**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 RAMP  Podsumowanie  Post-test |