

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

„Instruktora Trójbój Siłowego PZKFITS”.

Kurs odbędzie się w Warszawie, na obiekcie Politechniki Warszawskiej w DS. Akademik, ul. Akademicka 5 w dwóch sesjach wydłużonych weekendów piątek – sobota - niedziela:

6 – 7 – 8 marca 2020 r. – pierwsza część kursu, oraz

3 – 4 – 5 kwietnia 2020 r. – druga część kursu

i będzie trwał około 65 godzin.

Kurs obejmuje następujące bloki tematyczne i tematy szczegółowe:

- **blok ogólny** składający się z następujących tematów ogólnych, ale nakierowanych na TS:
 - historia sportu i trójbój 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 trójbójowym,
 - 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 związane z dopingiem,
 - przykładowe programy treningowe w trójbój klasycznym i sprzętowym,
 - formalności niezbędne do spełnienia w celu wystawienia zawodnika w zawodach PZKFITS, EPF, IPF,
- **blok specjalistyczny** – część praktyczna (prowadzona naprzemiennie z częścią teoretyczną):
 - prawidłowa rozgrzewka w treningu trójbójowym,
 - 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,

Wśród osób prowadzących kurs będą:

Grzegorz Nocek	- Wiceprezes PZKFITS ds. Trójbój Siłowego,
Arkadiusz Znojek	- Trener Kadry Narodowej w Trójbój Siłowym i Wyciskaniu Leżąc,
Marcin Czystowski	- Lekarz medycyny, były zawodnik Trójbój Siłowego,
Ryszard Ratajczyk	- ratownik medyczny,
i inne	

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 Trójbój Siłowego PZKFITS”
- certyfikat potwierdzający ukończenie kursu
- koszulkę z napisem „Instruktor PZKFITS w Trójbój Siłowym”
- prawo do udziału w późniejszych doszkalających seminariach instruktorskich PZKFITS

Zgłoszenia należy nadsyłać do 5 marca 2020r., na mail pzkfits@pzkfits.pl z kopią do 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 niezależnie od ilości zgłoszeń.

Osoby zgłaszające się na kurs proszone są w terminie do dnia 5 marca 2020 o dokonanie opłaty za kurs na konto PZKFITS, z adnotacją „Kurs instruktora Trójbój Siłowego”.

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