

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Kontrola przygotowania motorycznego sportowca w warunkach terenowych w sportach indywidualnych

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_2_o_28c_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego

Akademia Wychowania Fizycznego

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu

prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy

Osoby prowadzące przedmiot

1. prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy
2. dr Monika Ciekot-Sołtysiak
3. dr Barbara Pospieszna
4. dr Michał Włodarczyk
5. dr Ewa Zarębska

Data opracowania: 1.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA DRUGIEGO STOPNIA			
Profil	OGÓLNOAKADEMICKI			
Specjalność	Trener przygotowania motorycznego			
Rok studiów/semestr	rok 2, semestr 3			
Status przedmiotu	obowiązkowy			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	5	25	0	-
Liczba punktów ECTS	3			

2. Cele przedmiotu

C01	Zapoznanie z metodami diagnostycznymi i urządzeniami przydatnymi w kontroli stanu wytrenowania zawodnika oraz kierowaniu treningiem sportowym.
C02	Opanowanie umiejętności interpretacji wyników pomiarów dokonanych za pomocą aparatury podczas sesji treningowej.
C03	Nabycie kompetencji umożliwiających współpracę z ekspertami z innych dziedzin w celu optymalnego sterowania treningiem sportowym.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

- Znajomość biologicznych podstaw wysiłku fizycznego i treningu sportowego.
- Znajomość metod, form i środków treningowych.

4. Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty kształcenia dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EU1	Student zna metody diagnostyczne i urządzenia przydatne w kontroli stanu wytrenowania zawodnika oraz kierowaniu treningiem sportowym	K_W06	P7S_WG
EU2	Student potrafi dokonać interpretacji wyników pomiarów dokonanych za pomocą aparatury podczas sesji treningowej.	K_U02	P7S_UW
EU3	Student jest gotów do podjęcia współpracy z ekspertami z innych dziedzin w celu optymalnego sterowania treningiem sportowym.	K_K02, K_K08	P7S_KK, P7S_KR

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W 1	Program zajęć, warunki zaliczenia przedmiotu. Opis sprzętu	3

	wykorzystywanego w warunkach terenowych do monitoringu stanu wytrenowania zawodnika.	
W 2	Sprzęt wykorzystywany do monitoringu w warunkach terenowych stanu wytrenowania zawodnika: parametry pomiarowe, opis działania, procedury pomiarowe, przykładowe pomiary.	2
	Razem	5
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW 1	Praktyczne symulacje sytuacji problematycznych, podczas wykorzystywania w warunkach terenowych sprzętu do monitoringu stanu wytrenowania zawodnika (efekt: wybór tematu sesji pomiarowej).	3
ĆW 2	Praca z konspektem sesji pomiarowej wykorzystującej w warunkach terenowych sprzęt do monitoringu stanu wytrenowania zawodnika - opracowanie projektu pomiarowego	3
ĆW 3	Prezentacja konspektu sesji pomiarowej wykorzystującej sprzęt do monitoringu obciążeń treningowych w warunkach terenowych	3
ĆW 4	Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych	3
ĆW 5	Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych	3
ĆW 6	Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych	3
ĆW 7	Realizacja przydzielonych zadań pomiarowych w podgrupach ćwiczeniowych	3
ĆW 8	Analiza, zestawienie i interpretacja dokonanych pomiarów w oparciu o światową bazę literaturową.	2
ĆW 9	Kolokwium zaliczeniowe	2
	Razem	25

Metody dydaktyczne

M1	Opracowanie projektu pomiarowego (burza mózgów, praca w grupach)
M2	Wykonywanie pomiarów w zespołach (praca w grupach)
M3	Przygotowanie raportu pomiarowego (praca w grupach)
M4	Prezentacja projektu oraz raportu zrealizowanego projektu (praca w grupach, prezentacja, dyskusja). Prezentacja multimedialna

6. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	15
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	30
Przygotowanie do egzaminu	10
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	87
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

7. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Ocena projektu pomiarowego
----	----------------------------

F2	Ocena realizacji pomiarów
F3	Ocena interpretacji pomiarów

b. Ocena podsumowująca

P1	Kolokwium zaliczeniowe
----	------------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Opracowanie projektu pomiarowego (praca pisemna).
- Wykonanie pomiarów.
- Interpretacja wyników pomiarów (prezentacja wyników badań).
- Kolokwium zaliczeniowe ustne.
- Końcowa ocena zaliczeniowa zostanie określona na podstawie ocen cząstkowych otrzymywanych w trakcie semestru za wyżej wymienione elementy.
- Egzamin ustny obejmujący wiedzę z wykładów oraz zalecanej literatury.

8. Kryteria oceny

Efekt kształcenia EU1	
na ocenę 2	Student nie potrafi scharakteryzować żadnej z omawianych metod diagnostycznych i urządzeń przydatnych w kontroli i sterowaniu treningiem sportowym.
na ocenę 3	Student charakteryzuje jedną metodę diagnostyczną pod kątem przydatności w jednej, wybranej dyscyplinie sportu.
na ocenę 4	Student charakteryzuje jedną metodę diagnostyczną pod kątem przydatności w dwóch dyscyplinach sportu.
na ocenę 5	Student charakteryzuje więcej niż jedną metodę diagnostyczną pod kątem przydatności w co najmniej dwóch dyscyplinach sportu.
Efekt kształcenia EU2	
na ocenę 2	Student nie potrafi dokonać interpretacji wyników pomiarów dokonanych za pomocą któregośkolwiek urządzenia pomiarowego.
na ocenę 3	Student potrafi dokonać interpretacji wyników pomiarów dla swojej dyscypliny sportu.
na ocenę 4	Student potrafi dokonać interpretacji wyników pomiarów dla swojej i innych dyscyplin sportu.
na ocenę 5	Student potrafi dokonać interpretacji wyników pomiarów dla swojej i innych dyscyplin sportu oraz potrafi zinterpretować uzyskane wyniki w oparciu o przykłady dostępne w literaturze naukowej.
Efekt kształcenia EU3	
na ocenę 2	Student nie posiada żadnych kompetencji umożliwiających współpracę z ekspertami z innych dziedzin w celu uzyskania informacji i rozwiązań niezbędnych w kontroli przygotowania motorycznego zawodnika.
na ocenę 3	Student posiada kompetencje umożliwiające współpracę z ekspertami z innych dziedzin w celu uzyskania informacji i rozwiązań niezbędnych w kontroli przygotowania motorycznego zawodnika we własnej dyscyplinie sportu.
na ocenę 4	Student posiada kompetencje umożliwiające współpracę z ekspertami z innych dziedzin w celu uzyskania informacji i rozwiązań niezbędnych w kontroli przygotowania motorycznego zawodnika we własnej i innych dyscyplinach sportu.
na ocenę 5	Student posiada kompetencje umożliwiające współpracę z ekspertami z innych dziedzin w celu uzyskania informacji i rozwiązań niezbędnych w kontroli przygotowania motorycznego zawodnika we własnej i innych dyscyplinach sportu oraz posiada kompetencje do prowadzenia dyskusji w oparciu o przykłady dostępne w literaturze naukowej.

9. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty	Odniesienie do	Cele	Treści	Metody	Sposoby oceny
--------	----------------	------	--------	--------	---------------

kształcenia dla przedmiotu	efektów kierunkowych	przedmiotu	programowe	dydaktyczne	
EU1	K_W06	C01	W1-2, ĆW1-9	M1-4	F1-3, P1
EU2	K_U02	C02	ĆW1-9	M1-4	F1-3, P1
EU3	K_K02, K_K08	C03	ĆW1-9	M1-4	F1-3, P1

Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Kusy K, Zieliński J i wsp. (2017) Diagnostyka w Sporcie. Podręcznik nowoczesnego trenera. AWF Poznań.
2	Kusy K, Zieliński J i wsp. (2017) Nowoczesne metody diagnostyczne w sporcie. Przewodnik trenera. AWF Poznań.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Kantanista A, Kusy K, Pospieszna B, Korman P, Wieliński D, Zieliński J (2021) Combined analysis of blood ammonia and lactate levels as a practical tool to assess the metabolic response to training sessions in sprinters. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> , 35(9):2591–2598.
2	Kantanista A, Kusy K, Pospieszna B, Korman P, Wieliński D, Zieliński J (2021) Combined analysis of blood ammonia and lactate levels as a practical tool to assess the metabolic response to training sessions in sprinters. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> , 35(9):2591–2598.
3	Między boiskiem a laboratorium. Diagnoza stanu wytrenowania współczesnego sportowca wyczynowego. Kosmos. <i>Problemy Nauk Biologicznych</i> , 69(4):717–737.
4	Janowski M, Zieliński J, Kusy K (2021) Exercise response to real combat in elite taekwondo athletes before and after competition rule changes. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> , 35(8):2222–2229. Kusy K, Zieliński J (2020) Między boiskiem a laboratorium. Diagnoza stanu wytrenowania współczesnego sportowca wyczynowego. Kosmos. <i>Problemy Nauk Biologicznych</i> , 69(4):717–737.
5	Janowski M, Zieliński J, Ciekot-Sołtysiak M, Schneider A, Kusy K (2020) The effect of sports rules amendments on exercise intensity during taekwondo-specific workouts. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 17(18):6779.
6	Włodarczyk M, Kusy K, Słomińska EM, Krasiński Z, Zieliński J (2020) Change in lactate, ammonia, and hypoxanthine concentrations in a 1-year training cycle in highly trained athletes: Applying biomarkers as tools to assess training status. <i>Journal of Strength and Conditioning Research</i> , 34(2):355–364
7	Ciekot-Sołtysiak M, Kusy K, Podgórski T, Zieliński J (2018) Training-induced annual changes in red blood cell profile in highly-trained endurance and speed-power athletes. <i>Journal of Sports Medicine and Physical Fitness</i> 58(12):1859–1866.
8	Janowski M, Zieliński J, Włodarczyk M, Kusy K (2017) Kinematic analysis of the block start and 20-metre acceleration phase in two highly-trained sprinters: A case report. <i>Baltic Journal of Health and Physical Activity</i> 9(3):18–32.
9	Kantanista A, Kusy K, Dopierała K, Trinschek J, Król H, Włodarczyk M, Zieliński J (2016) <i>Blood lactate, ammonia and kinematic indices during a speed-endurance training session in elite sprinters</i> . <i>Trends in Sport Sciences</i> , 2(23), 73-79.
10	Kantanista A, Kusy K, Zarębska E, Włodarczyk M, Ciekot-Sołtysiak C, Zieliński J (2016) <i>Blood ammonia and lactate response to incremental treadmill exercise in highly trained male sprinters and triathletes</i> . <i>Biomedical Human Kinetics</i> , 8(1), 24-30.
11	Kusy K, Zarębska E, Ciekot-Sołtysiak M, Janowski M, Zieliński J (2015) <i>Cardiorespiratory</i>

response and energy system contribution during speed endurance workout in a highly trained sprinter: A preliminary report. Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences, 25(70), 27-36.



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu