

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



**DZIENNIK PRAKTYKI  
ORGANIZACYJNO-SZKOLENIOWEJ  
W KLUBIE SPORTOWYM**

# Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

---

Numer albumu

imię i nazwisko studenta

---

Wydział

---

Kierunek

Specjalność

---

Nazwa Klubu Sportowego

---

Adres Klubu Sportowego

---

Imię i nazwisko trenera opiekuna praktyki

---

Nr tel. kontaktowego z trenerem opiekunem praktyki

---

Imię i nazwisko prowadzącego specjalizację

---

data i podpis studenta

---

data złożenia Dziennika Praktyk

---

rok akademicki

## Spis treści

1. Ramowy program praktyki
2. Obowiązki studenta 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 studenta
10. Ocena i uwagi trenera – opiekuna klubowego
11. Potwierdzenie praktyki i sprawozdanie opiekuna z ramienia AWF

## **PRAKTYKA W KLUBIE SPORTOWYM W RAMACH SPECJALIZACJI TRENERSKIEJ**

### **PRAKTYKA SPECJALISTYCZNA W KLUBIE SPORTOWYM**

Praktyka organizacyjno-szkoleniowa w klubie sportowym rozumiana jest jako całościowy kształt czynności i zabiegów prowadzonych przez uczelnię oraz kluby sportowe, dla przygotowania i wdrożenia studentów do pracy w zawodzie trenera. W jej ramach kształtowane są osobowość, aspiracje i umiejętności zawodowe oraz warsztat pedagogiczny przyszłych trenerów. Praktyki wynikają z programu studiów i są integralną częścią kształcenia w ramach specjalizacji trenerskich w AWF Katowice.

#### **CELE PRAKTYKI**

Głównymi celami praktyki organizacyjno-szkoleniowej w klubie sportowym są:

1. Praktyczne zapoznanie się studentów 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 studenci 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,

---

<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

- ✓ 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.

## REALIZACJA PRAKTYKI

Student odbywa praktykę w uzgodnionym przez wszystkie strony (studenta, trenera opiekuna praktyki, klub sportowy i 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.**

Student 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 AWF terminie. W uzasadnionych przypadkach student ma prawo w porozumieniu z trenerem opiekunem praktyki wypełnić wybrane zadania w innym terminie, dbając by nienaruszone zostały inne obowiązki studenckie wynikające z realizacji programu studiów. Wymieniona zwłoka nie może przekroczyć wyznaczonego przez Organizację Studiów terminu złożenia dzienników praktyk u opiekuna praktyki z ramienia Uczelni.

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

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

W ramach odbywanej praktyki student 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.**

## **OBOWIĄZKI STUDENTA NA PRAKTYCE**

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

1. Właściwego reprezentowania Uczelni oraz wykazania się nienaganną postawą godną studenta AWF - 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 – opiekunami specjalizacji trenerskich.
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 student odbył praktykę.
4. Przedłożenie opiekunowi specjalizacji trenerskiej z ramienia Uczelni, w wyznaczonym czasie kompletnej dokumentacji z odbytej praktyki celem dokonania jej oceny (dziennika praktyk wraz z opinią wystawioną przez opiekuna trenera).
5. Dostarczenie do działu praktyk AWF Katowice jednego egzemplarza „porozumienia” wraz z poświadczoną kserokopią uprawnień trenerskich opiekuna praktyki lub zaświadczenia potwierdzającego te uprawnienia.

Wynikiem realizowanej praktyki jest wystawienie przez opiekuna specjalizacji trenerskiej oceny stanowiącej jeden z niezbędnych elementów postępowania kwalifikacyjnego na stopień trenera wybranej dyscypliny sportu.

### **OŚWIADCZENIE STUDENTA**

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

---

data i czytelny podpis studenta





## 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 studenta z metodami, formami, środkami i innymi zabiegami dydaktyczno - wychowawczymi stosowanymi przez trenera podczas realizacji procesu treningowego.

W ramach odbywanej praktyki student 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.**

**Protokół hospitacyjny nr ..... Temat: Organizacja jednostki treningowej**

Analizowane zagadnienia:

1. Przygotowanie miejsca, przyrządów i przyborów do zajęć.
2. Podział i rozmieszczenie grup ćwiczebnych.
3. Wykorzystanie przyborów i przyrządów.
4. Przestrzeganie bezpieczeństwa i higieny pracy.
5. Realizacja zadań w poszczególnych częściach jednostki.
6. Efektywność wykorzystania czasu.

trener prowadzący zajęcia: .....

poziom szkolenia sportowego .....

**zadanie główne jednostki** .....

zadania szczegółowe

**wiadomości** .....

**umiejętności** .....

**zdolności motoryczne** .....

liczba zawodników .....miejsce realizacji.....

przybory i przyrządy .....

Lp.	Opis realizowanych zadań	Czas realizacji	Uwagi
	część wstępna:		
	część główna:		
	część końcowa:		



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

--	--	--	--	--	--

Źródła:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

➔ Uwagi do przeprowadzonych zajęć

*zannotować dokonane obserwacje i spostrzeżenia; opinie praktykanta, uwagi trenera opiekuna praktyk:*

--

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

(Tu należy umieścić arkusze obserwacji zawodów wykorzystane przez studenta. 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 studenta 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 studenta 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 ..... student/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