

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

Jednostka Organizacyjna:	Pracownia Piłki Siatkowej					Kierunek: Wychowanie Fizyczne		
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	II stopnia							
Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa modułu: specjalizacja trenerska (kontynuacja)	<i>Teoria i Metodyka Dyscypliny Kierunkowej – Piłka Siatkowa</i>							
Tryb studiów (stacjonarne/niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2/3	3/4	wykłady	50	50	4	Do wyboru	Język polski
		ćwiczenia	200	200	16			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): dr Krzysztof Wnorowski E-mail: wnorowskik@wp.pl								
Wymagania wstępne:								
Posiadanie uprawnień instruktora z zakresu piłki siatkowej. Zakwalifikowanie do specjalizacji trenerskiej z piłki siatkowej zgodnie z wytycznymi dziekanatu WF								
Cele zajęć (przedmiotu):								
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

WIEDZA		
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
UMIEJĘTNOŚCI		
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
KOMPETENCJE		
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
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:		

W1 - prezentacja na ocenę –analiza wybranych działań techniczno-taktycznych w piłce siatkowej i funkcjonowania graczy o różnych specjalizacjach.(Ocena ekspercka).

W1 – prezentacja na ocenę - periodyzacja treningu w piłce siatkowej (mikrocykl, mezocykl itd.)

W1 – prowadzenie zajęć przy wykorzystaniu odmian piłki siatkowej właściwych dla osób niepełnosprawnych (np. siatkówka na siedząco). (Ocena ekspercka).

U1 –ocena organizacji turnieju minisiatkówki i poprowadzenie meczu piłki siatkowej w wyznaczonych funkcjach (np. trenera, asystenta trenera).(Ocena ekspercka)

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.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):

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.

Treści kształcenia:

Wykłady:

1. Modelowe wymogi gry we współczesnej piłce siatkowej: taktyka zespołowa, taktyka indywidualna i technika gry, przygotowanie sprawnościowe.
2. Ćwiczenia globalne, syntetyczne, analityczne. Zakres treści i proporcje pracy treningowej. Struktura i etapy szkolenia w piłce siatkowej na podstawie „Programu Szkolenia Siatkarza”.
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
- 4 . Aktualne przepisy gry w piłce siatkowej. Systemy współzawodnictwa w siatkówce w Polsce i na świecie.
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.
6. Taktyka indywidualna w: przyjęciu zagrywki, rozegraniu piłki i ataku, zagrywce, bloku i obronie.
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.
8. Kształtowanie sprawności fizycznej siatkarza. Trening koordynacyjnych zdolności motorycznych. Trening funkcjonalny we współczesnej siatkówce. Próby diagnozujące poziom sprawności fizycznej.
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.
10. Szkolenie dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie. Funkcjonowanie klas sportowych i SMS-ów w polskim systemie szkolenia. Kryteria doboru i selekcji

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.
12. Zasady sponsoringu. Relacje pomiędzy: klubem, zawodnikiem, trenerem, sponsorami i mediami Praktyczne aspekty pracy trenera Formalno-prawne aspekty pracy 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 antydopingowe. 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):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	50 godz.	50 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	100 godz.	100 godz.
Udział w ćwiczeniach	200 godz.	200 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	100 godz.	100 godz.
Konsultacje	50 godz.	50 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	500 godz.
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	20 ECTS