

Program kursu
TRENER BADMINTONA
poziom 2 – klasa 2

1. POJĘCIA OGÓLNE

- 1.1. Struktury szkolenia
- 1.2. Materiały wspierające szkolenie
- 1.3. Przepisy gry
- 1.4. Współzawodnictwo krajowe
- 1.5. Współzawodnictwo światowe
- 1.6. Prawo krajowe i międzynarodowe obowiązujące w sporcie

3. TRENING SPORTOWY

- 3.1. Proces trenowania
- 3.2. Podstawy prognozowania rozwoju sportowego
- 3.3. Planowanie cykli szkoleniowych: mikrocykli, mezocykli, makrocykli
- 3.4. Zdolność, umiejętność, potencjał
- 3.5. Umiejętności motoryczne
- 3.6. Czynniki i nauka motoryki
- 3.7. Struktura praktyki szkolenia
- 3.8. Preferencje stylów uczenia się
- 3.9. Umiejętność zadawania pytań
- 3.10. Metody treningowe
- 3.11. Formy treningowe
- 3.12. Środki treningowe
- 3.13. Zarządzanie grupą
- 3.14. Motoryczna charakterystyka badmintona
- 3.15. Podstawy metodyki trenowania badmintonisty

4. KIEDY TRENOWAĆ

- 4.1. Uwarunkowania biomedyczne rozwoju człowieka
- 4.2. Siatki centylowe
- 4.3. Kiedy i jak trenować w funkcji ontogenezy
- 4.4. Minibadminton

5. FIZJOLOGIA SPORTU

- 5.1. Podstawy fizjologii układu ruchowego
- 5.2. Podstawy fizjologii wysiłku sportowego
- 5.3. Podstawy fizjologii treningu sportowego
- 5.4. Fizjologiczna charakterystyka badmintona

6. ANATOMIA CZŁOWIEKA

- 6.1. Podstawowe układy ruchu człowieka
- 6.2. Znaczenie różnic anatomicznych kobiet i mężczyzn w grze w badminton
- 6.3. Anatomiczna charakterystyka badmintonisty

7. PSYCHOLOGIA SPORTU

- 7.1. Podstawy psychologii sportu
- 7.2. Psychologiczna charakterystyka badmintonisty

8. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA WYNIK SPORTOWY

- 8.1. Podstawowe czynniki zewnętrzne
- 8.2. Podstawowe czynniki wewnętrzne

9. CHARAKTERYSTYKA BADMINTONA

- 9.1. Składowe gry – rozegranie, akcja, uderzenie
- 9.2. Struktura ilościowa gry
- 9.3. Struktura energetyczna gry
- 9.4. Struktura jakościowa gry
- 9.5. Klasyfikacja uderzeń

10. TECHNIKA UDERZEŃ

- 10.1. Uderzenia z przedniej strefy boiska – rodzaje, zalety i wady
- 10.2. Uderzenie ze środkowej strefy boiska – rodzaje, zalety i wady
- 10.3. Uderzenia z tylnej strefy boiska – rodzaje, zalety i wady

11. TECHNIKA PORUSZANIA SIĘ

- 11.1. Specyficzne techniki poruszania się w grach pojedynczych – rodzaje, zalety i wady
- 11.2. Specyficzne techniki poruszania się w grach podwójnych i mieszanych – rodzaje, zalety i wady

12. TAKTYKA

- 12.1. Taktyka gier pojedynczych
 - a) specyficzne zagrywki – rodzaje, zalety i wady
 - b) odpowiedź na zagrywkę – rodzaje, zalety i wady
 - c) taktyka defensywna – rodzaje, zalety i wady
 - d) taktyka ofensywna – rodzaje, zalety i wady
 - e) taktyka wymuszania celowych zachowań przeciwnika – przykłady, zalety i wady
- 12.2. Taktyka gier podwójnych
 - a) specyficzne zagrywki – rodzaje, zalety i wady
 - b) odpowiedź na zagrywkę – rodzaje, zalety i wady
 - c) taktyka defensywna – rodzaje, zalety i wady
 - d) taktyka ofensywna – rodzaje, zalety i wady
 - e) taktyka wymuszania celowych zachowań przeciwnika – przykłady, zalety i wady
- 12.3. Taktyka gier mieszanych
 - a) specyficzne zagrywki – rodzaje, zalety i wady
 - b) odpowiedź na zagrywkę – rodzaje, zalety i wady
 - c) taktyka defensywna – rodzaje, zalety i wady
 - d) taktyka ofensywna – rodzaje, zalety i wady
 - e) taktyka wymuszania celowych zachowań przeciwnika – przykłady, zalety i wady

13. SPRAWNOŚĆ BADMINTONISTY

- 13.1. Sprawność morfologiczna
- 13.2. Sprawność psychologiczna
- 13.3. Sprawność fizyczna (motoryczna)
- 13.4. Korelacje między sprawnościami
- 13.5. Zapobieganie skutkom asymetrii wysiłków badmintonisty

14. KONTROLA PROCESU TRENOWANIA

- 14.1. Rodzaje
- 14.2. Narzędzia
- 14.3. Kontrola poziomu wyszkolenia badmintonisty

15. STYL ŻYCIA

15.1. Kodeks postępowania

15.2. Kształcenie rodziców

15.3. Odżywianie badmintonisty

15.4. Umiejętność komunikacji

15.5. Planowanie czasu pracy, nauki i wypoczynku badmintonisty

Program kursu może być korygowany w celu uzyskania wyższego poziomu wykszolenia trenerów.

Opracował:

Marian Henryk Stelter, trener badmintona klasy mistrzowskiej

Koszalin, styczeń 2019 r.