



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
im. POLSKICH OLIMPIJCZYKÓW we WROCLAWIU**

**WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
2 rok, II-go stopnia, kierunek SPORT
semestr III**

**Raport z realizacji praktyki
specjalność
Trener przygotowania motorycznego**

imię i nazwisko.....

tryb studiów: stacjonarne*/niestacjonarne*
(*niepotrzebne skreślić)

Wrocław

WYTYCZNE DO PRZYGOTOWANIA RAPORTU Z REALIZACJI PRAKTYKI – SEMESTR 3

Warunkiem zaliczenia praktyk jest złożenie opiekunowi dydaktycznemu raportu, w którym opisane zostaną zrealizowane zadania w ramach 100 godzin praktyki, z podziałem na bloki zgodnie z realizowanymi zadaniami:

BLOK II

Ocena potencjału motorycznego i planowanie obciążeń treningowych zawodników

- 5 godz. - hospitacja jednostek treningowych i procedur startowych
- 15 godz. – diagnoza w zakresie potencjału ruchowego i motorycznego
- 15 godz. – planowanie i programowanie treści treningowych zgodnie z wynikami diagnozy

BLOK III

Realizacja treningu motorycznego

- 30 godz. - asysta podczas jednostek treningowych/rozgrzewek startowych
- 30 godz. – samodzielne prowadzenie jednostek treningowych/rozgrzewek startowych
- 5 godz. - wykłady dla sztabu treningowego i zawodników

Uwaga !!!

Raport ma mieć formę zwartą (zbindowany); druk dwustronny.

W przypadku hospitacji/asyst/prowadzeń należy przedstawić osobno każdą sesję treningową podając:

- datę
- miejsce realizacji
- liczbę zawodników
- kategorię wiekową
- metody treningowe
- zastosowane ćwiczenia
- obciążenie treningowe

BLOK II Ocena potencjału motorycznego i planowanie obciążeń treningowych zawodników

Hospitacja jednostek treningowych i procedur startowych (5 godz.)

(Należy zrealizować trzy hospitacje. Przyjmuje się, że jednostka treningowa to 2 godziny)

Hospitacja nr 1

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Syntetyczna ocena:

Hospitacja nr 2

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Syntetyczna ocena:

Hospitacja nr 3

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Syntetyczna ocena:

Diagnoza w zakresie potencjału ruchowego i motorycznego (15 godz.)

(Należy przedstawić opis testów, wyniki oraz ich interpretację z względem przyjętych skal)

Potencjał ruchowy

Data	
Miejsce	
Nazwa testu	
Cel	
Opis	
Wyniki	
Ocena	

Potencjał motoryczny

Data	
Miejsce	
Nazwa testu 1	
Cel	
Opis	
Wyniki	
Ocena	

(Należy przedstawić obciążenia treningowe zgodnie z przeprowadzoną diagnozą i na tej podstawie zaplanować 5 sesji treningowych, uwzględniając progresję obciążeń)

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Jednostka treningowa nr 2

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Jednostka treningowa nr 3

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Jednostka treningowa nr 4

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Jednostka treningowa nr 5

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Asysta podczas jednostek treningowych/rozgrzewek startowych (30 godz.)

Asysta jednostki treningowej nr 1

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 2

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 3

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 4

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 5

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 6

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 7

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 8

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 9

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 10

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 11

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 12

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 13

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 14

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Asysta jednostki treningowej nr 15

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

(Należy zrealizować 15 prowadzeń. Przyjmuje się, że jednostka treningowa to 2 godziny)

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 2

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 3

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 4

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 5

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 6

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 7

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 8

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 9

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 10

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 11

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 12

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 13

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 14

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Prowadzenie jednostki treningowej nr 15

Data		Liczba zawodników	
Miejsce		Kategoria wiekowa	
Temat			
Cel			
Ćwiczenie	Przebieg sesji treningowej (opis ćwiczeń i metod)	Obciążenie	Uwagi

Podpis trenera.....

Wykłady dla sztabu treningowego i zawodników (5 godz.)

(Należy zrealizować 5 wykładów. Przyjmuje się, że wykład to 1 godzina)

Lp.	Temat	Data	Podpis
1			
2			
3			
4			
5			

.....

Data i podpis studenta