

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

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

Kierunek: Sport

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka wybranej dyscypliny sportu: Wioślarstwo

Kod przedmiotu: WNoKF_SP_1_W_49n_s _

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: Zakład Teorii Sportu

*Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Jarosław Janowski

Osoby prowadzące przedmiot:

dr Jarosław Janowski

Data opracowania: 1.09.2024

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	STUDIA STACJONARNE			
Stopień studiów	STUDIA PIERWSZEGO STOPNIA			
Profil	PRAKTYCZNY			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów/semestr	rok 1 (semestr 2); rok 2 (semestr 3 i 4); rok 3 (semestr 5 i 6).			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć	100	170	---	---
Liczba punktów ECTS	21			

2. Cele przedmiotu

C01	Przygotowanie uczestników specjalizacji do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych z wioślarstwa oraz prowadzenia zawodników o różnym poziomie zaawansowania sportowego
C02	Rozwinięcie umiejętności metodycznych w nauczaniu techniki, metodyki nauczania oraz kształcenia zdolności motorycznych w treningu wioślarskiego. Poszerzenie wiedzy metodycznej treningu sportowego
C03	Rozwinięcie umiejętności samodzielnego analizowania i rozwiązywania problemów na różnych etapach szkolenia zawodnika.

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

- Podstawowy poziom sprawności fizycznej niezbędny do wykonywania różnych metod treningu.
- Podstawowa wiedza o rozwoju biologicznym człowieka

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

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla kierunku studiów	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
EK1	Uczestnik zna mechanizm działania i skutki uboczne różnych metod, form i środków treningu sportowego, umie zastosować i wdrożyć zasady treningu sportowego zależnie od wieku i poziomu wyszkolenia.	K_W10	P6S_WG
EK2	Uczestnik potrafi projektować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Potrafi ocenić związki pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi.	K_U07	P6S_UO P6S_UW

EK3	troski o dobro zawodników oraz szacunek wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej	K_K03	P6S_KR
-----	---	-------	--------

5. Treści programowe

WYKŁADY		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
W1	Wprowadzenie do wioślarstwa: rys historyczny wioślarstwa na świecie, rys wioślarstwa w Polsce, ewolucja stylów wiosłowania i sprzętu	4
W2	Budowa somatyczna wioślarzy: budowa ciała w zależności od kategorii wiekowej, typu osady, parametry somatyczne czołowych zawodników Polski i świata, wpływ parametrów somatycznych na wynik sportowy	4
W3	Dobór dzieci i młodzieży do wioślarstwa: 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
W4	Sprzęt wioślarski: wymiary łodzi i wiosł, typy łodzi i wiosł, składowanie i konserwacja sprzętu, przygotowanie sprzętu w zależności od warunków biometrycznych wioślarza, ergometr wioślarski- obsługa, możliwości i współpraca z komputerem, właściwe posługiwanie się sprzętem wioślarskim, dbanie o jego czystość i naprawy usterek	4
W5	Bezpieczeństwo na wodzie: 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	4
W6	Etapizacja szkolenia sportowego w wioślarstwie. Biologiczne uwarunkowania treningu młodocianych wioślarzy. Koncepcja LTAD	4
W7	Struktura i organizacja dyscypliny. Współczesny system szkolenia w wioślarstwie	2
W8	Czynniki określające strukturę wieloletniego procesu treningowego w wioślarstwie, czynniki warunkujące wynik sportowy.	2
W9	Regaty wioślarskie: regulamin zawodów, zgłoszenia do regat, dokumenty zawodników	4
W10	Biomechaniczne aspekty wiosłowania: wiosłowanie na wiosłach „długich”, wiosłowanie na wiosłach „krótkich”, wiosłowanie na ergometrze wioślarskim, rozkład międzyczasów na dystansie	6
W11	Fizjologiczne aspekty wiosłowania: 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	6
W12	Przygotowanie siłowe w wioślarstwie na różnych poziomach zaawansowania, 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,	6

	piasek, śnieg, woda itp. gry i zabawy z akcentem na rozwój siły	
W13	Przygotowanie wytrzymałościowe w wioślarstwie: metody trenowania wytrzymałości, kontrola treningu wytrzymałości, uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioślarzy, gry i zabawy wytrzymałościowe, różne rozwiązania treningu wytrzymałości (trening piramidalny u spolaryzowany)	6
W14	Przygotowanie szybkościowe w wioślarstwie: metody trenowania szybkości, kontrola treningu szybkości, uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioślarzy, gry i zabawy szybkościowe	4
W15	Przygotowanie koordynacyjne w wioślarstwie: zasób ćwiczeń koordynacyjnych, kontrola treningu koordynacji, wykorzystanie ćwiczeń muzyczno- ruchowych, uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących	4
W16	Taktyka w wioślarstwie: 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 przykładzie propozycji French Rowing Federation	4
W17	Technika wiosłowania na wiosłach „krótkich”: nauczanie, doskonalenie, analiza filmów video	6
W18	Technika wiosłowania na wiosłach „długich”: nauczanie, doskonalenie, analiza filmów video	6
W19	Wioślarstwo morskie: technika wiosłowania nauczanie, doskonalenie, analiza filmów video	2
W20	Planowanie treningu wioślarskiego: struktura czasowa treningu, wyznaczenie okresów treningowych dla różnych grup wieku i poziomu sportowego, zasady przygotowania Roczego Planu Organizacji Szkolenia	4
W21	Obciążenia treningowe: obciążenia treningowe w zależności od wieku ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioślarzy, trening poprzez zabawę, obciążenia treningowe w mikro-, mezo-, i makrocyklu, planowanie obciążeń treningowych dla zawodników o różnym poziomie zaawansowania sportowego	4
W22	Dokumentacja pracy trenerskiej: dzienniczek trenera, rejestracja obciążeń treningowych (w obszarze informacyjnym i energetycznym)	4
W23	Odnowa biologiczna w treningu wioślarskim: środki i metody odnowy biologicznej, zasady korzystania, planowanie stosowania środków odnowy, animacja czasu wolnego na zgrupowaniach	4
W24	Odżywianie i wspomaganie treningu wioślarskiego, zasady odżywiania, składniki pokarmowe, racjonalna suplementacja odżywkami, kontrola suplementacji, zjawisko doping w sporcie	2
	Razem	100
ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Budowa somatyczna wioślarzy:, analiza danych dotyczących budowy somatycznych wioślarzy, na podstawie World Rowing oraz danych z igrzysk olimpijskich, różnice między typami osad, pomiar parametrów somatycznych zawodników na poziomie klubowym.	6
ĆW2	Dobór dzieci i młodzieży do wioślarstwa: parametry somatyczne, sposoby prowadzenia naboru, współpraca ze szkołami i przychodnią sportowo- lekarską, relacje z rodzicami, opracowanie planu naboru, konspektu spotkania z rodzicami,	4

ĆW3	Sprzęt wioślarski: przygotowanie- ustawienie osprzętu łodzi i wiosel , odsadni, podnóżka, ustawienia „ataków wiosła” w zależności od warunków biometrycznych zawodnika	8
ĆW4	Ergometr wioślarski- obsługa, możliwości i współpraca z komputerem, dbanie o jego czystość i naprawy usterek	4
ĆW5	Bezpieczeństwo na wodzie: przepisy regulujące korzystanie ze sprzętu pływającego, opracowanie regulaminu przystani, opieka i bezpieczeństwo podczas treningu i zawodów, asekuracja z motorówki, wymóg doskonalenia umiejętności pływania	4
ĆW6	Etapizacja szkolenia sportowego w wioślarstwie. Opracowanie rozwoju zawodnika wg koncepcji Long Term Athlete Development	6
ĆW7	Struktura i organizacja dyscypliny. Współczesny system szkolenia w wioślarstwie, struktura PZTW, struktura klubu, System Szkolenia Sportowego	4
ĆW8	Regaty wioślarskie: regulamin zawodów, zgłoszenia do regat, dokumenty zawodników, zebranie wymaganych dokumentów	2
ĆW9	Biomechaniczne aspekty wiosłowania: wiosłowanie na wiosłach „krótkich”, analiza wideo poszczególnych faz pracy wioslarza, pomiar zakresu pracy wiosel, praca tułowia, programy do analizy techniki (DartFish), nauka filmowania zawodnika, pływanie indywidualne i w osadzie.	4
ĆW10	Biomechaniczne aspekty wiosłowania: wiosłowanie na wiosłach „długich”, analiza wideo poszczególnych faz pracy wioslarza, pomiar zakresu pracy wiosła, programy do analizy techniki (DartFish), nauka filmowania zawodnika.	4
ĆW11	Biomechaniczne aspekty wiosłowania na ergometrze wioślarskim, analiza wideo, rozkład międzyczasów na dystansie	4
ĆW12	Fizjologiczne aspekty wiosłowania: wyznaczanie PPA metodą mleczanową i Conconiego, wyznaczanie MLSS, analiza wyników badań fizjologicznych dostępnych w piśmiennictwie oraz ustalanie kierunku dalszych obciążeń treningowych, planowanie rozgrzewki przedstartowej, kontrola masy ciała i regulacja masy ciała u zawodników wagi lekkiej.	6
ĆW13	Przygotowanie siłowe w wioślarstwie na różnych poziomach zaawansowania (przygotowanie konspektów i przeprowadzenie zajęć) metodyka trenowania siły mięśniowej na łódzie na łodzi, kontrola treningu siły, uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioslarzy, 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	10
ĆW14	Przygotowanie wytrzymałościowe w wioślarstwie (przygotowanie konspektów i przeprowadzenie zajęć): metodyka trenowania wytrzymałości na łódzie i na łodzi, kontrola treningu wytrzymałości, uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioslarzy, gry i zabawy wytrzymałościowe	10
ĆW15	Przygotowanie szybkościowe w wioślarstwie (przygotowanie konspektów i przeprowadzenie zajęć): metodyka trenowania szybkości na łódzie i na łodzi, kontrola treningu szybkości, uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących ze szczególnym uwzględnieniem początkujących wioslarzy, gry i zabawy szybkościowe	6
ĆW16	Przygotowanie koordynacyjne w wioślarstwie (przygotowanie konspektów i przeprowadzenie zajęć): zasób ćwiczeń koordynacyjnych, kontrola treningu koordynacji, wykorzystanie ćwiczeń muzyczno- ruchowych, uwarunkowania w zależności od wieku i zaawansowania ćwiczących	8

ĆW17	Taktyka w wioślarstwie: 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 przykładzie propozycji French Rowing Federation, analiza filmów, analiza czasów i międzyczasów na poszczególnych etapach zawodów (przedbieg, repasaż, półfinał, finał)	10
ĆW18	Technika wiosłowania na wioślach „krótkich”: nauczanie, doskonalenie, analiza filmów video, hospitacje, prowadzenie zajęć, obserwacja zawodników podczas zawodów	10
ĆW19	Technika wiosłowania na wioślach „długich”: nauczanie, doskonalenie, analiza filmów video, hospitacje, prowadzenie zajęć, obserwacja zawodników podczas zawodów	10
ĆW20	Technika wiosłowania na ergometrze wioślarskim”: nauczanie, doskonalenie, analiza filmów video, hospitacje, prowadzenie zajęć, obserwacja zawodników podczas zawodów	8
ĆW21	Planowanie treningu wioślarskiego: przygotowanie propozycji periodyzacji dla zawodników o różnym poziomie zaawansowania sportowego,	6
ĆW22	Planowanie treningu: przygotowanie Roczego Planu Organizacji Szkolenia	6
ĆW23	Planowanie obciążeń treningowych: budowa mikrocyklu w okresie przygotowawczym, startowym i plan obozu sortowego dla zawodników o różnym poziomie zaawansowania, porównanie, analiza i ocena zaprezentowanych planów	10
ĆW24	Dokumentacja pracy trenerskiej: prowadzenie dzienniczka trenera, rejestracja obciążeń treningowych (w obszarze informacyjnym i energetycznym), analiza obciążeń wg koncepcji Sozańskiego.	4
ĆW25	Odnowa biologiczna w treningu wioślarskim: środki i metody odnowy biologicznej, planowanie środków odnowy w mikro, mezo i makrocyklu, animacja czasu wolnego na zgrupowaniach (przygotowanie konspektu)	4
ĆW26	Odżywianie i wspomaganie treningu wioślarskiego, zasady odżywiania, składniki pokarmowe, racjonalna suplementacja odżywkami, kontrola suplementacji, zjawisko dopingu w sporcie	2
Razem		170

6. Metody dydaktyczne

M1	Zajęcia ruchowe
M2	Pokaz
M3	Praca w grupach
M4	Opracowanie projektów
M5	Prezentacja Multimedialna

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	270
Konsultacje przedmiotowe	
Egzaminy i zaliczenia w sesji	2
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	108
Przygotowanie np. raportu, prezentacji, dyskusji	95
Przygotowanie do egzaminu	50

Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	525
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	21

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Kontrola obecności.
F2	Ocena przeprowadzanych zajęć przez studentów.
F3	Ocena umiejętności/poprawności wykonywanych ćwiczeń.
F4	Ocena postawy i zainteresowania treścią zajęć.
F5	Sprawdzian ustny.

b. Ocena podsumowująca

P1	Ustne kolokwium wiedzy teoretycznej
----	-------------------------------------

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Pozytywna ocena z zaliczenia końcowego (ustnie).
- Poprawna demonstracja ćwiczeń
- Uczestnictwo w zajęciach zgodnie z regulaminem studiów.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie zna mechanizmów działania i skutków ubocznych różnych metod, form i środków treningu sportowego, nie umie zastosować i wdrożyć zasady treningu sportowego zależnie od wieku i poziomu wykształcenia.
na ocenę 3	Student na poziomie podstawowym zna mechanizm działania i skutki uboczne różnych metod, form i środków treningu sportowego, umie zastosować i wdrożyć zasady treningu sportowego zależnie od wieku i poziomu wykształcenia.
na ocenę 4	Student dobrze zna mechanizm działania i skutki uboczne różnych metod, form i środków treningu sportowego, dobrze umie zastosować i wdrożyć zasady treningu sportowego zależnie od wieku i poziomu wykształcenia.
na ocenę 5	Student bardzo dobrze zna mechanizm działania i skutki uboczne różnych metod, form i środków treningu sportowego, bardzo dobrze umie zastosować i wdrożyć zasady treningu sportowego zależnie od wieku i poziomu wykształcenia.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie potrafi projektować procesu treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Nie potrafi ocenić związków pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi.
na ocenę 3	Student w sposób podstawowy potrafi projektować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Potrafi ocenić związki pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi
na ocenę 4	Student dobrze potrafi projektować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Dobrze potrafi ocenić związki pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi
na ocenę 5	Student bardzo dobrze potrafi projektować proces treningu w ujęciu długofalowym i krótkookresowym na różnych etapach szkolenia. Bardzo dobrze potrafi ocenić związki pomiędzy wynikiem sportowym a właściwościami morfologicznymi (budowa i komponenty ciała) i funkcjonalnymi (wskaźniki wydolności i sprawności fizycznej) oraz psychologicznymi
Efekt uczenia się EK3	

na ocenę 2	Student nie jest gotów do troski o dobro zawodników oraz szacunku wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej
na ocenę 3	Student na poziomie podstawowym jest gotów do troski o dobro zawodników oraz szacunku wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej
na ocenę 4	Student na poziomie dobrym jest gotów do troski o dobro zawodników oraz szacunku wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej
na ocenę 5	Student na poziomie bardzo dobrym jest gotów do troski o dobro zawodników oraz szacunku wobec wszystkich uczestników procesu treningowego i rywalizacji sportowej

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia dla przedmiotu	Odniesienie do efektów kierunkowych	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	K_W10	C01, C02, C03,	W1 - W24, ĆW. 1 - ĆW. 26	M1 – M5	F1 – F5, P1
EK2	K_U07	C01, C02, C03	W1 - W24, ĆW. 1 - ĆW. 26	M1 – M5	F1 – F5, P1
EK3	K_K03	C01, C02, C03	W1 - W24, ĆW. 1 - ĆW. 26	M1 – M5	F1 – F5, P1

11. Wykaz literatury

a. Literatura podstawowa

Lp.	
1	Bompa T., 2015, Periodization Training for Sports
2	Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł., 2001, Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Biblioteka Trenera, COS Warszawa
3	Sozański H. 1999, Podstawy teorii treningu sportowego, COS Warszawa
4	Henning M. (red) 2003, Wioślarstwo, PZTW
5	Sayer B., 2006, Rowing and Sculling: The Complete Manual
6	Nolte V., 2004 Rowing Faster, Training, rigging, technique, racing.
7	Rippetoe M, Bradford S., Baker A., 2019, Programowanie treningu siły mięśniowej.

b. Literatura uzupełniająca

Lp.	
1	Stawczyk Z., 1998, Gry i zabawy lekkoatletyczne, AWF Poznań
2	Stawczyk Z., 2001, Ćwiczenia ogólnorozwojowe, AWF Poznań
3	Haff G., Triplett T., 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics
4	Płatanow W.N., Sozański H., 1995 Optymalizacja struktury treningu sportowego. RCMSzKFIS
5	Płatanow W.N., 1990, Adaptacja w sporcie. RCMSzKFIS