

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego zaprasza na kurs:

## **„Instruktora Trójboju Siłowego PZKFITS”.**

Kurs odbędzie się w Warszawie (dokładny adres zostanie podany w terminie późniejszym) w dniach między 15.02.2020 a 21.02.2020 w systemie ciągłym i będzie trwał około 60-70 godzin.

Kurs obejmuje następujące bloki tematyczne i tematy szczegółowe:

- **blok ogólny** składający się z następujących tematów ogólnych, ale nakierowanych na TS:
  - historia sportu i trójboju siłowego
  - pedagogika w sporcie
  - psychologia w sporcie
  - anatomia
  - biomechanika
  - fizjologia wysiłku
  - pierwsza pomoc
  
- **blok specjalistyczny** – część teoretyczna :
  - szczegółowy opis konkurencji wchodzących w skład TS
  - mięśnie szkieletowe zaangażowane w bojach TS
  - rozgrzewka przed treningiem TS
  - warunki bezpiecznego treningu
  - opis sprzętu wspomagającego w TS
  - odżywianie, suplementacja i regeneracja w treningu trójbojowym
  - kontuzje w TS i ich najczęstsze przyczyny
  - przepisy organizacji i sędziowania zawodów PZKFITS, IPF i EPF w TS i WL
  - przeciwdziałanie dopingowi w sporcie – aspekty prawne i niebezpieczeństwa zdrowotne tym związane
  - przykładowe programy treningowe w trójboju klasycznym i sprzętowym
  - formalności niezbędne do spełnienia w celu wystawienia zawodnika w zawodach PZKFITS
  
- **blok specjalistyczny** – część praktyczna (prowadzona naprzemiennie z częścią teoretyczną):
  - prawidłowa rozgrzewka w treningu trójbojowym
  - prawidłowa technika wykonania przysiadu, wyciskania leżąc i martwego ciągu
  - prawidłowy dobór i wykonanie ćwiczeń pomocniczych
  - metody koncentryczna, izometryczna i ekscentryczna budowania siły w praktyce
  - prawidłowy dobór i użycie sprzętu wspomagającego w TS Sprzętowym: koszulek do wyciskania leżąc, przysiadów i martwego ciągu, kostiumów do przysiadu i martwego ciągu, bandaży na kolana
  - ocena praktyczna prawidłowości wykonania przysiadu, wyciskania i martwego ciągu
  - nauka efektywnej asekuracji podczas ćwiczeń i zawodów
  - praktyczne rady w taktyce trenerskiej podczas startu zawodnika na zawodach

**Koszt całego kursu wraz z certyfikatem, legitymacją i koszulką to 2000PLN.**

Kurs zakończony będzie egzaminem. Każdy kursant, który uzyska pozytywny wynik egzaminu otrzyma:

- legitymację z kolejnym numerem i wpisem „Instruktor Trójboju Siłowego PZKFITS”
- certyfikat potwierdzający ukończenie kursu
- koszulkę z napisem „Instruktor PZKFITS w Trójboju Siłowym”
- prawo do udziału w późniejszych doszkalających seminariach instruktorskich PZKFITS

Zgłoszenia należy nadsyłać do 3 lutego 2020r., na mail [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) z kopią do [gnocek@pzkfits.pl](mailto:gnocek@pzkfits.pl). Osoby chcące wziąć udział w kursie muszą mieć wykształcenie minimum średnie. W pierwszej kolejności na kurs będą przyjmowani członkowie PZKFITS posiadający licencję: zawodniczą, lub trenerską lub sędziowską PZKFITS.

W zgłoszeniu należy podać:

- imię, nazwisko i datę urodzenia,
- rodzaj posiadanej licencji PZKFITS (lub info o nie posiadaniu)
- kontakt mailowy i telefoniczny

Kurs odbędzie się w przypadku zgłoszenia się minimum 10 osób. W przypadku uruchomienia kursu (zwrotna informacja mailowa) do 05.02.2020 r. należy na konto PZKFITS wpłacić opłatę za kurs, z adnotacją „Kurs instruktora Trójboju Siłowego”.

**Konto PZKFITS: PEKAO S.A. 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**