

**Konferencja – „Przygotowanie motoryczne w piłce nożnej - wybrane zagadnienia”  
Racot, 14 maja 2015r.**



# Przygotowanie motoryczne w piłce nożnej

– wybrane zagadnienia

*tematyka warsztatów:*

- » metodyka kształtowania podstawowych zdolności motorycznych w piłce nożnej
- » przykładowe rozwiązania treningowe w kształtowaniu szybkości, zwinności i wytrzymałości
- » integracja kształtowania motorycznego z treningiem piłkarskim – przykładowe rozwiązania

*termin:*  
14 maja 2015 r.  
12.00–20.00

*miejsce:*  
Hala sportowa  
Gimnazjum im. Polskich Olimpijczyków w Racocie  
Racot, ul. Kościańska 9  
64-000 Kościan

**Prowadzący:** Remigiusz Rzepka, Michał Garnys  
**Organizator:** Wielkopolski Związek Piłki Nożnej, CF „Fizjofit”, 4SportLab  
**Rejestracja:** [www.fizjofit.pl](http://www.fizjofit.pl)



Wychodząc naprzeciw potrzebom podnoszenia poziomu przygotowania motorycznego piłkarzy od najmłodszych lat, grono specjalistów z obszaru przygotowania motorycznego przygotowało autorski program szkolenia przeznaczony dla trenerów piłki nożnej poświęcony kompleksowym zagadnieniom nowoczesnych koncepcji przygotowania motorycznego.

Szkolenie adresowane jest wszystkim zainteresowanych osób, które chcą pomóc zawodnikowi podnieść jego poziom przygotowania fizycznego do wymagań współczesnego futbolu.

Wykorzystując lata doświadczeń w pracy z zawodnikami na różnych poziomach sportowych oferujemy kompleksowe rozwiązania treningowe, możliwe do wykorzystania „od zaraz”. Koncepcja, którą przekazujemy podczas szkolenia obejmuje aspekty działań profilaktycznych oraz kształtowania najbardziej pożądaných zdolności motorycznych niezbędnych dla osiągnięcia wysokiego poziomu sportowego.

W trakcie szkolenia poruszane są zagadnienia związane z planowaniem i realizacją treningu funkcjonalnego na przykładzie wybranych dyscyplin indywidualnych i gier zespołowych. Zajęcia mają formę praktyczną i wzbogacone są aspektami teorii z zakresu treningu sportowego.

Format szkolenia obejmuje prezentację multimedialną zagadnień wraz z pokazem wybranych technik i metod treningowych.

#### **Prowadzący:**

- Remigiusz Rzepka – trener przygotowania motorycznego Reprezentacji Narodowej
- Michał Garnys – trener przygotowania motorycznego

#### **Zagadnienia omawiane w trakcie szkolenia:**

- metodyka kształtowania podstawowych zdolności motorycznych w piłce nożnej
- przykładowe rozwiązania treningowe w kształtowaniu szybkości, zwinności i wytrzymałości
- integracja kształtowania motorycznego z treningiem piłkarskim – przykładowe rozwiązania

**Miejsce szkolenia:** Obiekty sportowe RACOT, ul. Kościańska 9, Kościan

**Godziny szkolenia:** 12.00-20.00

**Koszt szkolenia:** 350zł (w tym 23% VAT)

**Koszt szkolenia obejmuje:** udział w szkoleniu, materiały szkoleniowe, poczęstunek w trakcie przerw kawowych.

**Uczestnicy szkolenia:** trenerzy, instruktorzy, trenerzy przygotowania motorycznego.

#### **Szczegółowy program godzinowy szkolenia 14 maja 2015**

12.00 - 12.10	Powitanie uczestników szkolenia
12.10 - 13.10	Motoryczne wymagania współczesnego futbolu Metodyka kształtowania podstawowych zdolności motorycznych
13.10 - 15.10	Rozwiązania treningowe w kształtowaniu szybkości i zwinności – zajęcia praktyczne
15.10 - 15.40	Przerwa kawowa
15.40 - 16.25	Rozwiązania treningowe w kształtowaniu szybkości i zwinności – zasady i założenia (teoria)
16.25 – 18.10	Rozwiązania treningowe w kształtowaniu wytrzymałości – zajęcia praktyczne
18.10 - 19.15	Rozwiązania treningowe w kształtowaniu wytrzymałości – zasady i założenia (teoria)
19.15 - 20.00	Integracja kształtowania motorycznego z treningiem piłkarskim - przykładowe rozwiązania (teoria)
20.00	Dyskusja, pytania. Zakończenie szkolenia

**W celu zapisania się na szkolenie prosimy**

- **Wypełnić kartę zgłoszeniową dostępną w linku poniżej:**

**[Karta zgłoszenia na szkolenie do pobrania](#)**

- **Dokonać wpłaty w kwocie 350zł na konto:**

**Wpłaty za szkolenie prosimy dokonywać na:**

Centrum Fizjoterapii "Fizjofit:

ul. Szparagowa 19, 44-141 Gliwice

**ING Bank Śląski, Nr konta: 14 1050 1298 1000 0022 9767 3515**

**Tytułem: szkolenie przygotowanie motoryczne w piłce nożnej Racota 14.05.2015r.**

- **Przesłać zgłoszenie na maila: [fizjofit@fizjofit.pl](mailto:fizjofit@fizjofit.pl)**

**W przypadku wątpliwości prosimy o kontakt z recepcją Centrum Fizjoterapii Fizjofit pod nr tel: 32/234 07 25**