**PROGRAM KURSU**

**TRENERSKIEGO Z KOSZYKÓWKI – LICENCJA A**

**Część specjalistyczna kursu trenerskiego z koszykówki – licencja A**

***Cele kursu*** - przekazanie uczestnikom wiedzy oraz umiejętności praktycznych, niezbędnych w przyszłej pracy zawodowej związanej z realizacją zadań z zakresu szkolenia zawodników uprawiających wyczynowo koszykówkę na najwyższym poziomie zaawansowania sportowego w szczególności: doskonalenie umiejętności technicznych, zapoznanie się z formami współpracy grupowej, taktyki ataku i obrony, organizacją zawodów sportowych na najwyższym szczeblu rozgrywek, przyswojeniem wiedzy pozwalającej efektywnie kształtować i diagnozować podstawowe zdolności motoryczne, poznanie zasad planowania treningu sportowego, monitorowania obciążeń treningowych, analizy przebiegu walki sportowej, zapoznanie się z podstawami psychologii. Przygotowanie konspektów zajęć treningowych z koszykówki, samodzielne prowadzenie zajęć. Wdrożenie do prowadzenia zespołu podczas meczu. 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 B lub kurs trenera II klasy (przed deregulacją przepisów) zatwierdzony przez PZKosz.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp | **Zagadnienia programowe** | **Liczba godzin** |
| I | **Specjalistyczne zajęcia teoretyczne** | **46** |
|  | **Treści programowe zajęć teoretycznych** |  |
| 1. | Monitorowanie obciążeń treningowych w oparciu o zapis częstości skurczów serca. Wykorzystanie rejestratorów tętna (sport-testerów) w treningu sportowym. | 3 |
| 2. | Kompleksowe kształtowanie zdolności motorycznych zawodnika (szybkość, siła mięśniowa, wytrzymałość, zwinność) z równoczesną indywidualizacją obciążeń treningowych. | 4 |
| 3. | Fizjologiczna i biochemiczna kontrola procesu treningowego (kontrola bieżąca i etapowa) oraz markery stanu wytrenowania. | 3 |
| 4. | Interpretacja badań wydolnościowych (VO2max., PPB, Pmax.) | 2 |
| 5. | Współczesne tendencje w kształtowaniu sprawności koordynacyjnej. | 2 |
| 6. | Nowe koncepcje kształtowania szybkości i siły eksplozywnej w koszykówce. | 3 |
| 7. | Dieta i suplementacja w sporcie wyczynowym. | 3 |
| 8. | Istota części wstępnej jednostki treningowej (rozgrzewki) w koszykówce. | 2 |
| 9. | Osobowość trenera, style kierowania, zarządzanie sobą, partnerem, grupą, kontrola emocji. | 4 |
| 10. | Kierowanie zespołem sportowym. Kształtowanie spójności grupy. Trening koncentracji treningowej i meczowej.  | 4 |
| 11. | Kształtowanie równowagi motywacyjnej. Trening mentalny. Zarządzanie sytuacjami trudnymi i ekstremalnymi, umiejętność efektywnego działania pod presją. | 4 |
| 12. | Umiejętność współpracy z mediami, osobami zarządzającymi klubem, federacją. | 2 |
| 13. | Periodyzacja obciążeń treningowych i startowych w makrocyklu - szczyt formy sportowej. | 2  |
| 14. | Specyfika sportu kobiet - implikacje treningowe. | 2/2 e-learning |
| 15. | Informatyka w sporcie. | 2 |
| 16. |  Forma i zasady przygotowania pracy dyplomowej. | 2 |
| **II** | **Specjalistyczne zajęcia warsztatowe** | **52** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Treści programowe specjalistycznych zajęć warsztatowych** | **Liczba godzin** |
| 1. | Planowanie i realizacja treningu koszykówki na różnych poziomach zaawansowania sportowego (diagnoza i indywidualizacja). | 4 |
| 2. | Analiza gry najlepszych zespołów klubowych i reprezentacji narodowych w Europie i na świecie. |   4 |
| 3. | Współczesne tendencje w kształtowaniu zdolności motorycznych: szybkości, siły, wytrzymałości, koordynacji ruchowej i gibkości z uwzględnieniem specyfiki koszykówki – praktyczne przykłady. | 10 |
| 4. | Analiza i obserwacja gry (scouting) przy pomocy zapisu video i programów komputerowych.  | 3 |
| 5. | Monitorowanie obciążeń treningowych w koszykówce – praktyka.  | 3 |
| 6. | Systemy szkolenia zawodników utalentowanych na przykładzie różnych państw (system, hiszpański, francuski, litewski itd.). | 3 |
| 7. | Współczesne warianty gry obronnej w różnych systemach gry. | 4 |
| 8. | Formy organizacji gry ofensywnej. | 4 |
| 9. | Sytuacje specjalne – przykłady praktycznych rozwiązań w ataku i w obronie.  | 2 |
| 10. | Samodzielne prowadzenie zajęć praktycznych przez uczestników kursu.  | 7 |
| 11. | Planowanie i realizacja współpracy sztabu szkoleniowego (praca asystentów, trenerów przygotowania motorycznego, fizjoterapeutów, lekarzy itd.). | 2 |
| 12. | Wykład teoretyczny słuchaczy z wykorzystaniem urządzeń multimedialnych.  | 6 |

**Kurs na licencję A obejmuje 98 godz. zajęć**