***Instrukcje wstępne***

* *Uwaga:* Praktykę trenerską z Lekkiej Atletyki należy odbyć w klubie/sekcji Lekkoatletycznej, pod opieką trenera Lekkiej Atletyki, uczestnicząc w treningach Lekkoatletów.
* Proszę wypełniać starannie zeszyt według poniższego schematu, zachowując kolejność rozdziałów, punktów i podpunktów.
* Główne rozdziały proszę zaczynać od nowej strony.
* Najlepiej posługiwać się komputerowym edytorem tekstu, ale forma odręczna jest także dopuszczalna.
* Z uwagi na dość długi okres praktyk i dużą ilość raportowanych informacji zaleca się prowadzenie i uzupełnianie zeszytu na bieżąco, aby nie pominąć istotnych informacji. Należy dodawać kolejne strony, utrzymując wymaganą kolejność rozdziałów, punktów i podpunktów.
* Po wpisaniu niezbędnych informacji, zebraniu opinii i podpisów proszę wydrukować treść, oprawić w formacie A4 i dostarczyć zeszyt do sekretariatu Zakładu Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego.
* Zeszyty sporządzone wg innego wzorca niż poniższy lub niekompletne nie będą akceptowane.

*Prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy*

*Kierownik Zakładu Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego*

**PRAKTYKA TRENERSKA – Lekka Atletyka – AWF Poznań**

1. **Strona tytułowa**

1.1 Imię i nazwisko praktykantki/praktykanta: …………………………………………….

1.2 Nr albumu: …………………………………………….

1.3 Rok studiów: …………………………………………….

1.4 Semestr studiów: …………………………………………….

1.5 Liczba godzin praktyk wynikająca z planu studiów (na dany semestr): ……………………….

1.6 Nazwa klubu: …………………………………………….

1.7 Imię i nazwisko prezesa: …………………………………………….

1.8 Imię i nazwisko opiekuna praktyki: …………………………………………….

1.9 Termin realizacji praktyki (dokładny zakres dat): …………………………………………….

**2. Syntetyczne informacje o klubie**

2.1 Infrastruktura (obiekty) w dyspozycji klubu

…………………………………………….

2.2 Struktura organizacyjna

…………………………………………….

2.3 Sekcje (specjalności)

……………………………………………..

2.4 Liczba zawodników i trenerów

…………………………………………….

2.5 Zasięg działania

…………………………………………….

2.6 Kategorie wieku zawodników (np. młodzik, junior senior itp.)

…………………………………………….

2.7 Poziom sportowy zawodników

…………………………………………….

2.8 Największe sukcesy klubu/sekcji (dawniej i obecnie) - w odniesieniu do grupy trenera-opiekuna praktyki

…………………………………………….

**3. Informacje od opiekuna praktyk**

3.1 Główne cele szkoleniowe w okresie obejmującym praktykę

…………………………………………….

3.2 Najważniejsze imprezy docelowe w bieżącym sezonie

…………………………………………….

3.3 Plan organizacyjny szkolenia na bieżący sezon: grafik obejmujący podkresy/mezocykle/mikrocykle, cele szkoleniowe, obozy/zgrupowania, starty w zawodach, badania).

…………………………………………….

**4. Kalendarz praktyk**

*Proszę wpisać liczbę godzin dydaktycznych (jednostek 45-minutowych) zrealizowanych w ramach prowadzenia/asysty/hospitacji zajęć treningowych w poszczególnych dniach praktyki oraz podsumować miesiące i całość.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rok kalendarzowy: .......…..…** | | | | **……….……..** | | | | | | | | |
|  | **Paź** | **Lis** | **Gru** | **Sty** | **Luty** | **Mar** | **Kwie** | **Maj** | **Cze** | **Lip** | **Sie** | **Wrze** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SUMA** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Łącznie: ………..……….. godzin dydaktycznych**

**5. Prowadzenie/asysty/hospitacje zajęć treningowych – treści szczegółowe**

Odrębny opis każdych zajęć treningowych proszę sporządzić wg schematu:

*W nagłówku:*

5.1 Data

5.2 Godzina rozpoczęcia ­­‒ godzina zakończenia ‒ liczba godzin dydaktycznych

5.3 Miejsce zajęć

5.4 Warunki atmosferyczne (jeśli boisko lub teren)

5.5 Kategoria wiekowa, profil sportowy i liczba uczestników

5.6 Cel szkoleniowy

5.7 Akcent motoryczny

5.8 Nazwa podokresu, mezocyklu i mikrocyklu

5.9 Rodzaj uczestnictwa studenta w zajęciach (hospitacja, asysta, samodzielne prowadzenie)

*W opisie zajęć:*

5.10 Szczegółowy przebieg zajęć (spis ćwiczeń, wielkości obciążeń - kg, m; liczba serii i powtórzeń itp.) –uporządkować w tabeli wg poniższego schematu (dodając wiersze):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa czynności, ćwiczenia/ środka treningowego** | **Opis, miary obciążenia treningowego** | **Uwagi merytoryczne/ organizacyjne/techniczne** |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| ….. |  |  |

5.11 Ewentualne uwagi uzupełniające.

Uwaga: Jeśli zajęcia przeprowadzono na podstawie gotowych, cudzych wzorów/konspektów, proszę wskazać źródła: autor i tytuł podręcznika, skryptu, artykułu, materiałów szkoleniowych lub edukacyjnych itp.

**6. Syntetyczne sprawozdanie z praktyki**

6.1 Jaką nową wiedzę i umiejętności zdobyłam/em?

…………………………………………….

6.2 Jakie napotkałam/em trudności?

…………………………………………….

6.3 Czy udało się je przezwyciężyć?

…………………………………………….

6.4 Co uważam za swój sukces podczas praktyk?

…………………………………………….

6.5 Co chciał(a)bym zmodyfikować w swojej wiedzy/umiejętnościach trenerskich?

…………………………………………….

6.6 Jakich elementów przygotowania w ramach zajęć w Uczelni mi brakowało, a które mi się przydały?

…………………………………………….

Data: …………………………………………….

Podpis studentki/studenta: …………………………………………….

Uwaga: Proszę o fakty i merytoryczne/fachowe komentarze, bez analizy własnych stanów emocjonalnych.

**7. Potwierdzenie realizacji praktyk przez prezesa klubu**

Potwierdzam, że student/ka …………………………………………………… odbywał/a praktyki trenerskie w klubie

……………………………………………………………….

w okresie od …………………………. do ………………………………………

Podpis: …………………………………………….

Data: …………………………………………….

Pieczęć klubowa

**8. Opinia opiekuna praktyki** *(proszę całość opinii wraz z podpisem zawrzeć na jednej stronie)*

**8.1 Potwierdzenie odbycia praktyk**

Student/ka …………………………………………………………………………. odbywał/a pod moją opieką praktyki trenerskie w klubie/sekcji ……………………………………………………………………………………

w okresie od ……………………………….. do ………………..……… (zakres dat).

W tym czasie zrealizował/a łącznie ……………… godzin zajęć treningowych, w tym

……………… godzin samodzielnego prowadzenia zajęć oraz

…………….. godzin asysty/hospitacji (*Uwaga: godzina zajęć = tzw. godzina dydaktyczna = 45 min).*

Potwierdzam zgodność zapisów zawartych w zeszycie praktyk studentki/studenta z przebiegiem praktyk.

**8.2 Ocena punktowa działań studentki/studenta**

(*proszę zaznaczyć - wyższa punktacja oznacza wyższą ocenę*)

* Wiedza fachowa 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
* Umiejętności praktyczne/metodyczne 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
* Sprawność organizacyjna 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
* Kontakt z zawodnikami 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
* Punktualność 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □
* Kultura osobista, wygląd/prezencja 1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □

**8.3 Krótka słowna opinia o realizacji praktyki przez studentkę/studenta:**

……..

Data: ……………………………………………. Podpis Opiekunki/Opiekuna praktyki: …………………………………………….

**− PODZIĘKOWANIE −**

Szanowna Trenerko / Szanowny Trenerze!

Uprzejmie dziękuję za podjęcie się odpowiedzialnego i niełatwego zadania opieki nad naszymi studentami i dzielenie się z nimi wiedzą i doświadczeniem. Pani/Pana działania i opinie są bardzo cenne dla podopiecznych i doskonalenia kształcenia kadr trenerskich w AWF Poznań.

Ze sportowym pozdrowieniem

*Kierownik Zakładu Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego*

*Prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy*