



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
**i Sportu.**



**ZPRP** | ZWIĄZEK PIŁKI RĘCZNEJ  
W POLSCE



**OSPR**  
OŚRODKI SZKOLENIA  
W PIŁCE RĘCZNEJ



**Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Bronisława Czecha w Krakowie**

Multimedialny Podręcznik Szkoleniowy  
Dla systemu operacyjnego Windows

# Piłka ręczna

Instrukcja obsługi

2020

## **Sfinansowano ze środków Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu.**

Multimedialny Podręcznik Szkoleniowy (MPS) jest narzędziem multimedialnym wspomagającym treningi piłki ręcznej w grupach przygotowawczych. Materiał dydaktyczny zawarty w MPS jest zatwierdzony przez Polską Federację Piłki Ręcznej.

MPS jest przeznaczony dla nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, licealistów, młodych sportowców.

### **MPS działa tylko pod kontrolą systemu operacyjnego Windows.**

Cechy produktu:

- materiał dydaktyczny został skonstruowany zgodnie z najnowszą wiedzą z zakresu techniki i taktyki gry w piłkę ręczną;
- nagrania wideo poszczególnych ćwiczeń pozwalają w sposób szczegółowy zbadać prawidłowość ich wykonywania;
- animacja komputerowa pozwoli lepiej zrozumieć, jak zorganizować grupę uczniów na treningu;
- tworzenie konspektów zajęć (filtr użytkownika) daje użytkownikowi możliwość samodzielnego planowania procesu dydaktyczno-treningowego;
- streszczenie zajęć można skopiować na inny komputer, a następnie obejrzeć za pomocą podręcznika elektronicznego;

MPS może być stosowany jako pomoc w następujących przypadkach:

- przygotowanie do zajęć treningowych;
- zapewnienie przejrzystości podczas zajęć praktycznych i teoretycznych;
- kontrola poprawnego opanowania technik gry w piłkę ręczną;
- tworzenie i przechowywanie notatek z zajęć.

## SPIS TREŚCI

1. Rozpoczęcie pracy z MPS.....	4
2. Przegląd materiału dydaktycznego .....	6
3. Praca z materiałem dydaktycznym .....	8
4. Tryb pełnoekranowy .....	9
5. Zasady pracy z rozdziałami oznaczonymi „szczegółowo” .....	10
6. Praca z filtrami .....	11
6.1. Tworzenie filtra.....	12
6.2. Wyłączenie filtra .....	15
6.3. Włączanie wcześniej utworzonego filtra .....	16
6.4. Edycja i zmiana nazwy wcześniej utworzonego filtra .....	16
6.5. Usuwanie wcześniej utworzonego filtra .....	17
6.6. Przesyłanie i ładowanie filtra z pliku zewnętrznego.....	17

## 1. Rozpoczęcie pracy z MPS

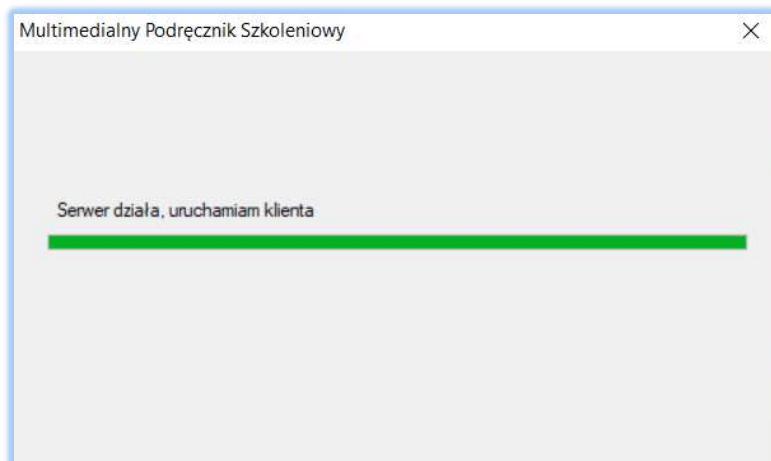
Uruchom MPS za pomocą skrótu znajdującego się na pulpicie



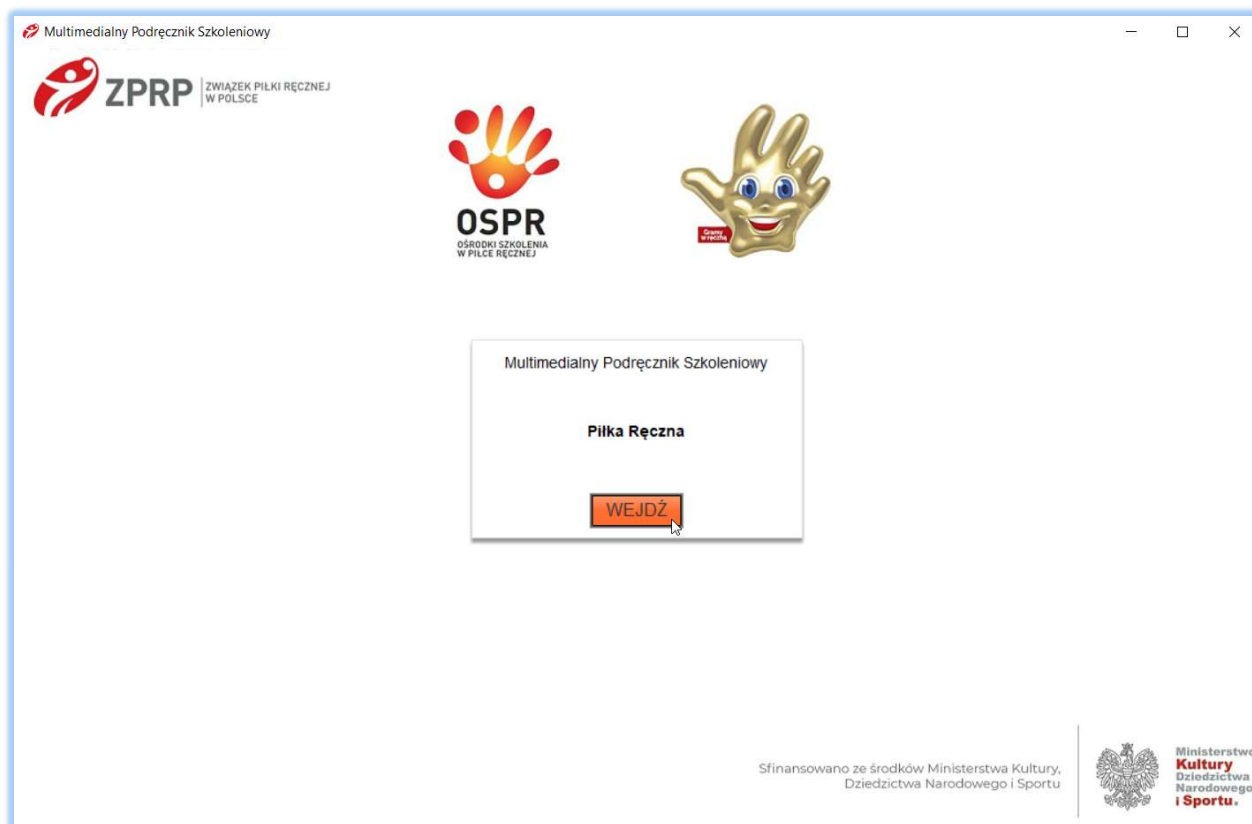
lub poprzez menu główne:

Start → Programy → E-Sport → MPS → MPS

Następnie pojawia się wstępne okno do uruchomienia programu



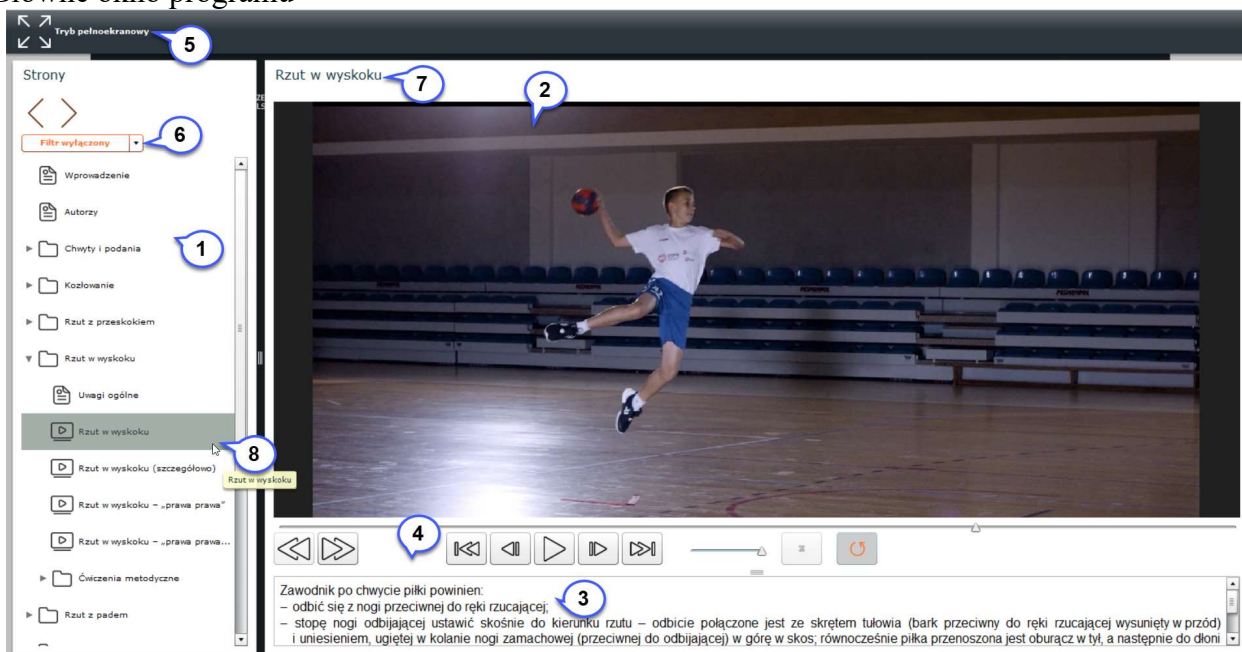
Następnie okno startowe z wejściem do programu



Aby kontynuować, kliknij

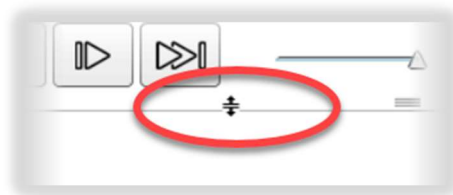
**WEJDŹ**

## Główne okno programu



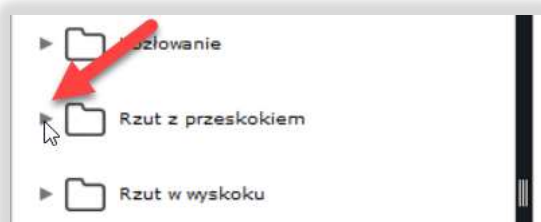
**1** – struktura folderów i stron (spis treści); **2** – okno do wyświetlania materiału edukacyjnego w formie wizualizowanej; **3** – objaśnienie treści wizualizowanego materiału edukacyjnego; **4** – panel sterowania odtwarzacza wideo; **5** – włączenie trybu pełnoekranowego; **6** – wywołanie menu zarządzania filtrami; **7** – nazwa otwartej strony; **8** – nazwa otwartej strony.

Rozmiar obszarów ze strukturą folderów i stron, a także z tekstowym objaśnieniem materiału wideo można zmienić, przesuwając kursor myszy do krawędzi, a następnie naciskając lewy przycisk myszy i przytrzymując go w celu przesunięcia.

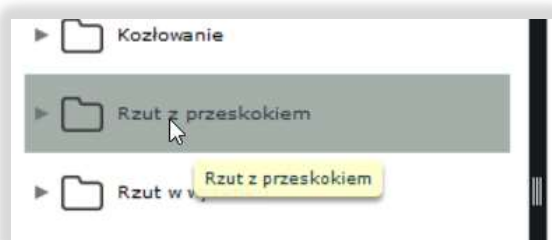


## 2. Przegląd materiału dydaktycznego

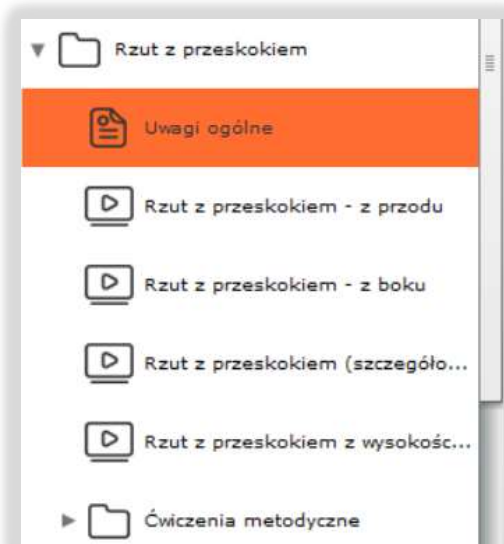
Cały materiał dydaktyczny znajduje się na poszczególnych stronach (rozdziałach), które są umieszczone w odpowiednich folderach. Struktura folderów tworzy spis treści. Aby poruszać się między folderami, kliknij lewym przyciskiem myszy na trójkąt znajdujący się po lewej stronie nazwy folderu



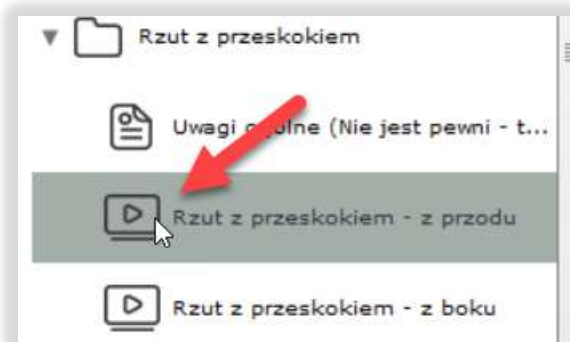
lub kliknij dwukrotnie nazwę folderu



W rezultacie rozwinie się lista



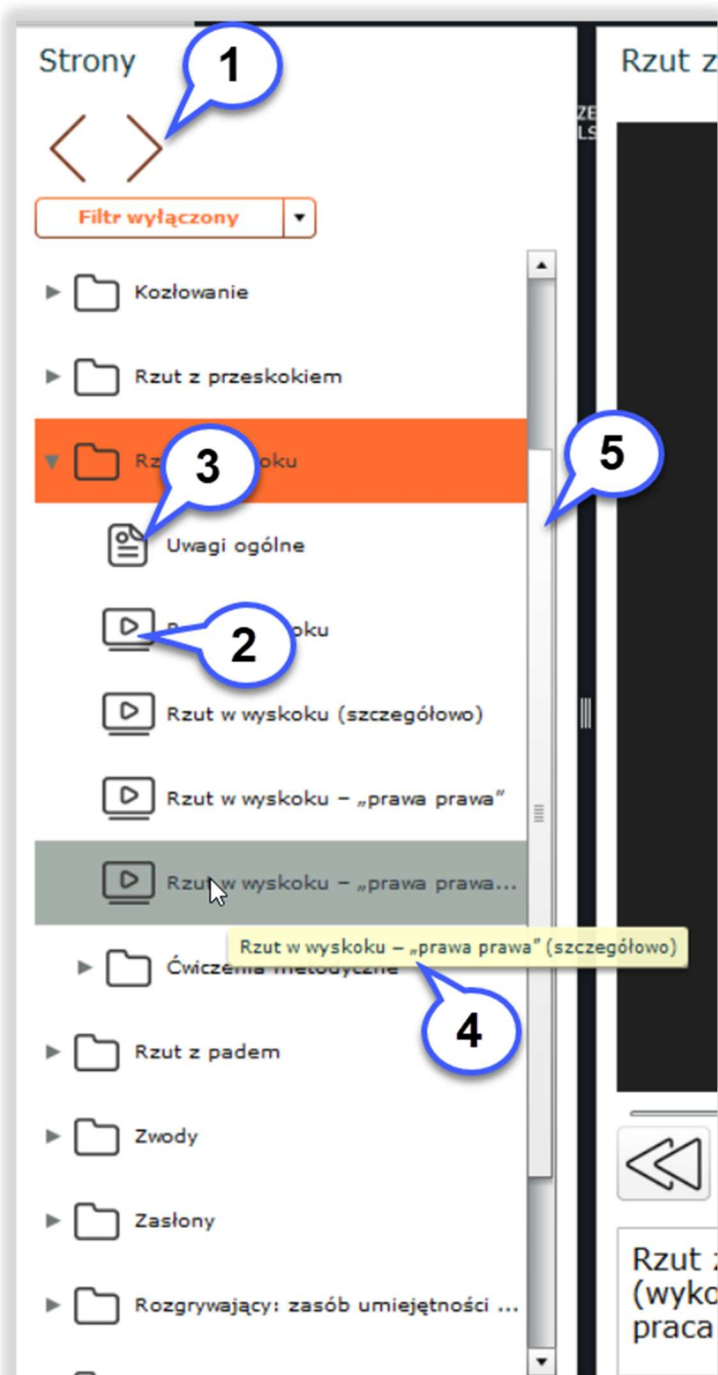
Wyświetlanie zawartości rozdziału odbywa się po kliknięciu na jego nazwę lewym przyciskiem myszy.



Aby poruszać się po spisie treści i przeglądać poszczególne rozdziały, możesz użyć przycisków ekranowych lub klawiatury. Strzałki klawiatury „w górę”, „w dół” pozwalają wybrać konkretny folder

lub stronę, aby go wyświetlić, naciśnij klawisz „Enter”. Strzałka w prawo otwiera , a strzałka w lewo zamyka strukturę folderów.

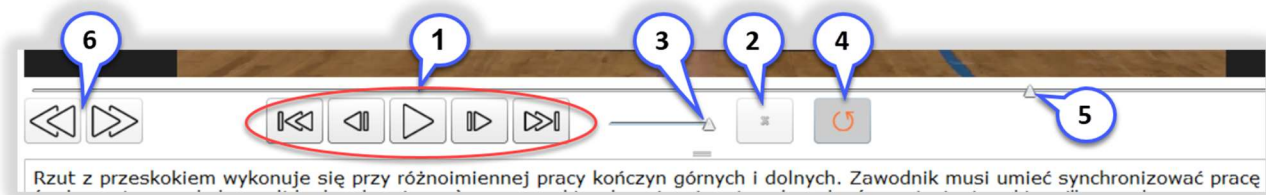
Elementy obszaru okna programu ze spisem treści:









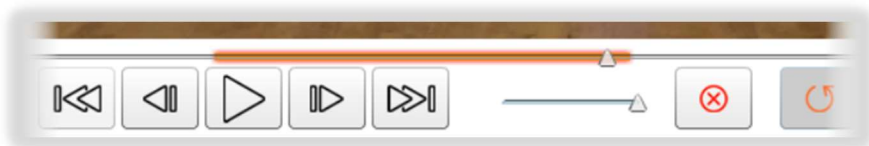
① – przemieszczanie się pomiędzy rozdziałami; ② – symboliczne oznaczenie rozdziału z informacjami wideo (film lub animacja flash); ③ – symboliczne oznaczenie rozdziału z tekstem i / lub rysunkiem; ④ – wyskakujące okienko z nazwą rozdziału; ⑤ – zarządzanie przenoszeniem listy rozdziałów („przewijanie”).

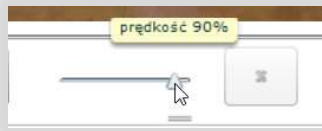



### 3. Praca z materiałem dydaktycznym

Podstawowy zakres informacji dydaktycznej w podręczniku elektronicznym przedstawiony jest w formie nagrań wideo. Program zapewnia zaawansowane zarządzanie odtwarzaczem wideo. Wygląd panelu sterowania odtwarzacza



- ① – przyciski sterowania odtwarzaczem: włączyć odtwarzanie – , pauza – ;  
podczas pauzy: cofnij o jeden kadr – , kadr do przodu – ;  
przyciski podświetlenia fragmentu odtwarzanego filmu: ustawienie początku fragmentu – ,  
ustawienie końca fragmentu –   
Po umieszczeniu fragmentu na osi czasu sekwencji wideo pojawi się obszar wyboru:

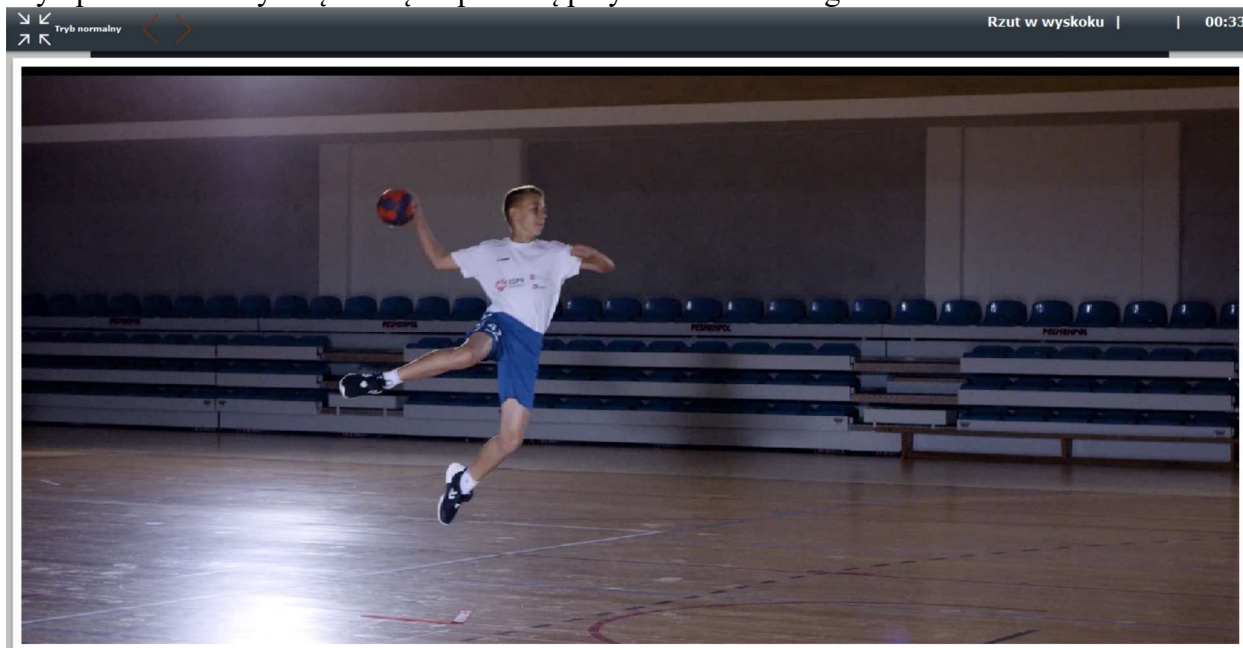


- ② – usuwanie znaczników fragmentów;
- ③ – panel do sterowania prędkością odtwarzania filmu – 
- ④ – przełączanie trybów „włącz powtarzanie” i „wyłącz powtarzanie” odtwarzania filmu;
- ⑤ – „suwak” wskazujący położenie kadru podstawowego – 
- ⑥ – przegląd następnego  lub poprzedniego  filmu, jeśli taka opcja jest uwzględniona w treści filmu przez twórców.



## 4. Tryb pełnoekranowy

Tryb pełnoekranowy włącza się za pomocą przycisku ekranowego

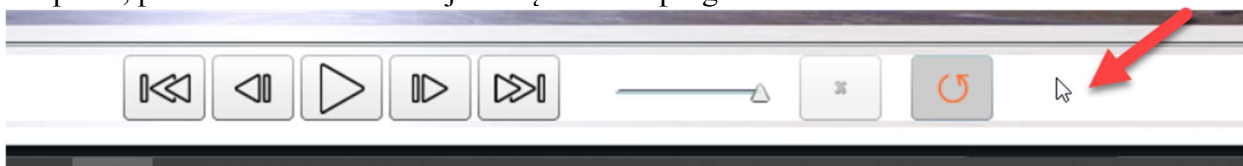


Poruszanie się między kadratami w trybie pełnoekranowym odbywa się za pomocą

przycisków



W trybie pełnoekranowym używa się „pływającego” panelu sterowania odtwarzacza. Aby wywołać ten panel, przesunij kursor do dolnej krawędzi okna programu

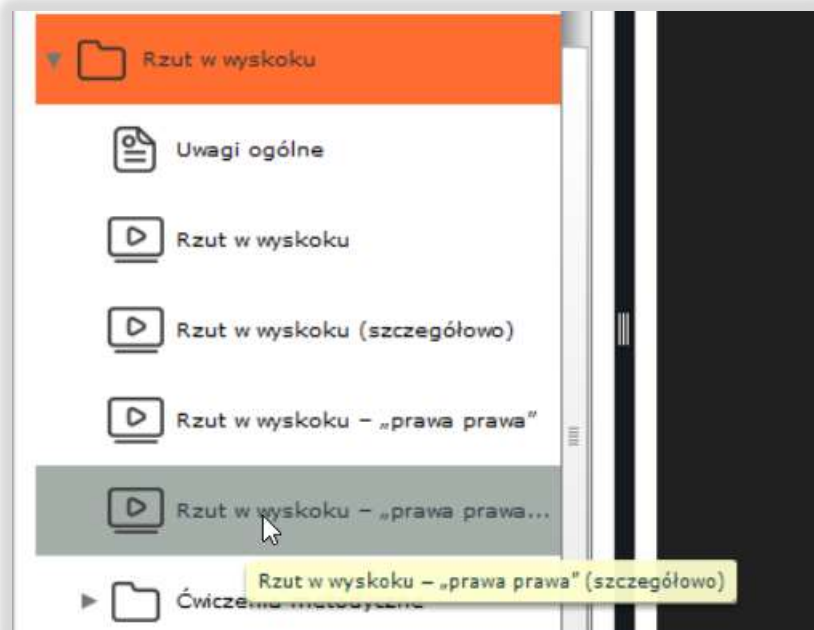


Aby powrócić do normalnego trybu, użyj przycisku



## 5. Zasady pracy z rozdziałami oznaczonymi „szczegółowo”

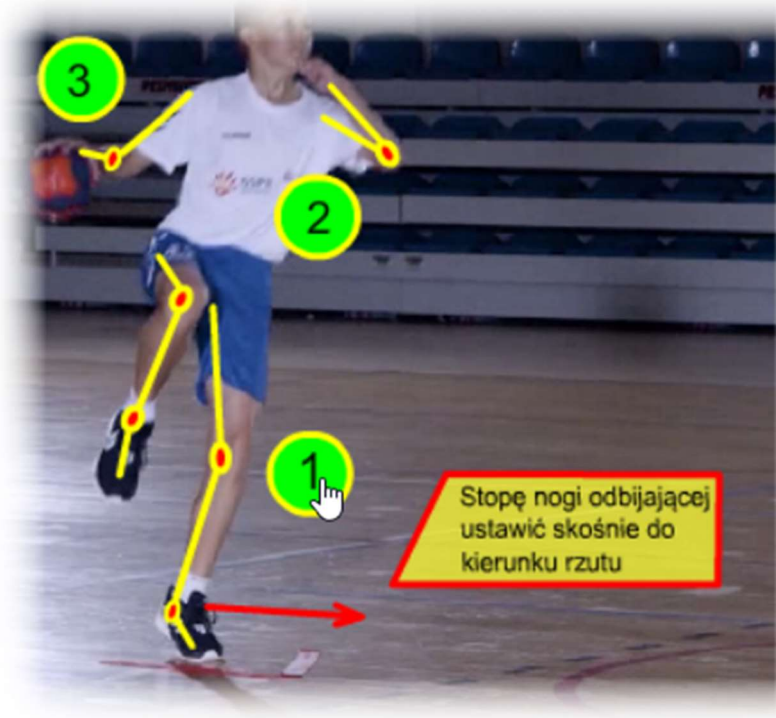
Część materiału edukacyjnego jest uzupełniona o interaktywne obiekty – elementy widoczne w ogólnej strukturze filmu, na które należy zwrócić uwagę uczniów.



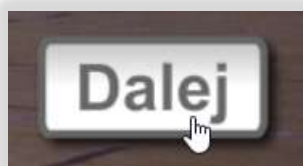
Elementy te nazywane są głównymi punktami odniesienia. Nacisk kładziony jest na takie elementy techniki gry w piłkę ręczną, których prawidłowe wykonanie wpływa na powodzenie realizacji działań techniczno-taktycznych gracza. Główne punkty kontrolne są zaznaczone na klatkach za pomocą odpowiednich obiektów graficznych.



Po najechaniu kursorem myszy na ten obiekt pojawiają się podpowiedzi

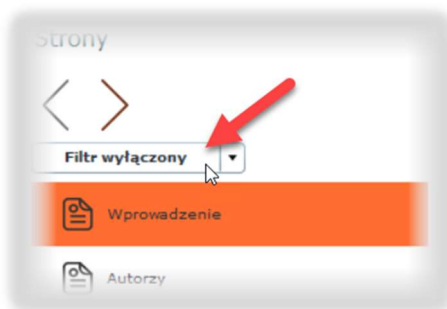


Naciśnij przycisk, aby kontynuować



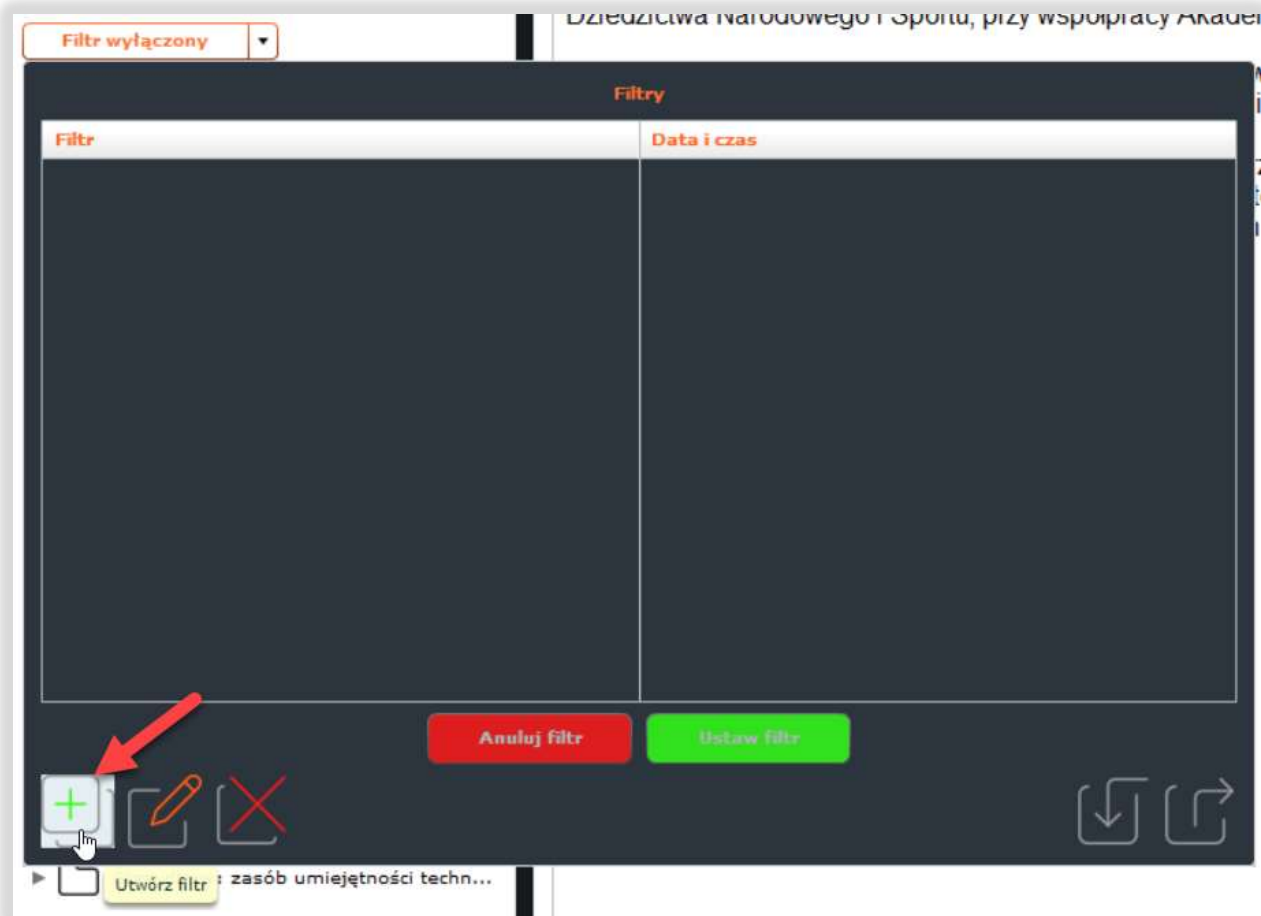
## 6. Praca z filtrami

Filtry mają na celu utworzenie zestawu stron użytkownika. Aby wyświetlić menu zarządzania filtrami, należy nacisnąć przycisk ekranowy „Filtr wyłączony”



## 6.1. Tworzenie filtra

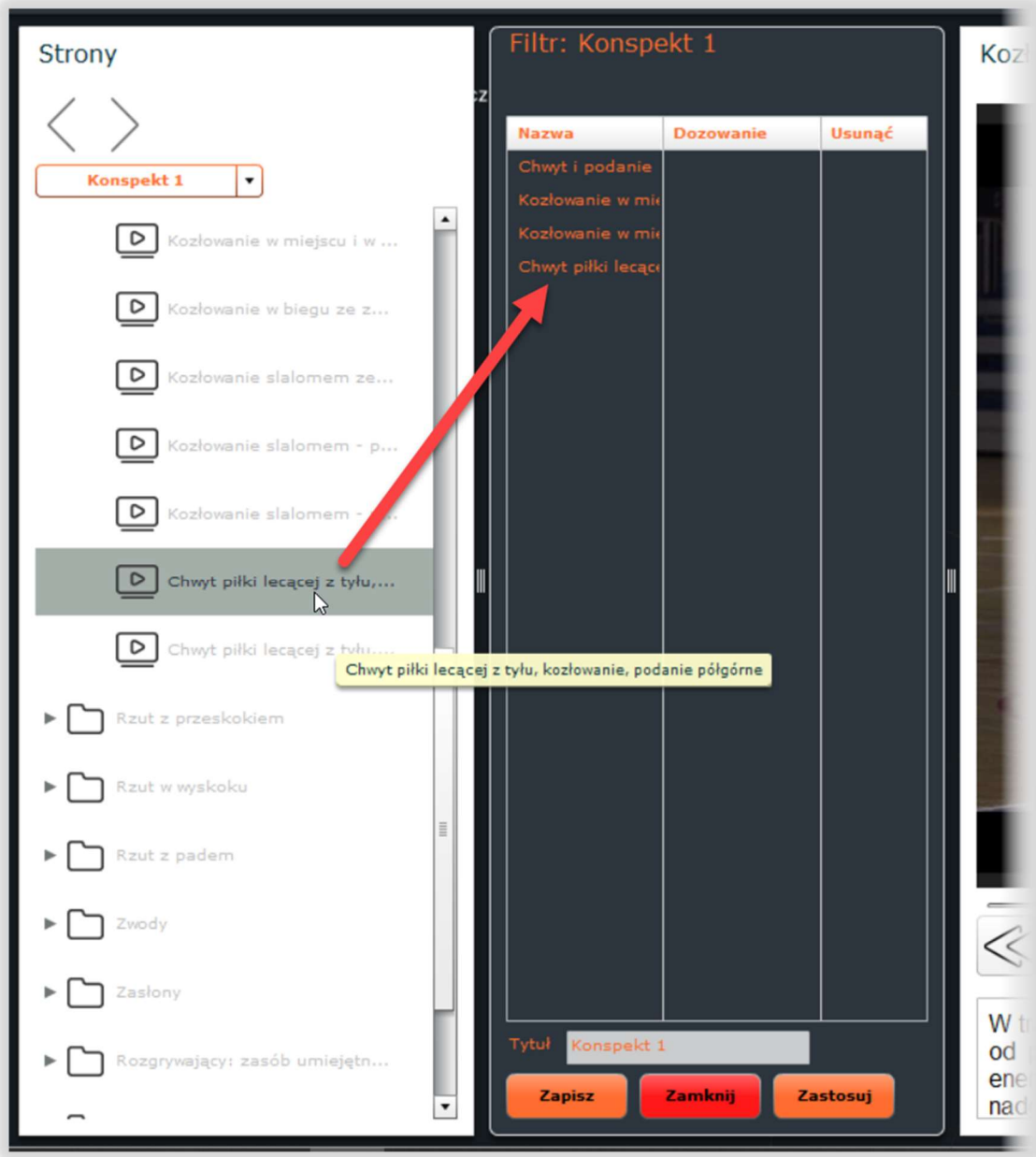
W wyświetlonym oknie dialogowym kliknij przycisk «Utwórz filtr»:



W polu «Nazwa» wpisz nazwę filtra, a następnie naciśnij przycisk . W celu anulowania procedury tworzenia filtra – przycisk .



Po wykonaniu polecenia «Utwórz» w obszarze roboczym programu pojawi się pole «Filtr». Aby wybrać ćwiczenia, należy przeciągnąć (przeciągnij i upuść) nazwę z pola «Strony» do kolumny «Nazwa» pola «Filtr». Możesz także skorzystać z dwukrotnego kliknięcia lewym przyciskiem myszy.



Za pomocą przeciągania możesz ustawić żadaną kolejność ćwiczeń. Aby usunąć ćwiczenia należy wykonać jedno lewe kliknięcie myszą w kolumnie «Usunąć». Dla każdego wybranego ćwiczenia można określić konkretne parametry obciążenia (obciążenie treningowe): czas trwania, ilość powtórzeń, dystans itp.

Nazwa	Dozowanie	Usunąć
Chwyt i podanie	20 razy	
Kozłowanie w miejscu	2 min	
Kozłowanie w miejscu	2 razy 12 metrów	
Chwyt piłki leżącej	5 min	

Zapisywanie wyników –

Zapisz

Zapisywanie i stosowanie filtra –

Zastosuj

Anulowanie okna dialogowego edycji filtra –

Zamknij

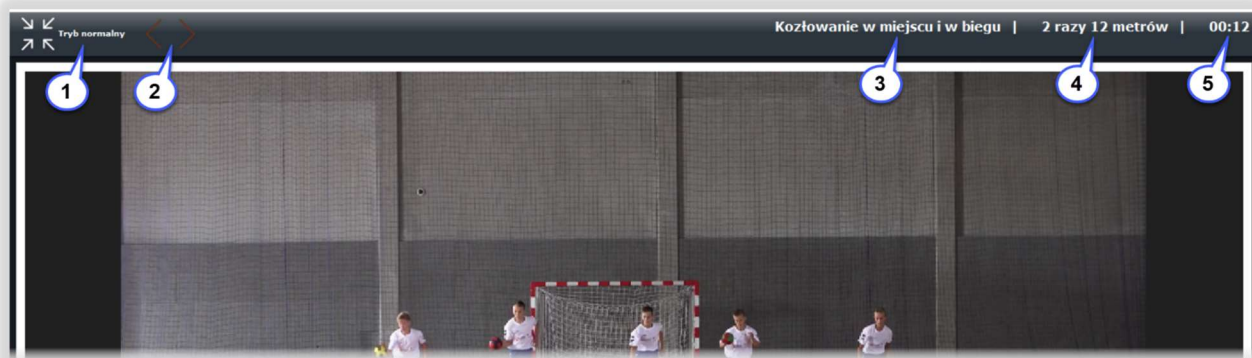
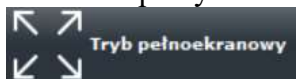
Po włączeniu wybranego filtra na ekranie będą wyświetlane tylko wybrane ćwiczenia

The screenshot shows a fitness application interface. On the left, a dark-themed filter menu is open, titled "Filtr: Konspekt 1". It features a dropdown menu set to "Konspekt 1" and an "Anuluj filtr" button. Below this is a table with two columns: "Nazwa" and "Dozowanie".

Nazwa	Dozowanie
Chwyć i podanie półgórne	20 razy
Kozłowanie w miejscu lewą i	2 min
Kozłowanie w miejscu i w biegu	2 razy 12 metrów
Chwyć piłki lecącej z tyłu, koz	5 min

On the right, a video player displays a video titled "Kozłowanie w miejscu i w biegu". The video shows a person in a white shirt and blue shorts performing a drill on a wooden gym floor in front of a large net. Below the video player are navigation controls: a left arrow, a right arrow, a double left arrow, a double right arrow, and a vertical bar. At the bottom of the video player, a subtitle reads "Kozłowanie piłki w miejscu na sygnał startu".

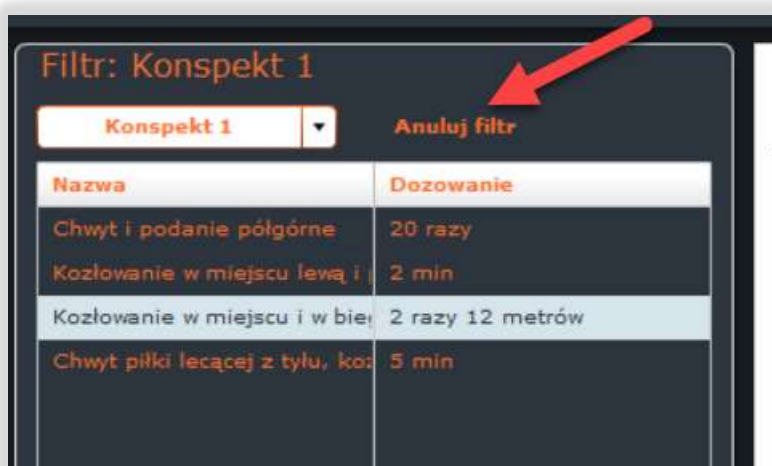
Podczas pracy z zainstalowanym filtrem zaleca się włączenie trybu pełnoekranowego.





- ① – powrót do trybu okienkowego; ② – przyciski przemieszczania się między ćwiczeniami;  
③ – nazwa ćwiczenia; ④ – dawki ćwiczenia (obciążenie treningowe); ⑤ – licznik czasu (włącza się automatycznie po zmianie ćwiczenia).

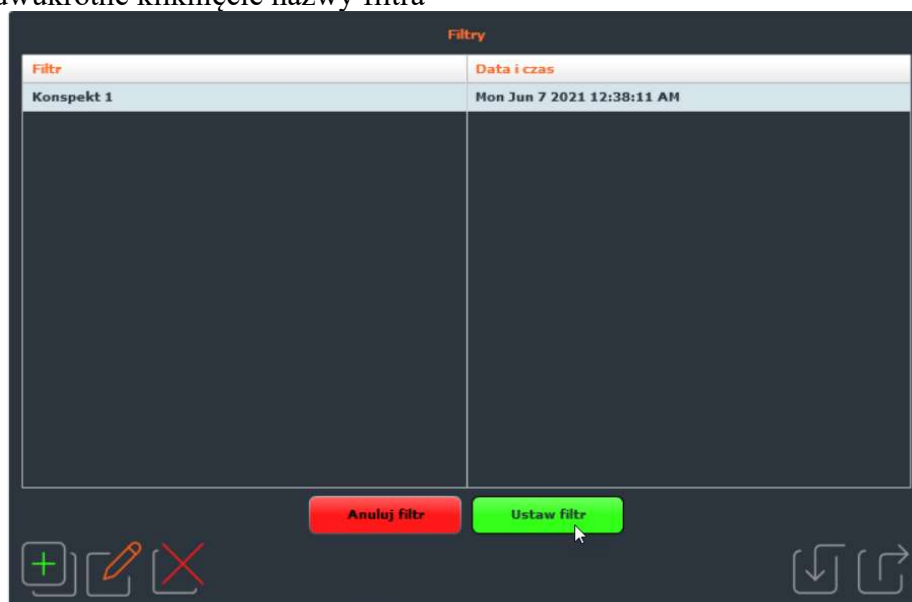
## 6.2. Wyłączenie filtra

Aby wyłączyć filtr, naciśnij przycisk „Anuluj filtr”



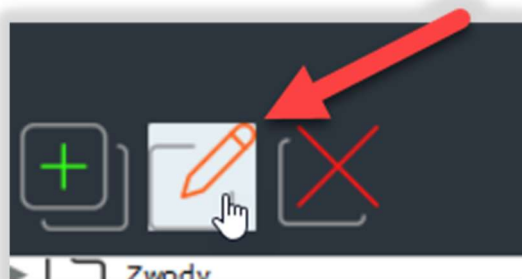
### 6.3. Włączanie wcześniej utworzonego filtra

Kliknij przycisk, , w wyświetlonym menu wybierz żądany filtr i naciśnij przycisk  lub wykonaj dwukrotne kliknięcie nazwy filtra



### 6.4. Edycja i zmiana nazwy wcześniej utworzonego filtra

Po wywołaniu menu zarządzania filtrami wybierz i kliknij przycisk „Edytuj filtr”



W rezultacie otworzy się okno dialogowe opisane w punkcie nr. 6.1. W oknie edycji filtra możesz podać nową nazwę



Zmienić zawartość i dawkę ćwiczeń w kompleksie.

Po zakończeniu edycji należy kliknąć przycisk  Następnie otworzy się procedura tworzenia filtrów. Użytkownik będzie mógł edytować filtr.



## 6.5. Usuwanie wcześniej utworzonego filtra

W menu zarządzania filtrami wybierz przycisk „Usuń filtr”

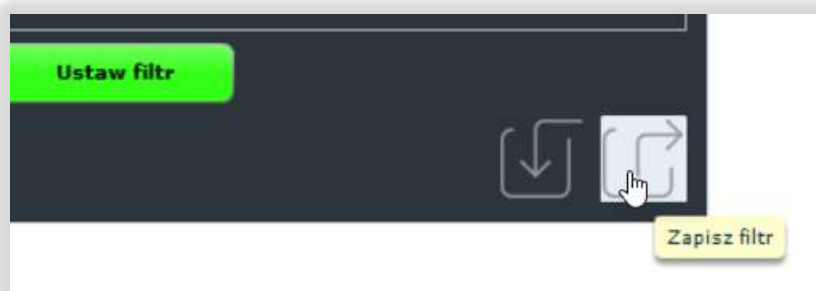


W wyświetlonym oknie dialogowym powinno się potwierdzić swoją decyzję. Po usunięciu filtra przywrócenie go nie będzie już możliwe

## 6.6. Przesyłanie i ładowanie filtra z pliku zewnętrznego

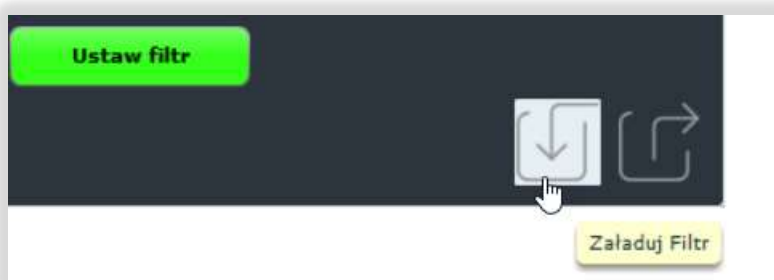
Program umożliwia zapisanie danych filtra w pliku zewnętrznym w celu przeniesienia go na inny komputer z zainstalowanym podręcznikiem elektronicznym gry w piłkę ręczną.

Po wybraniu filtra w oknie zarządzania filtrami należy kliknąć przycisk „Zapisz filtr”



Następnie otwiera się standardowa procedura zapisywania plików, w której należy określić miejsce przechowywania pliku z filtrem.

Pobieranie pliku z filtrem rozpoczyna się również od wywołania menu zarządzania filtrami, w którym należy nacisnąć przycisk „Załaduj filtr”



Następnie otwiera się standardowe okno dialogowe systemu Windows do przesyłania plików do programu.