

**Certyfikowane  
szkolenie online**

**27 MAJA 2024  
13 CZERWCA 2024**

# **TRENING MOTORYKI W OKRESIE PRZYGOTAWCZYM**

**Koszt: 109zł**

**PIOTR BORA**



Okres przygotowawczy jest najważniejszym i najtrudniejszym etapem cyklu treningowego. Jego głównym zadaniem jest odpowiednie przygotowanie sportowca do długiego i intensywnego okresu startowego.

## **ADRESAT**

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

## **CEL**

Doskonalenie wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu planowania i realizacji treningu motoryki w okresie przygotowawczym.

## **TEMATYKA**

1. Charakterystyka okresu przygotowawczego w sporcie.
2. Szkolenie stacjonarne, a zgrupowania sportowe.
3. Trening motoryki – środki i metody.
4. Struktura i dynamika zmian obciążeń treningowych wybranych zdolności motorycznych.

**FORMA**

Szkolenie online

**DATA/ CZAS TRWANIA**

27.05.2024(poniedziałek); godz. 18:30-21:00

13.06.2024 (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

27.05.2024 (poniedziałek); godz. 18:30-21:00 -><https://forms.gle/5cBvmzi4cp1vSp6YA>

13.06.2024 (czwartek); godz. 18:30-21:00 -><https://forms.gle/EKgKnb2CdqnotSEd8>

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) **certyfiakat** oraz **materiały szkoleniowe**, przygotowane przez wykładowcę.