

## Warsztaty szkoleniowe

„Programowanie akcentów motorycznych w letnim okresie przygotowawczym”

20 czerwca 2021 roku

Celem warsztatów jest zdobycie wiedzy oraz praktycznych umiejętności programowania akcentów motorycznych (siła i wytrzymałość) w letnim okresie przygotowawczym drużyn młodzieżowych oraz seniorskich na poziomie półprofesjonalnym i amatorskim.

Warsztaty szkoleniowe odbędą się pod patronatem Wydziału Szkolenia Małopolskiego Związku Piłki Nożnej oraz Zespołu Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN, a certyfikat udziału jest równoznaczny z przyznaniem 2 godzin do przedłużenia licencji trenerskiej (UEFA PRO, UEFA ELIT YU, UEFA A, UEFA B, GRASSROOTS C, GRASSROOTS D).

Prowadzącym warsztaty będzie **Krzysztof Lipecki** (trener UEFA A) – absolwent AWF Kraków, doktor nauk o kulturze fizycznej (specjaność teoria sportu), w przeszłości zawodnik klubów szczebla centralnego (I i II liga), były trener przygotowania fizycznego Bruk-Bet Termalica Nieciecza (Ekstaklasa, I liga), a obecnie trener zespołu rezerw klubu z Niecieczy (IV liga).

### Informacje organizacyjne:

Miejsce: Stadion główny Bruk-Bet Termalica SA, Nieciecza 199, 33-240 Żabno

Termin: 20 czerwca 2021 roku

Godzina: 9.00 - 13.30

### Harmonogram warsztatów:

8:30 – 09:00	<b>Rejestracja uczestników:</b> sala konferencyjna na stadionie głównym
9:00 – 9:45	<b>TEORIA:</b> Rozkład akcentów motorycznych w mikrocyclu treningowym (wytrzymałość, siła, szybkość). Programowanie wytrzymałości w okresie przygotowawczym.
09:45 – 10.45	<b>PRACA WARSZTATOWA:</b> Środki treningowe kształtujące wytrzymałość piłkarza – progresja obciążeń
10:45– 11:00	<b>Przerwa kawowa</b>
11:00 – 11:45	<b>TEORIA:</b> Wytyczne treningu oporowego
11.45 - 12.30	<b>PRACA WARSZTATOWA:</b> Przykłady środków treningowych kształtujących siłę (siłownia, boisko)
12:30 – 12.45	<b>Przerwa kawowa</b>
12:45 – 13:15	<b>PRACA WARSZTATOWA:</b> Rozkład akcentów siły i wytrzymałości w okresie przygotowawczym
13:15 – 13:30	<b>Zakończenie warsztatów – rozdanie certyfikatów</b>

**Koszt uczestnictwa w Warsztatach wynosi 199 złotych oraz 269 zł w łączonym pakiecie wraz z udziałem w Bruk-Bet Termalica Conference, która odbywa się bezpośrednio po zakończeniu warsztatów.**

Udział w warsztatach można połączyć z dodatkowym wydarzeniem: *Bruk-Bet Termalica Conference – „Deficyty w wyszkoleniu młodych zawodników – kluczowe aspekty wychowania kompletnego piłkarza”*.  
Więcej informacji na ten temat pod linkiem [www.termalica.brukbet.com/nowa/konferencja](http://www.termalica.brukbet.com/nowa/konferencja)

**REJESTRACJA NA WARSZTATY ODBYWAĆ SIĘ BĘDZIE WYŁĄCZNIE PRZEZ FORMULARZ** na portalu [WWW.PZPN24.PZPN.PL](http://WWW.PZPN24.PZPN.PL) Osoby nie posiadające konta, które będą chciały wziąć udział w wydarzeniu zmuszeni są do dodatkowej rejestracji przez profil Trenera na portalu [WWW.PZPN24.PZPN.PL](http://WWW.PZPN24.PZPN.PL) po utworzeniu wydarzenia.

**Ograniczona liczba miejsc: 30.**

PŁATNOŚĆ ZA UDZIAŁ W WARSZTATACH WYŁACZNIE PRZELEWEM.

**Dane do przelewu:**

**mBank: 52 1140 2075 0000 4174 6100 1007**

**Bruk-Bet Termalica Nieciecza Klub Sportowy**

**Nieciecza 150; 33-240 Żabno**

**w tytule przelewu wpisując: Warsztaty szkoleniowe – „nazwisko i imię uczestnika”**

**UWAGA! WARUNKIEM ZATWIERDZENIA WNIOSKU (PRZYJĘCIA NA WYDARZENIE W SYSTEMIE PZPN24) JEST NIEZWŁOCZNE PRZESŁANIE POTWIERDZENIA PRZELEWU ZARÓWNO W SYSTEMIE PZPN24 JAK I NA ADRES ORGANIZATORÓW: [akademia-termalica@bruk-bet.pl](mailto:akademia-termalica@bruk-bet.pl)**

W przypadku nieobecności na wydarzeniu bardzo prosimy o ANULOWANIE wniosku w swoim profilu PZPN24, aby ułatwić organizację i właściwe przygotowanie szkolenia.

Istnieje możliwość otrzymania faktury za udział w warsztatach. Warunkiem niezbędnym jest przesłanie (najpóźniej do 19.06.2021 roku) kompletnych danych (NAZWA FIRMY, ADRES FIRMY, NIP) na adres mailowy [akademia-termalica@bruk-bet.pl](mailto:akademia-termalica@bruk-bet.pl) Po w/w terminie nie będzie już możliwości otrzymania faktury.

Zaliczenie warsztatów i uzyskanie elektronicznego certyfikatu uczestnictwa wymaga złożenia dwóch podpisów, na początku i na końcu szkolenia. Prosimy o zabranie Licencji Trenerskiej bądź innego dokumentu potwierdzającego tożsamość.

**Związku z pandemią Covid-19 będą wprowadzone wytyczne i zalecenia. Akceptacja wytycznych i zaleceń dawać będzie możliwość udziału w/w wydarzeniu.**

Wytyczne związane z Covid-19.

1. Każdy z uczestników posiada swój długopis do złożenia podpisów na liście obecności.
2. W momencie złożenia podpisu każdy z uczestników zobowiązany jest do złożenia oświadczenia zdrowia. **Do pobrania poniżej z załącznika.**
3. Każdy uczestnik będzie miał mierzoną temperaturę przed wejściem do miejsca rejestracji. Osoba z temperaturą powyżej 37,5 nie będzie mogła uczestniczyć w wydarzeniu.
4. W momencie wejścia na salę i wyjścia z sali oraz po powrocie na salę obowiązkowa dezynfekcja rąk.
5. Od momenty wejścia na salę oraz przez cały czas szkolenia NAKAZ zasłaniania ust i nosa.
6. W momencie składania drugiego podpisu również obowiązują nakaz zasłaniania ust i nosa oraz zachowanie dystansu społecznego.

## **OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA COVID-19**

**Organizator zapewnia:**

- 4,5 godziny szkolenia,
- 2 godziny do przedłużenia licencji trenerskiej (UEFA PRO, UEFA ELIT YU, UEFA A, UEFA B, GRASSROOTS C, GRASSROOTS D),
- bufet kawowy,
- lunch (jedynie dla uczestników, którzy w tym dniu wezmą udział także w BBT Conference),
- materiały szkoleniowe,
- certyfikat uczestnictwa w wersji elektronicznej (portal pzp24),
- bezpłatny niestrzeżony parking.

**Kontakt:** Krzysztof Lipecki: 606 724 304, [krzysztof.lipecki@bruk-bet.pl](mailto:krzysztof.lipecki@bruk-bet.pl)