

**Certyfikowane**

**Szkolenie**

**25.02.2021 / 03.03.2021**

**godz. 18:30-21:00**

# **Periodyzacja Treningu**



**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. Okres przejściowy w szkoleniu sportowym - teoria, a praktyka.
5. Organizacja szkolenia sportowego – przykłady rozwiązań praktycznych.

## **FORMA**

Szkolenie online

## **DATA/ CZAS TRWANIA**

25.02.2021 r. (czwartek)	18.30 - 21.00
3.03.2021 r. (środa)	18.30 - 21.00

## **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

**25.02.2021** - <https://forms.gle/pQGcxeiqfX7hkBxp6> godz. 18:30

**03.03.2021** - <https://forms.gle/7p3W212XvQ6Aq6wr5> godz.18:30

- Zapisz się na szkolenie.
- Dokonaj opłaty.
- Dzień przed webinarzem 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>

## WYDARZENIE FACEBOOK

<https://www.facebook.com/events/139104757976254>

## UWAGI

Link do szkolenia online zostanie udostępniony na adres e-mail podany w formularzu zgłoszeniowym, najpóźniej dzień przed jego rozpoczęciem:

- po dokonaniu płatności za szkolenie online

lub

- po podaniu pełnych danych do faktury (udział opłacony przez np. szkoły, kluby sportowe lub inne instytucje do 14 dni po szkoleniu online).

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