

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Turystyki i Prozdrowotnej

Aktywności Fizycznej

| Nazwa zajęć: Planowanie i kontrola procesu treningowego | | |
|--|----------------------------------|-----------------------------------|
| Kierunek: sport specjalność: trener wybranej dyscypliny sportu | Rok: III | Semestr: 6 |
| Forma zajęć: wykłady / ćwiczenia | Wymiar zajęć: 26 godzin | Liczba punktów ECTS: 2 |
| Forma studiów: stacjonarne | Poziom studiów: I stopień | Profil kształcenia: praktyczny |
| Prowadzący zajęcia: | Adam Staszkiwicz, Lesław Wykrota | |

| Wymagania wstępne |
|---|
| <i>Rozmowa kwalifikacyjna, wskazana jest przeszłość zawodnicza lub czynny zawodnik w Narciarstwie alpejskim</i> |

Przedmiotowe efekty uczenia się

| Kod | Opis przedmiotowych efektów uczenia się | Efekty uczenia się dla kierunku (K) |
|---|---|-------------------------------------|
| W zakresie wiedzy - student zna i rozumie: | | |
| P_W01 | Zna podstawowe kryteria oceny aktywności i wydolności fizycznej oraz metodykę przeprowadzania testów wysiłkowych | K_W04 |
| P_W02 | Zna podstawowe metody i techniki oceny stanu psychofizycznego i motorycznego człowieka w zakresie niezbędnym dla realizacji treningu sportowego i procesu edukacji | K_W08 |
| P_W03 | Zna i rozumie prakseologiczne podstawy procesu sportu i edukacji, zakres i sposoby przeprowadzania diagnozy, zasady operacjonalizacji celów oraz planowania pracy stosownie do wieku i poziomu zaawansowania ćwiczących | K_W10 |

| W zakresie umiejętności – student potrafi: | | |
|---|---|-------|
| P_U01 | Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem i aparaturą do oceny budowy i postawy ciała, sprawności i wydolności fizycznej oraz narzędziami do oceny efektów edukacyjnych | K_U03 |
| P_U02 | Potrafi zastosować podstawowe metody i techniki oceny parametrów funkcjonowania organizmu, oceny budowy i postawy ciała, poziomu sprawności i wydolności fizycznej oraz interpretować wyniki | K_U06 |
| P_U03 | Potrafi prowadzić dokumentację procesu treningowego i dydaktycznego | K_U20 |
| W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do: | | |
| P_K01 | Potrafi odpowiednio określić priorytety służące realizacji celów sportowych i edukacyjnych | K_K10 |
| P_K02 | Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach sportowych i edukacyjnych, przeciwdziała zagrożeniu bezpieczeństwa innych osób nie uczestniczących bezpośrednio w zajęciach, dba o zapewnienie bezpiecznych warunków pracy | K_K15 |

| Treści programowe | |
|-------------------|--|
| Lp. | Treści programowe – ćwiczenia |
| 1. | Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego narciarza alpejczyka. |
| 2. | Rola trenera w procesie szkolenia. |
| 3. | Psychofizyczne przygotowanie narciarza alpejczyka do treningu i startu w zawodach. |
| 4. | Trenerska ocena i analiza techniki jazdy na nartach. Model mistrza a technika indywidualna. |
| 5. | Skuteczność techniki jazdy na nartach – wskaźnik efektywności techniki. |
| 6. | Charakterystyka BPS w różnych grupach wiekowych alpejczyków. |
| 7. | Trening jako proces adaptacyjny. Wiek biologiczny jako czynnik decydujący o doborze obciążeń treningowych. |
| 8. | Organizacja pracy w sekcji narciarstwa alpejskiego. Dokumentacja trenera w odniesieniu do zawodnika oraz sekcji. Planowanie obozów i zgrupowań narciarskich. |
| 9. | Kierowanie procesem treningowych. Planowanie obciążeń treningowych (struktura, objętość, intensywność) we wszystkich okresach planu rocznego. |
| 10. | Kontrola procesu treningowego. |
| 11. | Zasady budowania kalendarza startów ze szczególnym uwzględnieniem wieku zawodnika. |
| 12. | Kontrola efektów potreningowych. |
| 13. | Techniczne środki kierowania treningiem. |
| 14. | Kontrola umiejętności planowania dla grup różniących się wiekiem i poziomem zaawansowania technicznego. |
| 15. | Kontrola umiejętności organizacji procesu szkolenia dla grup różniących się wiekiem i poziomem zaawansowania technicznego. |
| 16. . | Praktyczne zastosowanie testów wysiłkowych (terenowych i laboratoryjnych) |

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej

Literatura podstawowa:

1. Bisaga J., Chojnacki K.: Narciarstwo zjazdowe. COS Warszawa 1997.
2. Czopik J., Paślawska M.: Narciarstwo, zapobieganie urazom, udzielanie pierwszej pomocy, rady trenera, Wyd. PZWL, Warszawa 2011
3. Krasicki S.: Narciarstwo zjazdowe. AWF Kraków 1994.
4. Zatoń M.: Podstawy narciarstwa zjazdowego. Wrocław 1996
5. LeMaster R.: Narciarstwo ma poziomie, wyd. Nete, Warszawa 2012
6. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS, Warszawa 1991
7. Zdanowicz R.: Znaczenie progu beztlenowego w rozwoju zdolności wysiłkowych człowieka. W: Stupnicki R.: Wybrane zagadnienia fizjologii wysiłku fizycznego. Instytut Sportu. Warszawa 1992
8. White A. T., Johnson S. C.: Physiological aspects and injury in elite Alpine skiers. Sports Med. 1993, 15: 3, 170-178
9. Pilis W., Zarzeczny R., Langford J.: Próg przemian beztlenowych. AWF Katowice 1996
10. Monkiewicz M. M.: Wybrane wskaźniki biochemiczne i hematologiczne w kontroli efektów treningowych młodych biegaczy. Studia, Monografie AWF Poznań 1992
11. Malarecki J.: Rola procesów zmęczenia i wypoczynku w treningu sportowym. Sport Wyczyn. 1971, 9, 1-10.
12. Kozłowski S., Nazar K.: Wprowadzenie do fizjologii klinicznej. PZWL Warszawa 1999
13. Rygula I.: Elementy teorii, metodyki, diagnostyki i optymalizacji treningu sportowego. AWF Katowice 2005
14. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: Współczesny Trening Siły Mięśniowej, AWF Katowice 2010
15. Peszek A.: Przygotowanie do sezonu zimowego - ćwiczenia na siłę, skoczność i równowagę. Wyd. Landie.pl, 2011

Literatura uzupełniająca:

1. Parnicki F.: Rozgrzewka narciarska, Biała Podlaska, 2007
2. Peszek A.: Przygotowanie do sezonu zimowego - ćwiczenia na siłę, skoczność i równowagę. Wyd. Landie.pl, 2011
3. Raczek J.: Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. RCM-SKFiS, Warszawa 1991
4. Buła B., Czamara A.: Diagnostyczność cech równowagi kwasowo-zasadowej w ocenie wydolności fizycznej. W: Fizjologiczne wskaźniki obciążenia wysiłkiem fizycznym w sporcie i pracy. Monogr. Podr. Skrypty AWF Poznań 1990
5. Banaszak F.: Teoretyczne podstawy badania równowagi kwasowo-zasadowej krwi dla potrzeb fizjologii wysiłku fizycznego i sportu. AWF Poznań 1986

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia

Subiektywne:

- zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji przedstawianych na zajęciach.

Obiektywne:

- Przygotowanie planów treningowych na potrzeby praktyki w klubie narciarskim.

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

Zaliczenia przedmiotu:

- Obecność na zajęciach,
- Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji i ćwiczeń do potrzeb aktualnych zajęć.
- Umiejętność prawidłowego zastosowania testów motorycznych i fizjologicznych.
- Przedstawienie planów treningowych.

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest wykazanie się znajomością wszystkich zagadnień teoretycznych i umiejętności praktycznych – na ocenę.

Ocena bardzo dobra: student posiada pogłębioną wiedzę wymienioną w efektach kształcenia, posiada umiejętność wykonywania i nauczania elementów techniki poszczególnych konkurencji oraz wykazał się dużym zaangażowaniem na ćwiczeniach.

Ocena dobra: student opanował wszystkie zagadnienia teoretyczne, jednak ma pewne trudności z ich praktyczną interpretacją, wykonał prawidłowo ćwiczenia technicznie oraz uczył się na ćwiczeniach wykazując w nich średnie zaangażowanie.

Ocena dostateczna: student opanował wiadomości i umiejętności w stopniu podstawowym, jednak posiada znaczne luki w ich pogłębionej i praktycznej interpretacji, w zajęciach wykazał się małym zaangażowaniem

Stosowane metody dydaktyczne

Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa, wykład, dyskusja, pogadanka, film.

| Nakład pracy studenta - bilans punktów | Stacjonarne | Niestacjonarne |
|--|-------------|----------------|
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim: | 26 | |
| Samodzielna praca studenta: | | |
| <i>przygotowanie do ćwiczeń</i> | 13 | |
| <i>studiowanie piśmiennictwa</i> | 13 | |
| Łączny nakład pracy studenta wynosi: 52 godzin, co odpowiada 2 punktom ECTS | | |

| Przedmiotowe efekty uczenia się | Sprawdzian praktyczny | Sprawdzian/egzamin pisemny | Projekt / prezentacja | Obserwacja /dyskusja dydaktyczna |
|---------------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| P_W01 | | X | | |
| P_W02 | X | | | |
| P_W03 | X | | | |
| P_U01 | | | X | |
| P_U02 | X | | | |
| P_U03 | | X | | |
| P_K01 | | | | X |
| P_K02 | | | | X |