**Szkolenie hybrydowe pn. „Trening ogólnorozwojowy z obciążeniem własnego ciała”**

**dla kadry dydaktycznej Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu UŚ**

**Cele szkolenia**

Celem szkolenia jest zapoznanie kadry akademickiej z założeniami treningu ogólnorozwojowego. Uczestnicy poznają podstawowe założenia treningu z obciążeniem własnego ciała, dowiedzą się w jaki sposób można kształtować podstawowe grupy mięśniowe za pomocą ćwiczeń na drążku gimnastycznym, poręczach gimnastycznych. Poznają ćwiczenia kształtujące mięśnie głębokie – odpowiedzialne za stabilizację całego ciała. Dowiedzą się jak wygląda periodyzacja obciążeń treningowych. Poznając podstawowe ćwiczenia do zrealizowania bez dodatkowych przyrządów.

**Efekty kształcenia i korzyści dla uczestnika**

Efektem szkolenia będzie wzbogacenie wiedzy i warsztatu pracy w zakresie indywidualnej pracy ze studentami na różnym poziomie zaawansowania z zakresu gimnastyki oraz treningu ogólnorozwojowego.

**Forma realizacji**

Szkolenie (12h) realizowane w formie hybrydowej, tj. częściowo stacjonarnie, a częściowo z wykorzystaniem zdalnej platformy Google Meet. Szkolenie realizowane będzie dla jednej, maksymalnie 15-sto osobowej grupy, z wykorzystaniem aktywizujących metod dydaktycznych tj. min 80% czasu szkolenia to praca poprzez wykonywanie ćwiczeń, uczenie się przez działanie itp. W trakcie szkolenia wykorzystane zostaną co najmniej następujące metody dydaktyczne: prezentacja z praktycznymi przykładami, dyskusja, warsztaty praktyczne.

Uczestnicy będą mieli też dostęp do materiałów szkoleniowych w formie tutoriali video, obrazujących przedstawione podczas szkolenia sposoby pracy, zaprezentowane funkcje i narzędzia, przekazujące wskazówki w zakresie efektywnej pracy.

**Program szkolenia**

* Mobilność w gimnastyce

 -Pojęcia:

 \*Stabilność

 \*Mobilność

 \*Zależności między Stabilnością a Mobilnością

 -Testy zakresów ruchomości w obrębie wybranych stawów

 -Sposoby korekcji ograniczeń

* Ćwiczenia koordynacyjne w gimnastyce

 - Pojęcie Koordynacji ruchowej

 - Pojęcie Równowagi

 - Wybrane testy:

 \*BEES

 \*SEBT

 \*Y Balance

* Ćwiczenia siłowe w gimnastyce

 -Pojęcie siły oraz jej rodzaje

 -Podstawowe ćwiczenia siłowe w obrębie mięśni:

 \*Mięśnie obręczy barkowej

\*Mięśnie klatki piersiowej

 \*Mięśnie grzbietu

 \*Mięśnie kończyn dolnych

* Analiza techniki w oparciu o biomechanikę i fizjologię w podstawowych ćwiczeniach gimnastycznych

 -Pojęcia płaszczyzn i osi ruchu

 -Pojęcie dźwigni oraz ich rodzajów

 -Nazewnictwo anatomiczne poszczególnych ruchów

 -Biomechaniczne czynniki warunkujące siłę i moc mięśni

* Podstawowe elementy gimnastyczne

-Omówienie podstawowych elementów gimnastycznych:
 \*Mostek

 \*Przerzut bokiem

 \*Szpagat

* Budowanie siły gorsetu stabilizującego. Systematyka, stopniowanie trudności ćwiczeń i ich modyfikacje.

-Mięśnie brzucha i ich rola w stabilizacji

-Prawidłowa metodyka rozwoju stabilizacji centralnej

-Ćwiczenia i progresja rozwoju stabilizacji centralnej

-Wybrane testy oceny stabilizacji centralnej

* Prawidłowy model rozgrzewki

-Pojęcie i charakterystyka rozgrzewki

-Rodzaje rozgrzewki

-Model ogólny rozgrzewki

-Model RAMP

* Programowanie treningu

-Pojęcia Mikrocyklu, Mezocyklu oraz Makrocyklu treningowego

-Pojęcie jednostki treningowej

-Podstawowa periodyzacja treningowa

**Informacje o trenerze realizującym szkolenie**

Piotr Pawłowski – mgr. Fizjoterapii, Trener Personalny z 12-letnim doświadczeniem, Trener Przygotowania Motorycznego, Instruktor Kulturystyki, EREPS Personal Trainer EQF lvl 6, Pracując w Fitness Klubach zajmował m.in. stanowiska Fitness Managera i Club Managera. Jako szkoleniowiec prowadzi kursy i szkolenia sportowe od 2019 roku.

**Harmonogram szkolenia**

|  |  |
| --- | --- |
| Kiedy? | **Moduł, zagadnienia** |
|  |
| 22.09 (piątek) - on-line; godz. 18:30 - 20:00; 2h | Powitanie i przedstawienie się uczestników Pre-test-Pojęcia: \*Stabilność \*Mobilność \*Zależności między Stabilnością a Mobilnością - Pojęcia Koordynacji ruchowej - Pojęcia Równowagi -Pojęcie siły oraz jej rodzaje -Pojęcia płaszczyzn i osi ruchu -Pojęcia dźwigni oraz ich rodzajów -Nazewnictwo anatomiczne poszczególnych ruchów -Biomechaniczne czynniki warunkujące siłę i moc mięśni |
| 25.09 (poniedziałek) - on-line; godz. 18:30 - 20:00; 2h | Przedstawienie podstawowych elementów gimnastycznych: \*Mostek \*Przerzut bokiem \*Szpagat-Mięśnie brzucha i ich rola w stabilizacji-Prawidłowa metodyka rozwoju stabilizacji centralnej-Pojęcie i charakterystyka rozgrzewki-Rodzaje rozgrzewki-Pojęcia Mikrocyklu, Mezocyklu oraz Makrocyklu treningowego-Pojęcia jednostki treningowej-Podstawowa periodyzacja treningowa  |
| 26.09 (wtorek) - stacjonarnie sala mała; godz. 17:00 - 20:00; 4h | -Testy zakresów ruchomości w obrębie wybranych stawów-Sposoby korekcji ograniczeń- Wybrane testy:\*BEES\*SEBT \*Y Balance-Podstawowe ćwiczenia siłowe w obrębie mięśni:\*Mięśnie obręczy barkowej\*Mięśnie klatki piersiowej\*Mięśnie grzbietu\*Mięśnie kończyn dolnych |
| 27.09 (środa) - stacjonarnie sala mała; godz. 16:00 - 19:00; 4h  | -Ćwiczenia i progresja rozwoju stabilizacji centralnej-Wybrane testy oceny stabilizacji centralnej-Model ogólny rozgrzewki-Model RAMPPodsumowaniePost-test |