

Certyfikowane szkolenie online

SKOK WZWYŻ

szkolenie dzieci i młodzieży

12 października 2021
18 października 2021

koszt: 79zł

PIOTR BORA



Skok wzwyż jest jedną z najciekawszych konkurencji lekkoatletycznych. Technika flop, wymaga od uczących się, odpowiedniego przygotowania w zakresie m.in. koordynacji ruchowej i gibkości. Jest bardzo popularna wśród dzieci i młodzieży. Ponadto dominuje w sporcie wyczynowym.

ADRESAT

Szkolenie przeznaczone jest dla nauczycieli, instruktorów 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 oraz szkolenia sportowego dzieci i młodzieży.

TEMATYKA

1. Uwarunkowania wyniku sportowego w skoku wzwyż.
2. Analiza techniki flop.
3. Ćwiczenia koordynacyjne w nauczaniu techniki flop (film, omówienie ćwiczeń).
4. Technika flop – metodyka nauczania (film, omówienie ćwiczeń).
5. Błędy w technice flop oraz sposoby ich korygowania.
6. Program szkolenia sportowego (U-16, U-18, U-20).

FORMA

Webinar

DATA/ CZAS TRWANIA

12.10. 2021 (wtorek), godz. 18.00-20.30

18.10. 2021 (poniedziałek), godz. 17.00-19.30

KOSZT

79 zł

Ilość miejsc ograniczona

O szkoleniowcu:



dr Piotr Bora

- Doktor nauk o kulturze fizycznej, trener klasy mistrzowskiej (lekkoatletyka), ICCE Coach 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

12.10.2021 <https://forms.gle/XJ5s46uE5fe8UBLn9>

18.10.2021 <https://forms.gle/ihvJpmqSWVjTaggn9>

1. Zapisz się na webinar.
2. Dokonaj opłaty.
3. Dzień przed webinarzem otrzymasz link.

REGULAMIN

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

WYDARZENIA FACEBOOK

<https://www.facebook.com/events/1061147071304054>

UWAGI

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

- a) po dokonaniu opłaty (osoby prywatne)
- b) po podaniu pełnych danych do faktury (osoby pracujące w szkołach, klubach sportowych lub innych instytucjach)

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

Uczestnicy otrzymują (w formie elektronicznej) **certyfiakat** oraz **materiały szkoleniowe** przygotowane przez wykładowcę.

