

PROGRAM KURSU NA TRENERA PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

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*
 - *Płaszczyny 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*

CZEŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Kompetencje trenerskie
 - *Komunikacja personalna i zespołowa*
 - *Pierwsza pomoc przedmedyczna*
 - *Rodzaje kontuzji sportowych i zapobieganie im*
 - *Podstawowe zasady żywienia i suplementacji w sporcie*
 - *Charakterystyka różnych rodzajów treningu (trening funkcjonalny, personalny, mentalny, regeneracyjny i plyometryczny)*
- Praktyczna wiedza trenerska
 - *Przygotowanie sportowca do treningu sportowego*
 - *Kształtowanie zdolności szybkościowych, siłowych i wytrzymałościowych sportowca*
 - *Metody kontroli zdolności szybkościowych siłowych i wytrzymałościowych sportowca*