

Certyfikowane szkolenie online

PODSTAWY TRENINGU SZYBKOŚCI

20 września 2023
28 września 2023

koszt: 109zł



Szybkość jest jedną z podstawowych zdolności motorycznych. Trening szybkości odgrywa więc bardzo istotną rolę w przygotowaniu zawodników, zarówno w sportach indywidualnych, jak również w zespołowych grach sportowych.

ADRESAT

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

CEL

Doskonalenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu planowania i realizacji treningu szybkości w sporcie.

TEMATYKA

1. Podstawowe pojęcia i uwarunkowania treningu szybkości.
2. Środki treningowe kształtujące szybkościowe zdolności motoryczne (analiza nagrań video).
3. Szybkość – trening uzupełniający.
4. Struktura obciążeń treningowych szybkości w wybranym okresie szkolenia sportowego.
5. Planowanie i realizacja jednostek treningowych szybkości w sportach indywidualnych oraz zespołowych grach sportowych.

FORMA

Szkolenie online

DATA/ CZAS TRWANIA

- 20.09.2023 (środa); godz. 18:00-20:30

- 28.09.2023 (czwartek); godz. 18:30-21:00

KOSZT

109 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

- 20.09.2023 (środa); godz. 18:00-20:30 - <https://forms.gle/SuW7qo4Ar24idrwi8>
- 28.09.2023 (czwartek); godz. 18:30-21:00 - <https://forms.gle/T6E2Zvm9sV6vsNFr8>

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

REGULAMIN

<https://drive.google.com/file/d/1Dp-i59g79JwCxKPGDB6qh7f3iFCt5CdJ/view?usp=sharing>

POLITYKA PRYWATNOŚCI

<https://drive.google.com/file/d/1i6-ZU7KwRVR5bDK1RRpTOG8FHRJmL7PL/view?usp=sharing>

WYDARZENIE FACEBOOK

<https://fb.me/e/34j8epHNc>

UWAGI

1. Link do szkolenia 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.

