

**Certyfikowane  
szkolenie online**

**5 CZERWCA 2023**

# **TRENING MOTORYKI W OKRESIE PRZYGOTAWCZYM**

**Koszt: 99zł**

**PIOTR BORA**



Okres przygotowawczy jest najważniejszym i najtrudniejszym etapem cyklu treningowego. Jego głównym zadaniem jest odpowiednie przygotowanie sportowca do długiego i intensywnego okresu startowego.

## **ADRESAT**

Trenerzy, instruktorzy oraz nauczyciele, prowadzący zajęcia w klubach sportowych oraz w ramach różnych programów sportowych.

## **CEL**

Doskonalenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu planowania i realizacji treningu motoryki w okresie przygotowawczym.

## **TEMATYKA**

1. Charakterystyka okresu przygotowawczego w sporcie.
2. Szkolenie stacjonarne, a zgrupowania sportowe.
3. Trening motoryki – środki i metody.
4. Struktura i dynamika zmian obciążeń treningowych wybranych zdolności motorycznych.

**FORMA**

Szkolenie online

**DATA/ CZAS TRWANIA**

5.06.2023 (poniedziałek); godz. 18:30-21:00

**KOSZT**

99 zł

**Liczba miejsc ograniczona****O szkoleniowcu:**

dr Piotr Bora

- Doktor nauk o kulturze fizycznej, trener klasy mistrzowskiej (lekkoatletyka), ICCECoach Developer
- Trener-wykładowca Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Akademii Trenerskiej Instytutu Sportu
- Trener-konsultant przygotowania motorycznego w zespołowych grach sportowych oraz sportach indywidualnych
- Wychowawca olimpijczyków, medalistów mistrzostw Europy i świata oraz rekordzistów Polski w różnych kategoriach wieku w lekkoatletyce

- Trener reprezentacji Polski na wielu imprezach międzynarodowych (m.in. igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy)
- Wykładowca na kursach/szkoleniach instruktorskich oraz trenerskich z zakresu teorii i metodyki lekkoatletyki, teorii sportu, teorii i metodyki treningu sportowego, przygotowania motorycznego oraz treningu personalnego
- Wykładowca na konferencjach międzynarodowych dotyczących teorii, metodyki i praktyki treningu sportowego
- Autor oraz współautor ponad 140 publikacji naukowych i dydaktycznych, wydanych w kraju i za granicą

## **ZGŁOSZENIA**

5.06.2023 (poniedziałek); godz. 18:30-21:00 - <https://forms.gle/3LWBdzCVD01PnX7w6>

1. Zapisz się na szkolenie.
2. Dokonaj opłaty.
3. Dzień przed szkoleniem otrzymasz link.

## **REGULAMIN**

<https://drive.google.com/file/d/1BysjRIOeTqq5TxwaKpITzBAAE3ZEc1h9/view?usp=sharing>

## **POLITYKA PRYWATNOŚCI**

<https://drive.google.com/file/d/1i6-ZU7KwRVR5bDK1RRpT0G8FHRJmL7PL/view?usp=sharing>

## **WYDARZENIE FACEBOOK**

<https://fb.me/e/2HQ2xyWnk>

## **UWAGI**

1. Link do webinaru zostanie udostępniony na adres e-mail, z którego zostało wysłane zgłoszenie, najpóźniej dzień dni przed rozpoczęciem:

a) po dokonaniu opłaty (osoby fizyczne)

lub

b) po podaniu pełnych danych do faktury (osoby pracujące w szkołach, klubach sportowych lub innych instytucjach)

2. Faktury dla szkół, klubów sportowych lub instytucji, płatne do 14 dni po zakończeniu szkolenia.

3. Uczestnicy otrzymują **certyfikat** oraz **materiały szkoleniowe** (w formie elektronicznej), przygotowane przez wykładowcę.