



KURS trenerski – ORIENTACJA SPORTOWA

Specjalność – bieg na orientację

Warunki organizacyjne, program oraz harmonogram kształcenia

I. Cel kursu:

- Przygotowanie kadry trenerskiej do pracy dydaktycznej i organizacyjnej dla potrzeb sportu w zakresie biegu na orientację.
- Wszechstronne przygotowanie uczestników pod względem teorii treningu w biegu na orientację, oraz wyposażenie w umiejętności praktyczne w zakresie przygotowania, realizacji i analizy treningu technicznego oraz taktycznego w BnO.
- Wykształcenie u uczestników kursu przekonania do samodzielnego doksztalcania się i podnoszenia swoich formalnych kwalifikacji trenerskich.

II. Założenia programowe:

- Kurs specjalistyczny dla przyszłej, kwalifikowanej kadry szkoleniowej w Orientacji Sportowej.
- Kurs pogłębia wiedzę zdobytą na kursie Instruktora Orientacji Sportowej, a także w pracy instruktorsko-trenerskiej.

III. Kryteria dla kandydatów na trenerów Orientacji Sportowej o specjalności Bieg na Orientację:

1. Doborem oraz kwalifikacją kandydatów do kursu zajmuje się Polski Związek Orientacji Sportowej.
2. Wymagania kwalifikacyjne:
 - Dobry stan zdrowia potwierdzony badaniami lekarskimi dopuszczającymi do udziału w kursie.
 - Ukończony 18 rok życia.
 - Minimum średnie wykształcenie.
 - Ukończenie części specjalistycznej kursu instruktora Orientacji Sportowej.
 - Przygotowanie kondycyjne na poziomie umożliwiającym zaliczenie wszystkich zajęć praktycznych prowadzonych w ramach kursu.

IV. Wykaz niezbędnych dokumentów:

1. Oryginał lub potwierdzony duplikat świadectwa ukończenia szkoły średniej (bez konieczności zdania matury) – *do zwrotu*
2. Świadectwo ukończenia kursu – części specjalistycznej o specjalności Orientacja Sportowa.
3. Zaświadczenie lekarskie o zdolności do uczestnictwa w kursie.
4. Zdjęcie (do dyplomu trenerskiego) podpisane na odwrocie imieniem i nazwiskiem.

V. Warunki zaliczenia kursu:

1. Udział w zajęciach teoretycznych, a przede wszystkim praktycznych (pełna frekwencja na zajęciach praktycznych, 80-100% frekwencja na zajęciach online).
2. Opanowana umiejętność zaprojektowanie treningu lub treningów doskonalących wybrane umiejętności techniczne i/lub taktyczne przydatne w Biegu na Orientację dla konkretnej kategorii wiekowej lub zawodnika o określonym poziomie tych umiejętności.
3. Opanowana umiejętność sporządzenia programu treningowego w określonej kategorii wiekowej dla konkretnego makrocyklu treningowego.
4. Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego obejmującego pełny zakres tematyki kursu.

VI. Organizacja szkolenia:

- Kurs organizuje **Polski Związek Orientacji Sportowej**.

- W czasie prowadzenia zajęć należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny obowiązujących w kulturze fizycznej.
- Zajęcia na kursie prowadzone będą przez doświadczoną kadrę trenerską oraz pracowników Akademii Wychowania Fizycznego.

VII. Forma, miejsce i termin kursu:

- Cykl zajęć obejmujący wykłady (on-line), ćwiczenia (on-line) oraz zajęcia praktyczne na sali sportowej oraz w terenie na łączną liczbę godzin - 120 (w tym egzamin w trakcie sesji zjazdowej w Gdańsku).
- Zajęcia online:
wtorki i czwartki w godz. 20.00-22.00 na platformie ZOOM
- Terminy i miejsca zajęć praktycznych:
- 9-11 stycznia (piątek od godz. 20.00 do niedzieli do godz. 13.00), Twardogóra, woj. dolnośląskie, GOSiR Twardogóra, ul. Wrocławska
- 5-8 marca (czwartek od godz. 20.00 do niedzieli do godz. 13.00), Gdańsk Wrzeszcz, Schronisko Młodzieżowe, Aleja Grunwaldzka 244

VIII. Informacje organizacyjne

- Limit osób – 20
- Pierwsze zajęcia online – 2 grudnia 2025 r. godz. 20.00
- Zgłoszenia do 28 listopada 2025 r. poprzez wypełnienie formularza:
<https://forms.gle/uncJZErhmpMbJNMz7>
- W przypadku większej niż 20 osób ilości chętnych, PZOS dokona wyboru uczestników na podstawie kryterium ilości osób zgłoszonych z poszczególnych klubów (członków PZOS)
- Koszt kursu: 1250 zł (500 zł płatne w 2025 roku i 750 zł płatne w 2026 roku). Cena nie zawiera kosztów pobytu oraz zakwaterowania. Dojazd we własnym zakresie.

IX. Proponowana kadra (wykładowcy):

- Specjalista fizjologii wysiłku sportowego
- Specjalista teorii treningu sportowego
- Specjalista od zastosowania treningu siłowego w bieganiu (trener lekkoatletyki - praktyk z sukcesami i doświadczeniem)
- Specjalista treningu funkcjonalnego
- Specjalista żywienia w sporcie
- Psycholog sportowy
- Lekarz medycyny sportowej

Program kursu trenerskiego Orientacji Sportowej specjalność – Bieg na Orientację

1. *Charakterystyka biegu na orientację*
 - 1.1. *Ogólna charakterystyka biegu na orientację jako sportu (rodzaje, konkurencje, czynniki decydujące o sukcesie, charakterystyka współzawodnictwa)*
 - 1.2. *Charakterystyka BnO w aspekcie wysiłku fizycznego*
 - 1.3. *Charakterystyka BnO w aspekcie wysiłku umysłowego*
 - 1.4. *Charakterystyka BnO w aspekcie istotnych w treningu i współzawodnictwie cech psychicznych*
2. *Przygotowanie sportowca do udziału we współzawodnictwie sportowym*
 - 2.1. *Dobór kandydatów do biegu na orientację (formy i rodzaje doboru – zalety i wady, wpływ i związek tempa dojrzewania dzieci i młodzieży na sprawność działania w młodszych kategoriach wiekowych i w wieku seniora). Budowa ciała i skład ciała a predyspozycje do uprawiania biegu na orientację*
 - 2.2. *Planowanie wieloletniego cyklu szkolenia w BnO – strategia rozwoju kariery sportowej polskiego zawodnika w kontekście czynników zewnętrznych (status dyscypliny w Polsce, możliwości utrzymania się z uprawiania BnO, możliwości rozwijania kariery w kraju i zagranicą itp.)*

- 2.3. *Etapy kariery sportowej – tradycyjne i nowoczesne ujęcie problematyki*
- 2.4. *Trening BnO jako element holistycznego procesu kształcenia człowieka*
- 2.5. *Wielotorowość kariery sportowej biegaczy na orientację*
- 2.6. *Korzyści i negatywne skutki łączenia uprawiania biegu na orientację z innymi dyscyplinami sportowymi lub odmianami Orientacji Sportowej*
- 2.7. *Projektowanie i planowanie treningu sportowego (struktura rzeczowa i czasowa treningu)*
- 2.8. *Metody projektowania treningu sportowego*
- 2.9. *Planowanie struktur treningu – periodyzacja treningu sportowego*
- 2.8. *Rodzaje struktur czasu treningu sportowego (makrocykle, okresy treningowe, mezocykle, mikrocykle – cele, charakterystyka)*
- 2.9. *Rodzaje periodyzacji struktur czasu treningu (liniowe, nieliniowe, blokowe, inne)*
- 2.10. *Dobór obciążeń treningowych w BnO (charakterystyka obciążeń tr., elementy ob. tr., rejestracja i analiza ob. tr., naukowe metody racjonalnego doboru i regulacji ob. tr.).*
- 2.11. *Trening psychomotoryki w BnO (trening różnych odmian wytrzymałości, trening różnych odmian siły, trening koordynacji ruchowej, trening gibkości)*
- 2.12. *Trening techniki biegu w BnO*
- 2.13. *Trening technik orientowania się w terenie przy wykorzystaniu specjalistycznej mapy*
- 2.14. *Przygotowanie taktyczne do udziału w rywalizacji w BnO*
- 2.15. *Przygotowanie mentalne i psychiczne do udziału w rywalizacji w BnO. Możliwości i formy wykorzystania wiedzy z psychologii sportu w praktyce trenera BnO*
- 2.16. *Wykorzystanie dozwolonego wspomagania w przygotowaniu do rywalizacji w BnO (wykorzystanie naturalnej i sztucznej hipoksji, ciepła i zimna, inhalacji, iniekcji i innych środków oraz form wspomagania)*
- 2.17. *Wykorzystanie technologicznych środków w przygotowaniu do udziału w zawodach BnO*
- 2.18. *Znaczenie odżywiania i suplementacji w przygotowaniu do udziału w zawodach w BnO*
- 2.19. *Najczęstsze urazy i kontuzje występujące u zawodników uprawiających BnO. Metody diagnozowania i leczenia. Profilaktyka urazów oraz wykorzystanie środków odnowy biologicznej*
3. *Udział sportowca w zawodach w BnO*
 - 3.1. *Cele (funkcje) udziału sportowca w zawodach*
 - 3.2. *Rola rytuałów startowych i ich składowe*
 - 3.3. *Logistyka związana z udziałem w zawodach BnO w kontekście skuteczności zawodnika*
 - 3.4. *System współzawodnictwa w BnO w Polsce i na świecie jako determinanty procesu szkolenia. Rywalizacja indywidualna i drużynowa – specyfika. Funkcje klubu i reprezentacji narodowej. Obowiązki i prawa zawodników wobec klubu i reprezentacji.*
4. *Kontrola i analiza procesu treningowego oraz współzawodnictwa w BnO*
 - 4.1. *Rodzaje i aspekty kontroli, etapy kontroli, metody, formy, środki kontroli*
 - 4.2. *Kontrola bieżących, przedłużonych i kumulatywnych efektów treningowych*
 - 4.3. *Praktyczne wykorzystanie fizjologicznych i biochemicznych markerów wysiłku w kontroli efektów treningu*
 - 4.4. *Kontrola technicznych i taktycznych aspektów treningu oraz udziału w zawodach*
 - 4.5. *Dzienniczek treningowy zawodnika i trenera jako źródła analizy i kontroli procesu treningowego oraz współzawodnictwa w BnO*
5. *Trener jako jedno z dwóch podstawowych ogniw procesu kierowania treningiem sportowym*
 - 5.1. *Funkcje trenera w BnO*
 - 5.2. *Style kierowania grupą sportową*
 - 5.3. *Komunikacja trenera z zawodnikami. Typowe błędy popełniane przez trenerów we współpracy z zawodnikami.*
 - 5.4. *Współpraca trenera z innymi osobami (np. trenera kadry z trenerami klubowymi, trenera klubowego z innymi trenerami klubowymi, rodzicami podopiecznych, lekarzami, specjalistami, menedżerami, sponsorami).*
 - 5.5. *Motywacja trenera i zawodników. Teorie dot. motywacji, źródła motywacji oraz rodzaje i metody motywacji, błędy popełniane w motywowaniu.*

nr.	Tematyka zajęć	Wykład	Ćwiczenia	
			Ćwiczenia (online)	Ćwiczenia praktyczne
1.1.	Ogólna charakterystyka biegu na orientację jako sportu (rodzaje, konkurencje, czynniki decydujące o sukcesie, charakterystyka współzawodnictwa)	1		
1.2	Charakterystyka BnO w aspekcie wysiłku fizycznego	1	1	
1.3	Charakterystyka BnO w aspekcie wysiłku umysłowego	0,5	1	
1.4	Charakterystyka BnO w aspekcie istotnych w treningu i współzawodnictwie cech psychicznych	0,5		
2.1	Dobór kandydatów do biegu na orientację (formy i rodzaje doboru – zalety i wady, wpływ i związek tempa dojrzewania dzieci i młodzieży na sprawność działania w młodszych kategoriach wiekowych i w wieku seniora). Budowa ciała i skład ciała a predyspozycje do uprawiania biegu na orientację. Identyfikacja talentów do BnO.	1	1	
2.2	Planowanie wieloletniego cyklu szkolenia w BnO – strategia rozwoju kariery sportowej polskiego zawodnika w kontekście czynników zewnętrznych (status dyscypliny w Polsce, możliwości utrzymania się z uprawiania BnO, możliwości rozwijania kariery w kraju i zagranicą itp.)	1		
2.3	Etapy kariery sportowej – tradycyjne i nowoczesne ujęcie problematyki	0,5		
2.4	Trening BnO jako element holistycznego procesu kształcenia człowieka	0,5		
2.5	Wielotorowość kariery sportowej biegaczy na orientację	0,5		
2.6	Korzyści i negatywne skutki łączenia uprawiania biegu na orientację z innymi dyscyplinami sportowymi lub odmianami Orientacji Sportowej	0,5		
2.7	Projektowanie i planowanie treningu sportowego (struktura rzeczowa i czasowa treningu)	2		
2.8	Metody projektowania treningu sportowego	1		
2.9	Planowanie struktur treningu – periodyzacja treningu sportowego	2	6	
2.10	Dobór obciążeń treningowych w BnO (charakterystyka obciążeń tr., elementy ob. tr., rejestracja i analiza ob. tr., naukowe metody racjonalnego doboru i regulacji ob. tr.).	2	2	2
2.11	Trening psychomotoryki w BnO (trening różnych odmian wytrzymałości, trening różnych odmian siły, trening koordynacji ruchowej, trening gibkości)	4		10
2.12	Trening techniki biegu w BnO	1		1
2.13	Trening różnych technik orientowania się w terenie przy wykorzystaniu specjalistycznej mapy	1	1	5
2.14	Przygotowanie taktyczne do udziału w rywalizacji w BnO	1	3	2
2.15	Przygotowanie mentalne i psychiczne do udziału w rywalizacji w BnO. Możliwości i formy wykorzystania wiedzy z psychologii sportu w praktyce trenera BnO	1	2	2
2.16	Wykorzystanie dozwolonego wspomagania w przygotowaniu do rywalizacji w BnO (wykorzystanie naturalnej i sztucznej hipoksji, ciepła i zimna, inhalacji, iniekcji i innych środków oraz form wspomagania)	2		
2.17	Wykorzystanie technologicznych środków w przygotowaniu do udziału w zawodach BnO. Przygotowanie treningu technicznego (obsługa sprzętu SI, umiejętność sczytywania zawodników po treningu, przygotowanie treningu w programie OCAD).	2	7	1
2.18	Znaczenie odżywiania i suplementacji w przygotowaniu do udziału w zawodach w BnO	3	2	
2.19	Najczęstsze urazy i kontuzje występujące u zawodników uprawiających BnO. Metody diagnozowania i leczenia. Profilaktyka urazów oraz wykorzystanie środków odnowy biologicznej	2		2
3.1	Cele (funkcje) udziału sportowca w zawodach	0,5		
3.2	Rola rytuałów startowych i ich składowe	0,5		

3.3	Logistyka związana z udziałem w zawodach BnO w kontekście skuteczności zawodnika	1		
3.4	System współzawodnictwa w BnO w Polsce i na świecie jako determinanty procesu szkolenia. Rywalizacja indywidualna i drużynowa – specyfika. Funkcje klubu i reprezentacji narodowej. Obowiązki i prawa zawodników wobec klubu i reprezentacji	1		
4.1	Rodzaje i aspekty kontroli, etapy kontroli, metody, formy, środki kontroli	1	3	1
4.2	Kontrola bieżących, przedłużonych i kumulatywnych efektów treningowych	2	2	
4.3	Praktyczne wykorzystanie fizjologicznych i biochemicznych markerów wysiłku w kontroli efektów treningu (w tym praktyczna nauka oznaczania poziomu zakwaszenia organizmu oraz umiejętność interpretacji wyników)	2	2	1
4.4	Kontrola technicznych i taktycznych aspektów treningu oraz udziału w zawodach. Analiza treningów technicznych (wykorzystanie nowych platform, takich jak np. LiveLox)	2	1	
4.5	Dzienniczek treningowy zawodnika i trenera jako źródła analizy i kontroli procesu treningowego oraz współzawodnictwa w BnO	1		
5.1	Funkcje trenera w BnO, cechy dobrego trenera	1		
5.2	Style kierowania grupą sportową, efektywność różnych stylów kierowania	1	2	
5.3	Komunikacja trenera z zawodnikami. Typowe błędy popełniane przez trenerów we współpracy z zawodnikami.	1		1
5.4	Współpraca trenera z innymi osobami (np. trenera kadry z trenerami klubowymi, trenera klubowego z innymi trenerami klubowymi, rodzicami podopiecznych, lekarzami, specjalistami, menedżerami, sponsorami).	1		
5.5	Motywacja trenera i zawodników. Teorie dot. motywacji, źródła motywacji, oraz rodzaje i metody motywacji, błędy popełniane w motywowaniu	2		
	Egzamin	2	2	2
	Ogółem 120 godz.	50 godz.	40 godz.	30 godz.

Zajęcia praktyczne obejmą m.in.:

- trening psychomotoryki z wykorzystaniem różnych form i środków (trening plyometryczny, trening z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych, piłek lekarskich, trening propriocepcji, trening mięśni głębokich);
- ćwiczenia ukierunkowane na integrację grupy zawodniczej oraz poprawę relacji trenera z zawodnikami;
- wykorzystanie różnych środków kontroli w praktyce (pomiar stężenia mleczanu, pomiar i interpretacja wyników uzyskanych wartości HR po określonym typie wysiłku, analiza zapisów sygnału GPS w kontekście uzyskanych wartości czasu, prędkości, przewyższenia i wybranego wariantu);
- zastosowanie wybranych form doskonalących umiejętności techniki i/lub taktyki orientacji w terenie oraz prowadzenia współzawodnictwa sportowego.