

**Certyfikowane
Szkolenie**

25 września

Periodyzacja Treningu



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

- 25.09.2023 (poniedziałek), godz. 18:00-20:30

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

- 25.09.2023 (poniedziałek), godz. 18:00-20:30 -> <https://forms.gle/W8HMipFyhKqkMekz8>

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

[Regulamin](#)

[Polityka prywatności](#)

UWAGI

1. Link do webinaru zostanie udostępniony na adres e-mail, z którego zostało wysłane zgłoszenie, najpóźniej dzień dni przed rozpoczęciem:
2. Uczestnicy otrzymują **materiały szkoleniowe** (w formie elektronicznej), przygotowane przez wykładowcę.