

# **AEROKLUB POLSKI**

**Komisja Szybowcowa**

**SZYBOWCOWE REGULAMINY SPORTOWE**

## **XII. Regulamin przyznawania Licencji Trenera w Sporcie Szybowcowym Aeroklubu Polskiego oraz Ramowy Program Szkolenia do Licencji Trenera**

## SPIS TREŚCI

1.	Spis ważniejszych skrótów użytych w tekście	3
2.	Regulamin przyznawania i przedłużania licencji Trenera w Sporcie Szybowcowym	4
2.1	POSTANOWIENIA OGÓLNE	4
2.2	PODZIAŁ LICENCJI NA KLASY	4
2.3	ZASADY PRYZNAWANIA LICENCJI	4
2.4	WARUNKI I TRYB PRYZNAWANIA LICENCJI	4
2.5	PRAWA I OBOWIĄZKI OSOBY POSIADAJĄCEJ LICENCJĘ TRENERA AP	5
2.6	POSTANOWIENIA KOŃCOWE	5
3.	SPORT SZYBOWCOWY - Trener - 2 Klasy (60 GS)	6
3.1	Wymagania dotyczące przyznania Licencji Trenera 2 klasy:	6
3.2	Wymagania dotyczące przedłużenia Licencji Trenera	6
3.3	Zakres czynności	6
3.4	Cele Szkoleniowe	6
3.4.1	Kompetencje osobiste	6
3.4.2	Kompetencje fachowe	7
3.4.3	Rozważenie zasad dydaktyczno-metodologicznych na poziomie koncepcyjnym	7
3.4.4	Aspekty dotyczące opracowania szkoleń	7
3.5	Szkolenie 60 GS	8
3.5.1	Szkolenie podstawowe 15 GS	8
3.5.2	Szkolenie specyficzne dla sportu szybowcowego 15 GS	8
3.5.3	Trening mentalny 20 GS	9
3.5.4	Szkolenie praktyczne 10 GS	9
3.6	Egzamin Trener 2 klasy	9
3.7	Przykładowy program szkolenia zaawansowanego	10
4.	SPORT SZYBOWCOWY - Trener - 1 Klasy (80 GS)	11
4.1	Wymagania dotyczące przyznania Licencji Trenera 1 klasy:	11
4.2	Wymagania dotyczące przedłużenia Licencji Trenera	11
4.3	Zakres czynności	11
4.4	Cele Szkoleniowe	11
4.4.1	Kompetencja osobiste	11
4.4.2	Kompetencje fachowe	12
4.4.3	Rozważenie zasad dydaktyczno-metodologicznych na poziomie koncepcyjnym	12
4.4.4	Aspekty opracowania szkoleń	12
4.5	Szkolenie 80 GS	13

Regulamin przyznawania Licencji Trenera w sporcie Szybowcowym Aeroklubu Polskiego  
oraz Ramowy Program Szkolenia do Licencji Trenera

---

4.5.1	Szkolenie podstawowe 15 GS	13
4.5.2	Szkolenie specyficzne dla sportu szybowcowego 15 GS	13
4.5.3	Trening mentalny 25 GS	14
4.5.4	Szkolenie praktyczne 25 GS	14
4.6	Egzamin Trener 1 klasy	14
<b>Załącznik 1 - WNIOSEK O PRYZNANIE LICENCJI TRENERA</b>		<b>14</b>
<b>Załącznik 2 - PROGRAM SZKOLENIA PO LICENCJI SZYBOWCOWEJ</b>		<b>14</b>

Obowiązujący Regulamin przyznawania Licencji Trenera w sporcie Szybowcowym Aeroklubu Polskiego zawarty jest w punkcie 2. Pozostałe punkty dotyczą Programu Ramowego Szkolenia do Licencji Trenera.

## 1. Spis ważniejszych skrótów użytych w tekście

Spis ważniejszych skrótów użytych w tekście:

- AP – Aeroklub Polski
- KS – Komisja Szybowcowa
- FAI – Federation Aeronautique Internationale - Międzynarodowa Federacja Lotnicza
- GS - Godzina szkolna

## **2. Regulamin przyznawania i przedłużania licencji Trenera w Sporcie Szybowcowym**

### **2.1 POSTANOWIENIA OGÓLNE**

- a) Niniejszy regulamin został opracowany zgodnie z Szybowcowymi Regulaminami Sportowymi Aeroklubu Polskiego oraz zgodnie z Ustawą o Sporcie (Dz.U. 2010 Nr 127 poz. 857)
- b) Za opracowanie i wprowadzanie zmian do niniejszego Regulaminu odpowiada Komisja Szybowcowa Aeroklubu Polskiego w porozumieniu z Trenerami Szybowcowej Kadry Narodowej.

### **2.2 PODZIAŁ LICENCJI NA KLASY**

Wprowadza się następujące klasy Licencji Trenera w Sporcie Szybowcowym:

- a) Klasa 2 – Trenerzy drugiej klasy uprawnieni są do działalności obejmującej organizacyjnie klub/aeroklub regionalny.
- b) Klasa 1 – Trenerzy pierwszej klasy uprawnieni są do działalności ponadregionalnej na terenie całego kraju.

### **2.3 ZASADY PRYZNAWANIA LICENCJI**

- a) O licencję Trenera w sporcie Szybowcowym Aeroklubu Polskiego może ubiegać się wyłącznie osoba spełniająca warunki podane odpowiednio w Pkt. 3.1 i 4.1
- b) Licencję Trenera wydaje Dyrektor Sportowy AP na wniosek osoby zainteresowanej.
- c) Licencja Trenera może być wydana tylko po zasięgnięciu opinii Komisji Szybowcowej Aeroklubu Polskiego.
- d) Licencję Trenera przyznaje się na okres 5 lat.
- e) Po upływie okresu, o którym mowa w pkt. 2.3d, osoba zainteresowana może złożyć wniosek do Dyrektora Sportowego AP o przedłużenie licencji na kolejny okres 5 lat jeśli spełni warunki podane w pkt. 3.2 lub 4.2 (stosowanie do klasy licencji). Dyrektor Sportowy dokonuje przedłużenia licencji po konsultacji z KS.
- f) Aeroklub Polski pobiera opłatę za przyznanie i przedłużenie Licencji Trenera, w wysokości 40 zł.
- g) Aeroklub Polski prowadzi ewidencję przyznanych Licencji Trenera.
- h) Dyrektor Sportowy może odmówić wydania i przedłużenia Licencji Trenera w przypadku negatywnej opinii KS.

### **2.4 WARUNKI I TRYB PRYZNAWANIA LICENCJI**

Osoba ubiegająca się o przyznanie Licencji Trenera, składa do Aeroklubu Polskiego pisemny wniosek (na obowiązującym druku – Załącznik nr 1 do regulaminu).

## **2.5 PRAWA I OBOWIĄZKI OSOBY POSIADAJĄCEJ LICENCJĘ TRENERA AP**

Osoba posiadająca Licencję Trenera Aeroklubu Polskiego ma prawo do:

- a) prowadzenia zajęć szkoleniowych w zakresie dyscypliny określonej licencją
- b) udziału we wszystkich formach doskonalenia zawodowego organizowanych przez Aeroklub Polski
- c) ubiegania się o refundację przez Aeroklub Polski kosztów kształcenia w zawodzie
- d) ubiegania się o wynagrodzenie lub stypendium trenerskie od klubu sportowego w związku z wykonywaniem swojej funkcji jako Trener Klubowy i ubieganie się o wynagrodzenie lub stypendium trenerskie od Aeroklubu Polskiego w związku z wykonywaniem swojej funkcji jako Trener
- e) opieki sportowej i wychowawczej nad zawodnikami podczas zawodów sportowych zajęć treningowych oraz zgrupowań
- f) czynnego udziału w spotkaniach i dyskusjach na rzecz rozwoju dyscypliny sportowej, w której prowadzi działalność
- g) zgłaszania wniosków, uwag i zastrzeżeń dotyczących pracy biura Aeroklubu Polskiego oraz władz statutowych Aeroklubu Polskiego
- h) śledzenia tendencji zmian i rozwoju dyscypliny w kraju i na świecie
- i) poszerzenia własnych kompetencji i umiejętności
- j) podnoszenia poziomu i rozwoju umiejętności sportowych swoich zawodników.

## **2.6 POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Interpretacja regulaminu przysługuje Komisji Szybowcowej, przy czym KS może konsultować się z trenerami Kadry Narodowej.. Wszystkie sytuacje sporne nie mające rozstrzygnięcia w niniejszym regulaminie, rozpatruje i rozstrzyga Komisja Szybowcowa.

Niniejszy Regulamin wchodzi w życie z dniem 31.01.2018. Tym samym tracą moc wszystkie poprzednie regulaminy dotyczące Szybowcowych Licencji Trenerskich.

### **3. SPORT SZYBOWCOWY - Trener - 2 Klasy (60 GS)**

#### **3.1 Wymagania dotyczące przyznania Licencji Trenera 2 klasy:**

- a) Uprawnienia Instruktora szybowcowego
- b) Doświadczenie zawodnicze
- c) Udział w Szybowcowych Mistrzostwach Polski.
- d) Min. 500 godz. jako PIC w przelotach szybowcowych.
- e) Odbyte szkolenie (60 GS) zakończone egzaminem

Uznawanie wykształcenia: Absolwentom szkół i uczelni sportowych oraz aktualnym i byłym członkom Kadry Narodowej powyższe wymogi oraz zakres zwolnienia ze szkolenia mogą zostać uznane/określone przez Komisję Szybowcową AP.

#### **3.2 Wymagania dotyczące przedłużenia Licencji Trenera**

Warunkiem przedłużenia licencji jest:

- a) Organizacja zgrupowań i obozów szybowcowych lub udział w SMS/SME jako trener lub kierownik ekipy o łącznym czasie trwania 2 tygodni lub
- b) Opracowanie co najmniej 1 publikacji opublikowanej na stronach Komisji Szybowcowej i potwierdzonej przez trenerów kadry lub
- c) Organizacja treningu w aeroklubie macierzystym, jako trener prowadzący w okresie, co najmniej 3 lat

#### **3.3 Zakres czynności**

Działalność Trenera II klasy obejmuje promocję talentów na podstawie treningu sportowego i zawodów szybowcowych. Trener II klasy wspiera latanie przelotowe i przygotowanie do zawodów w aeroklubach. Zajmuje się szczególnie planowaniem, organizacją, realizacją i kontrolą zaawansowanego szkolenia aż do szkolenia uzupełniającego. W aeroklubie regionalnym wyznaczony jest jeden trener prowadzący organizujący działalność trenerską w aeroklubie i współpracujący z pozostałymi trenerami. O wyznaczeniu trenera prowadzącego zostanie poinformowana KS.

#### **3.4 Cele Szkoleniowe**

W oparciu o już posiadane przez uczestników kwalifikacje i doświadczenie, wymienione cele szkoleniowe mają na celu dalszy rozwój następujących kompetencji.

##### **3.4.1 Kompetencje osobiste**

Trener:

- a) Posiada umiejętność rozwijania motywacji sportowców do długotrwałej kariery sportowej

- b) Zna interakcje między czynnikami społecznymi (dom rodzinny, szkoła/szkolenie/zajęcie zawodowe, status społeczny, klub....) i sportowym zaangażowaniem, potrafi uchwycić je w ich złożoności i wpłynąć na nie w sposób, który promuje osobowość.
- c) Wie jak ważny jest sport dla zdrowia i jakie czynniki ryzyka występują w sporcie wyczynowym i przeciwdziałają temu ostatniemu w treningu sportowym.
- d) Zna i bierze pod uwagę cechy charakterystyczne płci w specjalnych grupach treningowych
- e) Jest świadomy swojej odpowiedzialności za sport i ogólny rozwój osobowości osób aktywnych i działa zgodnie z polityką edukacyjną danej osoby.
- f) Potrafi samodzielnie planować i organizować samodoskonalenie zawodowe

### **3.4.2 Kompetencje fachowe**

Trener:

- a) Rozumie strukturę, funkcję i znaczenie szybownictwa, jako dyscypliny sportu oraz wdraża go w proces rozwoju talentów.
- b) Wdraża stosowną koncepcję ramową szkolenia zaawansowanego, może organizować i oceniać treningi zorientowane na wyniku, jak również zawody sportowe i prowadzić, przygotowywać i nadzorować zawodników.
- c) Pogłębia swoją wiedzę na temat podstawowego szkolenia i treningu poprzez praktyczne doświadczenia.
- d) Posiada rozległą wiedzę na temat obowiązujących regulaminów zawodów sportowych, sprzętu sportowego oraz na temat krajowych ośrodków treningowych.
- e) Wie, jakie możliwości oferuje system wsparcia dostosowany do potrzeb trenera i może je wykorzystać dla swoich zawodników.
- f) Stwarza atrakcyjną i motywującą ofertę sportową dla określonej grupy docelowej

### **3.4.3 Rozważenie zasad dydaktyczno-metodologicznych na poziomie koncepcyjnym**

Trener:

- a) Posiada rozległą podstawową wiedzę pedagogiczną z zakresu planowania, organizacji, realizacji i oceny jednostek treningowych i szkoleniowych.
- b) Dysponuje szerokim wachlarzem metod nauczania, uczenia się i szkolenia w dziedzinie szkoleń podstawowych, zaawansowanych i uzupełniających.
- c) Może opracowywać indywidualne i grupowe plany szkoleniowe na podstawie ramowych planów szkoleniowych stowarzyszeń centralnych.
- d) Posiada wiedzę w zakresie nauczania i uczenia się, która daje uczestnikom wystarczający czas na przetwarzanie informacji i podejmowanie inicjatywy.

### **3.4.4 Aspekty dotyczące opracowania szkoleń**

Dalsza struktura szkolenia jest zorientowana na następujących aspektach:

- a) Planowanie i projektowanie sesji treningowych w grupach sportowych na średnim poziomie.
- b) Przegląd długofalowego rozwoju efektywności i jego etapów, w tym krótko-, średnio- i długookresowego planowania szkoleń
- c) Podstawy komunikacji i najlepsze praktyki w rozwiązywaniu konfliktów
- d) Zarządzanie, kierowanie, prowadzenie, wspieranie i motywowanie w sportach wyczynowych
- e) Odpowiedzialność trenerów za indywidualny rozwój osobowości podopiecznych w sporcie i poprzez sport.
- f) Ogólne i specjalne treści i metody szkolenia zaawansowanego aż do późniejszego szkolenia w sporcie wyczynowym w oparciu o ramowe koncepcje wiodących stowarzyszeń
- g) Konkretny przykłady sportów lotniczych z praktyki szkoleniowej dla młodszych i przyszłych kadr, trening mentalny.
- h) Rozszerzona biologia sportu, wydajności oraz struktury treningowe w zaawansowanym szkoleniu, znaczenie dla długoterminowego rozwoju osiągnięć.
- i) Zasady i system zawodów w sporcie szybowcowym

### **3.5 Szkolenie 60 GS**

#### **3.5.1 Szkolenie podstawowe 15 GS**

- a) Zadania i cele Aeroklubu Narodowego
- b) Sektor sportowy / struktury organizacyjne
- c) Zadania i struktury międzynarodowej sportowej federacji lotniczej FAI
- d) Wymagania bezpieczeństwa w sporcie lotniczym
- e) Sport lotniczy i odpowiedzialność za środowisko naturalne
- f) Podstawy treningu sportowego
- g) Podstawy rozwoju skuteczności działania
- h) Podstawowe zasady projektowania szkoleń podstawowych i zaawansowanego szkolenia
- i) Podstawy kontroli szkolenia
- j) Struktura długoterminowych planów szkolenia
- k) Okresowość w szkoleniu podstawowym i zaawansowanym
- l) Ocena dokumentacji szkoleniowej
- m) Podstawy procesów biologicznych w organizmie
- n) Biochemiczne procesy podczas skurczu mięśni
- o) Dostarczanie energii poprzez rozkład składników odżywczych
- p) Zmęczenie psychofizyczne i przywrócenie wydajności
- q) Podstawy psychologii sportowej
- r) Zakres obowiązków psychologii sportowej i jej zastosowanie
- s) Praktyka i teoria szkolenia psychologicznego

#### **3.5.2 Szkolenie specyficzne dla sportu szybowcowego 15 GS**

- a) Organizacja dyscypliny sportowej i zawodów



- b) Podział na klasy
- c) Regulacje Krajowe i międzynarodowe
- d) Zasady/metody treningu szybowcowego
- e) Zasady, metody taktyki szybowcowej
- f) Profil biologiczny szybowców
- g) Sportowe badania lekarskie
- h) Nadzór fizjoterapeutyczny
- i) Wsparcie zawodnika podczas zawodów
- j) Regulacja napięcia, zarządzanie stresem
- k) Regulacje własne i zewnętrzna
- l) Metododyka, dydaktyka w procesie szkolenia motorycznego
- m) Kontrola uwagi podczas lotu
- n) Tendencje rozwojowe w szybownictwie
- o) Optymalizacja sprzętu
- p) Analiza obszarów termicznych i struktur terenowych
- q) Czynniki meteorologiczne
- r) Wpływ czynników środowiskowych na przebieg zawodów
- s) Sterowanie poziomem ryzyka sportowego
- t) Zadania sportu i organizacji sportowych oraz ich znaczenie dla sportu wyczynowego
- u) Przepisy i regulacje, które są istotne dla planowania, rozwoju i organizacji zawodów sportowych.
- v) Zachowania związane z obowiązkami nadzoru, odpowiedzialności i należytej staranności, zagadnieniami ubezpieczeniowymi w danym obszarze działalności.  
Przepisy i regulacje prawne dotyczące planowania, budowy i organizacji amatorskich grup sportowych, kursów i grup roboczych.
- w) Podstawy metod NLP
- x) Przepisy antydopingowe WADA

Ten etap zakończony jest jednogodzinnym wykładem kandydata na wcześniej ustalony temat.

### **3.5.3 Trening mentalny 20 GS**

Szkolenie w zakresie treningu mentalnego może odbywać się także poza ofertami AP, w tym jednak przypadku wymagane jest dodatkowe wypracowanie uwzględniające aspekty mentalnego treningu w szybownictwie.

### **3.5.4 Szkolenie praktyczne 10 GS**

## **3.6 Egzamin Trener 2 klasy**

- a) Egzamin pisemny
- b) Egzamin ustny, możliwie w formie wywiadu oceniającego

- c) Wypracowanie domowe, referat na ustalony temat z zakresu sportu szybowcowego, opublikowane na stronach KS

### **3.7 Przykładowy program szkolenia zaawansowanego**

Przykładowy program szkolenia po uzyskaniu licencji szybowcowej znajduje się w załączniku nr 2.

Może on być zmodyfikowany przez trenerów i dopasowany do aktualnych potrzeb i terenu w którym odbywa się trening lub szkolenie.

## 4. SPORT SZYBOWCOWY - Trener - 1 Klasy (80 GS)

### 4.1 Wymagania dotyczące przyznania Licencji Trenera 1 klasy:

- a) Uprawnienia Trenera w sporcie szybowcowym 2 klasy
- b) Odbyte szkolenie (80 GS) zakończone egzaminem

Uznawanie wykształcenia: Absolwentom szkół i uczelni sportowych oraz aktualnym i byłym członkom Kadry Narodowej powyższe wymogi oraz zakres zwolnienia ze szkolenia mogą zostać uznane/określone przez Komisję Szybowcową AP.

### 4.2 Wymagania dotyczące przedłużenia Licencji Trenera

Warunkiem przedłużenia licencji jest:

- a) Organizacja obozów szybowcowych lub udział w SMS/SME jako trener lub kierownik ekipy o licznym czasie trwania 2 tygodni lub
- b) Opracowanie, co najmniej 1 publikacji opublikowanej na stronach Komisji Szybowcowej i potwierdzonej przez trenerów kadry
- c) Organizacja treningu w aeroklubie macierzystym jako trener prowadzący w okresie co najmniej 3 lat

### 4.3 Zakres czynności

Działalność Trenera 1 klasy obejmuje promocję talentów na podstawie treningu sportowego i zawodów szybowcowych. Trener 1 klasy wspiera latanie przelotowe na najwyższym poziomie, rozwija koncepcje systematycznego treningu i procesów treningowych zorientowanych na wynikach.

### 4.4 Cele Szkoleniowe

W oparciu o już posiadane przez uczestników kwalifikacje i doświadczenie, wymienione cele szkoleniowe mają na celu dalszy rozwój następujących kompetencji.

#### 4.4.1 Kompetencja osobiste

Trener:

- a) Posiada umiejętność rozwijania motywacji sportowców aż do osiągnięcia topowych wyników na arenie międzynarodowej.
- b) Zna interakcje między czynnikami społecznymi (dom rodzinny, szkoła/szkolenie/zajęcie zawodowe, status społeczny, klub....) i sportowym zaangażowaniem, potrafi uchwycić je w ich złożoności i wpłynąć na nie w sposób, który promuje osobowość.
- c) Wie jak ważny jest sport dla zdrowia i jakie czynniki ryzyka występują w sporcie wyczynowym i przeciwdziałają temu ostatniemu w treningu sportowym.
- d) Jest świadomy swojej odpowiedzialności za sport i ogólny rozwój osobowości osób aktywnych i działa zgodnie z polityką edukacyjną danej osoby.

- e) Potrafi samodzielnie planować i organizować własne samodoskonalenie zawodowe

#### **4.4.2 Kompetencje fachowe**

Trener:

- a) Rozumie strukturę, funkcję i znaczenie szybownictwa, jako dyscypliny sportu oraz wdraża go w proces optymalizacji treningu i zawodów.
- b) Wdraża stosowną koncepcję ramową szkolenia zaawansowanego, może organizować i oceniać treningi zorientowane na wynikach, jak również zawody sportowe oraz prowadzić, przygotowywać i nadzorować zawodników.
- c) Pogłębia swoją wiedzę na temat zaawansowanego szkolenia i treningu poprzez praktyczne doświadczenia.
- d) Posiada rozległą wiedzę na temat obowiązujących przepisów zawodów decentralnych, sprzętu sportowego oraz na temat krajowych ośrodków treningowych.
- e) Wie jakie możliwości oferuje system wsparcia dostosowany do potrzeb trenera i może je wykorzystać dla swoich zawodników.
- f) Stwarza indywidualnie atrakcyjną i motywującą ofertę sportową na najwyższym poziomie.

#### **4.4.3 Rozważenie zasad dydaktyczno-metodologicznych na poziomie koncepcyjnym**

Trener:

- a) Posiada rozległą podstawową wiedzę pedagogiczną z zakresu planowania, organizacji, realizacji i oceny jednostek treningowych i szkoleniowych.
- b) Dysponuje szerokim wachlarzem metod nauczania, uczenia się i szkolenia w dziedzinie szkoleń podstawowych, zaawansowanych i uzupełniających.
- c) Może opracowywać indywidualne i grupowe plany szkoleniowe na podstawie ramowych planów szkoleniowych stowarzyszeń centralnych.
- d) Posiada wiedzę w zakresie nauczania i uczenia się, która daje uczestnikom wystarczający czas na przetwarzanie informacji i podejmowanie inicjatywy.

#### **4.4.4 Aspekty opracowania szkoleń**

Dalsza struktura szkolenia jest zorientowana na następujących aspektach:

- a) Planowanie i projektowanie sesji treningowych w grupach sportowych na najwyższym poziomie.
- b) Przegląd długofalowego rozwoju efektywności i jego etapów, w tym krótko-, średnio- i długookresowego planowania szkoleń
- c) Podstawy komunikacji i najlepsze praktyki w rozwiązywaniu konfliktów
- d) Zarządzanie, kierowanie, prowadzenie, wspieranie i motywowanie w sportach wyczynowych

- e) Odpowiedzialność trenerów za indywidualny rozwój osobowości podopiecznych w sporcie i poprzez sport.
- f) Ogólne i specjalne treści i metody szkolenia wyczynowego w oparciu o ramowe koncepcje wiodących stowarzyszeń
- g) Zasady i system zawodów w sporcie szybowcowym

## **4.5 Szkolenie 80 GS**

### **4.5.1 Szkolenie podstawowe 15 GS**

- a) Zadania i cele Aeroklubu Narodowego
- b) Sektor sportowy / struktury organizacyjne
- c) Zadania i struktury międzynarodowej sportowej federacji lotniczej FAI
- d) Wymagania bezpieczeństwa w sporcie lotniczym
- e) Sport lotniczy i odpowiedzialność za środowisko naturalne
- f) Metodyka treningu sportowego
- g) Organizacja i promocja wyników
- h) Zasady organizacji zaawansowanego szkolenia
- i) Kontrola szkolenia
- j) Struktura długoterminowych planów szkolenia
- k) Okresowość w szkoleniu zaawansowanym
- l) Ocena dokumentacji szkoleniowej
- m) Podstawy procesów biologicznych w organizmie
- n) Zmęczenie i przywrócenie wydajności
- o) Psychologia sportowa
- p) Wsparcie medycyny sportowej w sporcie wyczynowym
- q) Zakres obowiązków psychologii sportowej i jej zastosowanie
- r) Praktyka i teoria szkolenia psychologicznego
- s) Środki zapobiegające kontuzjom sportowym
- t) Współpraca z lekarzem i fizjoterapeutą
- u) Szkolenie motywacyjne

### **4.5.2 Szkolenie specyficzne dla sportu szybowcowego 15 GS**

- a) Organizacja dyscypliny sportowej i zawodów
- b) Podział na klasy
- c) Regulacje Krajowe i międzynarodowe
- d) Zasady/metody treningu szybowcowego
- e) Zasady, metody taktyki szybowcowej
- f) Profil biologiczny szybowców
- g) Sportowe badania lekarskie
- h) Nadzór fizjoterapeutyczny
- i) Wsparcie zawodnika podczas zawodów
- j) Regulacja napięcia, zarządzanie stresem
- k) Regulacje własne i zewnętrzna
- l) Metododyka, dydaktyka w procesie szkolenia motorycznego

- m) Kontrola uwagi podczas lotu
- n) Tendencje rozwojowe w szybownictwie
- o) Optymalizacja sprzętu
- p) Analiza obszarów termicznych i struktur terenowych
- q) Czynniki meteorologiczne
- r) Wpływ czynników środowiskowych na przebieg zawodów
- s) Sterowanie poziomem ryzyka sportowego
- t) Zadania sportu i organizacji sportowych oraz ich znaczenie dla sportu wyczynowego
- u) Przepisy i regulacje, które są istotne dla planowania, rozwoju i organizacji zawodów sportowych.
- v) Zachowania związane z obowiązkami nadzoru, odpowiedzialności i należytej staranności, zagadnieniami ubezpieczeniowymi w danym obszarze działalności. Przepisy i regulacje prawne dotyczące planowania, budowy i organizacji amatorskich grup sportowych, kursów i grup roboczych.
- w) Przepisy antydopingowe WADA

Ten etap zakończony jest jednogodzinnym wykładem kandydata na wcześniej ustalony temat.

#### **4.5.3 Trening mentalny 25 GS**

Szkolenie w zakresie treningu mentalnego może odbywać się także poza ofertami AP, w tym jednak przypadku wymagane jest dodatkowe wypracowanie uwzględniające aspekty mentalnego treningu w szybownictwie.

#### **4.5.4 Szkolenie praktyczne 25 GS**

### **4.6 Egzamin Trener 1 klasy**

- a) Odbyte szkolenie (80 GS)
- b) Egzamin pisemny
- c) Egzamin ustny, możliwie w formie wywiadu oceniającego
- d) Wypracowanie domowe, referat na ustalony temat z zakresu sportu szybowcowego, opublikowane na stronach KS

Przewodniczący Komisji Szybowcowej  
Aeroklubu Polskiego  
*Christoph Matkowski*

WERSJA ELEKTRONICZNA

**Załącznik 1 - WNIOSEK O PRYZNANIE LICENCJI TRENERA**

**Załącznik 2 - PROGRAM SZKOLENIA PO LICENCJI SZYBOWCOWEJ**