

Program kursu TRENER BADMINTONA POZIOM 2

Podstawa: program szkolenia trenerów Światowej Federacji Badmintonu			Autor: Marian Henryk Stelter, trener klasy mistrzowskiej			
Lp	Dział	Omówienie			Wykłady / seminaria	Praktyka
1	Jak trenować	Proces szkolenia sportowego: planowanie, prowadzenie i analiza. pedagogiczne aspekty szkolenia sportowego.				
2	Kiedy, co i jak trenować	Wpływ czynników dojrzewania na stosowane środki i metody treningowe				
3	Wynik sportowy w badmintonie	Czynniki wpływające na wynik sportowy w badmintonie. zasady adaptacji wysiłkowej.				
4	Technika (kompletna) [TPNU]	Rozwinięcie bazy umiejętności technicznych trenera poziomu 1-go w następne techniki i ich używanie w grach pojedynczych i podwójnych.	Technika pracy nóg [TPN], w tym: warianty – ich zalety i wady w kontekście rodzaju gry			
			Technika uderzeń [TU], w tym: warianty – ich zalety i wady w kontekście rodzaju gry			
			Warianty technik kompletnych [TPNU] w kontekście rodzaju gry			
5	Taktyka	Trenowanie przez współzawodnictwo i wprowadzenie do analizy gry na różnych poziomach szczegółowości	Gra pojedyncza	Podstawowe i specyficzne warianty taktyczne - ich zalety i wady		
			Gra podwójna			
			Gra mieszana			
6	Kondycja psychofizyczna gracza badmintonowego	Wprowadzenie do zastosowania kluczowych naukowych zasad do szkolenia sportowego	Anatomia			
			Fizjologia wysiłku sportowego			
			Teoria sportu			
			Psychologia sportu			
			Biomechanika			
			Biochemia			
7	Kontrola procesu szkoleniowego	Wprowadzenie do procedur kontroli	Rodzaje kontroli i ich cele			
			Narzędzia kontroli			
			Specyficzne narzędzia kontroli wytrenowania badmintonisty			
8	Styl życia	Wprowadzenie do zasad odżywiania i wpływu rodzicielskiego				

Możliwe są udoskonalające korekty programu w celu uzyskania wyższego efektu wyszkolenia trenerów badmintonu poziomu 2-go.

Koszalin, kwiecień 2016 r.