanie, wyznaczanie zadań, ocena gry zawodnika i zespołu |  |

**IX. Planowanie procesu szkoleniowego**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **6(4)** |
| 1 | Planowanie szkolenia dla grup młodzieżowych w cyklu rocznym i wieloletnim. |  |
| 2 | Mezocykl, mikrocykl i jednostka treningowa. |  |
| 3 | Planowanie zgrupowania szkoleniowego dla grup młodzieżowych w okresie przygotowawczym. |  |

**X. Ocena efektów szkoleniowych i walki sportowej w koszykówce**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **6** |
| 1 | Kontrola szkolenia – zasady, testy sprawności ogólnej i specjalnej. |  |
| 2 | Ocena efektywności gry na poziomie młodzieżowym. |  |

**XI. Przygotowanie do meczu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **4** |
| 1 | Zasady postępowania i zachowania trenera w trakcie zawodów sportowych. |  |
| 2 | Zadania indywidualne i zespołowe |  |
| 3 | Ocena gry zawodnika i zespołu |  |

**XII. Warsztaty praktyczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**  (zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin**  **30** |
| 1 | Przygotowanie konspektów zajęć treningowych. |  |
| 2 | Samodzielne prowadzenie fragmentów oraz całych jednostek treningowych o zadanym akcencie i celach. |  |

Przykładowy harmonogram sesji:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **GODZ.** | **CZAS** | **TEMAT** | **WYKŁADOWCA** | | **MIEJSCE** |
|  | 16.00 – 17.30 | 1,5 h |  | |  |  |
| 17.45 – 19.15 | 1,5 h |  |  | |  |
| 19.15 | **KOLACJA** | | | | |
| 20.00 – 21.00 | 1 h |  |  | |  |
|  | 8.00 | **ŚNIADANIE** | | | | |
| 8.30  – 10.00 | 1,5 h |  |  | |  |
| 10.15 – 11.45 | 1,5 h |  |  | |  |
| 12.00 – 13.30 | 1,5 h |  |  | |  |
| 13.30 | **OBIAD** | | | | |
| 14.30 – 16.00 | 1,5 h |  |  | |  |
| 16.15 – 17.45 | 1,5 h |  |  | |  |
| 18.00 – 19.30 | 1,5 h |  |  | |  |
| 19.30 | **KOLACJA** | | | | |
| 20.30  -  21.30 | 1 h |  | |  |  |
|  | 8.00 | **ŚNIADANIE** | | | | |
| 8.30  – 10.00 | 1,5 h |  |  | |  |
| 10.15 – 11.45 | 1,5 h |  |  | |  |
| 12.00 – 13.30 | 1,5 h |  |  | |  |
| 13.30 | **OBIAD** | | | | |
| 14.30 – 16.00 | 1,5 h |  |  | |  |