**PROGRAM KURSU**

**TRENERSKIEGO Z KOSZYKÓWKI – LICENCJA B**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 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 B**

***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 jest ukończony kurs na licencję C lub kurs instruktorski (przed deregulacją przepisów) zatwierdzony przez 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 | 2 | 2 |
| II | Przepisy i sędziowanie | 2 | 2 |
| III | Struktura treningu, metody, formy i środki treningowe stosowane w koszykówce | 6 | 2 |
| IV | Przygotowanie techniczne | 24 |  |
| V | Współpraca grupowa | 18 |  |
| VI | Taktyka zespołowa | 18 |  |
| VII | Przygotowanie motoryczne w koszykówce | 20 |  |
| VIII | Psychospołeczne aspekty pracy z zespołem | 10 | 6 |
| IX | Planowanie procesu szkoleniowego | 8 | 4 |
| X | Ocena efektów szkoleniowych i walki sportowej | 6 | 4 |
| XI | Przygotowanie do meczu | 6 |  |
| XII | Warsztaty praktyczne | 30 |  |
|  | **Zajęcia – suma godzin** | **150** | **20** |

**Kurs na licencję B obejmuje 150 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****2(2)** |
| 1 | Charakterystyka strukturalna |  |
| 2 | Charakterystyka fizjologiczna |  |

**II. Przepisy i sędziowanie**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin****2(2)** |
| 1 | Przepisy do gry i sędziowanie |  |
| 2 |  Regulamin PZKosz  |  |
| 3 | Systemy rozgrywek |  |
| 4 | Protokołowanie, obsługa urządzeń stolika sędziowskiego (zajęcia praktyczne) |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin** **6(2)** |
| 1 |  Zasady, metody, formy i środki nauczania koszykówki |  |
| 2 | Struktura treningu sportowego |  |
| 3 | Okresy szkolenia w koszykówce |  |
| 4 | Jednostka treningowa |  |
| 5 | Mikrocykl treningowy |  |

**IV. Przygotowanie techniczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin****24** |
| 1 | Systematyka techniki w koszykówce |  |
| 2 | Rola, rodzaje i efekty różnego typu rozgrzewek w treningu koszykarskim |  |
| 3 | Kształtowanie decyzyjności z wykorzystaniem ćwiczeń technicznych |  |
| 4 | Doskonalenie chwytów i podań – ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych, ćwiczenia z wykorzystaniem różnej ilości piłek, forma zabawowa |  |
| 5 | Tworzenie linii podania kozłem, zwodem, podaniem dodatkowym |  |
| 6 | Doskonalenie kozłowania – forma zabawowa, eliminacja kontroli wzrokowej, ćwiczenia w parach, kozłowanie dwoma piłkami, kozłowanie z przeciwnikiem |  |
| 7 | Technika i metodyka nauczania rzutów sytuacyjnych |  |
| 8 | Doskonalenie rzutów sytuacyjnych |  |
| 9 | Zasób ćwiczeń do doskonalenia techniki, wykorzystanie rywalizacji do doskonalenia skuteczności rzutów |  |
| 10 | Zastosowanie formy zabawowej w doskonaleniu techniki ataku |  |
| 11 | Ćwiczenia kompleksowe jako ważny środek treningowy w doskonaleniu techniki ataku |  |
| 12 | Doskonalenie poruszania się w obronie różnymi sposobami, łączenie kroku odstawno-dostawnego z biegiem |  |
| 13 | Wykorzystanie formy zabawowej w nauczaniu i doskonaleniu techniki obrony |  |
| 14 | Zastosowanie i nauka pozycji potrójnego i podwójnego zagrożenia oraz wyjścia do piłki po literze V, I, L |  |
| 15 | Zasady i zasób ćwiczeń do nauczania i doskonalenia gry 1x1 z piłką na różnych wysokościach boiska |  |
| 16 | Doskonalenie krycia zawodnika bez piłki zgodnie z zasadą trójkąta w odległości jednego i więcej podań od piłki, doskonalenie odcięcia zawodnika, strona piłki i pomocy, krycie zawodnika ścinającego,  |  |
| 17 | Doskonalenie zastawiania zawodnika rzucającego i zawodnika po stronie pomocy, zbiórka piłki z tablicy |  |
| 18 | Technika i doskonalenie gry zawodnika środkowego w ataku – rzuty, pozycja tyłem do kosza, wyjście do piłki na pozycję wysoką, średnią i niską, walka o pozycję |  |
| 19 | Technika i doskonalenie gry zawodnika środkowego w obronie – pozycja otwarta, półzamknięta i zamknięta, krycie wyjścia do piłki, walka o pozycję, zmiana ustawienia w zależności od położenia piłki |  |
| 20 | Indywidualizacja szkolenia w zakresie techniki ataku i obrony |  |

**V. Współpraca grupowa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin****18** |
| 1 |  Podstawowe formy współpracy grupowej w ataku |  |
| 2 | Podanie i wbiegnięcie – nauczanie ruchu, decyzyjność, zastosowanie w warunkach gry (fragmenty, małe gry, gra szkolna) |  |
| 3 | Penetracja i odegranie |  |
| 4 | Podanie z ręki do ręki  |  |
| 5 | Zasłony – rodzaje, technika, kryteria skuteczności, kryteria stosowania na różnych poziomach szkolenia |  |
| 6 | Zasób ćwiczeń do nauczania i doskonalenia zasłon |  |
| 7 | Zasłony do piłki |  |
| 8 | Inne zasłony |  |
| 9 | Gra do środka i na zewnątrz |  |
| 10 | Podstawowe formy współpracy grupowej w obronie |  |
| 11 | Obrona zasłon do piłki |  |
| 12 | Obrona zasłon od piłki |  |
| 13 | Małe gry w doskonaleniu współpracy w ataku i obronie |  |

**VI. Taktyka zespołowa**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin****18** |
| 1 | Definicje i systematyka taktyki ataku, kryteria i wymagania stosowania poszczególnych form atakowania |  |
| 2 | Szybki atak – definicja, zasady i fazy, przykłady rozwiązań organizacji ataku szybkiego i jego kontynuacji |  |
| 3 | Nauka i doskonalenie rozgrywania przewag liczebnych jako zakończenie szybkiego ataku, przykładowa organizacja ataku szybkiego w 5-ach |  |
| 4 | Definicje i systematyka taktyki obrony, kryteria i wymagania stosowania poszczególnych systemów bronienia |  |
| 5 | Zasób ćwiczeń do doskonalenia współpracy w obronie w układzie „box” |  |
| 6 | Sposoby przeciwdziałania zasłonom  |  |
| 7 | Zespołowa obrona zasłon  |  |
| 8 | Gra według zasad – zalety i wady, podstawowe zasady dla zawodników obwodowych i środkowych, zasady współpracy |  |
| 9 | Zasób ćwiczeń do nauki atakowania pozycyjnego w oparciu o grę według zasad |  |
| 10 | Budowanie ataku pozycyjnego opartego na różnych formach współpracy  |  |
| 11 |  Sytuacje specjalne |  |
| 12 | Zasady oraz nauczanie zespołowej obrony każdy swego na różnych wysokościach boiska |  |
| 13 | Obrona strefowa – ustawienia, zasady, kryteria stosowania |  |
| 14 | Zasób ćwiczeń do nauczania wybranej obrony strefowej |  |
| 15 | Zona Press – ustawienia, wymagania, zadania dla poszczególnych graczy, nauczanie |  |
| 16 | Gra szkolna na różnych etapach zaawansowania technicznego i taktycznego |  |

**VII. Przygotowanie motoryczne**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin****20** |
| 1 | Znaczenie przygotowania motorycznego w koszykówce, funkcjonalny profil gry |  |
| 2 |  Kształtowanie siły mięśniowej – rodzaje, metody, środki |  |
| 3 | Kształtowanie wytrzymałości – rodzaje, metody, środki |  |
| 4 | Kształtowanie gibkości |  |
| 5 | Kształtowanie szybkości i zwinności |  |
| 6 | Kształtowanie mocy mięśniowej w oparciu o ćwiczenia plajometryczne |  |
| 7 | Kształtowanie wiodących zdolności koordynacyjnych |  |
| 8 | Trening funkcjonalny – zakres, cele, metody, środki |  |
| 9 | Stosowanie treningu motorycznego w różnych okresach szkoleniowych |  |
| 10 | Kształtowanie zdolności motorycznych poprzez ćwiczenia techniczno-taktyczne |  |
| 11 | Ocena poziomu zdolności motorycznych – testy boiskowe |  |
| 12 | Ocena poziomu zdolności motorycznych – testy laboratoryjne |  |
| 13 | Formy realizacji treningu motorycznego w koszykówce |  |
| 14 | Ogólny model przygotowania motorycznego |  |
| 15 | Wykorzystanie urządzeń niezbędnych do realizacji treningu motorycznego |  |

**VIII. Psychospołeczne aspekty pracy z zespołem**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin****10** |
| 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****8** |
| 1 |  Planowanie obciążeń treningowych na różnych etapach szkolenia |  |
| 2 | Budowa jednostki treningowej, rodzaje jednostek treningowych |  |
| 3 | Przykładowe jednostki treningowe o określonym akcencie i dla różnych grup pod względem zaawansowania techniczno-taktycznego |  |
| 4 | Nabór i selekcja – kryteria, ograniczenia i zasady postępowania |  |
| 5 | Planowanie szkolenia dla grup młodzieżowych – plan perspektywiczny, roczny, mezocykle, mikrocykle, |  |
| 6 | Program, organizacyjno-szkoleniowy obozów sportowych |  |

**X. Ocena efektów szkoleniowych i przebiegu walki sportowej**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin****6** |
| 1 |  Rejestracja i kontrola obciążeń treningowych |  |
| 2 | Kontrola przygotowania techniczno-taktycznego |  |
| 3 | Rejestracja i analiza walki sportowej – zapis video, arkusze obserwacyjne, wskaźniki statystyczne |  |
| 4 | Przygotowanie odprawy pomeczowej |  |

**XI. Przygotowanie do meczu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TREŚCI KSZTAŁCENIA**(zestawienie zagadnień) | **Liczba godzin****8** |
| 1 |  Metody gromadzenia informacji dotyczących przeciwnika |  |
| 2 | Analiza gry przeciwnika (indywidualna, zespołowa) |  |
| 3 |  Tworzenie planu gry i przygotowania do meczu |  |
| 4 | Realizacja planu przygotowania meczu |  |
| 5 | Odprawa przedmeczowa |  |

**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 |  |  |  |