



Program kształcenia na stopień trenera II klasy 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 3) trenerem klasy drugiej może być osoba, która:

- posiada, przez okres co najmniej 2 lat, tytuł instruktora sportu ze specjalizacją w danym sporcie i ukończyła studia podyplomowe w obszarze kształcenia umożliwiającym uzyskanie specjalistycznej wiedzy i umiejętności trenerskich, lub
- posiada, przez okres co najmniej 2 lat, tytuł instruktora sportu ze specjalizacją w danym sporcie, posiada co najmniej świadectwo dojrzałości oraz ukończyła specjalistyczny kurs na stopień trenera klasy drugiej 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 4. ust. 1 pkt 3) warunkiem uzyskania tytułu trenera klasy drugiej jest, aby kurs, o którym mowa w art. 41 ust. 6 pkt 3 ustawy, odbywał się w wymiarze co najmniej 400 godzin. W ramach wymaganego wymiaru godzin, konieczne jest odbycie zajęć specjalistycznych w danym sporcie w wymiarze co najmniej 300 godzin.

Uczestnicy kursu zdobywają wiedzę i umiejętności niezbędne do uzyskania uprawnień trenera II klasy z piłki siatkowej.

Minimalne wymagania, jakim powinien odpowiadać program kształcenia instruktorów sportu, określa załącznik nr 1 do rozporządzenia:

Treści kształcenia i wymiar godzin

1. **Zajęcia specjalistyczne** w danym sporcie, w tym praktyki (30 godz.) – **300 godz.**
2. **Przedmioty podstawowe i kierunkowe** powiązane z danym sportem (w szczególności teoria i metodyka sportu, anatomia, fizjologia sportu, biochemia sportu, biomechanika sportu, pedagogika sportu, psychologia sportu, żywienie i odnowa biologiczna, zarządzanie i marketing, pierwsza pomoc) – **100 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 na stopień trenera klasy drugiej prowadzą osoby posiadające co najmniej tytuł trenera klasy pierwszej.

**Ramowy program kształcenia
na stopień trenera II klasy - piłka siatkowa**

L.p.	Przedmiot	Liczba godzin	Zaliczenie[Z] Egzamin[E]
Przedmioty podstawowe i kierunkowe		100	
1.	Anatomia funkcjonalna z elementami antropologii	6	Z
2.	Biochemia sportu	4	Z
3.	Fizjologia sportu	16	Z
4.	Biomechanika sportu	6	Z
5.	Medycyna sportu, w tym pierwsza pomoc	4	Z
6.	Żywnienie w sporcie	4	Z
7.	Odnowa biologiczna w sporcie	4	Z
8.	Pedagogika sportu	8	Z
9.	Psychologia sportu	8	Z
10.	Socjologia sportu	2	Z
11.	Organizacja sportu. Prawo w sporcie	2	Z
12.	Zarządzanie i marketing	2	
13.	Techniki komputerowe w pracy trenera	4	Z
14.	Teoria i metodyka sportu. Teoria motoryczności	30	Z
Zajęcia specjalistyczne (w tym praktyki – 30 godz.)		300	E
RAZEM		400	

Formę zaliczenia przedmiotów części ogólnej, praktyk trenerskich, w tym dokumentacji, oraz egzaminu końcowego określa podmiot organizujący kurs.

Przedmioty podstawowe i kierunkowe

Wykłady i seminaria

Lp.	Przedmioty	Liczba godz.
1	Anatomia funkcjonalna z elementami antropologii. Wybrane zagadnienia dotyczące budowy: - biernego aparatu ruchu - układu mięśniowego, mechanizm skurczu mięśnia - układu nerwowego oraz jego podział anatomiczny i czynnościowy - układu krążenia, układu oddechowego. Wybrane zagadnienia dotyczące: - rozwoju wysokości i masy ciała, proporcji wzrostowo-wagowych, indywidualnych krzywych rozwoju - prognozowania ostatecznej wysokości i typu budowy ciała, składników masy ciała, oceny jej składowych i pomiaru tkanki tłuszczowej.	6
2	Biochemia sportu. Krew - budowa i funkcje. Skład krwi - wartości dla kobiet, mężczyzn oraz dzieci. Gruczoły wydzielania wewnętrznego: działanie hormonów. Metabolizm spoczynkowy i wysiłkowy, czynniki regulujące metabolizm. Oznaczenia biochemiczne stosowane w praktyce sportowej. Wskaźniki przetrenowania.	4
3	Fizjologia sportu. Fizjologia ogólna. Adaptacyjna rola układu nerwowego autonomicznego i ośrodkowego do wysiłków fizycznych. Powstawanie energii do skurczu mięśniowego. Spoczynkowa przemiana materii. Czynność układu krążenia – podstawowe wskaźniki krążenia w spoczynku i wysiłkach różnego typu: objętość minutowa i wyrzutowa serca i ciśnienie tętnicze. Odruchowa regulacja czynności serca. Czynność układu oddechowego – podstawowe wskaźniki oddychania w spoczynku i wysiłkach fizycznych różnego typu: wentylacja minutowa płuc, objętość oddechowa, rytm oddechowy. Spirometria statyczna i dynamiczna. Odruchowa regulacja czynności oddychania. Pomiar podstawowych wskaźników krążenia i oddechowych w spoczynku i wysiłkach różnego typu. Fizjologia wysiłku fizycznego. Wpływ treningu na organizm. Wybrane zmiany adaptacyjne. Pojęcia: zmęczenia oraz jego rodzaje, przetrenowanie, wypoczynek aktywny i bierny. Źródła energii podczas wysiłku o wzrastającej intensywności i pracy długotrwałej. Stabilizacja funkcjonalna, deficyt i dług tlenowy. Potencjał anaerobowy i aerobowy. Koszt energetyczny wysiłku fizycznego. Klasyfikacja wysiłków fizycznych według czasu trwania, intensywności i źródeł energetycznych. Pojęcie wydolności fizycznej i tolerancji wysiłkowej. Maksymalny pobór tlenu - czynniki warunkujące. Metody oceny wydolności: tlenowej i beztlenowej. Pojęcie progu przemian anaerobowych oraz jego zastosowanie w praktyce. Fizjologiczne zasady treningu sportowego i jego kontroli, mechanizm rozgrzewki.	16
4	Biomechanika sportu. Pojęcie biomechaniki. Biomechaniczna charakterystyka ruchów, ocena i analiza techniki. Fazy powstawania nawyków ruchowych.	6

5	Medycyna sportu. Badanie stanu zdrowia sportowca. Zalecane badania oraz częstotliwość ich przeprowadzania. Wybrane metody diagnostyki medycznej. Udzielanie pierwszej pomocy: rany, oparzenia, skręcenia, omdlenia, zakładanie opatrunków. Taping. Urazy: rodzaje, zapobieganie, rehabilitacja. Wpływ zmiennych warunków środowiska na organizm człowieka. Zmiana stref czasowych.	4
6	Odnowa biologiczna w sporcie. Rodzaje odnowy biologicznej. Zastosowanie wybranych metod odnowy w procesie szkolenia.	4
7	Żywnienie i wspomaganie w sporcie. Zalecenia żywieniowe dla juniorów i seniorów. Wspomaganie i suplementacja. Wydatek energetyczny w spoczynku i podczas wysiłku fizycznego. Zasady żywienia i wspomagania przed meczem, w trakcie oraz pomiędzy turniejami. Wspomaganie dozwolone, a doping. Podstawy termoregulacji. Odwodnienie – nawadnianie a możliwości wysiłkowe człowieka.	4
8	Pedagogika sportu. Zawód i praca trenera - kodeks etyczny. Zasady i metody nauczania w sporcie. Kontakty trener – zawodnik - rodzice. Fair play. Zawodowstwo w sporcie.	6
9	Psychologia sportu (Wybrane zagadnienia) Psychika sportowca: jej znaczenie i konsekwencje jej lekceważenia. Specyficzne, możliwe obszary pracy nad sobą zawodnika: <ul style="list-style-type: none"> • kontrola emocji, poziomu pobudzenia, kontrola ciała • sterowanie procesami uwagi, • budowa właściwej postawy sportowej, • wytworzenie rutyny startowej, • osiągnięcie stanu gotowości startowej, • stawianie i realizowanie celów sportowych, • wytwarzanie i utrzymywanie właściwej motywacji sportowej, • komunikacja z trenerem, kolegami itp. w obrębie zespołu, • stosunek do sędziów i kibiców, • reagowanie na sukces i porażkę, • poziom wybranych sprawności psychomotorycznych. Specyfika treningu dzieci i młodzieży. Relacje trener – zawodnik młodociany i trener – zawodnik dojrzały, w procesie treningowym. Specyfika pracy z kobietami. Czynniki wpływające na zmiany w psychice zawodnika w ontogenezie. Środki oddziaływania trenera: wiedza, umiejętności interpersonalne, komunikacja niewerbalna, umiejętność komunikowania się (instruowania, przekonywania, motywowania, negocjowania) Rozwiązywanie konfliktów w zespole. Obszary pracy trenera nad sobą.	10
10	Socjologia sportu. Zawodnik jako podmiot działania - kariera sportowa. Komercjalizacja i profesjonalizacja sportu.	2
11	Organizacja sportu. Prawo w sporcie. Struktura organizacyjna sportu. Akty prawne regulujące działalność w sporcie. Odpowiedzialność cywilna i karna trenera.	2

12	Zarządzanie i marketing Mechanizmy zarządzania grupą, zespołem. Zasady zakładania i prowadzenia stowarzyszeń, działalności gospodarczej, fundacji. Zasady prowadzenia marketingu sportowego. Kontakty z mediami. Organizacja obozów/konsultacji i zgrupowań.	2
13	Techniki komputerowe w pracy trenera.	4
14	Teoria i metodyka sportu. Teoria motoryczności. Trening jako proces. Model mistrzostwa sportowego. Rzeczowa i czasowa struktura treningu. Etapy i rodzaje treningu. Zasady, metody, formy i środki treningu. Podstawy uczenia się i nauczania ruchu. Cechy motoryczne (charakterystyka i metodyka treningu). Obciążenia treningowe: objętość i intensywność. Kontrola bieżąca treningu – wykorzystanie aparatury pomiarowej (sport-tester, minifotometr) oraz rejestratorów obrazu. Kontrola efektów potreningowych. Ontogeneza sportowa. Kwalifikacja do sportu – dobór i selekcja. Planowanie i periodyzacja treningu. Bezpośrednie przygotowanie startowe (BPS). Dokumentacja szkolenia. Wspomaganie treningu (odnowa, relaksacja, zmienność środowiska, farmakologia, sprzęt sportowy, specjalne urządzenia, trenażery). Trener i jego funkcje w systemie szkolenia.	30
RAZEM:		100

Zajęcia specjalistyczne

Wykłady i seminaria

L.p.	Temat główny	Treści Programowe	Liczba godz.
1	Piłka siatkowa	Charakterystyka gry w piłkę siatkową, tendencje rozwojowe. Siatkówka polska w liczbach.	2
		Modelowe wymogi gry we współczesnej piłce siatkowej: <ul style="list-style-type: none"> taktyka zespołowa, taktyka indywidualna i technika gry, przygotowanie sprawnościowe. 	4
		Metodyka nauczania i treningu; metody, formy i środki nauczania oraz doskonalenia techniki i taktyki gry. Ćwiczenia globalne, syntetyczne, analityczne. Zakres treści i proporcje pracy treningowej. Struktura i etapy szkolenia w piłce siatkowej na podstawie „Programu Szkolenia Siatkarza”.	8
2	Terminologia siatkarska	Słownik siatkarski i słowa „klucze”.	1
3	Budowanie zespołu: kadet, junior, senior	Konstruowanie drużyny, podział obowiązków i funkcji zawodników. Prowadzenie zespołu przez trenera: przed, w trakcie i po zawodach. Specjalizacja funkcji i pozycji jako podstawa zestawienia zespołu	4
4	Gra	Aktualne przepisy gry w piłce siatkowej. Systemy współzawodnictwa w siatkówce w Polsce i na świecie.	3
5	Taktyka zespołowa: kadet, junior, senior	System zdobywania punktów po zagrywce własnej i zagrywce przeciwnika – podstawowe elementy taktyki.	4
		Analiza zespołowej taktyki gry w ataku, asekuracji ataku oraz w obronie i kontrataku, wskazówki metodyczne. Analiza wariantów i kombinacji taktycznych w poszczególnych systemach gry w ataku i obronie.	8
6	Taktyka indywidualna: kadet, junior, senior	Taktyka indywidualna w: <ul style="list-style-type: none"> przyjęciu zagrywki, rozegraniu piłki i ataku, zagrywce, bloku i obronie. 	6
7	Ocena techniki i taktyki gry: kadet, junior, senior	Metody: rejestracji, analizy i oceny efektywności działań indywidualnych i zespołowych w grze za pomocą arkusza obserwacyjnego, z wykorzystaniem programów komputerowych do analiz skuteczności gry, w tym: programu Data Volley oraz przy użyciu rejestratorów obrazu. Wskazówki metodyczne w nauczaniu techniki.	8
8	Sprawność fizyczna	Kształtowanie sprawności fizycznej siatkarza.	6
		Trening koordynacyjnych zdolności motorycznych.	3
		Trening funkcjonalny we współczesnej siatkówce.	2
9	Przygotowanie psychologiczne i pedagogiczne	Psychologiczne aspekty gry w siatkówkę wskazania praktyczne: <ul style="list-style-type: none"> trening mentalny – zastosowanie praktyczne, specyfika trenowania zespołu kobiet, regulowanie stanów emocjonalnych gracza i zespołu, wykorzystywanie zmian zawodników i przerw w grze. 	4

		Zagadnienia pedagogiczne: wywiad, ankieta (interpretacja danych oraz wdrażanie ich do szkolenia). Zasady postępowania w grupie sportowej. Profesjonalizm trenera i zawodnika. Kierowanie zespołem siatkówki i sztabem szkoleniowym.	4
10	Obciążenia treningowe	Struktura i dynamika obciążeń treningowych.	4
11	Piłka siatkowa dzieci i młodzieży	Szkolenie dzieci i młodzieży w Polsce i na świecie.	2
		Funkcjonowanie klas sportowych i SMS-ów w polskim systemie szkolenia.	2
		Kryteria doboru i selekcji.	2
12	Dokumentacja trenera	Regulamin postępowania zawodników w klubie i zachowania się na boisku. Podstawowe założenia planowania cykli treningowych: <ul style="list-style-type: none"> plan organizacyjno-szkoleniowy, budżet sekcji sportowej. Opracowanie planu rocznego, raportu, publikacji. Metody zapisu treści treningowych i obciążeń treningowych. Dokumentacja szkoleniowa: dziennik trenera i zawodnika. Konspekt jednostki treningowej.	6
13	Sport profesjonalny	Zasady sponsoringu. Relacje pomiędzy: klubem, zawodnikiem, trenerem, sponsorami i mediami	2
14	Praktyczne aspekty pracy trenera	Formalno-prawne aspekty pracy trenera. Licencjonowanie trenerów PZPS. Podstawy emisji głosu – praktyka. Zasady współczesnego coachingu.	3
15	Przygotowanie teoretyczne i intelektualne zawodników	Zasady postępowania w klubie i na boisku. Przepisy gry w piłkę siatkową. Znajomość techniki i taktyki gry. Umiejętność oceny gry przeciwnika. Samokontrola i samoocena zawodnika. Dieta zawodnika, odżywianie podczas treningu i zawodów.	3
16	Fizjologia wysiłku siatkarza	Charakterystyka fizjologiczna gry w piłkę siatkową. Proces adaptacji i superkompensacji w treningu siatkarza. Wspomaganie i suplementacja w treningu i zawodach. Rola wody w organizmie, gospodarka żelazem i jej zaburzenia, wskaźniki i normy biochemiczne. Termoregulacja i jej rola podczas gry z uwzględnieniem zmian temperatury otoczenia.	4
17	Medyczne aspekty treningu	Procedury antydopingowe. Odnova biologiczna – praktyczne rozwiązania. Urazy oraz ich profilaktyka. Zasady udzielania pierwszej pomocy. Rehabilitacja. Kinezytaping.	3
18	Infrastruktura sportowa	Wymogi techniczno-sportowe (aktualne przepisy i normy) dotyczące: sprzętu sportowego, hal i boisk, oświetlenia, ogrzewania, zaplecza sanitarno-pomocniczego. Urządzenia i sprzęt pomocniczy w nauczaniu i doskonaleniu techniki.	2
RAZEM			100

Zajęcia praktyczne

L.p.	Temat główny	Treści Programowe	Liczba godz.
1.	Gra	Organizacja gry na poszczególnych etapach szkolenia. Gra 6x6. (kadet, junior, senior)	12
2	Taktyka zespołowa: kadet, junior, senior	Systemy i warianty ataku w treningu taktyki gry. Przyjęcie zagrywki przez 5,4,3,2 zawodników w poszczególnych ustawieniach. Atak z wystawy w różnym tempie oraz kombinacje z udziałem 2 i więcej zawodników. Sposoby asekuracji ataku.	12
		Systemy i warianty obrony oraz organizacja kontrataku w treningu taktyki gry: <ul style="list-style-type: none"> • obrona 2-1-3, • obrona 1-2-3, • obrona 2-0-4, • obrona 3-0-3. 	14
3	Taktyka indywidualna: kadet, junior, senior	Przykłady ćwiczeń rozwijających taktykę indywidualną: <ul style="list-style-type: none"> • zagrywki, bloku, obrony, • przyjęciu zagrywki, rozegraniu piłki, ataku. 	8
4	Technika: kadet, junior, senior	Metodyka nauczania i doskonalenia postaw oraz sposobów przemieszczania się po boisku w różnych sytuacjach gry.	5
		Metodyka nauczania i doskonalenia przyjęcia zagrywki.	5
		Metodyka treningu wystawienia piłki oraz przykłady ćwiczeń.	5
		Metodyka treningu atakowania w formie zbijania, plasowania i kiwnięcia.	5
		Metodyka nauczania i doskonalenie zagrywki rotacyjnej, bezrotacyjnej i w wysoku u zawodników na różnych poziomach zaawansowania.	4
		Metodyka treningu bloku pojedynczego i grupowego. Współdziałanie bloku z obroną.	7
		Trening współdziałania zawodników w kontrataku.	6
		Trening specjalistyczny na poszczególnych pozycjach: <ul style="list-style-type: none"> • zawodnika libero w przyjęciu zagrywki i obronie, • zawodnika rozgrywającego, • zawodnika atakującego i przyjmującego, • środkowego bloku, • zawodników w obronie bez zawodnika libero. 	10
5	Przygotowanie sprawnościowe	Metodyka kształtowania sprawności fizycznej siatkarza w zakresie: skoczności, siły, szybkości, wytrzymałości.	8
		Metodyka kształtowania zdolności koordynacyjnych: różnicowanie, orientacja, szybka reakcja, dostosowanie, sprzężenie ruchu, rytmizacja, równowaga, czucie mięśniowe.	6
		Trening funkcjonalny. Ćwiczenia profilaktyczne zapobiegające urazom podczas treningu.	6
		Przygotowanie gimnastyczne i akrobatyczne w treningu siatkarza. Gry i zabawy, sporty uzupełniające.	6
		Trening obwodowy, trening stacyjny.	6
6	Jednostka treningowa	Przykładowe jednostki treningowe na poszczególnych etapach szkolenia w zakresie kształtowania umiejętności technicznych i taktycznych, sprawności fizycznej.	10

7	Rozgrzewka, część końcowa treningu	Rodzaje rozgrzewki – przykłady rozwiązań. Przykłady rozgrzewki przedmeczowej. Ćwiczenia w części końcowej. Ćwiczenia stabilizacyjne i korekcyjne kręgosłupa.	5
8	Kontrola Trenerska	Praktyczne metody rejestracji i oceny efektywności działań indywidualnych i zespołowych w grze: <ul style="list-style-type: none"> • za pomocą arkusza obserwacyjnego, • wykorzystanie programów komputerowych do analizy skuteczności gry: np. Data Volley. 	8
		Praktyczne zapoznanie z testami i próbami sprawności motorycznej (hala, laboratorium).	6
9	Trenażery	Wykorzystanie trenażerów w szkoleniu siatkarzy na wysokim poziomie sportowym.	4
10	Samodzielna praca kursantów	Prowadzenie zajęć przez kursantów. Analiza skuteczności i taktyki gry zespołu własnego i przeciwnika na podstawie obserwacji i rejestracji zawodów.	18
RAZEM			170
Praktyki		Asystowanie i prowadzenie zajęć w klubie sportowym lub reprezentacji pod kierunkiem trenera min. I klasy	30
ŁĄCZNIE			200

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., Zdebska H.: Piłka siatkowa - obrona pola w ujęciu taktycznym. Warszawa 2007. COS
6. Kasza W., Krzyżanowski Z.: Piłka siatkowa dla najmłodszych – zeszyt metodyczno-szkoleniowy dla klas 4-6. Warszawa 2010. Biblioteka Polskiej Siatkówki APS.
7. Klocek 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. Akademia Polskiej Siatkówki.
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. Bompas 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. Gracz 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. Maughan 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., Zając A. Żywnienie i suplementacja w sporcie. Katowice 2007. AWF.
21. Zając A., Poprzęcki S., Czuba M. Szukała D.: Dietetyczne i suplementacyjne wspomaganie procesu treningowego. Katowice 2010. AWF.
22. Zaporozanow W., Sozański H.: Dobór i kwalifikacja do sportu. Warszawa 1997. COS. Biblioteka Trenera.
23. Wybrane publikacje z czasopism; Sport Wyczynowy, Human Kinetics.
24. 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