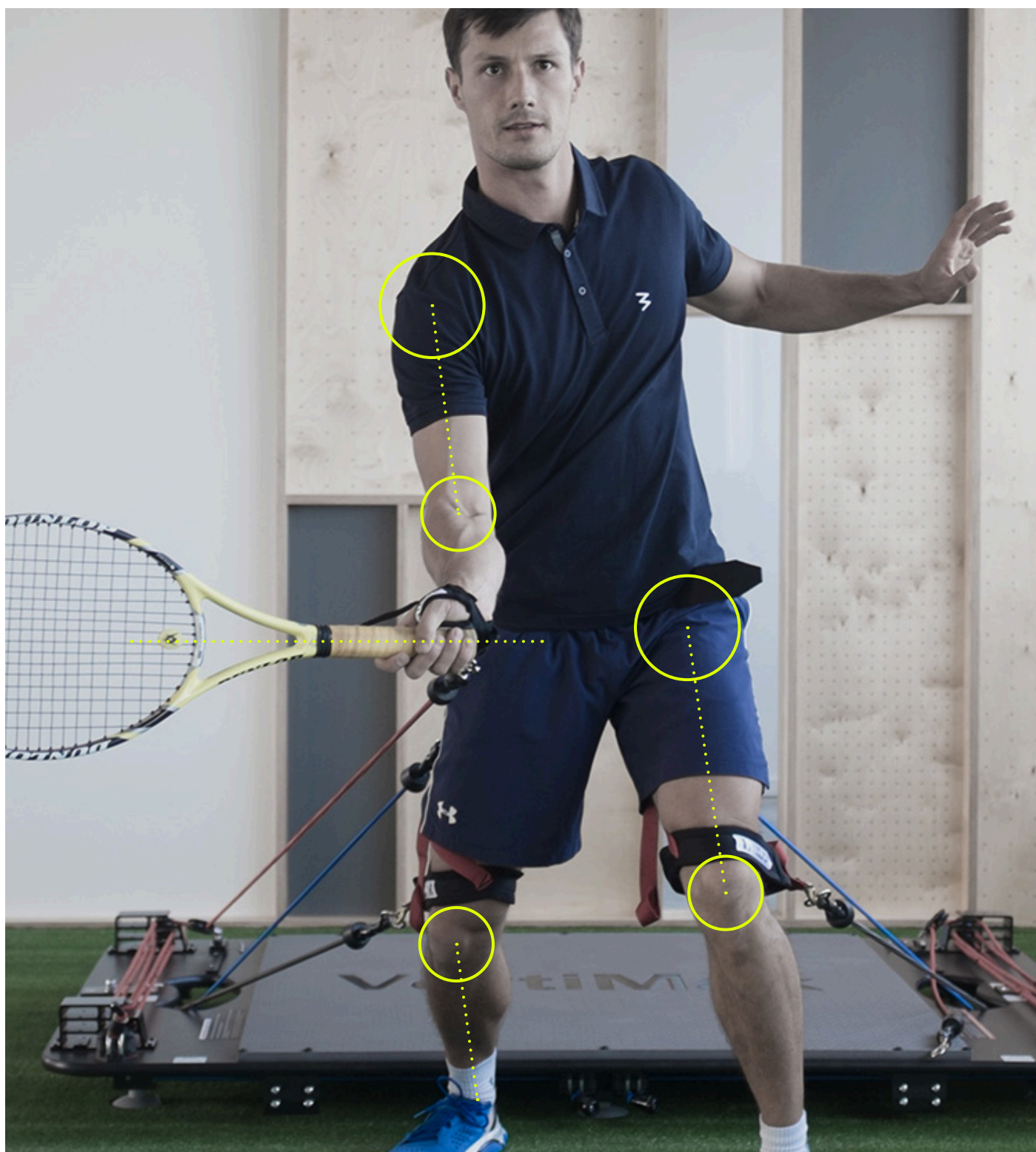


PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE W SPORCIE

ZAAWANSOWANY KURS PRZYGOTOWUJĄCY DO MIĘDZYNARODOWYCH UPRAWNIENIŃ UKSCA



DLACZEGO UKSCA?

Jeśli za ścieżkę swojej kariery wybrałeś zostanie trenerem przygotowania motorycznego, to uzyskanie akredytacji **UKSCA** (*United Kingdom Strength & Conditioning Association*) będzie prawdopodobnie najważniejszym krokiem w Twoim zawodowym rozwoju. Organizacja ta powstała by określić pewien standard wiedzy i umiejętności, który powinien być prezentowany przez trenerów pracujących ze sportowcami. Większość organizacji sportowych w Europie, szukających nowych pracowników wymaga posiadania akredytacji **UKSCA** (bądź możliwości jej zdobycia w okresie 6 miesięcy). Certyfikat ten umożliwia Tobie uzyskanie akredytowanego statusu trenerskiego **ASCC** (*Accredited Strength & Conditioning Coach*). W oczach pracodawcy potwierdza on poziom Twojej edukacji oraz przede wszystkim - umiejętności praktycznych oraz analitycznych. **UKSCA** to również jedna z najbardziej prestiżowych w świecie sportu organizacji poza **ASCA** (*Australian Strength & Conditioning Association*) oraz organizacją amerykańską **NSCA** (*National Strength & Conditioning Association*). Warto wiedzieć, że wadą dyplomu amerykańskiego, jest brak części praktycznej egzaminu, która dyskwalifikuje go w oczach wielu zachodnich pracodawców. Zdobycie akredytacji **UKSCA** opiera się zarówno na pozytywnym zaliczeniu obszernej części teoretycznej oraz sukcesie w dwóch komponentach egzaminu praktycznego, na który składa się (1) praca z zawodnikiem lub drużyną na siłowni (trening siły i mocy) oraz (2) praca na lekkoatletycznej bieżni (trening szybkości i zwinności). Praktyczny aspekt szkolenia **UKSCA** jest jednym z głównych czynników dla których dyplom tej organizacji jest najbardziej pożądanym certyfikatem trenerskim w zachodniej części Europy!



CO ZYSKASZ DZIĘKI AKREDYTACJI?

1. Rozpoznawany międzynarodowo status trenerski **ASCC**;
2. Przewagę na polskim rynku trenerów przygotowania motorycznego;
3. Otwarte drzwi do poszukiwania pracy na arenie międzynarodowej;
4. Maksymalny wzrost swojego rozwoju zawodowego podczas **pierwszego w Polsce programu szkoleniowego** przygotowującego do oficjalnego egzaminu **UKSCA**;
5. Aktualną wiedzę i praktyczne narzędzia niezbędne do profesjonalnej pracy z Twoimi podopiecznymi oraz drużynami sportowymi;
6. Konieczność nieustannego pogłębiania swojej wiedzy i umiejętności w przyszłości dzięki weryfikacji rozwoju w oparciu o punkty **CEU** (*Continuing Education Unit*);

PO RAZ PIERWSZY W POLSCE!

Szkolenie z przygotowania motorycznego to zaawansowany kurs, który ma za zadanie przygotować uczestników do zdobycia oficjalnego dyplomu **UKSCA**. Program szkolenia skonstruowany jest według standardów i wymagań tej organizacji oraz prowadzony będzie przez pierwszego i dotychczas jedynego na świecie Polaka, który przeszedł drogę do zdobycia tego dyplomu! Zarówno część teoretyczna, jak i część praktyczna, zawierają wszystkie stopnie edukacyjne, których opanowanie jest niezbędne do ukończenia kursu z wynikiem pozytywnym. Treści przekazywane są w sposób modułowy podczas **czterech zjazdów programowych** oraz **piątego zjazdu egzaminacyjnego** w Polsce. Zamknięcie tego etapu otworzy przed uczestnikami możliwość skutecznego podejścia do egzaminu **UKSCA**, który przeprowadzony będzie w Wielkiej Brytanii. Ponieważ egzamin ten wymaga od trenera znajomości języka angielskiego na wysokim poziomie komunikatywnym, każdy z uczestników kursu może sam zdecydować na jakim etapie pragnie zakończyć proces edukacji - albo na etapie polskim, albo na etapie brytyjskim. Program szkolenia podzielony jest na dwa semestry: półroczny okres edukacji oraz półroczny okres przygotowawczy do egzaminu. Ten ostatni może również być dostosowany indywidualnie do potrzeb uczestnika, jeśli np. będzie konieczność jego przedłużenia.



PROWADZĄCY

ŁUKASZ KIRSZENSTEIN

Pierwszy i jedyny Polak który posiada uprawnienia z zakresu przygotowania motorycznego organizacji **UKSCA** oraz **NSCA**. Od 2004 roku mieszka i pracuje w Irlandii jako trener przygotowania motorycznego.

DOŚWIADCZENIE I OSIĄGNIĘCIA

- Munster Rugby Academy - **mistrzostwo** Europy w latach 2006-2008;
- reprezentacji Irlandii kobiet w rugby (drużynie siedmio- i piętnastoosobowe) w latach 2011-2015; **mistrzostwo** podczas Six Nations Cup w 2015 roku;
- Tipperary Senior Hurling Team - przygotowanie motoryczne w najszybszej grze zespołowej na trawie w latach 2012-2016; **mistrzostwo** Irlandii w 2016 roku;
- praca z juniorami w wieku 13-14 lat dyscyplin rugby i hurling;
- współpraca z zawodnikami sportów walki: kick boxing i BJJ oraz współpraca z biegaczami długodystansowymi;



STRUKTURA SZKOLENIA

SEMESTR EDUKACYJNY

I. ZIMOWO-LETNI

CZTERY WEEKENDY, 80H DYDAKTYCZNYCH

1. INFORMACJE PODSTAWOWE TRENING SIŁOWY SPORTOWCA

- rozgrzewka i przygotowanie ruchowe w odniesieniu do różnorodnych dyscyplin sportowych;
- podstawy kształtowania siły fizycznej w sporcie oraz problemy związane z nauczaniem w treningu sportowca;
- nauka podstawowych ćwiczeń siłowych w sporcie;
- progresja i regresja w treninigu siłowym;
- programowanie efektywnych sesji treningu siłowego;
- trening stabilizacji ośrodkowej i siły mięśni tułowia;
- kształtowanie systemów energetycznych;

2. OLIMPIJSKIE PODNOSZENIE CIĘŻARÓW TRENING MOCY SPORTOWCA

- podstawy kształtowania mocy w sporcie oraz czynniki hamujące rozwój mocy sportowca;
- rwanie (*Snatch*), technika i ćwiczenia suplementacyjne;
- podrzut (*Clean*), technika i ćwiczenia suplementacyjne;
- progresja i regresja w treningu mocy sportowca;
- inne metody kształtowania mocy sportowca;

3. PLYOMETRIA, SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ PORUSZANIE SIĘ W POLU GRY

- rozgrzewka przed sesją szybkościowo-zwinnościową;
- rozgrzewka przed sesją plyometryczną;
- podstawy treningu szybkości sportowca;
- techniczny model przyspieszania i szybkości maksymalnej;
- progresja i regresja ćwiczeń szybkościowych i plyometrycznych oraz ich miejsce w programie treningowym;
- trening zmiany kierunku poruszania się w polu gry;

4. PROGRAMOWANIE I PERIODYZACJA TRENINGU MOTORYCZNEGO

- ocena wymagań fizycznych sportu i aktywności;
- ocena kompetencji ruchowej, obrazowanie ruchu (*Movement Screen*) i tworzenie profilu sprawnościowego zawodnika;

- modele periodyzacyjne i ich wykorzystanie w długofalowym planowaniu rozwoju motorycznego sportowca;
- przygotowywanie kompletnych planów treningowych;
- monitorowanie obciążeń treningowych (siłownia, boisko);
- strategie ostrzenia formy (*Tapering*) i uzyskiwania maksymalnej formy startowej (*Peaking*);

SEMESTR EGZAMINACYJNY

II. LETNIO-JESIENNY

5. ZALICZENIE - ETAP POLSKI EGZAMIN PRÓBNY UKSCA (MOCK EXAM) WEEKEND, 20H DYDAKTYCZNYCH

- podsumowanie zdobytych informacji w całym cyklu szkoleniowym oraz sesja pytań i odpowiedzi;
- praca warsztatowa pod kątem zawodników lub drużyn prowadzonych przez uczestników szkolenia (studium przypadku);
- symulacja rzeczywistych warunków oficjalnego egzaminu brytyjskiego **UKSCA** podczas zaliczenia w Polsce;

FORMY ZALICZENIA NA ETAPIE POLSKIM

- uczestnicy pragnący zakończyć szkolenie na tym etapie podchodzą do zaliczenia w języku polskim (**uprawnienia polskie**);
- uczestnicy pragnący podejść do oficjalnego egzaminu **UKSCA** w Wielkiej Brytanii podchodzą do zaliczenia w języku angielskim i są rejestrowani na egzamin brytyjski;

6. ZALICZENIE - ETAP BRYTYJSKI

OFICJALNY EGZAMIN UKSCA

TERMIN WYBIERANY INDYWIDUALNIE

- uczestnicy szkolenia otrzymują pomoc przy rejestracji na oficjalny egzamin **UKSCA**;
- egzamin przeprowadzany jest w jednym z ośrodków akredytacyjnych w Wielkiej Brytanii;
- egzamin przeprowadzany jest w języku angielskim;
- do egzaminu można podchodzić wielokrotnie;
- pozytywne zaliczenie egzaminu wiąże się z otrzymaniem akredytacji **ASCC**;



WARUNKI UCZESTNICTWA

WPŁATA ZA CAŁY KURS

5950 PLN *

CENA OBEJMUJE CZTERY MODUŁY
EDUKACYJNE ORAZ MOCK EXAM W POLSCE

* CENA NIE OBEJMUJE EGZAMINU UKSCA

WPŁATA RATALNA

1450 PLN

CENA JEDNEGO MODUŁU EDUKACYJNEGO

950 PLN

CENA MOCK EXAM W POLSCE

Ceny szkolenia zawierają komplet materiałów szkoleniowych dla każdego uczestnika kursu, posiłek podczas każdego dnia zjazdów (opcja mięsna lub wegetariańska), poczęstunek podczas przerw kawowych oraz napoje w strefie treningu.

WPŁATA ZA EGZAMIN UKSCA W WIELKIEJ BRYTANII

310 £ *

CENA KAŻDORAZOWEGO PODEJŚCIA DO EGZAMINU UKSCA
REZERWACJA MIEJSCA Z OK. 6 MIESIĘCZNYM WYPRZEDZENIEM

* PŁATNOŚCI NIEZALEŻNIE DOKONUJE UCZESTNIK SZKOLENIA

ORGANIZATOR I MIEJSCE KURSU

Kurs organizowany jest i prowadzony w **Centrum Ruchu i Terapii BODYWORK®** w Poznaniu. Centrum dysponuje idealną strefą treningową do treningu motorycznego, odpowiednią wielkością sal funkcjonalnych oraz wystarczającą ilością wyposażenia sali do treningu siłowego. Dowiedz się więcej na stronie internetowej organizatora: www.body-work.pl.

UCZESTNICY SZKOLENIA

Kurs adresowany jest do absolwentów kierunków sportowych, fizjoterapii, medycznych o sportowym profilu oraz do studentów tych kierunków. Studenci bez dyplomu uczelni wyższej mogą wziąć udział zjazdach edukacyjnych podczas pierwszego semestru szkolenia w oczekiwaniu na ukończenie swojej edukacji kierunkowej. Podejście do egzaminów możliwe jest jedynie w przypadku osób na poziomie minimum licencjat wymienionych specjalizacji. Szkolenie adresowane jest w szczególności do **trenerów przygotowania motorycznego / fizycznego, trenerów personalnych** pracujących ze sportowcami oraz do **fizjoterapeutów sportowych**.

REJESTRACJA W SZKOLENIU

Rejestracja w kursie następuje przez wypełnienie formularza rejestracyjnego na stronie internetowej organizatora oraz zrealizowanie wybranej formy płatności. O uczestnictwie w kursie decyduje kolejność wpłat. Rejestracja w szkoleniu wiąże się z akceptacją **regulamina szkoleniowego**, który dostępny jest na stronie internetowej organizatora oraz przedstawiany uczestnikom podczas pierwszego dnia kursu. Liczba miejsc w grupie szkoleniowej jest ograniczona.



KONTAKT

CENTRUM RUCHU I TERAPII BODYWORK® W POZNANIU

UL. KAJKI 14, 60-545 POZNAŃ (OGRODY)

TELEFON: 609 805 660

E-MAIL: SZKOLENIA@BODY-WORK.PL

STRONA INTERNETOWA: WWW.BODY-WORK.PL
