

Certyfikowane szkolenie online

30 lipca godz. 19:30

**TRENING SKOCZNOŚCI
Z WYKORZYSTANIEM PLYOMETRII**

**polski oraz angielski
certyfikat**



DR PIOTR BORA

W wielu dyscyplinach i konkurencjach sportowych znaczenie skoczności jest wiodące lub co najmniej podstawowe. Trening skoczności odgrywa więc bardzo ważną rolę w przygotowaniu sportowców, szczególnie w dyscyplinach, czy konkurencjach szybkościowo-siłowych.

TEMATYKA

Podczas szkolenia:

1. Poznasz podstawowe uwarunkowania treningu skocznościowych zdolności motorycznych.
2. Poznasz tradycyjne oraz nowoczesne środki treningowe kształtujące skoczność wraz z omówieniem techniki ich wykonywania (analiza nagrań video).
3. Dowiesz się, jak i kiedy stosować ćwiczenia plyometryczne.
4. Dowiesz się, jakich błędów unikać podczas planowania oraz prowadzenia treningu skoczności.
5. Poznasz najlepsze testy skoczności stosowane w treningu.
6. Dowiesz się, jak łączyć skoczność z siłą podczas tej samej jednostki treningowej.
7. Poznasz przykłady rozwiązań praktycznych treningu skoczności.

Po szkoleniu będziesz potrafił zaplanować oraz przeprowadzić trening skoczności na różnym poziomie zaawansowania sportowego.

ADRESAT

Szkolenie przeznaczone jest dla instruktorów, trenerów sportów indywidualnych i zespołowych gier sportowych oraz trenerów przygotowania motorycznego

FORMA

Szkolenie online

DATA/ CZAS TRWANIA

30.07.2020 r. (czwartek) godz. 19.30 - 22.00

KOSZT

149 zł

Ilość miejsc ograniczona

O szkoleniowcu:



dr Piotr Bora

Doktor nauk o kulturze fizycznej, trener klasy mistrzowskiej (lekkoatletyka), ICCE Coach Developer. Wychowawca olimpijczyków, medalistów mistrzostw Europy i świata oraz rekordzistów Polski w skoku w dal i wzwyż w różnych kategoriach wieku w lekkoatletyce.

Trener-wykładowca Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Akademii Trenerskiej Instytutu Sportu, trener-konsultant przygotowania motorycznego – Szkoła Mistrzostwa Sportowego im. Józefa. Kałuży i Henryka Reymana w Krakowie.

- Trener reprezentacji Polski na wielu imprezach międzynarodowych (m.in. igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy).
- W latach 2011-2012 trener - konsultant w Katarze i Bahrajnie.
- 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.
- Wielokrotny uczestnik oraz wykładowca na konferencjach międzynarodowych i krajowych, dotyczących teorii, metodyki i praktyki treningu sportowego.
- Autor oraz współautor ponad 140 publikacji naukowych i dydaktycznych, wydanych w kraju i za granicą.

[ZGŁOSZENIA](#)

[WYDARZENIE NA FACEBOOK](#)

REGULAMIN

UWAGI

- Link do szkolenia online zostanie udostępniony na adres e-mail, z którego zostało wysłane zgłoszenie, najpóźniej 2 dni przed rozpoczęciem zajęć:
 - a) po opłaceniu szkolenia (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 **certyfiakat w wersji polskiej i angielskiej** oraz **materiały szkoleniowe** (w formie elektronicznej), przygotowane przez wykładowcę