

**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 D PZKOSZ****Część ogólna kursu trenerskiego z koszykówki – licencja D PZKOSZ**

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

**Opracowanie:****Arkadiusz Korek****Koordynator PZKosz ds. kształcenia trenerów**

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

## Część specjalistyczna kursu trenerskiego z koszykówki – licencja D PZKOSZ

**Cele kursu** - przekazanie uczestnikom wiedzy oraz umiejętności praktycznych, niezbędnych w przyszłej pracy zawodowej do realizacji zadań pedagogicznych z zakresu szkolenia zawodników uprawiających koszykówkę na różnych poziomach zaawansowania sportowego w szczególności: opanowanie umiejętności technicznych, zapoznanie się z podstawami współpracy grupowej, organizacją zawodów sportowych na różnych szczeblach rozgrywek, przyswojeniem wiedzy pozwalającej efektywnie kształtować i diagnozować podstawowe zdolności motoryczne, 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.

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

<b>CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA</b>			
Dział	Działy	Liczba godzin	e-learning
I	Charakterystyka dyscypliny		<b>1</b>
II	Przepisy i sędziowanie		<b>1</b>
III	Struktura treningu, metody, formy i środki treningowe stosowane w koszykówce	<b>1</b>	
IV	Przygotowanie techniczne	<b>10</b>	
V	Współpraca grupowa i taktyka zespołowa	<b>3</b>	<b>1</b>
VI	Przygotowanie motoryczne w koszykówce	<b>3</b>	<b>4</b>
VII	Psychologia sportu	<b>1</b>	<b>3</b>
VIII	Planowanie procesu szkoleniowego oraz podstawy organizacyjne	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Zajęcia – suma godzin</b>	<b>20</b>	<b>12</b>

**Kurs na licencję D obejmuje 32 godz. części specjalistycznej z koszykówki (12 godz. w formie e-learningu) oraz 12 godz. z przedmiotów podstawowych 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 – e-learning 1

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

### II. Przepisy i sędziowanie – e-learning 1

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin <b>1</b>
1	Przepisy do gry i sygnalizacja sędziowska, mechanika sędziowania	<b>1</b>
2	System rywalizacji w koszykówce dziecięcej i młodzieżowej	

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

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin <b>1</b>
1	Zasady nauczania	<b>1</b>
2	Metody i formy nauczania umiejętności ruchowych	
3	Środki treningowe wykorzystywane w koszykówce	



# 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

## IV. Przygotowanie techniczne

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 10
1	Technika i metodyka nauczania chwytów i podań w miejscu oraz w biegu.	1
2	Doskonalenie chwytów i podań – ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych.	
3	Technika i metodyka nauczania rzutu w miejscu i rzutu wolnego.	1
4	Doskonalenie rzutów w miejscu i rzutu wolnego - ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych.	
5	Technika i metodyka nauczania kozłowania w miejscu i w ruchu.	1
6	Doskonalenie kozłowania w miejscu i w ruchu – ćwiczenia w różnych formach organizacyjnych.	
7	Technika i metodyka nauczania rzutów z wysoku.	1
8	Technika i metodyka nauczania rzutów z biegu, po kozłowaniu oraz po podaniu.	1
9	Technika i metodyka nauczania indywidualnego poruszania się bez piłki w ataku – zmiana tempa i kierunku biegu, start i zatrzymanie, obroty, obiegnięcie i ścięcie, wyjście do piłki, zbiórka.	1
10	Technika i metodyka nauczania postawy oraz indywidualnego poruszania się w obronie – krok obronny (odstawno-dostawny), przejście z kroku obronnego do biegowego i odwrotnie, step, zaskoczenie.	1
11	Technika i metodyka nauczania obrony zawodnika bez piłki – obrona „twarzą w twarz”, odcięcie, ustawienie w pomocy.	1
12	Technika i metodyka nauczania ataku 1x1 z piłką przodem i tyłem do kosza.	1
13	Gry i zabawy wykorzystujące nauczone elementy	1

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY





## V. Współpraca grupowa i taktyka zespołowa – e-learning 1

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin <b>3 (1)</b>
1	Definicje i podział taktyki ataku i obrony.	<b>1</b>
2	Podstawowe formy współdziałania w ataku: penetracja- odegranie, ścięcie / obiegnięcie	1
3	Małe gry 2x2, 3x3, 4x4 w doskonaleniu współpracy w ataku i obronie.	
4	Organizacja ataku pozycyjnego 5:0 w oparciu o grę 1x1 oraz ścięcie i obiegnięcie	
6	Szybki atak – definicja, zasady i fazy.	1
7	Nauka i doskonalenie rozgrywania przewag liczebnych 2x1, 3x2 jako zakończenie szybkiego ataku.	
8	Przykładowa organizacja ataku szybkiego w 5-ach.	
9	Zasady oraz nauczanie zespołowej obrony każdy swego na różnych wysokościach boiska.	1
10	Podstawowe formy współdziałania w obronie: pomoc-powrót, pomoc-zaskoczenie, zaskoczenie-przekazanie, podwojenie, odcięcie	

## VI. Przygotowanie motoryczne – e-learning 4

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin <b>12</b>
1	Ogólny model przygotowania motorycznego w koszykówce	<b>1</b>
2	Zasób ćwiczeń do kształtowania techniki poruszania	3 (3)
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	



## VII. Psychologia sportu – e-learning 3

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

## IX. Planowanie procesu szkoleniowego oraz podstawy organizacyjne – e-learning 2

Lp.	TREŚCI KSZTAŁCENIA (zestawienie zagadnień)	Liczba godzin 1 (2)
1	Planowanie szkolenia dla grup dziecięcych w cyklu rocznym i wieloletnim.	1
2	Mezocykl, mikrocykl i jednostka treningowa.	
3	Kontrola szkolenia – zasady, testy sprawności ogólnej i specjalnej.	
4	Przygotowanie konspektów zajęć treningowych.	
5	Samodzielne prowadzenie fragmentów oraz całych jednostek treningowych o zadanym akcencie i celach.	1
6	Podstawy prawne w prowadzeniu zespołu dziecięcego.	1
7	Organizacja zawodów sportowych.	
8	Regulamin PZKosz, system rywalizacji w koszykówce dziecięcej.	

Opracowanie :  
 Arkadiusz Korek  
 Koordynator PZKosz ds. kształcenia trenerów



# 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	<b>KOLACJA</b>			
	20.00 – 21.00	1 h			
	8.00	<b>ŚNIADANIE</b>			
	8.30 – 10.00	1,5 h			
	10.15 – 11.45	1,5 h			
	12.00 – 13.30	1,5 h			
	13.30	<b>OBIAD</b>			
	14.30 – 16.00	1,5 h			
	16.15 – 17.45	1,5 h			
	18.00 – 19.30	1,5 h			
	19.30	<b>KOLACJA</b>			
	20.30 – 21.30	1 h			
	8.00	<b>ŚNIADANIE</b>			
	8.30 – 10.00	1,5 h			
	10.15 – 11.45	1,5 h			
	12.00 – 13.30	1,5 h			
	13.30	<b>OBIAD</b>			
	14.30 – 16.00	1,5 h			

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY

