

**Certyfikowane  
szkolenie online**

- 12.10.2020 r.  
- 19.10.2020 r.

**TRENING MOTORYKI  
MŁODEGO ZAWODNIKA**



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**

Webinar/szkolenie online

## **DATA/ CZAS TRWANIA**

12.10.2020 r. (poniedziałek)	18.30-21.00
19.10.2020 r. poniedziałek)	18.00-20.30

## **KOSZT**

99 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

**12.10.2020** <https://forms.gle/nxp6jRJzMqHwY8pW8>

lub

**19.10.2020** <https://forms.gle/JESwXopW4Bi9oLu16>

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

## REGULAMIN

<https://docs.google.com/document/d/1KoRobrPZp1qvSYCDoFZv5zaU5xiMVv-sOr6ONhR2XZ/M/edit?usp=sharing>

## WYDARZENIA FACEBOOK

<https://www.facebook.com/events/2112348662229305>

## 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 **certyfikat** oraz **materiały szkoleniowe** (w formie elektronicznej), przygotowane przez wykładowcę

