

**PZKosz**

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
 ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
 Tel./fax. +48 22 836 38 00
 www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
 NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

PROGRAM KURSU TRENERSKIEGO Z KOSZYKÓWKI – LICENCJA C PZKOSZ

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.	Żywnienie i suplementacja w sporcie	6	4
11.	Teoria motoryczności	6	4
12.	Teoria treningu sportowego	6	4
RAZEM:		60	50

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY





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	



PZKOSZ

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
 ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
 Tel./fax. +48 22 836 38 00
 www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
 NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

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

**K
u
r
s
n
a
l
i
c
e
n
c
i
e**

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).

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY



**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 bezpośrednio 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, zatrzymanie 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	

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY





PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
 ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
 Tel./fax. +48 22 836 38 00
 www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
 NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

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	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- zasady poruszania się w ataku.	
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	

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY





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, mobilizacyjne i regeneracyjne	
8	Zasób ćwiczeń do przeprowadzenia części wstępnej (rozgrzewka)	

VII. Psychopedagogiczne aspekty pracy z młodzieżą

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 8(2)
1	Motywacja – rodzaje motywacji, wyznaczanie celów, w jaki sposób trener może pomóc zawodnikom osiągnąć cel	
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 6(6)
1	Kształtowanie pewności siebie	
2	Trening koncentracji	
3	Budowanie spójności grupy	
4	Indywidualizacja postępowania w zależności od profilu psychologicznego zawodnika – Extended DISC	
5	Przygotowanie do meczu – analiza przeciwnika, rozłożenie akcentów w mikrocyklu, odprawy przedmeczowe, wybór pierwszej piątki	
6	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.	



PZKosz

POLSKI ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
 ul. Siedmiogrodzka 9, 01-204 Warszawa
 Tel./fax. +48 22 836 38 00
 www.pzkosz.pl, pzkosz@pzkosz.pl
 NIP: 527-20-43-457, REGON: 000866604, KRS: 0000033466

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			

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY

