

**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 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	<b>Specjalistyczne zajęcia teoretyczne</b>	<b>46</b>
	<b>Treści programowe zajęć teoretycznych</b>	
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

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

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

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

14.	Specyfika sportu kobiet - implikacje treningowe.	2/2 e-learning
15.	Informatyka w sporcie.	2
16.	Forma i zasady przygotowania pracy dyplomowej.	2

<b>II</b>	<b>Specjalistyczne zajęcia warsztatowe</b>	<b>52</b>
<b>L.p.</b>	<b>Treści programowe specjalistycznych zajęć warsztatowych</b>	<b>Liczba godzin</b>
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

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

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

SPONSOR STRATEGICZNY



SPONSOR GŁÓWNY



SPONSOR OFICJALNY



SPONSOR



PARTNER KOSZYKÓWKI 3x3



PARTNERZY TECHNICZNI



OFICJALNA WODA



PARTNERZY

