

PROGRAM KURSU NA TRENERA WIOŚLARSTWA KLASY I

CZEŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
 - *Definicje związane z budową organizmu*
 - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
 - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
 - *Budowa układu kostno-stawowego*
 - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
 - *Budowa i fizjologia mięśni*
 - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
 - *Organizm jako całość*
 - *Płaszczyzny ciała*
 - *Przemiana materii*
 - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
 - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
 - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
 - *Deficyt i dług tlenowy*
 - *Współczynnik oddechowy*
 - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
 - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
 - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
 - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
 - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
 - *Potrzeby energetyczne sportowców*
 - *Składniki pokarmowe*
 - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
 - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Regulaminy PZTW. Praktyczna psychologia sportu
 - *Statut PZTW*
 - *Regulamin nadawania i cofania licencji klubom wioślarskim*
 - *Regulamin przyznawania i pozbawiania licencji zawodnika uprawniającej do uprawiania wioślarstwa*
 - *Regulamin przyznawania i pozbawiania licencji trenera i instruktora wioślarstwa uprawniającej do prowadzenia zajęć w zakresie sportu kwalifikowanego w wioślarstwie*
 - *Stres i samoocena w sporcie*
 - *Prowadzenie dzienniczka sportowego*
- Stretching – zapobieganie urazom i kontuzjom w wioślarstwie. Trening pleców, bicepsów i tricepsów
 - *Teoria i główne zasady stretchingu*
 - *Ćwiczenia dla poszczególnych mięśni i grup mięśniowych*
 - *Ćwiczenia na plecy, biceps i triceps*
- Marketing w sporcie
 - *Podstawy marketingu sportowego*
 - *Sponsoring sportu*
 - *Finansowanie klubów sportowych*