

**Certyfikowane
Szkolenie**

23 marca 2022

29 marca 2022

Periodyzacja Treningu



koszt: 99 zł

PIOTR BORA



Opracowanie programów i planów treningu jest podstawowym obowiązkiem szkoleniowca. Zasada okresowości jest jedną z głównych, na których opiera się proces treningu.

ADRESAT

Szkolenie przeznaczone jest dla nauczycieli, instruktorów oraz trenerów prowadzących zajęcia w klubach sportowych oraz w ramach różnych programów sportowych.

CEL

Doskonalenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu planowania treningu sportowego.

TEMATYKA

1. Charakterystyka struktury czasowej treningu.
2. Jednostka treningowa – podstawa szkolenia sportowego.
3. Bezpośrednie przygotowanie startowe – ostatni etap przygotowań do głównych zawodów.
4. Tapering – optymalizacja wyników sportowych podczas imprezy mistrzowskiej.
5. Okres przejściowy w szkoleniu sportowym - teoria, a praktyka.
6. Organizacja szkolenia sportowego – przykłady rozwiązań praktycznych.

FORMA

Szkolenie online

DATA/ CZAS TRWANIA

23.03.22 (środa) godz. 18:00-20:30

29.03.22 (wtorek) godz. 18:30-21:00

KOSZT

99 zł

ILOŚĆ 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

23.03.22 (środa) godz. 18:00-20:30 <https://forms.gle/PFPmcv9r81favKC69>

29.03.22 (wtorek) godz. 18:30-21:00 <https://forms.gle/2CgDnuUxNAKgUi4d7>

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

REGULAMIN

<https://drive.google.com/file/d/1uwAS3FW0yp2SQNdEam8nD9fRvIPwuXsE/view?usp=sharing>

POLITYKA PRYWATNOŚCI

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

WYDARZENIA FACEBOOK

<https://www.facebook.com/events/492944725551691>

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 prywatne)
 - 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.

