

**Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu**  
**PRZEDMIOT: SPECJALIZACJA ZAWODOWA - KOSZYKÓWKA**

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                                  |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Wydział                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu |                                                  |
| Kierunek studiów                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Rodzaj studiów                         | Studia                                           |
| Sport                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Stacjonarne                            | I stopnia                                        |
| Specjalność                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Trener koszykówki                      |                                                  |
| Nazwa przedmiotu                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Specjalizacja zawodowa - koszykówka    |                                                  |
| Języki w jakich jest (1) i może być realizowany kurs (2) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1. Polski                              | Suma godzin na przedmiot / Punkty ECTS<br>40 3.0 |
| Rok studiów                                              | Semestr studiów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Forma nauczania                        | Liczba Godzin                                    |
| 1                                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wykład                                 | 20                                               |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ćwiczenia                              | 20                                               |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lektorat                               |                                                  |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Praktyka                               |                                                  |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Inne                                   |                                                  |
| Status przedmiotu                                        | Specjalizacja zawodowa: ścieżka trenerska (student realizuje wybraną dyscyplinę sportu)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |                                                  |
| Wymagania wstępnie                                       | brak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                  |
| Jednostka prowadząca                                     | Zakład Zespołowych Gier Sportowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                  |
| Osoba odpowiedzialna za program przedmiotu               | mgr Dominik Tomczyk, asystent<br>dominik.tomczyk@awf.wroc.pl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                        |                                                  |
| Osoba(by) prowadząca(ce) zajęcia:                        | mgr Dominik Tomczyk , asystent                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |                                                  |
| Opis przedmiotu                                          | Poznanie celów i zadań podstawowego oraz zaawansowanego etapu kształcenia gracza. Przedmiot "Specjalizacja zawodowa - koszykówka" pozwala studentowi uzyskać efekty kształcenia zbieżne z efektami kształcenia określonymi dla trenera koszykówki na poziomie licencji B PZKosz.<br>Student uzyskując kwalifikacje trenera koszykówki i jest przygotowany do samodzielnego planowania oraz prowadzenia procesu treningowego zespołów młodzieżowych i seniorskich. W tym doboru i selekcji (dzieci i młodzieży) do szkolenia sportowego w zakresie predyspozycji, rozpoznawania uzdolnień i dyspozycji osobniczych (umysłowych i ruchowych) u dzieci i młodzieży. Ponadto naucza, doskonali, monitoruje działania ruchowe indywidualne, grupowe i zespołowe zgodnie z zasadami metodyki w koszykówce. Jest przygotowany do |                                        |                                                  |

|                                                | <p>opracowania planu szkolenia, mikro, makro i rocznych cykli treningowych dla zespołu koszykarskiego oraz indywidualizacji procesu treningowego.</p> <p>Osoba posiada umiejętności samodzielnego prowadzenie procesu treningowego zawodników grających w koszykówkę na poziomie 1 ligi i poniżej oraz w młodzieżowych kadrach narodowych U 19 i poniżej. Ponadto prezentuje kompetencje do pełnienia funkcji asystenta trenera drużyn Ekstraklasy</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     |                                         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Cele i zadania przedmiotu:</b>              | <p>Przedmiot prowadzony w formie ćwiczeń praktycznych i zajęć teoretycznych z wykorzystaniem technik audiowizualnych. Student uzyskuje następujące efekty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteryzuje dyscyplinę,</li> <li>• opisuje środowisko organizacyjne planowania i realizacji szkolenia w koszykówce,</li> <li>• planuje i ocenia postępy szkolenia w koszykówce,</li> <li>• omawia zagadnienia związane z kwalifikowaniem zawodników do uczestniczenia w treningu i zawodach sportowych,</li> <li>• omawia teorię prowadzenia treningu sportowego,</li> <li>• planuje proces treningowy,</li> <li>• monitoruje i ocenia postępy treningu,</li> <li>• realizuje i monitoruje treningi sportowe w ujęciu indywidualnym, grupowym oraz zespołowym zgodnie z otrzymanym programem treningowym,</li> <li>• kieruje grupą i procesami współdziałania w zespole koszykarskim oraz współdziała z otoczeniem klubu sportowego.</li> </ul> |                                     |                                         |
| <b>ZAKŁADANE EFEKTY KSZTAŁCENIA W ZAKRESIE</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Symbol efektów kształcenia kierunku | Symbol efektów kształcenia obszaru nauk |
| <b>Wiedzy teoretycznej i praktycznej</b>       | Posiada wiedzę o istocie procesu trenowania zawodnika. Zna i rozumie formy, metody i środki treningowe stosowane podczas zajęć ruchowych oraz proces wypoczynku po wysiłku fizycznym.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W01                                 | P4U_W                                   |
|                                                | Zna i rozumie czynności ruchowe oraz działania ruchowe związane z obroną i atakowaniem w koszykówce.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W02                                 | P4U_W                                   |
|                                                | Wyjaśnia, uzasadnia, porównuje, modyfikuje ćwiczenia ruchowe do możliwości uczestników zajęć ruchowych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W03                                 | P4U_W                                   |
|                                                | Tworzy na podstawie refleksji i wiedzy nowe ćwiczenia ruchowe nauczające i doskonalące działania w obronie i ataku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W04                                 | P4U_W                                   |
|                                                | Rozumie istotę, etapowego szkolenia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W05                                 | P4U_W                                   |
|                                                | Zna, rozumie i wykorzystuje poznane informacje do planowania, organizacji i realizacji oraz kontroli procesu kształcenia sportowego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W06                                 | P4U_W                                   |
|                                                | Zna i rozumie uzdolnienia, dyspozycje osobnicze oraz przeciwwskazania u dzieci do gry w koszykówkę uwzględniając założenia doboru i selekcji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W07                                 | P4U_W                                   |
|                                                | Zna i rozumie walory koszykówki jako gry zespołowej z piłką.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | W08                                 | P4U_W                                   |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                         |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | <p>Zna i rozumie organizację systemu współzawodnictwa sportowego, oraz sportowego młodzieżowego i dziecięcego w Polsce oraz zasady organizacji wydarzeń sportowych w koszykówce.</p> <p>Zna i rozumie uwarunkowania prawno-organizacyjne funkcjonowania sportu, sportu młodzieży i dzieci (w tym ważność badań lekarskich). Omawia zagadnienia związane z kwalifikowaniem zawodników do uczestniczenia w szkoleniu sportowym i wydarzeniach sportowych.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>W09</p> <p>W10</p>                                                                   | <p>P4U_W</p> <p>P4U_W</p>                                                                               |
| <b>Umiejętności :<br/>student potrafi</b>               | <p>Potrafi przygotować zawodnika pod względem cech osobowych, dyspozycji motorycznych i niezawodności gry. Potrafi wykorzystać posiadane informacje do programowania i prowadzenia procesu treningowego.</p> <p>Potrafi zaplanować i zastosować własne ćwiczenia ruchowe dotyczące działań w obronie i ataku, wyciągnąć wnioski z prowadzenia zajęć, dokumentować własne opracowania.</p> <p>Potrafi wykonać czynności ruchowe związane z działaniami ruchowymi w obronie i atakowaniu oraz przeprowadzić ćwiczenia ruchowe.</p> <p>Potrafi oddziaływać wychowawczo w różnych sytuacjach powstałych podczas procesu szkolenia.</p> <p>Potrafi komunikować się z zawodnikami oraz pracownikami klubów sportowych, jest zdolny do uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności.</p> <p>Potrafi sędziować grę w koszykówkę.</p> <p>Potrafi przeprowadzać pełną analizę gry, indywidualną graczy oraz zespołową. Potrafi przygotować materiały w postaci analiz wideo .</p> | <p>U01</p> <p>U02</p> <p>U03</p> <p>U04</p> <p>U05</p> <p>U06</p> <p>U07</p> <p>U08</p> | <p>P4U_U</p> <p>P4U_U</p> <p>P4U_U</p> <p>P4U_U</p> <p>P4U_U</p> <p>P4U_U</p> <p>P4U_U</p> <p>P4U_U</p> |
| <b>Kompetencje społeczne:<br/>student jest gotów do</b> | <p>Jest gotów do podejmowania decyzji w różnych sytuacjach powstałych podczas procesu szkolenia. Jest gotów do realizacji zadań, ocenia pracę własną i innych osób.</p> <p>Jest gotowy do komunikacji z działaczami i osobami, z klubów sportowych prowadzących działalność w Polsce i za granicą. Wymienia opinie (poglądy) w grupie podczas zajęć ruchowych poprzez dyskusję; pracuje w sztabie trenerskim przy wykonywaniu zadań na rzecz klubu.</p> <p>Jest gotów organizować pracę sztabu szkoleniowego zespołu koszykówki.</p> <p>Jest gotów do pogłębiania, doskonaleni i uzupełniania nabytej wiedzy i umiejętności.</p> <p>Jest gotowy kierować zespołem koszykówki na poziomie 1 ligi i poniżej oraz w młodzieżowych kadrach narodowych U 19 i poniżej.</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>K01</p> <p>K02</p> <p>K03</p> <p>K04</p> <p>K05</p> <p>K06</p>                       | <p>P4U_K</p> <p>P4U_K</p> <p>P4U_K</p> <p>P4U_K</p> <p>P4U_K</p> <p>P4U_K</p>                           |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

| Treści kształcenia |                                                                                                                                                                                                   |               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                    | Tematyka zajęć                                                                                                                                                                                    | Liczba godzin |
|                    | Wykłady i ćwiczenia                                                                                                                                                                               |               |
| 1                  | Charakterystyka , techniki nauki i doskonalenia umiejętność ruchowych koszykarza grającego na różnych pozycjach w ataku i obronie.                                                                | 4             |
| 2                  | Technika doskonalenia indywidualnych działań w ataku: główne (rzuty), pomocnicze (koźlowanie, chwyt i podania piłki, obroty, zwody).                                                              | 4             |
| 3.                 | Technika doskonalenia indywidualnych działań w obronie: główne (zdobycie piłki – spowodowanie błędu u przeciwnika), pomocnicze – w odniesieniu do gracza z piłką i bez piłki)                     | 4             |
| 4.                 | Samodzielne projektowanie i prowadzenie części zajęć treningowych nauczających i doskonalących czynności ruchowe koszykarza grającego na różnych pozycjach w ataku.                               | 4             |
| 5.                 | Samodzielne projektowanie i prowadzenie części zajęć treningowych nauczających i doskonalących czynności ruchowe koszykarza grającego na różnych pozycjach w obronie.                             | 4             |
| 6.                 | Próby i testy oceniające indywidualne działania w ataku i w obronie. Kontrola i ocena w procesie treningowym                                                                                      | 4             |
| 7.                 | Zasób ćwiczeń do kształtowania sprawności motorycznej, wytrzymałości, siły, gibkości i zdolności szybkościowo-zwinnościowych. Ćwiczenia profilaktyczne, mobilizacyjne i regeneracyjne w treningu. | 4             |
| 8.                 | Uwarunkowania motoryczne zawodników oraz środki treningowe kształtujące sprawność motoryczną koszykarza grającego na różnych pozycjach na wszystkich etapach szkolenia.                           | 4             |
| 9.                 | Samodzielne projektowanie i prowadzenie części zajęć treningowych nauczających zdolności motoryczne zawodnika grającego na różnych pozycjach..                                                    | 4             |
| 10.                | Próby i testy oceniające zdolności motoryczne zawodnika grającego na różnych pozycjach..                                                                                                          | 4             |

**Ukończenie przedmiotu uprawnia do zajmowania stanowiska jako:**

- I trener lub trener asystent w rozgrywkach 1 Ligi Kobiet (licencja B)
- I trener lub trener asystent w rozgrywkach 2 Ligi Mężczyzn (licencja B)
- I trener lub trener asystent w rozgrywkach 1 Ligi Mężczyzn (licencja B)
- I trener lub trener asystent w rozgrywkach Ekstraklasy Mężczyzn i Kobiet (jeśli w klubie jest już co najmniej jeden trener z Licencją A) (licencja B)
- I trener w kadrze narodowej U16 – U19 (licencja B)
- trener asystent w kadrze narodowej U20 – U23 (licencja B)

- trener asystent w seniorskiej kadrze narodowej (licencja B)

#### **WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU:**

- obecność na zajęciach
- aktywny udział w zajęciach
- sprawdzian praktyczny i teoretyczny

#### **PRZYKŁADOWE ZAGADNIENIA ZALICZENIOWE**

- przygotowanie fragmentu treningu
- sprawdzian praktyczny z elementów technicznych w koszykówce

#### **LITERATURA:**

1. Aktualne przepisy gry w koszykówkę. PZKosz.
2. Arlet T. (2001) Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki. Extrema, Kraków.
3. Huciński T, Wilejto – Lekner I. (2001) Koszykówka. Podręcznik dla trenerów, nauczycieli i studentów. BK Wrocław.
4. Huciński T. (1996) Vademecum koszykówki. Biblioteka Trenera RCMSzKFIS Warszawa.
5. Huciński T., Kisiel E. (2008) Szkolenie dzieci i młodzieży w koszykówce. COS Biblioteka Trenera, Warszawa
6. Huciński T., Wilejto – Lekner I., Czerlonko M., Tymański R. (2006) Gra w koszykówkę. AWFIS Gdańsk
7. Koszykówka dla młodych zawodników. Wskazówki dla trenerów. (2002). PZKosz Warszawa.
8. Maciejewski D, Kopaczewski J. (2012). Pierwsze kroki w nauczaniu koszykówki. Sonar Literacki Gorzów Wielkopolski.
9. Mikołajec K, Niedbalski T, Banyś D. (2018). Decyzyjność 101 ćwiczeń. PZKosz Warszawa.
10. Oszast H., Kasperzec M. (1981) Koszykówka – taktyka, technika, metodyka nauczania. AWF Kraków.
11. Pasieczny J, Zieliński G. (2012) Gry i zabawy w minikoszykówkę: program upowszechniania koszykówki dla dzieci klas I-III na obiektach Orlik. Fundacja Koszykówka Polska; Orlik 2012.
12. Piwowar W. I inni (1985) Koszykówka zasób ćwiczeń i wskazania organizacyjno – metodyczne. AWF Warszawa.
13. Świątek J, Poznański R. (2010) Obrona w koszykówce. Terminologia, systemy i zalecenia praktyczne. Wrocław.
14. Trzaskoma Z, Borońska J, Czystpak R, Dobrowolski K. (2016) PowerBasketball : system kompleksowego zwiększania siły mięśniowej i mocy 16 - 18-letnich koszykarek. Polski Związek Koszykówki.
15. Zajac A, Chmura J (red.) (2016). Współczesny system szkolenia w zespołowych grach sportowych. AWF w Katowicach.
16. Eaves J. (2010) Basketball Shuffle Offense. CreateSpace Publishing.

17. Paye B, Paye P. (2012) Youth Basketball Drills. Human Kinetics Publishers.
18. Krause J, Meyer D, Meyer J (2018) Basketball Skills & Drills. Human Kinetics Publishers.
19. Cole B. (2015) Basketball Anatomy. Human Kinetics Publishers.