



PROGRAM KURSU PZBad – TRENER BADMINTONA

Liczba godzin - 140 (część ogólna i specjalistyczna) + 20 (praktyki) + egzamin

Lp.	Przedmiot	Teoria Liczba godzin	Praktyka Liczba godzin
CZĘŚĆ OGÓLNA		33	
		31	2
1	Anatomia funkcjonalna z elementami antropologii	4	
	Podstawy budowy ciała człowieka.	1	
	Bierny i czynny aparat ruchu- współzależności i znaczenie dla czynności ruchowych człowieka.	1	
	Układ nerwowy, układ krążenia i układ oddechowy.	1	
	Rozwój wysokości i masy ciała, prognozowanie ostatecznej wysokości, typy budowy ciała, pomiary antropometryczne.	1	
2	Biochemia	2	
	Przemiany biochemiczne zachodzące w organizmie człowieka – metabolizm komórkowy.	1	
	Składniki krwi, biochemia pracy mięśni.	1	
3	Fizjologia	10	
	Układ krążenia: budowa serca, regulacja przepływu krwi, czynność naczyń krwionośnych.	1	
	Układ oddechowy: etapy oddychania zewnętrznego, pojemność minutowa serca jako czynnik warunkujący wydolność tlenową.	1	
	Klasyfikacja wysiłków fizycznych ze względu na czas trwania, intensywność, źródła energetyczne. Przemiany energetyczne: tlenowe i beztlenowe.	1	
	Zmiany potreningowe w układzie krążeniowo-oddechowym.	1	
	Kryteria kontroli obciążeń treningowych; progi metaboliczne, VO ₂ max, kwas mlekowy, równowaga kwasowo-zasadowa, superkompensacja energetyczna, rola glukozy i glikogenu.	2	



	Fizjologiczne podstawy treningu (trening wytrzymałości, szybkości), kształtowanie wydolności tlenowej i beztlenowej.	1	
	Tolerancja wysiłku, adaptacja wysiłkowa, rola rozgrzewki, zmęczenie i stany przetrenowania, znaczenie wypoczynku.	1	
	Równowaga funkcjonalna „stady state”, deficyt tlenowy, dług tlenowy.	1	
	Praktyczna nauka pomiaru częstości skurczów serca, ciśnienia tętniczego, pojemności płuc.	1	
4	Biomechanika	3	
	Analiza obciążeń mechanicznych w statyce i dynamice w aspekcie zapobiegania urazom.	1	
	Odruchy i nawyki ruchowe – mechanizmy powstawania.	1	
	Metody oceny techniki ruchu.	1	
5	Medyczne podstawy uprawiania sportu. Odnowa biologiczna w sporcie	3	
	Rola i zakres badań lekarskich w sporcie – profilaktyka. Badanie stanu zdrowia sportowca. Zalecane badania oraz częstotliwość ich przeprowadzania.	1	
	Pojęcie i rodzaje odnowy. Zastosowanie wybranych metod odnowy biologicznej w treningu.	2	
6	Pedagogika	5	
	Trener i jego rola w procesie dydaktyczno-wychowawczym. Rola dydaktyki w procesie nauczania i trenowania sportowców. Relacje z rodzicami, władzami szkolnymi, relacje z młodymi zawodnikami. Wychowanie do sportu i przez sport.	3	
	Zasady, metody i formy nauczania w szkoleniu sportowym.	2	
7	Psychologia.	4	2
	Diagnoza psychologiczna zawodnika oraz psychologiczna charakterystyka dyscypliny sportu.	1	
	Funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne, psychomotoryczne – podstawowe obszary i metody oddziaływań.	2	2
	Zespół szkoleniowy oraz profilaktyka zdrowotna w aspekcie psychosomatycznym.	1	



CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA		107	
		30	77
1	Anatomia funkcjonalna z elementami antropologii	1	
	Budowa somatyczna wysokokwalifikowanych badmintonistów. Budowa ciała a przydatność do poszczególnych gier. Asymetryczny charakter dyscypliny i jego wpływ na budowę ciała badmintonisty.		
2	Teoria treningu badmintonisty	8	
	Zasady, metody, formy i środki w treningu badmintonisty. Ogólna charakterystyka wymogów gry, sprawność fizyczna badmintonisty, wymogi sprawnościowe poszczególnych gier. Przygotowanie sprawnościowe na różnych etapach rozwoju badmintonisty (biologiczne podstawy rozwoju sprawności fizycznej, złoty wiek sprawności, przedziały czasowe rozwoju poszczególnych zdolności). Istotność poszczególnych zdolności motorycznych w badmintonie (charakterystyka i metodyka treningu). Struktura czasowa i rzeczowa treningu badmintonisty (obciążenia treningowe, objętość i intensywność treningu). Zakres zajęć i proporcje ćwiczeń o charakterze W-U-S w kolejnych latach treningu. Planowanie szkolenia. Plan perspektywiczny: diagnoza, prognoza, program. Planowanie cykli szkoleniowych w badmintonie (makrocykle, mikrocykle, mezocykle, jednostka treningowa). Bezpośrednie przygotowanie startowe BPS, zasady i warunki stosowania w procesie szkolenia młodych sportowców. Dobór i selekcja do badmintonu - rozpoznawanie uzdolnień i dyspozycji osobniczych, umysłowych i ruchowych. Kontrola treningu w badmintonie (badania, testy). Dokumentacja szkoleniowa.		
3	Fizjologia wysiłku badmintonisty	4	
	Fizjologiczna charakterystyka wysiłku badmintonisty. Wybrane zagadnienia kontroli obciążeń treningowych oraz efektów treningowych - testy i próby w kontroli treningu badmintonisty. Zastosowanie testów w praktyce. Metody pomiaru maksymalnego pochłaniania tlenu: bezpośrednie i pośrednie. Trening wysokogórski i jego zastosowanie w przygotowaniach do sezonu.		
4	Żywność i wspomaganie w sporcie	4	



	<p>Wpływ diety na metabolizm wysiłkowy – wydatek energetyczny w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego.</p> <p>Niezbędne składniki pokarmowe:</p> <ul style="list-style-type: none">• węglowodany i tłuszcze (energia)• białko i niektóre składniki mineralne (budulec)• witaminy i składniki mineralne (regulacja) <p>Ogólne zalecenia żywieniowe dla sportowców w różnym wieku -zasady żywienia badmintonisty (z uwzględnieniem okresów startowych).</p> <p>Zasady prawidłowego wspomagania – dozwolona suplementacja a doping.</p> <p>Rola żelaza w metabolizmie wysiłkowym.</p> <p>Rola wody (podstawy termoregulacji), odwodnienie a możliwości wysiłkowe człowieka.</p>		
5	Zagadnienia organizacyjne w badmintonie	3	
	<p>System współzawodnictwa sportowego w kraju i na świecie.</p> <p>Kategorie wiekowe w badmintonie.</p> <p>Regulamin sportowy PZBad.</p> <p>Licencja trenerska PZBad.</p> <p>Organizacja zawodów sportowych. Regulamin zawodów, obsługa zawodów, komunikaty turniejowe.</p> <p>Przepisy poszczególnych gier.</p>		
6	Trening praktyczny	10	77
	<p>Zabawy i gry ruchowe doskonalące elementy techniczno-taktyczne gry.</p>		4
	<p>Klasyfikacja i technika uderzeń; technika pracy nóg (modele azjatyckie i europejskie); metodyka nauczania techniki uderzeń i pracy nóg – przypomnienie.</p>	1	
	<p>Pozycja w punkcie centralnym: zapoczątkowanie ruchu oraz powrót do centralnej części kortu – ćwiczenia doskonalące.</p>	1	1
	<p>Chwyty rakiety. Doskonalenie serwisów - systematyka ćwiczeń.</p>		1
	<p>Doskonalenie uderzeń (atakujące, obronne, z głębi kortu, na siatce, forhand, backhand, z boku kortu) – systematyka ćwiczeń.</p>	2	8
	<p>Doskonalenie poruszania się do siatki – systematyka ćwiczeń.</p>		1
	<p>Doskonalenie poruszania do tyłu kortu – systematyka ćwiczeń.</p>		1
	<p>Doskonalenie poruszania się do linii bocznych kortu – systematyka ćwiczeń.</p>		1
	<p>Metodyka nauczania kombinacji uderzeń - przechodzenie z ataku do obrony, z obrony do ataku – systematyka ćwiczeń.</p>		2
	<p>Analiza techniki gry; korygowanie błędów technicznych.</p>		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	
	Dobór zawodników do poszczególnych gier, charakterystyka modelu mistrza w poszczególnych grach. Dobór zawodników do gier podwójnych.	1	
	Gra pojedyncza mężczyzn i kobiet – taktyka; ćwiczenia doskonalące.		3
	Gra podwójna mężczyzn i kobiet – taktyka, ustawienia na korcie, odpowiedzialność za strefy kortu, podobieństwa i różnice w grze lewo i praworęcznych zawodników; ćwiczenia doskonalące.		3
	Gra mieszana – taktyka, ustawienia na korcie, odpowiedzialność za strefy kortu, podobieństwa i różnice w grze lewo i praworęcznych zawodników; ćwiczenia doskonalące.		3
	Schematy gier wykorzystywane w treningu badmintonisty (schematy w grach pojedynczych i podwójnych).		5
	Usprawnianie uczestników w zakresie umiejętności technicznych oraz umiejętności demonstrowania elementów techniki uderzeń, poruszania się po korcie.		6
	Doskonalenie nagrywania lotek (duża ilość).		4
	Przykładowe jednostki treningowe na poszczególnych etapach szkolenia.		4
	Doskonalenie szybkości w treningu dzieci i młodzieży - przykłady praktyczne ćwiczeń.		3
	Doskonalenie siły w treningu dzieci i młodzieży - przykłady praktyczne ćwiczeń.		3
	Doskonalenie wytrzymałości w treningu dzieci i młodzieży - przykłady praktyczne ćwiczeń.		3
	Doskonalenie koordynacji w treningu dzieci i młodzieży - przykłady praktyczne ćwiczeń.		2
	Kształtowanie gibkości w treningu dzieci i młodzieży - przykłady praktyczne ćwiczeń.		1
	Testy i próby diagnozujące poziom sprawności fizycznej. Wybrane testy z normami obowiązującymi młodzież uzdolnioną sportowo.	1	2
	Próby diagnozujące poziom umiejętności technicznych.		2



	Analiza pojedynku na podstawie arkusza obserwacji gry oraz videoanalizy.	1	2
	Rodzaje rozgrzewek - przykłady rozgrzewki w zależności od tematu głównej części treningu; rozgrzewka treningowa i przedmeczowa – przypomnienie. Ćwiczenia w końcowej części treningu, stabilizacyjne, korekcyjne, elementy treningu funkcjonalnego, rozciąganie statyczne a dynamiczne – przypomnienie.		4
	Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych w oparciu o plan treningowy w formie konspektu/osnowy.		6
	Dokumentacja trenera, plan organizacyjno-szkoleniowy, prowadzenie dziennika zajęć, analiza dokumentacji szkoleniowej.	2	
	RAZEM CZĘŚĆ OGÓLNA I SPECJALISTYCZNA	61	79
	Obowiązkowe praktyki - 20 h		