



## PROGRAM KURSU PZBad - INSTRUKTOR BADMINTONA

Liczba godzin - 96 (część teoretyczna + praktyczna) + 10 (praktyki) + egzamin

Lp.	Tematyka	Teoria Liczba godzin	Praktyka Liczba godzin
<b>CZĘŚĆ TEORETYCZNA</b>		<b>12</b>	
		<b>12</b>	
<b>1</b>	<b>Trener -pedagog</b>	<b>3</b>	
	Rola i zadania instruktora w procesie szkolenia. Niezbędne umiejętności i kompetencje. Dokumentacja trenera, plan organizacyjno-szkoleniowy, prowadzenie dziennika zajęć, analiza dokumentacji szkoleniowej.		
<b>2</b>	<b>Pierwsza pomoc Badania lekarskie</b>	<b>2</b>	
	Pierwsza pomoc przedmedyczna. Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia, urazy, omdlenia, krwotoki.		
<b>3</b>	<b>Teoria treningu badmintonisty</b>	<b>7</b>	
	Charakterystyka treningu badmintonisty i wymogi sprawnościowe poszczególnych gier. Kategorie wiekowe w badmintonie. Dobór i selekcja do badmintonu – diagnoza zdolności motorycznych i psychomotorycznych oraz predyspozycji psychicznych. Planowanie szkolenia, wyznaczanie celów i monitoring postępów młodego badmintonisty. Wybrane zdolności motoryczne i ich znaczenie w badmintonie; metody kształtowania. Kontrola treningu w badmintonie (testy). Dokumentacja szkoleniowa.		
<b>CZĘŚĆ PRAKTYCZNA</b>		<b>84</b>	
		<b>4</b>	<b>80</b>
<b>1</b>	<b>Gry i zabawy</b>		<b>9</b>



	Zabawy i gry wprowadzające do nauczania elementów techniczno-taktycznych oraz sprawnościowych. Atrakcyjne formy treningowe jako alternatywa dla formy ścisłej i zadaniowej prowadzenia treningu.		
<b>2</b>	<b>Rozgrzewka i zakończenie treningu</b>		<b>5</b>
	Rodzaje rozgrzewek - przykłady rozgrzewki treningowej i przedmeczowej. Rozgrzewka funkcjonalna. Ćwiczenia końcowej części treningu (gibkościowe, stabilizacyjne, korekcyjne). Rozciąganie statyczne a dynamiczne – przykłady ćwiczeń.		
<b>3</b>	<b>Technika i metodyka nauczania</b>	<b>1</b>	<b>45</b>
	Klasyfikacja uderzeń. Praca nóg.	1	
	Podstawowe chwytaki rakiety. Serwis - metodyka nauczania.		1
	Metodyka nauczania uderzeń: <ul style="list-style-type: none"><li>• z przodu kortu – forhand, backhand;</li><li>• ze środka kortu – forhand i backhand;</li><li>• z tyłu kortu – forhand i backhand.</li></ul>		14
	Metodyka nauczania pracy nóg do wyżej wymienionych uderzeń (uderzenia z przodu kortu – forhand, backhand, uderzenia ze środka kortu – forhand i backhand, uderzenia z tyłu kortu – forhand i backhand).		14
	Naskok.		1
	Analiza umiejętności technicznych; korygowanie błędów.		1
	Doskonalenie techniki uderzeń, pracy nóg oraz umiejętności ich demonstrowania przez uczestników kursu.		14
<b>4</b>	<b>Taktyka</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	Taktyka poszczególnych gier – różnice w prowadzeniu gry, strategia walki sportowej, środki działania (gra pojedyncza mężczyzn i kobiet, gra podwójna mężczyzn i kobiet, gra mieszana).	1	
	Schematy gier wykorzystywane w treningu badmintonisty (schematy w grach pojedynczych i podwójnych).		2
<b>5</b>	<b>Kształtowanie zdolności motorycznych – trening ogólnorozwojowy</b>		<b>5</b>
	Kształtowanie szybkości w treningu dzieci i młodzieży, przykłady ćwiczeń.		1
	Kształtowanie siły w treningu dzieci i młodzieży, przykłady ćwiczeń.		1
	Kształtowanie wytrzymałości w treningu dzieci i młodzieży, przykłady ćwiczeń.		1
	Kształtowanie koordynacji w treningu dzieci i młodzieży; przykłady ćwiczeń.		1



	Kształtowanie gibkości w treningu dzieci i młodzieży; przykłady ćwiczeń.		1
<b>6</b>	<b>Inne</b>		<b>14</b>
	Nauka nagrywania lotek (duża ilość).		2
	Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych w oparciu o konspekt/osnowę. Nauczanie i doskonalenie poszczególnych elementów technicznych.		12
<b>7</b>	<b>Minibadminton</b>	<b>2</b>	
	Zasady gry. Organizacja współzawodnictwa.	2	
<b>RAZEM: 96 h</b>		<b>16</b>	<b>80</b>
<b>Obowiązkowe praktyki - 10 h</b>			