



PROGRAM KURSU PZBad - INSTRUKTOR BADMINTONA

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

Lp.	Tematyka	Teoria Liczba godzin	Praktyka Liczba godzin
CZĘŚĆ TEORETYCZNA		12	
		12	
1	Trener -pedagog	3	
	Rola i zadania instruktora w procesie szkolenia. Niezbędne umiejętności i kompetencje. Dokumentacja trenera, plan organizacyjno-szkoleniowy, prowadzenie dziennika zajęć, analiza dokumentacji szkoleniowej.		
2	Pierwsza pomoc Badania lekarskie	2	
	Pierwsza pomoc przedmedyczna. Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia, urazy, omdlenia, krwotoki.		
3	Teoria treningu badmintonisty	7	
	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.		
CZĘŚĆ PRAKTYCZNA		84	
		4	80
1	Gry i zabawy		9



	Zabawy i gry wprowadzające do nauczania elementów techniczno-taktycznych oraz sprawnościowych. Atrakcyjne formy treningowe jako alternatywa dla formy ścisłej i zadaniowej prowadzenia treningu.		
2	Rozgrzewka i zakończenie treningu		5
	Rodzaje rozgrzewek - przykłady rozgrzewki treningowej i przedmeczowej. Rozgrzewka funkcjonalna. Ćwiczenia końcowej części treningu (gibkościowe, stabilizacyjne, korekcyjne). Rozciąganie statyczne a dynamiczne – przykłady ćwiczeń.		
3	Technika i metodyka nauczania	1	45
	Klasyfikacja uderzeń. Praca nóg.	1	
	Podstawowe chwytaki rakiety. Serwis - metodyka nauczania.		1
	Metodyka nauczania uderzeń: <ul style="list-style-type: none">• z przodu kortu – forhand, backhand;• ze środka kortu – forhand i backhand;• z tyłu kortu – forhand i backhand.		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
4	Taktyka	1	2
	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
5	Kształtowanie zdolności motorycznych – trening ogólnorozwojowy		5
	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
6	Inne		14
	Nauka nagrywania lotek (duża ilość).		2
	Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych w oparciu o konspekt/osnowę. Nauczanie i doskonalenie poszczególnych elementów technicznych.		12
7	Minibadminton	2	
	Zasady gry. Organizacja współzawodnictwa.	2	
RAZEM: 96 h		16	80
Obowiązkowe praktyki - 10 h			