

**Certyfikowane  
szkolenie online**

**18 września 2023  
26 września 2023**

# **TRENING MOTORYKI MŁODEGO ZAWODNIKA**

**Koszt: 109zł**

**PIOTR BORA**



Przygotowanie motoryczne jest jednym z najważniejszych czynników warunkujących wynik w wielu dyscyplinach sportu. Właściwy dobór metod, form oraz środków treningowych, warunkuje prawidłowy rozwój sportowy. Warto o tym pamiętać przygotowując program treningu dla młodych zawodników.

## **ADRESAT**

Nauczyciele, instruktorzy oraz trenerzy, prowadzący treningi grup młodzieżowych w klubach sportowych oraz w ramach różnych programów sportowych.

## **CEL**

Doskonalenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu prowadzenia zajęć kształtujących zdolności motoryczne młodego sportowca.

## **TEMATYKA**

1. Rola i miejsce motoryki w treningu młodego sportowca.
2. Uwarunkowania treningu motoryki.
3. Środki treningowe w kształtowaniu zdolności motorycznych dzieci i młodzieży.
4. Kontrola poziomu motoryki - testy.
5. Przykłady rozwiązań praktycznych treningu motoryki młodych zawodników.

## **FORMA**

Szkolenie online

## **DATA/ CZAS TRWANIA**

- 18.09.2023 (poniedziałek), godz. 18:30-21:00

- 26.09.2023 (wtorek), godz. 18:00-20:30

## **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

- 18.09.2023 (poniedziałek), godz. 18:30-21:00 -> <https://forms.gle/JaukhH6VZvLDiuHf6>
- 26.09.2023 (wtorek), godz. 18:00-20:30 -> <https://forms.gle/SVA9SygkicnodAxZ9>

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

## REGULAMIN

<https://drive.google.com/file/d/1xJbWvr5xhvS7y1SQhUWd9RLNIOxvnZLB/view?usp=sharing>

## POLITYKA PRYWATNOŚCI

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

## WYDARZENIE FACEBOOK

<https://fb.me/e/2NqnLRd9t>

## 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.

