

RAMOWY PROGRAM KURSU INSTRUKTORÓW WIOŚLARSTWA

Celem zajęć prowadzonych na kursie instruktorskim z wioślarstwa jest przekazanie słuchaczom wiedzy na temat szerokich uwarunkowań treningu wioślarskiego z uwzględnieniem najnowszych ustaleń w zakresie biochemii, fizjologii, teorii sportu, biomechaniki i innych.

Po odbyciu szkolenia słuchacz powinien posiadać umiejętności w zakresie samodzielnego planowania, realizacji i analizy procesu szkolenia z początkującymi i średniozaawansowanymi zawodnikami.

Kandydaci do uzyskania tytułu Instruktora wioślarstwa powinni spełniać następujące wymagania:

- być pełnoletni,
- posiadać co najmniej średnie wykształcenie,
- przedstawić pisemne oświadczenie o niekaralności.

Program kursu obejmuje 150 godzin dydaktycznych (60 godzin część ogólna oraz 90 godzin część specjalistyczna).

Część ogólna (teoretyczna) kursu jest wspólna programowo dla każdej specjalizacji sportowej i obejmuje szeroki przekrój kształcenia. Obejmuje m. in. takie przedmioty jak: teoria sportu, aspekty medyczne treningu, fizjologia wysiłku, anatomia, biomechanika, biochemia, psychologia sportu i pedagogika.

Część specjalistyczna obejmuje tematykę związaną bezpośrednio z szeroko rozumianym treningiem wioślarskim. Tematyka zajęć specjalistycznych:

1. Wprowadzenie do wioślarstwa 2 godz.
 - rys historyczny wioślarstwa na świecie
 - rys wioślarstwa w Polsce
 - ewolucja stylów wiosłowania i sprzętu
2. Budowa somatyczna wioślarzy 2 godz.
 - budowa ciała w zależności od kategorii wiekowej, typu osady
 - parametry somatyczne czołowych zawodników Polski i świata
 - wpływ parametrów somatycznych na wynik sportowy
3. Dobór dzieci i młodzieży do wioślarstwa 2 godz.
 - parametry somatyczne
 - sposoby prowadzenia naboru
 - współpraca ze szkołami i przychodnią sportowo-lekarską
 - relacje z rodzicami, wdrażanie rodziców do „życia” klubu, wspólne kibicowanie, spotkania integracyjne, pomoc rodziców w czasie treningów i zawodów, wspólne „zakończenie sezonu” i inne spotkania okazjonalne celem integracji zespołu
4. Sprzęt wioślarski 2 godz.
 - wymiary łodzi i wiosel
 - typy łodzi i wiosel

- składowanie i konserwacja
- przygotowanie sprzętu w zależności od warunków biometrycznych wioslarza
- ergometr wiosłarski obsługa, możliwości i współpraca z komputerem
- właściwe posługiwanie się sprzętem wiosłarskim, dbanie o jego czystość i naprawy usterek

5. Bezpieczeństwo na wodzie 4 godz.

- przepisy regulujące korzystanie ze sprzętu pływającego
- ustawa o sporcie
- regulamin przystani i jej wyposażenie
- pierwsza pomoc
- zachowanie się zawodników w różnych warunkach pogodowych szczególnie przy
- nagłym „załamaniu pogody”,
- opieka i bezpieczeństwo podczas treningu i zawodów, asekuracja z motorówki,
- wymóg doskonalenia umiejętności pływania

6. Regaty wiosłarskie 2 godz.

- regulamin zawodów
- zgłoszenia do regat
- dokumenty zawodników

7. Biomechaniczne aspekty wiosłowania 2 godz.

- wiosłowanie na wiosłach „długich”
- wiosłowanie na wiosłach „krótkich”
- wiosłowanie na ergometrze wiosłarskim
- rozkład międzyczasów na dystansie

8. Zawody wiosłarskie na ergometrze (udział - hospitacja) 4 godz.

- opieka nad zawodnikami,
- przygotowanie zawodnika do startu, radzenie sobie ze stresem
- ocena techniki zawodników o różnym poziomie zaawansowania
- ustalenie taktyki rozegrania wyścigu
- analiza wyników

9. Fizjologiczne aspekty wiosłowania 4 godz.

- energetyka wysiłku startowego
- fizjologiczne parametry czołowych zawodników
- określanie wydolności beztlenowej i tlenowej
- wyznaczanie PPA metodą mleczanową i Conconiego
- wyznaczanie MLSS
- analiza wyników badań fizjologicznych dostępnych w piśmiennictwie oraz ustalanie kierunku dalszych obciążeń treningowych

10. Przygotowanie siłowe w wioślarstwie 4 godz.
- metody trenowania siły mięśniowej
 - kontrola treningu siły
 - uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioślarzy, rozwój siły poprzez trening ogólnorozwojowy z wykorzystaniem partnera, ciężaru własnego ciała oraz warunków środowiska (las, drzewa, gałęzie, plaża, piasek, śnieg, woda itp.)
 - gry i zabawy z akcentem na rozwój siły
 - hospitacja treningu na siłowni
11. Przygotowanie wytrzymałościowe w wioślarstwie 4 godz.
- metody trenowania wytrzymałości
 - kontrola treningu wytrzymałości
 - uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioślarzy, gry i zabawy wytrzymałościowe
 - hospitacja zajęć na ergometrze wioślarskim oraz zajęć w terenie
12. Przygotowanie szybkościowe w wioślarstwie 2 godz.
- metody trenowania szybkości
 - kontrola treningu szybkości
 - uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioślarzy
 - gry i zabawy szybkościowe
13. Przygotowanie koordynacyjne w wioślarstwie 2 godz.
- zasób ćwiczeń koordynacyjnych
 - kontrola treningu koordynacji
 - wykorzystanie ćwiczeń muzyczno-ruchowych
 - uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących
 - hospitacja treningu ogólnorozwojowego z elementami aerobiku
14. Taktyka w wioślarstwie 4 godz.
- taktyka w zależności od poziomu przygotowania kondycyjnego i technicznego
 - taktyka dla różnych typów osad
 - optymalne pokonywanie dystansu startowego na wodzie i na ergometrze wioślarskim na przykładach
15. Technika wiosłowania 6 godz.
- nauczanie
 - doskonalenie
 - analiza filmów video (samodzielne przygotowanie filmu do analizy)
16. Planowanie w sporcie 6 godz.
- struktura czasowa treningu
 - wyznaczanie okresów treningowych dla różnych grup wieku i poziomu sportowego

- przygotowanie rocznego planu organizacji szkolenia z uwzględnieniem własnych
 - warunków treningowych
17. Obciążenia treningowe 10 godz.
- obciążenia treningowe w zależności od wieku ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wiosłarzy, trening poprzez zabawę
 - obciążenia treningowe w mikro-, mezo- i makrocyklu
 - planowanie obciążeń treningowych dla zawodników o różnym poziomie zaawansowania sportowego, porównanie, analiza i ocena zaprezentowanych planów
18. Dokumentacja instruktora 2 godz.
- dzienniczek trenera
 - rejestracja obciążeń treningowych (w obszarze informacyjnym i energetycznym)
19. Odnowa biologiczna w sporcie 2 godz.
- środki i metody odnowy biologicznej
 - zasady korzystania
 - planowanie stosowania środków odnowy
 - animacja czasu wolnego na zgrupowaniach
20. Odżywianie w sporcie 4 godz.
- zasady odżywiania, składniki pokarmowe
 - racjonalna suplementacja odżywkami, kontrola suplementacji
 - zjawisko dopingu w sporcie
21. Nauka wiosłowania początkujących zawodników 6 godz.
- hospitacje zajęć na wodzie
 - opieka nad zawodnikami
 - prowadzenie zajęć na wodzie
22. Uczestnictwo w regatach wiosłarskich 4 godz.
- udział w zebraniu delegatów klubów
 - pomoc w przygotowaniu osady do udziału w zawodach
 - opieka nad osadą przed i po starcie
 - analiza startu techniczna, ocena wyniku
23. Doskonalenie wiosłowania początkujących zawodników 4 godz.
- prowadzenie zajęć na wodzie
 - zasady bezpieczeństwa
 - asekuracja z motorówki
 - wiosłowanie częścią osady (4x) bez podjazdu, bez obrotu wiosła
 - wiosłowanie z obracaniem pióra
 - wiosłowanie z ½ podjazdu i całym podjazdem

24. Doskonalenie wiosłowania zaawansowanych zawodników 4 godz.

- prowadzenie zajęć na wodzie
- hospitacja treningu

25. Zaliczenie kursu 2 godz.

Opracowanie: dr Jarosław Janowski