

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA KOLARSTWA

CZĘŚĆ 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:

- Wiedza teoretyczna z zakresu kolarstwa
 - *Rozwój kolarstwa - rys historyczny na świecie i w Polsce*
 - *Kolarstwo klasyczne i jego dyscypliny*
 - *Budowa roweru*
 - *Sprzęt i akcesoria kolarskie*
 - *Podstawy fizjologii wysiłkowej*
 - *Metody i formy kształtowania wytrzymałości tlenowej*
 - *Podstawy psychologii w kolarstwie*
 - *Rola motywacji w kolarstwie*
 - *Sztuka koncentracji*
 - *Radzenie sobie ze stresem przed zawodami*
 - *Aspekty prawne kolarstwa – sędziowanie i organizacja wyścigów*
 - *Strefy i obliczanie zakresów tętna*
 - *Termoregulacja*
 - *Prawidłowe żywienie kolarza przed, w czasie i po treningu*
 - *Najczęstsze kontuzje kolarzy, profilaktyka i zapobieganie im*
 - *Pierwsza pomoc przedmedyczna*
- Metodyka treningu
 - *Planowanie procesu treningowego*
 - *Główne cele szkolenia kolarzy – kierunek oddziaływania*
 - *Etapy długofalowego procesu szkolenia*
 - *Forma treningu i nowoczesne metody treningowe*
 - *Taktyka jazdy w kolarstwie*
 - *Metodyka nauczania i doskonalenia techniki*
 - *Kształtowanie i podwyższanie sprawności kolarskich*
 - *Realizowane wielkości obciążeń treningowych i startowych kolarzy*
 - *Pomiar sprawności kolarza*