

*Projekt „Zintegrowany program kształcenia i rozwoju Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu”  
WND-POWR.03.05.00-00-Z115/17 współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego  
Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020*

---

## **TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO**

Kurs kierowany jest do studentów wszystkich kierunków studiów stacjonarnych I i II stopnia.

Liczba godzin kursu: 150

Celem kursu jest wyposażenie uczestników w specjalistyczną wiedzę i umiejętności z zakresu treningu motorycznego.

Uczestnicy kursu:

- zdobędą wiedzę z przygotowania motorycznego sportowców,
- będą potrafili zdiagnozować i poprawić konkretne cechy motoryczne adekwatne do konkretnej dyscypliny sportowej,
- będą potrafili zaplanować i zrealizować trening specjalistyczny: siły, szybkości, zwinności, wytrzymałości i innych cech motorycznych,
- zdobędą kwalifikacje do pracy w klubach sportowych, centrach atletycznych lub do rozpoczęcia własnej działalności gospodarczej.

Ramowy program kursu:

- 1) Motoryczność podstawowa i ukierunkowana. Kształtowanie zdolności motorycznych
- 2) Kształtowanie zdolności siłowych w sporcie klasyfikowanym i masowym
- 3) Mobilność i stabilność w treningu motorycznym. Trening motoryczny jako prewencja urazów
- 4) Biomechaniczna ocena ruchów sportowca
- 5) Kompetencje społeczne w pracy trenera przygotowania motorycznego

Forma prowadzenia zajęć:

- 1) Warsztaty terenowe: 30 godzin
- 2) Ćwiczenia laboratoryjne: 30 godzin
- 3) Warsztaty: 82 godzin
- 4) Wykłady: 8 godzin

Uczestnicy, którzy ukończą kurs, otrzymają zaświadczenie.

**Szczegółowych informacji udziela dr hab. Dariusz Mroczek**