

# **Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach**



## **KURS TRENERA SPORTU Akademickie Centrum Kształcenia**

### **DZIENNIK PRAKTYKI W KLUBIE SPORTOWYM**

# Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

---

imię i nazwisko uczestnika

---

Specjalność (dyscyplina)

---

Nazwa Klubu Sportowego

---

Adres Klubu Sportowego

---

Imię i nazwisko trenera opiekuna praktyki

---

Nr tel. kontaktowego z trenerem opiekunem praktyki

---

Imię i nazwisko koordynatora kursu trenera sportu

---

data i podpis uczestnika

---

data złożenia Dziennika Praktyk

---

rok

## Spis treści

1. Ramowy program praktyki
2. Obowiązki uczestnika na praktyce i kryteria uzyskania zaliczenia
3. Szczegółowy plan realizacji praktyki
4. Realizacja planu praktyki
5. Wskazówki do hospitacji jednostek treningowych
6. Protokół hospitacji jednostek treningowych
7. Konspekt jednostek treningowych (asystowanie lub prowadzenie)
8. Obserwacje zawodów sportowych
9. Sprawozdanie uczestnika
10. Ocena i uwagi trenera – opiekuna klubowego
11. Potwierdzenie praktyki i sprawozdanie opiekuna z ramienia AWF

## **PRAKTYKA W KLUBIE SPORTOWYM W RAMACH KURSU TRENERA SPORTU w Akademickim Centrum Kształcenia**

Praktyka (staż) w klubie sportowym rozumiana jest jako całokształt czynności i zabiegów prowadzonych przez uczelnię oraz kluby sportowe, dla przygotowania i wdrożenia uczestników do pracy w zawodzie trenera sportu. W jej ramach kształtowane są osobowość, aspiracje i umiejętności zawodowe oraz warsztat pedagogiczny przyszłych trenerów. Praktyki wynikają z programu kursu i jest integralną częścią kształcenia.

### **CELE PRAKTYKI**

Głównymi celami praktyki w klubie sportowym są:

1. Praktyczne zapoznanie się uczestników ze strukturą i funkcjonowaniem sekcji i klubu sportowego na różnych poziomach szkolenia
2. Weryfikacja wiadomości dotyczących strategii generalnej w dyscyplinie sportu:
  - 2.1 Poznanie systemu współzawodnictwa prowadzonego w strukturach polskich i okręgowych związków sportowych.
  - 2.2 Poznanie warunków koniecznych do udziału we współzawodnictwie (wymogi formalne ze względu na poziom rozgrywek, wiek i płeć).
  - 2.3 Poznanie systemów rozgrywek stosowanych w dyscyplinie.
  - 2.4 Funkcje współzawodnictwa i organizacji widowni w zależności od poziomu rozgrywek.
  - 2.5 Zasady funkcjonowania osób i instytucji wspomagających proces treningowy.
3. Praktyczne zapoznanie się z technologią planowania i programowania procesu szkoleniowego.
4. Udział w realizacji procesu treningowego:
  - 4.1 Hospitacja lekcji treningowych.
  - 4.2 Realizacja wyznaczonych zadań w lekcji treningowej.
  - 4.3 Kontrola procesu treningowego oraz przebiegu gry (obserwacja zawodów).

### **ZADANIA PRAKTYKI SPECJALISTYCZNEJ**

W trakcie trwania praktyki specjalistycznej w klubie sportowym uczestnicy kursu są zobowiązani do realizacji i dokumentowania następujących zadań, w określonym poniżej wymiarze godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna wynosi 45 min):

- **zapoznanie się z zasadami funkcjonowania zawodników w sekcji .... 1 godzina**
  - ✓ warunki funkcjonowania zawodników (umowy kontraktowe, stypendia, odżywianie, zabezpieczenie w sprzęt itp.),
  - ✓ regulamin zespołu (drużyny) - prawa i obowiązki zawodnika.
  
- **zapoznanie się z zadaniami i obowiązkami trenera zespołu ..... 1 godzina**
  - ✓ zadania szkoleniowo-wychowawcze trenera,
  - ✓ sposoby oddziaływania wychowawczego na zawodników,
  - ✓ planowanie zasobów i warunków realizacji szkolenia (sprzęt, zgrupowania, mecze kontrolne),
  - ✓ plany szkoleniowe (cele wynikowe zespołu, cele i zadania dla poszczególnych zawodników (wiedza, sprawność, umiejętności),
  - ✓ dokumentacja szkoleniowa prowadzona przez trenera.
  
- **zapoznanie z realizacją procesu treningowego.....24 godziny w tym:**
  - ✓ rejestracja (hospitacja) i analiza jednostki treningowej pod względem: .....10 godzin
    - wyznaczonych zadań, metod, form treningowych

- rodzaju zastosowanych środków treningowych
  - wielkości obciążeń (intensywność, objętość, częstość treningu)
  - sposobu kontroli efektów treningowych
  - ✓ metody postępowania trenera w realizacji zadań treningowych .. 2 godziny
    - typ trenera (wychowawca, trener-nauczyciel, trener-menager)
    - model kierowania grupą (autokratyczny, demokratyczny, liberalny),
    - zasadność i skuteczność stosowania czynności trenerskich (opisujące, informacyjne, naprowadzające, motywujące, kontrolne, korygujące),
    - sposoby egzekwowania realizacji wyznaczonych zadań treningowych przez trenera.
  - ✓ asystowanie w realizacji zadań treningowych:.....12 godzin<sup>1</sup>
    - samodzielne prowadzenie jednostki treningowej (części lub całości),
    - sędziowanie gier treningowych, kontrolnych i innych,
    - pełnienie funkcji asystenta trenera - realizacja wyznaczonych zadań w treningu,
    - przygotowanie sprzętu do treningu itp.
- **przygotowanie i kierowanie zespołem w trakcie walki sportowej..... 4 godziny**
- ✓ odprawa przedmeczowa:
    - nastawienie i umotywowanie zespołu do gry z konkretnym przeciwnikiem,
    - omówienie ujemnych i dodatnich stron gry przeciwnika,
    - wyznaczenie zadań indywidualnych i zespołowych w realizacji celów gry,
  - ✓ rozgrzewka przedmeczowa,
  - ✓ kierowanie zespołem w trakcie gry:
    - formy komunikowania się z poszczególnymi zawodnikami i członkami zespołu
    - sposób i zakres zbierania informacji
    - sposób i zakres przekazywania informacji zwrotnej
    - sposób wykorzystywania przez trenera przerw w grze
  - ✓ odprawa pomeczowa:
  - ✓ analiza i ocena wyniku gry na tle wyznaczonych zadań indywidualnych i zespołowych.

W czasie trwania praktyki przewidywane są **następujące** formy realizacji wymienionych zadań:

- ✓ hospitowanie zajęć treningowych na specjalnych arkuszach hospitacji,
- ✓ asystowanie w prowadzeniu zajęć treningowych i sporządzenie konspektu z każdej lekcji treningowej,
- ✓ samodzielne prowadzenie zajęć treningowych na podstawie wcześniej opracowanego konspektu zatwierdzonego przez trenera opiekuna praktyki,
- ✓ obserwacja zawodów sportowych na specjalnych arkuszach obserwacyjnych,
- ✓ udział w spotkaniach metodycznych z trenerem opiekunem praktyki i sporządzenie sprawozdania odnośnie omawianych kwestii,
- ✓ przeprowadzenie wywiadu w klubie sportowym w celu uzyskania informacji wymienionych w zadaniach praktyki.

---

<sup>1</sup> w przypadku braku możliwości asystowania w realizacji zadań treningowych należy uzupełnić brakującą liczbę godzin zadaniami związanymi z rejestrowaniem (hospitacją) i analizą jednostki treningowej

## REALIZACJA PRAKTYKI

Uczestnik odbywa praktykę w uzgodnionym przez wszystkie strony (uczestnika, trenera opiekuna praktyki, klub sportowy i ACK AWF Katowice) **klubie** praktyki. Uczelnia wobec klubu zobowiązuje się do opracowania programu praktyki, sprawowania kierownictwa dydaktycznego, kontroli i oceny praktyki. Klub sportowy zobowiązuje się do zapewnienia możliwości realizacji programu praktyki oraz współpracy z przedstawicielami AWF w zakresie realizacji celów praktyk. **Trener opiekun praktyk z ramienia klubu musi posiadać tytuł trenera.**

Uczestnik zobowiązany jest do ustalenia wspólnie z trenerem opiekunem praktyki harmonogramu, planu realizacji zadań praktyki i wywiązania się z wszystkich nałożonych nań zadań i udokumentowania ich w dzienniku praktyk.

Praktyka realizowana jest w ustalonym przez ACK terminie. W uzasadnionych przypadkach uczestnik ma prawo w porozumieniu z trenerem opiekunem praktyki wypełnić wybrane zadania w innym terminie, dbając by nienaruszone zostały inne obowiązki uczestnika wynikające z realizacji programu kursu. Wymieniona zwłoka nie może przekroczyć wyznaczonego przez ACK terminu złożenia dzienników praktyk u opiekuna praktyki z ramienia Uczelni.

## **OBOWIĄZKI UCZESTNIKA NA PRAKTYCE**

**Uczestnik odbywający praktykę specjalistyczną zobowiązany jest do:**

1. Właściwego reprezentowania Uczelni oraz wykazania się nienaganną postawą godną uczestnika - przyszłego wychowawcy-trenera.
2. Sumiennego wykonywania zadań wynikających z programu praktyki oraz poleceń opiekuna praktyki i opiekuna dydaktycznego AWF.
3. Punktualnego zgłaszania się na zajęcia w dniach praktyki.
4. Systematycznej pracy w klubie sportowym zgodnie z przyjętym harmonogramem i ustaleniami dokonanymi z nauczycielami AWF – koordynatorem kursu.
5. Prowadzenia na bieżąco wymaganej dokumentacji.
6. Noszenia na terenie klubu i sekcji czystej odzieży sportowej.
7. Przedłożenia opiekunowi specjalizacji trenerskiej z ramienia Uczelni kompletnej dokumentacji z odbytej praktyki w terminie **do 14 dni** po jej zakończeniu.

### **KRYTERIA ZALICZENIA PRAKTYKI**

1. Odbycie praktyki zgodnie z ustalonym harmonogramem.
  2. Pełne wykonanie i udokumentowanie zadań wynikających z programu praktyki.
  3. Uzyskanie pozytywnej opinii z realizacji zadań praktyki, wystawionej przez trenera opiekuna praktyki pod kierunkiem, którego uczestnik odbył praktykę.
  4. Przedłożenie koordynatorowi kursu z ramienia Akademickiego Centrum Kształcenia, w wyznaczonym czasie kompletnej dokumentacji z odbytej praktyki celem dokonania jej oceny (dziennika praktyk wraz z opinią wystawioną przez opiekuna trenera).
- Wynikiem realizowanej praktyki jest wystawienie przez koordynatora kursu oceny stanowiącej jeden z niezbędnych elementów postępowania kwalifikacyjnego na stopień trenera wybranej dyscypliny sportu.

### **OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA**

Oświadczam, że zapoznałem się z wymienionymi powyżej celami, zadaniami i obowiązkami, spoczywającymi na mnie w czasie realizacji praktyki specjalistycznej.

---

data i czytelny podpis uczestnika





## REALIZACJA PLANU PRAKTYKI

lp.	Data dzień tyg.	Godzina od - do	Rodzaj (jak w planie) i treść pracy (temat, forma realizacji, grupa)	Potwierdzenie trenera opiekuna
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				

23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				

**Dokumentacja  
realizacji  
praktyki**

- **zapoznanie się zasadami funkcjonowania zawodników w sekcji**  
warunki funkcjonowania zawodników w klubie sportowym (umowy kontraktowe, stypendia,  
odżywianie, zabezpieczenie w sprzęt itp.) **czas realizacji 1 godz.**

*dokonane obserwacje i spostrzeżenia; opinie praktykanta:*

- **zapoznanie się z zadaniami i obowiązkami trenera**  
zadania szkoleniowo-wychowawcze trenera; sposoby oddziaływania wychowawczego na zawodników  
**czas realizacji 1 godz.**

*dokonane obserwacje i spostrzeżenia; opinie praktykanta:*

➤ metody postępowania trenera w realizacji zadań treningowych

typ trenera (wychowawca, trener-nauczyciel, trener-menager); model kierowania grupą (autokratyczny, demokratyczny, liberalny)

czas realizacji 2 godz.

*dokonane obserwacje i spostrzeżenia; opinie praktykanta:*

## **Wskazówki do hospitacji, asystowania i prowadzenia jednostek treningowych**

Hospitacja ma na celu praktyczne zapoznanie uczestnika z metodami, formami, środkami i innymi zabiegami dydaktyczno - wychowawczymi stosowanymi przez trenera podczas realizacji procesu treningowego.

W ramach odbywanej praktyki uczestnik zobowiązany jest do przeprowadzenia 10 hospitacji jednostek treningowych. **Akusz hospitacji należy powielić w liczbie odpowiadającej ilości obserwowanych zajęć.** Wyniki poczynionych obserwacji wraz z własnymi spostrzeżeniami należy wpisać do protokołu hospitacyjnego, biorąc pod uwagę zagadnienia wskazane w protokołach hospitacyjnych.

Do asystowania i prowadzenia jednostek treningowych należy przygotować konspekty i przedstawić opiekunowi (trenerowi) przed zajęciami. **Arkusze konspektów należy powielić w liczbie odpowiadającej ilości asystowanych lub prowadzonych zajęć.**



KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ ASYSTOWANIE\* - PROWADZENIE\* nr...  
niepotrzebne skreślić

**Temat (zadanie główne)** .....

.....

**zadania szczegółowe**

**wychowawcze:** .....

**umiejętności** .....

**zdolności motoryczne:** .....

**wiadomości:** .....

grupa ..... liczba ćwiczących .....

miejsce realizacji ..... metody prowadzenia zajęć .....

przybory i przyrządy .....

Lp., zadanie	Treść, przebieg i organizacja zadań	Intensyw- ność	Metoda	Czas trwania/ liczba powt.	Uwagi





## **ARKUSZ OBSERWACJI ZAWODÓW nr ...**

(Tu należy umieścić arkusze obserwacji zawodów wykorzystane przez uczestnika. Arkusz powinien zawierać wnioski, czyli tzw. Dyrektywy praktyczne do realizacji szkolenia sportowego w zakresie zadań indywidualnych, grupowych i zespołowych – odniesione do poziomu szkolenia sportowego, w którym uczestniczy praktykant)

## Sprawozdanie uczestnika z zadań zrealizowanych na praktyce

### I. Liczba hospitowanych jednostek treningowych:

- a. nauczania i doskonalenia indywidualnych działań -----
- b. nauczania i doskonalenia działań grupowych (dwójkowych, trójkowych) -----
- c. nauczania i doskonalenia zorganizowanych działań zespołowych -----
- d. kształcenia zdolności motorycznych (siła, szybkość, wytrzymałość, etc.) -----
- e. ogólnego (wszechstronnego) przygotowania -----
- f. inne (wymienić jakie) -----

Łącznie liczba przeprowadzonych hospitacji

### II. Liczba samodzielnie przeprowadzonych jednostek treningowych (w części lub całości) na poziomie szkolenia (wpisać właściwą kategorię zgodnie z kategoriami w swojej dyscyplinie – np. młodzik, kadet, junior, etc.):

- a. -----
- b. -----
- c. -----
- d. -----
- e. -----

Łącznie liczba przeprowadzonych jednostek treningowych .....

### III. Liczba przeprowadzonych obserwacji zawodów i treningów na poziomie:

- a. zawody międzynarodowe (seniorów) -----
- b. I liga państwowa -----
- c. II liga państwowa -----
- d. III liga państwowa -----
- e. rozgrywki kategorii młodzieżowych -----
- f. inne (wymienić jakie) -----

Łącznie liczba przeprowadzonych obserwacji .....

### IV. Udział w spotkaniach metodyczno - szkoleniowych dla trenerów organizowanych przez :

- a. Związek Sportowy -----
- b. Klub sportowy -----
- c. Sekcję -----
- d. Inne -----

### V. Po zakończeniu praktyki napisz krótkie sprawozdanie w formie raportu odpowiadając na poniżej zamieszczone pytania:

*Czego nowego nauczyłeś się na praktyce?*

*Co sprawiło Ci najwięcej trudności?*

*Do czego byłeś przygotowany dobrze?*

*Co chciałbyś zmienić w organizacji praktyk trenerskich?*

*Inne uwagi (np. co do programu, terminu, opieki, etc.)*

**Ocena ogólna (wiedzy, umiejętności, postawy)**

Przygotowanie uczestnika do pracy w zawodzie trenera oceniam jako (zakreśl wybraną odpowiedź):

bardzo dobre, dobre, zadawalające, niezadawalające, dyskwalifikujące

**Ocena opisowa:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

data i czytelny podpis Trenera Opiekuna Praktyki

**Potwierdzenie  
realizacji programu praktyki w klubie sportowym**

Zaświadcza się, że ..... uczestnik/ka .....  
roku Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach odbył/a praktykę trenerską w  
wymiarze 30 godzin, w Klubie Sportowym: .....  
w sekcji: ..... (kobiet, mężczyzn\*).

Trenerem Opiekunem Praktyki z ramienia Klubu Sportowego był: .....

pieczęć Klubu Sportowego

---

data i czytelny podpis Prezesa Klubu Sportowego  
lub osoby upoważnionej