

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA PIŁKI SIATKOWEJ KLASY II

CZEŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
 - *Definicje związane z budową organizmu*
 - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
 - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
 - *Budowa układu kostno-stawowego*
 - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
 - *Budowa i fizjologia mięśni*
 - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
 - *Organizm jako całość*
 - *Płaszczyzny ciała*
 - *Przemiana materii*
 - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
 - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
 - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
 - *Deficyt i dług tlenowy*
 - *Współczynnik oddechowy*
 - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
 - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
 - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
 - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
 - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
 - *Potrzeby energetyczne sportowców*
 - *Składniki pokarmowe*
 - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
 - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Piłka siatkowa w ujęciu psychologicznym i etycznym
 - *Etyczne aspekty siatkówki*
 - *Psychologia sportu*
 - *Coaching i techniki antystresowe*
 - *Charakterystyka sportów zespołowych*
- Zawodowa siatkówka
 - *Przygotowanie do zawodów*
 - *Imprezy o randze krajowej*
 - *Imprezy o randze międzynarodowej*
 - *Kluczowe postacie ze świata polskiej siatkówki*
 - *Siatkówka plażowa*
 - *Najczęstsze urazy i czynniki kontuzjogenne*
 - *Fizjoterapia i odnowa biologiczna*
 - *Organizacja zawodów na poziomie szkolnym*
 - *Organizacja zawodów rekreacyjno-sportowych*
- Prowadzenie zespołu
 - *Taktyka w siatkówce*
 - *Metodyka instruktorska*
 - *Sposoby poruszania się po boisku*
 - *Pierwsza pomoc*
 - *Gra defensywna*
 - *Indywidualizacja techniki*
 - *Perswazja trenerska*