



Program kształcenia instruktora sportu z piłki siatkowej Polskiego Związku Piłki Siatkowej

Zgodnie z ustawą z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (rozdz. 8 art. 41. ust. 6. pkt 2) instruktorem sportu może być osoba, która posiada co najmniej średnie wykształcenie oraz ukończyła specjalistyczny kurs instruktorów w danym sporcie i zdała egzamin końcowy.

Zgodnie z rozporządzeniem ministra sportu i turystyki z dnia 18 lutego 2011 r. w sprawie szczegółowych warunków uzyskiwania kwalifikacji zawodowych w sporcie (par 8. ust. 1 pkt 2) warunkiem uzyskania tytułu instruktora sportu jest, aby kurs, o którym mowa w art. 41 ust. 6 pkt 2 ustawy, odbywał się w wymiarze co najmniej 250 godzin i składał się z części ogólnej w wymiarze co najmniej 100 godzin i części specjalistycznej w wymiarze co najmniej 150 godzin.

W części specjalistycznej kursu, o którym mowa w ust. 1 pkt 2, mogą uczestniczyć wyłącznie osoby, które ukończyły część ogólną. Z obowiązku ukończenia części ogólnej są zwolnione osoby posiadające dyplom ukończenia studiów wyższych na kierunku wychowanie fizyczne lub na kierunku sport.

Uczestnicy kursu zdobywają wiedzę i umiejętności niezbędne do uzyskania uprawnień instruktora sportu z piłki siatkowej.

Minimalne wymogi, jakim powinien odpowiadać program kształcenia instruktorów sportu, określa załącznik nr 4 do rozporządzenia:

Treści kształcenia w zakresie i wymiar godzin

- 1. Zajęcia specjalistyczne** w danym sporcie (część specjalistyczna) – **150 godz.**
- 2. Przedmioty podstawowe i kierunkowe** (część ogólna) – **100 godz.**

w tym:

- 1) przedmioty podstawowe (w szczególności anatomia, fizjologia i biochemia człowieka, biomechanika, pedagogika, psychologia, socjologia, pierwsza pomoc) – 50 godz.
- 2) przedmioty kierunkowe (w szczególności teoria sportu, teoria treningu sportowego, fizjologia wysiłku) – 50 godz.

Zgodnie z par. 11 kursy mogą prowadzić wyłącznie osoby posiadające kierunkowe wykształcenie w zakresie tematyki prowadzonych zajęć lub odpowiednie przygotowanie zawodowe, zapewniające najwyższą jakość kształcenia. Zajęcia specjalistyczne w danym sporcie na kursie instruktora sportu prowadzą osoby posiadające co najmniej tytuł trenera klasy drugiej.

**Ramowy program kształcenia
instruktora sportu z piłki siatkowej**

| L.p. | Przedmiot | Liczba godzin | Zaliczenie[Z] Egzamin[E] |
|--|---|---------------|-----------------------------|
| Przedmioty podstawowe i kierunkowe (część ogólna) | | 100 | |
| Przedmioty podstawowe | | 50 | |
| 1 | Anatomia funkcjonalna z elementami antropologii | 10 | Z |
| 2 | Biochemia | 2 | Z |
| 3 | Fizjologia | 6 | Z |
| 4 | Biomechanika | 6 | Z |
| 5 | Medyczne podstawy uprawiania sportu | 4 | Z |
| 6 | Pedagogika | 10 | Z |
| 7 | Psychologia | 8 | Z |
| 8 | Socjologia | 2 | Z |
| 9 | Zagadnienia organizacyjno-prawne w sporcie | 2 | Z |
| Przedmioty kierunkowe | | 50 | |
| 1 | Teoria sportu, w tym Teoria treningu | 32 | Z |
| 2 | Fizjologia wysiłku | 10 | Z |
| 3 | Odnova biologiczna w sporcie | 2 | Z |
| 4 | Żywnienie i wspomaganie w sporcie | 6 | Z |
| Zajęcia specjalistyczne | | 150 | E |
| Razem | | 250 | |

Formę zaliczenia przedmiotów części ogólnej oraz egzaminu końcowego określa podmiot organizujący kurs.

Przedmioty podstawowe i kierunkowe (część ogólna)

Wykłady i seminaria

| Lp. | Przedmiot | Liczba godz. |
|------------------------------|---|--------------|
| Przedmioty podstawowe | | 50 |
| 1 | Anatomia funkcjonalna z elementami antropologii Zarys problematyki dotyczącej budowy: - biernego aparatu ruchu. - układu mięśniowego, mechanizm skurczu mięśnia. - układu nerwowego, autonomicznego i ośrodkowego, układu krążenia i układu oddechowego. Zarys problematyki dotyczącej: - rozwoju wysokości i masy ciała, prognozowanie ostatecznej wysokości i typu budowy ciała. | 10 |
| 2 | Biochemia Przemiany biochemiczne zachodzące w organizmie człowieka – metabolizm komórkowy. Składniki krwi, biochemia pracy mięśni. | 2 |
| 3 | Fizjologia Układ krążenia: regulacja przepływu krwi, czynność naczyń krwionośnych. Objętość minutowa serca. Układ oddechowy: etapy oddychania zewnętrznego. Źródła energii oraz główne przemiany energetyczne. Praktyczna nauka pomiaru częstości skurczów serca, ciśnienia tętniczego, pojemności płuc. | 6 |
| 4 | Biomechanika Podstawowe pojęcia mechaniki ruchu. Odruchy i nawyki ruchowe – mechanizmy powstawania. Metody oceny techniki ruchu. | 6 |
| 5 | Medyczne podstawy uprawiania sportu Rola i zakres badań lekarskich w sporcie – profilaktyka. Badanie stanu zdrowia sportowca. Zalecane badania oraz częstotliwość ich przeprowadzania. Udzielanie pierwszej pomocy: rany, oparzenia, skręcenia, omdlenia. Urazy: rodzaje, zapobieganie. | 4 |
| 6 | Pedagogika Zasady kształcenia. Metody nauczania w sporcie – różne klasyfikacje. Zawód i praca instruktora – kodeks etyczny. Kontakty instruktor – zawodnik, rodzice, lekarz. | 10 |
| 7 | Psychologia. Podstawy rozwoju cech psychicznych w ontogenezie sportowca. Diagnostyka cech psychicznych. Kształtowanie cech psychicznych zawodników. Psychologiczne oddziaływanie instruktora na zawodnika. | 8 |
| 8 | Socjologia Społeczna i kulturowa rola sportu. Relacje międzyosobnicze w sporcie. | 2 |
| 9 | Zagadnienia organizacyjno-prawne w sporcie. Wybrane zagadnienia dotyczące: struktury organizacyjnej sportu, aktów prawnych regulujących działalność w sporcie, zasad prowadzenia marketingu sportowego, zasad zakładania i prowadzenia stowarzyszeń/UKS, organizacji obozów sportowych, odpowiedzialności cywilnej i karnej instruktora. | 2 |

| Przedmioty kierunkowe | | 50 |
|-----------------------|--|------------|
| 10 | Teoria sportu w tym teoria treningu Trening jako proces. Podstawowe pojęcia i definicje. Zasady, metody, formy i środki treningu. Rzeczowa i czasowa struktura treningu. Etapy i rodzaje treningu. Biologiczne podstawy rozwoju sprawności fizycznej. Cechy motoryczne (charakterystyka i metodyka treningu). Obciążenia treningowe, objętość i intensywność treningu. Kwalifikacja do sportu – dobór i selekcja. Planowanie treningu. Kontrola treningu. Dokumentacja szkolenia. Wspomaganie treningu (odnowa, relaksacja, zmienność środowiska, urządzenia specjalne, sprzęt sportowy, trenażery). Instruktor i jego funkcje w systemie szkolenia (wyszkolenie, talent, wiedza, etyka, organizacja pracy). | 32 |
| 11 | Fizjologia wysiłku Fizjologiczne podstawy treningu sportowego i jego kontroli, rola rozgrzewki. Klasyfikacja wysiłków fizycznych według czasu trwania, intensywności, źródeł energetycznych. Pojęcie zmęczenia oraz jego rodzaje. Pojęcia przetrenowania, wypoczynku aktywnego i biernego. Równowaga funkcjonalna, deficyt tlenowy, dług tlenowy. Potencjał anaerobowy i aerobowy. Pojęcie wydolności fizycznej i tolerancji wysiłkowej. Metody oceny wydolności tlenowej i beztlenowej. Pojęcie progu przemian aerobowych i anaerobowych oraz jego zastosowanie praktyczne. | 10 |
| 12 | Odnowa biologiczna w sporcie Pojęcie i rodzaje odnowy. Zastosowanie wybranych metod odnowy. | 2 |
| 13 | Żywnienie i wspomaganie w sporcie Wybrane zagadnienia dotyczące: - ogólnych zaleceń żywieniowych dla sportowców (w różnym wieku), - wydatku energetycznego w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego, - zasad żywienia przed meczem, w trakcie oraz pomiędzy turniejami, - zasad prawidłowego wspomagania - dozwolone a doping, - roli wody w organizmie (podstawy termoregulacji), odwodnienie a możliwości wysiłkowe człowieka, - hipertermii i jej objawów. | 6 |
| RAZEM: | | 100 |

Zajęcia specjalistyczne

Wykłady

| L.p. | Temat główny | Treści programowe | Liczba godz. |
|------|--|--|--------------|
| 1 | Piłka siatkowa | Zarys historii piłki siatkowej w Polsce i na świecie. | 1 |
| | | Charakterystyka gry: techniczno-taktyczna, sprawnościowa, fizjologiczna, na różnych poziomach współzawodnictwa. gry kontrolne, zawody mistrzowskie, | 4 |
| | | Aktualne przepisy gry w piłce siatkowej, sędziowanie i protokołowanie. System współzawodnictwa w Polsce z szczególnym uwzględnieniem rozgrywek młodzieżowych. | 4 |
| | | Minisiatkówka. Siatkówka plażowa dzieci i młodzieży. | |
| 2 | Terminologia siatkarska | Słownik siatkarski i słowa „klucze”. | 1 |
| 3 | Struktura zespołu na poziomie: minisiatkówki, młodzika, kadeta, juniora | Podział obowiązków, funkcje zawodników i pozycje w grze. Konstruowanie drużyny | 2 |
| 4 | Gra | Struktura i etapy szkolenia w piłce siatkowej dziecięco-młodzieżowej na podstawie „Programu Szkolenia Siatkarza”. Ogólne założenia metodyki nauczania i doskonalenia techniki i taktyki gry. Ćwiczenia globalne, syntetyczne, analityczne. Gra 6x6, gra szkolna, uproszczona, małe gry, fragmenty gry – jako formy nauczania i doskonalenia techniki i taktyki. | 4 |
| 5 | Taktyka zespołowa na poziomie: minisiatkówki, młodzika, kadeta, juniora | System zdobywania punktów po zagrywce własnej i zagrywce przeciwnika – podstawowe elementy taktyki zespołów młodzieżowych. | 4 |
| | | Taktyka gry: <ul style="list-style-type: none"> w ataku /6-0, 3-3, 2-4, 1-5/, ustawienia do przyjęcia zagrywki, sposoby asekuracji ataku, w obronie /2-1-3, 2-2-2, 2-0-4/, ustawienia w obronie, kontratak - podstawowe założenia. | 6 |
| 6 | Taktyka indywidualna na poziomie: minisiatkówki, młodzika, kadeta, juniora | Taktyka indywidualna, zasady i środki treningowe w: <ul style="list-style-type: none"> przyjęciu zagrywki, rozegraniu piłki, atakowaniu, zagrywce, bloku, obronie. | 4 |
| 7 | Technika na poziomie: minisiatkówki, młodzika, kadeta, juniora | Zasady, metody, formy i środki nauczania i doskonalenia techniki gry. | 2 |
| | | Klasyfikacja i współzależność elementów techniki gry. Sposoby przemieszczania się i przyjmowania postaw w elementach technicznych gry. Technika zagrywki. Technika przyjęcia zagrywki. Technika wystawienia piłki. Technika atakowania w różnych formach (zbiecie, plasowanie, kiwnięcie). Technika bloku pojedynczego i grupowego. Technika obrony piłki w polu. | 10 |

| | | | |
|--------------|--|---|-----------|
| 8 | Kontrola techniki | Ocena techniki za pomocą sprawdzianów z wykorzystaniem arkusza obiektywnej obserwacji zawodów. Wykrywanie i korygowanie błędów na podstawie zebranych informacji oraz przy użyciu rejestratorów obrazu. | 2 |
| 9 | Sprawność fizyczna | Sprawność fizyczna w strukturze treningu. Metodyka kształtowania sprawności fizycznej u dzieci i młodzieży. | 3 |
| | | Metodyka kształtowania koordynacyjnych zdolności motorycznych u dzieci i młodzieży. | 2 |
| | | Elementy treningu funkcjonalnego. | 1 |
| | | Próby diagnozujące poziom sprawności fizycznej w szkoleniu dzieci i młodzieży. | 2 |
| 10 | Przygotowanie pedagogiczne i psychologiczne | Zagadnienia pedagogiczne: • relacje z młodymi zawodnikami oraz z rodzicami, • zasady postępowania w grupie sportowej. | 2 |
| | | Psychologiczne aspekty gry w piłkę siatkową: • trening mentalny – wybrane zagadnienia, • psychologia gry w piłkę siatkową, • specyfika trenowania chłopców i dziewcząt. | 2 |
| 11 | Obciążenia treningowe | Klasyfikacja obciążeń treningowych. Struktura obciążeń treningowych w szkoleniu dzieci i młodzieży. Organizacja jednostki treningowej. | 3 |
| 12 | Piłka siatkowa dzieci i młodzieży | System szkolenia dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie. Klasy sportowe i SMS. | 1 |
| | | Kryteria naboru i selekcji dzieci i młodzieży. | 2 |
| 13 | Dokumentacja trenera | Prowadzenie i analiza dokumentacji szkoleniowej - plan organizacyjno-szkoleniowy, dziennik zajęć treningowych. Budżet sekcji sportowej. | 2 |
| 14 | Relacje pomiędzy: sponsorem, klubem, trenerem, zawodnikiem | Relacje z rodzicami, sponsorami, władzami oświatowymi i samorządowymi oraz pomiędzy klubami i szkołami. Pozyskiwanie źródeł finansowania. | 1 |
| 15 | Praktyczne aspekty pracy trenera | Rola i zadania instruktora w procesie szkolenia: • niezbędne umiejętności i kompetencje (obszary działalności zawodowej), • cechy dobrego instruktora, • elementy coachingu. Formalno-prawne aspekty pracy instruktora: • przepisy prawne regulujące wykonywanie zawodu, • doskonalenie zawodowe, możliwość zdobywania oraz doskonalenia wiedzy i umiejętności, • etyka pracy instruktora. Licencjonowanie trenerów PZPS. | 2 |
| 16 | Przygotowanie teoretyczne i intelektualne zawodników | Zasady postępowania w klubie i na boisku. Kodeks etyczny zawodnika. Zasady higieniczno-zdrowotne. Żywnienie i wspomaganie – podstawowe informacje. Dziennik zawodnika. | 2 |
| 17 | Infrastruktura sportowa | Wymogi techniczno-sportowe (aktualne przepisy i normy) dotyczące: sprzętu sportowego, sali i boisk, oświetlenia, ogrzewania, zaplecza sanitarno-pomocniczego na różnych poziomach współzawodnictwa. Urządzenia i sprzęt pomocniczy w nauczaniu i doskonaleniu gry. | 1 |
| RAZEM | | | 70 |

Zajęcia praktyczne

| L.p. | Temat główny | Treści programowe | Liczba godz. |
|------|---|---|--------------|
| 1 | Gra | Organizacja gry na poszczególnych etapach szkolenia. Minisiatkówka. Gra 6x6 (młodzik, kadet, junior). | 4 |
| 2 | Taktyka zespołowa: minisiatkówka, młodzik, kadet, junior | Taktyka gry w ataku. Systemy gry w ataku /6-0, 3-3, 2-4, 1-5/. Przyjęcie zagrywki przez 5,4,3,2 zawodników w poszczególnych ustawieniach. Sposoby asekuracji ataku. Taktyka gry w obronie. Systemy gry w obronie /2-1-3, 1-2-3, 2-2-2, 2-0-4/. Wyprowadzenie kontrataku - podstawowe założenia. | 14 |
| 3 | Taktyka indywidualna: minisiatkówka, młodzik, kadet, junior | Przykłady ćwiczeń rozwijających taktykę indywidualną w poszczególnych elementach gry. | 4 |
| 4 | Technika: minisiatkówka, młodzik, kadet, junior | Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania postaw oraz podstawowych sposobów przemieszczania się po boisku. | 2 |
| | | Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania odbicia piłki sposobem górnym, wystawienia, rozegrania piłki i przyjęcia zagrywki. | 3 |
| | | Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania odbicia piłki sposobem dolnym, wystawienia i przyjęcia zagrywki. | 3 |
| | | Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania zagrywki. | 2 |
| | | Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania ataku. | 4 |
| | | Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania bloku pojedynczego i grupowego. | 4 |
| | | Systematyka ćwiczeń i metodyka nauczania gry w obronie. | 3 |
| 5 | Przygotowanie sprawnościowe | Gry i zabawy ruchowe w treningu. | 1 |
| | | Metodyka kształtowania zdolności koordynacyjnych w siatkówce: różnicowanie, orientacja, szybka reakcja, dostosowanie, sprzężenie ruchu, rytmizacja, równowaga. | 2 |
| | | Ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne w treningu młodego siatkarza. | 2 |
| | | Kształtowanie skoczności w treningu dzieci i młodzieży. | 2 |
| | | Kształtowanie siły w treningu dzieci i młodzieży. | 2 |
| | | Kształtowanie szybkości w treningu dzieci i młodzieży. | 1 |
| | | Kształtowanie wytrzymałości w treningu dzieci i młodzieży. | 2 |
| | | Trening funkcjonalny - przykłady rozwiązań. Ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające urazom podczas treningu. | 2 |
| 6 | Jednostka treningowa | Przykładowe jednostki treningowe na poszczególnych etapach szkolenia w zakresie kształtowania sprawności fizycznej i umiejętności technicznych. Efektywne wykorzystanie ćwiczeń stosowanych w treningu. | 8 |

| | | | |
|---------------|---------------------------------------|---|-----------|
| 7 | Rozgrzewka, część końcowa treningu | Rodzaje rozgrzewek – przykłady rozwiązań. Przykłady rozgrzewki przedmeczowej. Ćwiczenia w części końcowej. Ćwiczenia stabilizujące i korekcyjne kręgosłupa. | 4 |
| 8 | Kontrola trenerska | Podstawowe sprawdziany techniki w siatkówce. Podstawowe próby sprawności fizycznej w siatkówce. Praktyczne wykorzystanie arkusza obserwacji gry w treningu i w meczu. | 3 |
| 9 | Pomoce sportowe | Wykorzystanie pomocy sportowych w szkoleniu dzieci i młodzieży. | 2 |
| 10 | Samodzielna praca kursantów | Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych w oparciu o przygotowane konspekty. Analiza skuteczności gry na podstawie arkusza obserwacji i rejestracji zawodów. | 6 |
| RAZEM: | | | 80 |



Literatura do części specjalistycznej

1. Czabański B.: Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. Wrocław 1998. AWF.
2. Czajkowski Z.: Nauczanie techniki sportowej. Warszawa 2004. COS.
3. Grządziel G., Ljach W.: Piłka siatkowa. Podstawy treningu, zasób ćwiczeń. Warszawa 2000. COS.
4. Grządziel G., Szade D.: Piłka siatkowa. Technika, taktyka i elementy minisiatkówki. Katowice 2009. AWF.
5. Kasza W., Krzyżanowski Z.: Piłka siatkowa dla najmłodszych – zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 4-6. Warszawa 2010. Biblioteka Polskiej Siatkówki APS.
6. Kasza W., Zdebska H.: Piłka siatkowa - obrona pola w ujęciu taktycznym. Warszawa 2007. COS.
7. Kłoczek T., Spieszny M., Szczepanik M.: Komputerowe testy zdolności koordynacyjnych (+ CD). Warszawa 2002. COS.
8. Martens R.: Jak być skutecznym trenerem. Warszawa 2010. COS.
9. Mecner K.: Historia siatkówki, Mistrzostwa Europy. Katowice 2005.
10. Polowczyk A., Majkowski S.: Siatkówka i minisiatkówka plażowa. Warszawa 1999. PZPS.
11. Program Szkolenia Siatkarza. Warszawa 2011. Biblioteka Polskiej Siatkówki APS.
12. Przepisy gry w piłkę siatkową.(2009). Strona internetowa PZPS.
13. Ryś G., Kasza W., Krzyżanowski Z.: Piłka siatkowa na Orlikach. Warszawa 2010. Biblioteka Polskiej Siatkówki APS.
14. Selinger A.: Arie Selinger's Power Volleyball. New York 1986. St. Martins Press.
15. Superlak E.: Piłka siatkowa. Wrocław 2006. Wydawnictwo BK.
16. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł.: System Powerball. Kompleksowy trening siłowy w piłce siatkowej, Warszawa 2000. PZPS.
17. Uzarowicz J.: Siatkówka.: Co jest grane? Kraków 2001. Wydawnictwo BK.
18. Wróblewski P.: Piłka siatkowa w szkole – poradnik metodyczny. Warszawa 2005. WSiP.
19. Wróblewski P.: Radosna siatkówka - zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 1-3. Warszawa 2010. Biblioteka Polskiej Siatkówki APS.

Literatura do części ogólnej

1. Bompa T.G. Haff.: Periodisation-5th edition. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics 2009.
2. Bober T., Zawadzki J.: Biomechanika układu ruchu człowieka. Warszawa 2001. BK.
3. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa 2007. PZWL.
4. Czajkowski Z.: Psychologia sprzymierzeńcem trenera. Warszawa 1996. COS.
5. Gabryś T., Kosmol A.: Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym. Warszawa 2000. ZSP.
6. Gabryś T., Szmatlan-Gabryś U., Ficek K.: Biomedyczne uwarunkowania treningu młodych sportowców. Warszawa 2004. COS.
7. Gracj J., Sankowski T.: Psychologia sportu. Poznań 2000. AWF.
8. Jaskólski A. /red/.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego. Wrocław 2002. AWF.
9. Hubner-Woźniak E., Lutosławska G.: Podstawy biochemii wysiłku fizycznego. Warszawa 2001. COS. „Biblioteka Trenera”.



10. Ljach W.: Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży. Warszawa 2003. COS.
11. Maugham R.J., Burke L.M.: Żywnienie a zdolność do wysiłku. Kraków 2000. Medicina Sportiva.
12. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999. AWF.
13. Prus G.: Trening sportowy. Katowice 2003.
14. Raczek J., Mynarski W., Ljach W.: Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Katowice 2003. AWF.
15. Roniker A.: Fizjologia sportu. Warszawa 2000. COS.
16. Schmidt R.A. Wrisberg C.A.: Kształtowanie Zdolności Motorycznych. Warszawa 2010. COS.
17. Sozański H., Witczak T., Starzyński T.: Podstawy treningu szybkości. Warszawa 1999. COS. „Biblioteka Trenera”.
18. Sozański H., Śledziwski D.: Obciążenia treningowe. Warszawa 1995. RCM-SzKFIS.
19. Sozański H. /red/.: Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999. COS.
20. Waśkiewicz Z., Poprzęcki S., Zajac A. Żywnienie i suplementacja w sporcie. Katowice 2007. AWF.
21. Zaporozhanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. Warszawa 1997. COS. Biblioteka Trenera.
22. Wybrane publikacje z czasopism; Sport Wyczynowy, Human Kinetics.
23. Materiały szkoleniowe, filmy i publikacje Akademii Polskiej Siatkówki.

Materiały dydaktyczne

1. Minisiatkówka. K. Felczak, Z. Krzyżanowski: film część 1 i 2.
2. Materiały edukacyjne dostępne na stronie FIVB.
3. Materiały filmowe z konferencji AWF Katowice w latach 2005-2009 [DVD].
4. Materiały i prezentacje z I Kongresu Siatkówki Młodzieżowej w Spale 2010. [CD].
5. Testy z przepisów gry [opracowanie AWF Katowice i inne].
6. Testy sprawdzające wiedzę z zakresu siatkówki [oprac. AWF Katowice].

Zalecane strony internetowe

www.pzps.pl
www.akademiasiatkowki.com.pl
www.plusliga.pl
www.fivb.org
www.cev.org
www.siatka.org
www.msport.gov.pl