

## PROGRAM KURSU NA TRENERA II STOPNIA – PIŁKA SIATKOWA

### 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*

## CZEŚĆ 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*