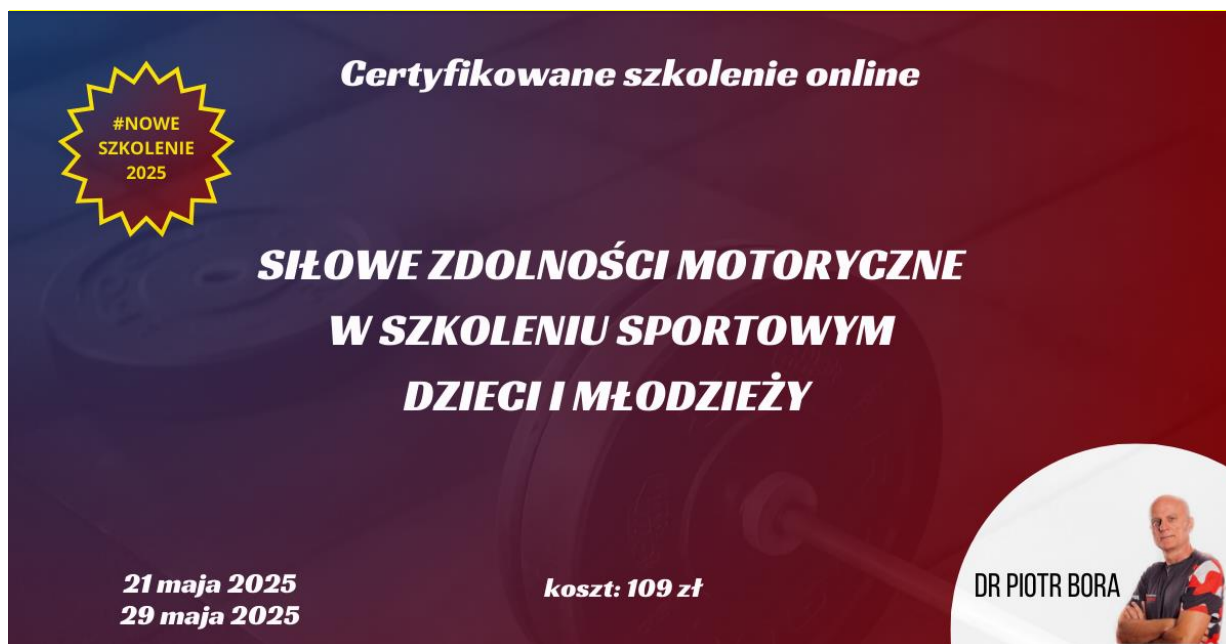




Prawidłowo zaplanowany i prowadzony trening siłowy nie stanowi zagrożenia dla zdrowia dzieci i młodzieży. Jest niezwykle istotnym elementem procesu szkolenia sportowego, zmniejszającym ryzyko odniesienia kontuzji.

ADRESAT

Szkolenie przeznaczone jest dla nauczycieli oraz trenerów prowadzących zajęcia w ramach lekcji wychowania fizycznego, różnych programów sportowych oraz treningów.

CEL

Doskonalenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu prowadzenia zajęć kształtujących siłowe zdolności motoryczne dzieci i młodzieży.

TEMATYKA

1. Rola i miejsce siły w procesie szkolenia dzieci i młodzieży.
2. Uwarunkowania i okresy kształtowania siłowych zdolności motorycznych.
3. Środki treningowe kształtujące siłę w szkoleniu młodych sportowców.
4. Siła, a etapy treningu sportowego.
5. Budowa i realizacja jednostek treningowych.

FORMA

Szkolenie online

DATA/ CZAS TRWANIA (termin do wyboru):

- 21.05.2025 (środa), godz. 18:00-20:30
- 29.05.2025 (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

- 21.05.2025 (środa), godz. 18:00-20:30-> <https://forms.gle/u2a2GJ3u7tt9YlrJ9>
- 29.05.2025 (czwartek), godz. 18:30-21:00-> <https://forms.gle/1HBYybKbxZuY539FA>

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

[REGULAMIN](#)

[POLITYKA PRYWATNOŚCI](#)

[WYDARZENIE FACEBOOK](#)

[INFORMACJE O INNYCH SZKOLENIACH](#)

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 (w formie elektronicznej), **certyfikat** oraz **materiały szkoleniowe**, w tym opisy ponad **50 ćwiczeń siłowych**, przygotowane przez wykładowcę.