

**Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku**  
**KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021**

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	Pracownia Piłki Siatkowej					<b>Kierunek:</b> Wychowanie Fizyczne		
<b>Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	II stopnia							
<b>Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	praktyczny							
<b>Nazwa modułu: specjalizacja trenerska</b>	<b><i>Teoria i Metodyka Dyscypliny Kierunkowej – Piłka Siatkowa</i></b>							
<b>Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	1/2	1/2/3/4	wykłady	100	100	8	Do wyboru	Język polski
		ćwiczenia	400	400	32			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> <b>dr Krzysztof Wnorowski</b> <b>E-mail: wnorowskik@wp.pl</b>								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
Zakwalifikowanie do specjalizacji trenerskiej z piłki siatkowej zgodnie z wytycznymi dziekanatu WF								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
C1 – Doskonalenie wykonania ćwiczeń techniczno-taktycznych, umożliwiającymi studentom uczestnictwo w grze w piłkę siatkową, jednocześnie podnoszące poziom ich umiejętności techniczno-taktycznych i sprawności siatkarskiej.								
C2 – Doskonalenie znajomości przepisów gry w piłkę siatkową, sędziowania w funkcji sędziego I i II, z organizacją meczu i turnieju piłki siatkowej.								
C3 – Doskonalenie taktyki gry w piłkę siatkową, stanowiących metodyczne ich przygotowanie do funkcji trenera z zakresu piłki siatkowej i jej odmian.								
C4 – Doskonalenie teorii piłki siatkowej (podstawowe ustawienia taktyczne zespołu do przyjęcia zagrywki i przy własnej zagrywce, zarys taktyki ataku i obrony)								
C5 – Systematyka ćwiczeń taktycznych (taktyka zespołowa i indywidualna) działań występujących w piłce siatkowej (przemieszczanie się, odbicia piłki sposobem górnym i dolnym oburącz i jednorącz, zagrywka i jej przyjęcie, atak, blok, wystawienie, obrona), przygotowujące studentów do roli trenera piłki siatkowej.								

## Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku

<b>WIEDZA</b>		
W1	Zna zasady, formy, środki i metody treningu oraz czynniki warunkujące rozwój sportu rekreacyjnego i kwalifikowanego w zakresie piłki siatkowej.	K_W11
W2	Zna działanie i możliwości wykorzystania urządzeń sportowych do uprawiania ćwiczeń, treningu, przeprowadzania zawodów w piłce siatkowej.	K_W12
W3	Zna i rozumie pojęcia związane z aktywnością siatkarza i jego sprawnością fizyczną oraz uczeniem się i nauczaniem czynności ruchowych w piłce siatkowej.	K_W13
<b>UMIEJĘTNOŚCI</b>		
U1	Planuje przedsięwzięcia sportowe, dostosowując ich treści do warunków i właściwości uczestników oraz prowadzi je, wykorzystując siatkarskie specjalistyczne umiejętności ruchowe.	K_U08
U2	Potrafi posługiwać się językiem dyscypliny, formułować i wyrażać własne poglądy oraz idee w ważnych sprawach społecznych i światopoglądowych dotyczących piłki siatkowej.	K_W09
U3	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu piłki siatkowej umożliwiające samodzielne uczestnictwo w formach sportowych, rekreacyjnych, zdrowotnych i estetycznych.	K_W10
U4	Posiada umiejętność stosowania metod, form i środków w edukacji sportowej społeczeństwa w zakresie piłki siatkowej.	K_W11
<b>KOMPETENCJE</b>		
K1	Przejawia gotowość do samodzielnego rozwiązywania sprecyzowanych zadań organizacyjnych o charakterze praktycznym w zakresie działalności sportowej w piłce siatkowej.	K_K05
K2	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach zawodowych w piłce siatkowej.	K_K06
K3	Realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo uczestnikom działań sportowych	K_K07
<b>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:</b>		
<p>W1 - prezentacja na ocenę – analiza wybranych działań techniczno-taktycznych w piłce siatkowej i funkcjonowania graczy o różnych specjalizacjach.( Ocena ekspercka).</p> <p>W1 – prezentacja na ocenę - periodyzacja treningu w piłce siatkowej (mikrocykl, mezocykl itd.)</p> <p>W1 – prowadzenie zajęć przy wykorzystaniu odmian piłki siatkowej właściwych dla osób niepełnosprawnych (np. siatkówka na siedząco). (Ocena ekspercka).</p> <p>U1 –ocena organizacji turnieju minisiatkówki i poprowadzenie meczu piłki siatkowej w wyznaczonych funkcjach (np. trenera, asystenta trenera).( Ocena ekspercka)</p>		

U2- przygotowanie autorskiego zestawu ćwiczeń i poprowadzenie zajęć treningowych na zadany temat. U3- sprawdzian umiejętności technicznych obejmujący podstawowe elementy gry takie jak: odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym, zagrywka, atak, blok, przyjęcie zagrywki, wystawienie piłki. (Ocena ekspercka)

K1- ocena samodzielnie prowadzonych zajęć z piłki siatkowej ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowej organizacji zajęć i bezpieczeństwa ćwiczących;

K1- ocena uczestnictwa w grze, ze szczególnym uwzględnieniem realizowania wyznaczonej funkcji (rozgrywający, atakujący, przyjmujący, libero, środkowy bloku).

K1- ocena umiejętności sędziowania minisiatkówki i gry właściwej w roli sędziego I, II, sędziego sekretarza, sędziego liniowego oraz prowadzenia meczu w roli trenera.(ocena ekspercka)

*Aby uzyskać zaliczenie zajęć ( przedmiotu ) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.*

<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>	Wykład z prezentacją multimedialną, demonstrowanie, instruowanie, trening umiejętności, studium przypadku, metody twórczego rozwiązywania problemów. Metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa nauczania ruchu. Forma ścisła, zabawowa, zadaniowa, fragmentów gier, gier uproszczonych, szkolnych i właściwych.
---	--

<b>Treści kształcenia:</b>
<p><i>Wykłady:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modelowe wymogi gry we współczesnej piłce siatkowej: taktyka zespołowa, taktyka indywidualna i technika gry, przygotowanie sprawnościowe.</li> <li>2. Ćwiczenia globalne, syntetyczne, analityczne. Zakres treści i proporcje pracy treningowej. Struktura i etapy szkolenia w piłce siatkowej na podstawie „Programu Szkolenia Siatkarza”.</li> <li>3. Konstruowanie drużyny, podział obowiązków i funkcji zawodników. Prowadzenie zespołu przez trenera: przed, w trakcie i po zawodach. Specjalizacja funkcji i pozycji jako podstawa zestawienia zespołu</li> <li>4 . Aktualne przepisy gry w piłce siatkowej. Systemy współzawodnictwa w siatkówce w Polsce i na świecie.</li> <li>5. System zdobywania punktów po zagrywce własnej i zagrywce przeciwnika – podstawowe elementy taktyki. Analiza zespołowej taktyki gry w ataku, asekuracji ataku oraz w obronie i kontrataku, wskazówki metodyczne. Analiza wariantów i kombinacji taktycznych w poszczególnych systemach gry w ataku i obronie.</li> <li>6. Taktyka indywidualna w: przyjęciu zagrywki, rozegraniu piłki i ataku, zagrywce, bloku i obronie.</li> <li>7. Metody: rejestracji, analizy i oceny efektywności działań indywidualnych i zespołowych w grze za pomocą arkusza obserwacyjnego, z wykorzystaniem programów komputerowych do analiz skuteczności gry, w tym: programu Data Volley oraz przy użyciu rejestratorów obrazu. Wskazówki metodyczne w nauczaniu techniki.</li> <li>8. Kształtowanie sprawności fizycznej siatkarza. Trening koordynacyjnych zdolności motorycznych. Trening funkcjonalny we współczesnej siatkówce. Próby diagnozujące poziom sprawności fizycznej.</li> <li>9. Psychologiczne aspekty gry w siatkówkę wskazania praktyczne: trening mentalny – zastosowanie praktyczne, specyfika trenowania zespołu kobiet, regulowanie stanów emocjonalnych gracza i zespołu, wykorzystywanie zmian zawodników i przerw w grze. Zagadnienia pedagogiczne: wywiad, ankieta (interpretacja danych oraz wdrażanie ich do szkolenia).Zasady postępowania w grupie sportowej. Profesjonalizm trenera i zawodnika. Kierowanie zespołem siatkówki i sztabem szkoleniowym.</li> <li>10. Szkolenie dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie. Funkcjonowanie klas sportowych i SMS-ów w polskim systemie szkolenia. Kryteria doboru i selekcji</li> <li>11. Regulamin postępowania zawodników w klubie i zachowania się na boisku. Podstawowe założenia planowania cykli treningowych: plan organizacyjno-szkoleniowy, budżet sekcji sportowej. Opracowanie planu rocznego, raportu, publikacji. Metody zapisu treści treningowych i obciążeń treningowych. Dokumentacja szkoleniowa: dziennik trenera i zawodnika. Konspekt jednostki treningowej.</li> <li>12. Zasady sponsoringu. Relacje pomiędzy: klubem, zawodnikiem, trenerem, sponsorami i mediami Praktyczne aspekty pracy trenera Formalno-prawne aspekty pracy</li> </ol>

trenera. Licencjonowanie trenerów PZPS. Podstawy emisji głosu – praktyka. Zasady współczesnego coachingu. Przygotowanie teoretyczne i intelektualne zawodników  
Zasady postępowania w klubie i na boisku. Przepisy gry w piłkę siatkową. Znajomość techniki i taktyki gry. Umiejętność oceny gry przeciwnika. Samokontrola i samoocena zawodnika. Dieta zawodnika, odżywianie podczas treningu i zawodów

13. Charakterystyka fizjologiczna gry w piłkę siatkową. Proces adaptacji i superkompensacji w treningu siatkarza. Wspomaganie i suplementacja w treningu i zawodach. Rola wody w organizmie, gospodarka żelazem i jej zaburzenia, wskaźniki i normy biochemiczne. Termoregulacja i jej rola podczas gry z uwzględnieniem zmian temperatury otoczenia.

14. Procedury antydingowe. Odnowa biologiczna – praktyczne rozwiązania. Urazy oraz ich profilaktyka. Zasady udzielania pierwszej pomocy. Rehabilitacja.

15. Wymogi techniczno-sportowe (aktualne przepisy i normy) dotyczące: sprzętu sportowego, hal i boisk, oświetlenia, ogrzewania, zaplecza sanitarno-pomocniczego.

#### *Ćwiczenia:*

1. Organizacja gry na poszczególnych etapach szkolenia. Gra 6x6. (kadet, junior, senior)
2. Systemy i warianty ataku w treningu taktyki gry. Przyjęcie zagrywki przez 5,4,3,2 zawodników w poszczególnych ustawieniach. Atak z wystawy w różnym tempie oraz kombinacje z udziałem 2 i więcej zawodników. Sposoby asekuracji ataku.
3. Systemy i warianty obrony oraz organizacja kontrataku w treningu taktyki gry: obrona 2-1-3, obrona 1-2-3, obrona 2-0-4, obrona 3-0-3.
4. Przykłady ćwiczeń rozwijających taktykę indywidualną: zagrywki, bloku, obrony, przyjęciu zagrywki, rozegraniu piłki, ataku.
5. Trening współdziałania zawodników w kontrataku
6. Trening specjalistyczny na poszczególnych pozycjach: zawodnika libero w przyjęciu zagrywki i obronie, zawodnika rozgrywającego, zawodnika atakującego i przyjmującego, środkowego bloku, zawodników w obronie bez zawodnika libero
7. Metodyka kształtowania sprawności fizycznej siatkarza w zakresie: skoczności, siły, szybkości, wytrzymałości.
8. Metodyka kształtowania zdolności koordynacyjnych: różnicowanie, orientacja, szybka reakcja, dostosowanie, sprzężenie ruchu, rytmizacja, równowaga, czucie mięśniowe.
9. Trening funkcjonalny - ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające urazom podczas treningu.
10. Przygotowanie gimnastyczne i akrobatyczne w treningu siatkarza. Gry i zabawy, sporty uzupełniające. Trening obwodowy, trening stacyjny.
11. Przykładowe jednostki treningowe na poszczególnych etapach szkolenia w zakresie kształtowania umiejętności technicznych i taktycznych, sprawności fizycznej.
12. Rodzaje rozgrzewki – przykłady rozwiązań. Przykłady rozgrzewki przedmeczowej. Ćwiczenia w części końcowej. Ćwiczenia stabilizacyjne i korekcyjne kręgosłupa.
13. Praktyczne metody rejestracji i oceny efektywności działań indywidualnych i zespołowych w grze: za pomocą arkusza obserwacyjnego, wykorzystanie programów komputerowych do analizy skuteczności gry: np. Data Volley.
14. Praktyczne zapoznanie z testami i próbami sprawności motorycznej (hala, laboratorium).
15. Wykorzystanie trenażerów w szkoleniu siatkarzy na wysokim poziomie sportowym.
16. Prowadzenie zajęć przez studentów. Analiza skuteczności i taktyki gry zespołu własnego i przeciwnika na podstawie obserwacji i rejestracji zawodów.
17. Metodyka nauczania i doskonalenia postaw oraz sposobów przemieszczania się po boisku w różnych sytuacjach gry, przyjęcia zagrywki, wystawienia, ataku, zagrywki, bloku, obrony

#### **Forma zaliczenia:**

Zaliczenie na ocenę oraz egzamin

#### **Literatura:**

##### *Podstawowa:*

- Grządziel G., Kowalski L. Siatkówka plażowa w szkole. Biblioteka Trenera. Warszawa (2000).

- Grządziel G., Szade D. Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy mini siatkówki. AWF Katowice (2006).
- Kasza W., Zdebska H. Piłka siatkowa. Obrona pola w ujęciu taktycznym. Biblioteka Trenera. Warszawa (2007).
- Kraus Z. Taktyka walki w piłce siatkowej. AWF Warszawa (1976).
- Papageorgiou A., Spitzley W. Piłka siatkowa. Podręcznik nauczania podstawowego. Oficyna Wydawnicza Marshal Wrocław (1999).
- Selinger A., Ackerman-Blont J. Arie Selinger Power Volleyball. St.. Martins Press. New York (1986).
- Superlak E. Piłka siatkowa, techniczno-taktyczne przygotowanie do gry. Wrocław (2006).
- Uzarowicz J. Zdebska H. Piłka Siatkowa. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COS RCMSzKFiS Warszawa (1998).

**Uzupełniająca:**

- Czerwiński J., Jastrzębski Z. Proces szkolenia w zespołowych grach sportowych Teoria i praktyka, AWFIS Gdańsk (2006).
- Sozański H. Podstawy teorii treningu. RCM-SKFiS, Warszawa (1993).
- Naglak Z. Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. AWF Wrocław (2001).

**Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):**

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	100 godz.	100 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	200 godz.	200 godz.
Udział w ćwiczeniach	400 godz.	400 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	200 godz.	200 godz.
Konsultacje	100 godz.	100 godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>1000 godz.</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>40 ECTS</b>