



Fizjologia wysiłku i jej praktyczne zastosowanie w procesie treningowym

Numer usługi 2024/05/27/146979/2162568

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

MEDICAL
INVESTMENT
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



📍 Mierzyn / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 16 h
📅 14.09.2024 do 15.09.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Sportowcy, trenerzy personalni, trenerzy drużynowi, osoby związane ze sportem, wykładowcy sportu, rodzice zawodników.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	09-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie "Fizjologia wysiłku i jej praktyczne zastosowanie w procesie treningowym" ma na celu zapoznanie się z podstawami fizjologii wysiłku jako nauką niezbędną do wytrenowania zawodnika. Fizjologia w praktyce to umiejętność

przekonywania organizmu człowieka aby zechciał sprostać wymaganiom jakie stawia przed nim dana dyscyplina sportu. Każdy trener i zawodnik, który pozna zasady działania energetyki wysiłkowej będzie w stanie osiągać szybkie wyniki w konkretnej dyscyplinie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje fizjologię wysiłku i jej praktyczne zastosowanie</p>	<p>Zgodność z celami i standardami: Sprawdzenie, czy osiągnięcia kursanta są zgodne z wcześniej określonymi celami edukacyjnymi. Jasność i precyzja: Ocenianie czy osiągnięcia kursanta są jasne, konkretne i precyzyjne, czyli czy pokazują rzeczywiste zrozumienie i opanowanie materiału. Zastosowanie w praktyce: Ocena zdolności kursanta do zastosowania nabytej wiedzy i umiejętności w praktycznych sytuacjach lub zadaniach. Interakcja i komunikacja: Analiza umiejętności kursanta w komunikacji i współpracy z innymi, zarówno w kontekście edukacyjnym, jak i społecznym.</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Prawidłowo odczytuje wyniki badań oraz sporządza opisy testów</p>	<p>Zgodność z celami i standardami: Sprawdzenie, czy osiągnięcia kursanta są zgodne z wcześniej określonymi celami edukacyjnymi. Jasność i precyzja: Ocenianie czy osiągnięcia kursanta są jasne, konkretne i precyzyjne, czyli czy pokazują rzeczywiste zrozumienie i opanowanie materiału. Zastosowanie w praktyce: Ocena zdolności kursanta do zastosowania nabytej wiedzy i umiejętności w praktycznych sytuacjach lub zadaniach. Interakcja i komunikacja: Analiza umiejętności kursanta w komunikacji i współpracy z innymi, zarówno w kontekście edukacyjnym, jak i społecznym.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przeprowadza proces treningowy w danej dyscyplinie sportu używając parametrów z testu wydolnościowego	<p>Zgodność z celami i standardami: Sprawdzenie, czy osiągnięcia kursanta są zgodne z wcześniej określonymi celami edukacyjnymi.</p> <p>Jasność i precyzja: Ocenianie czy osiągnięcia kursanta są jasne, konkretne i precyzyjne, czyli czy pokazują rzeczywiste zrozumienie i opanowanie materiału.</p> <p>Zastosowanie w praktyce: Ocena zdolności kursanta do zastosowania nabytej wiedzy i umiejętności w praktycznych sytuacjach lub zadaniach.</p> <p>Interakcja i komunikacja: Analiza umiejętności kursanta w komunikacji i współpracy z innymi, zarówno w kontekście edukacyjnym, jak i społecznym.</p>	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak.

Program

Szkolenie odbywa się w godzinach zegarowych. Jest prowadzone w formie warsztatowej. Teoria będzie się przeplatać z praktyką.

Program szkolenia:

1. Podstawy fizjologii wysiłku i jej zastosowanie w procesie treningowym
2. Wykonanie badania wydolnościowego na bieżni elektrycznej lub na rowerze stacjonarnym.
3. Analiza parametrów z testu wydolności fizycznej
4. Analiza systemu tlenowego i jego rola przy osiągnięciu wysokich wyników sportowych w różnych dyscyplinach sportu.

5. Analiza systemu beztlenowego i jego rola przy osiągnięciu wysokich wyników sportowych w różnych dyscyplinach sportu.
6. Zastosowanie schematów energetycznych w procesie treningowym. Przykłady z praktyki.
7. Panowanie nad zmęczeniem.
8. Periodyzacja w procesie treningowym.
9. Trening energetyczny i jego szerokie zastosowanie w sporcie.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Podstawy fizjologii wysiłku i jej zastosowanie w procesie treningowym	Anna Lukanova-Jakubowska	14-09-2024	08:00	10:00	02:00
2 z 10 Wykonanie badania wydolnościowego na bieżni elektrycznej lub na rowerze stacjonarnym.	Anna Lukanova-Jakubowska	14-09-2024	10:00	13:30	03:30
3 z 10 Analiza parametrów z testu wydolności fizycznej.	Anna Lukanova-Jakubowska	14-09-2024	13:30	15:00	01:30
4 z 10 Analiza systemu tlenowego i jego rola przy osiągnięciu wysokich wyników sportowych w różnych dyscyplinach sportu.	Anna Lukanova-Jakubowska	14-09-2024	15:00	16:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 Analiza systemu beztlenowego i jego rola przy osiągnięciu wysokich wyników sportowych w różnych dyscyplinach sportu	Anna Lukanova-Jakubowska	15-09-2024	08:00	10:00	02:00
6 z 10 Zastosowanie schematów energetycznych w procesie treningowym.	Anna Lukanova-Jakubowska	15-09-2024	10:00	11:00	01:00
7 z 10 Panowanie nad zmęczeniem.	Anna Lukanova-Jakubowska	15-09-2024	11:00	13:00	02:00
8 z 10 Periodyzacja w procesie treningowym.	Anna Lukanova-Jakubowska	15-09-2024	13:00	14:15	01:15
9 z 10 Trening energetyczny i jego szerokie zastosowanie w sporcie.	Anna Lukanova-Jakubowska	15-09-2024	14:15	15:15	01:00
10 z 10 test wiedzy	-	15-09-2024	15:15	15:30	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Lukanova-Jakubowska

- Doktor nauk o kulturze fizycznej,
- Trener łyżwiarstwa figurowego 8 lat.
- Trener short track (Mistrz Olimpijski Zbigniew Bródka)2014 rok
- Trener Kadry Polski w short tracku 2014-2018 (Igrzyska Olimpijskie 2018 rok).
- Trener Kadry Turcji w short tracku 2018-2022 (Igrzyska Olimpijskie 2022)
- Trener przygotowania motorycznego - wielu zawodników z Polski i z Europy.
- Fizjolog wysiłku (fizjolog najlepszych zawodników w Polsce, na Świecie w różnych dyscyplinach sportu w tym najlepszych piłkarzy we Francji) jako firma Energy and Sport.
- Wykładowca naukowy – fizjologia wysiłku, trener przygotowania motorycznego, fizjologia człowieka.
- Wykonałam i przeanalizowałam tysiące badań wydolnościowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają od Trenera skrypt z prezentacją.

Warunki uczestnictwa

Prosimy by Uczestnicy byli ubrani w wygodny, niekrępujący ruchów strój.

Informacje dodatkowe

Instruktor weryfikuje na bieżąco poziom uzyskanej wiedzy przez kursanta w oparciu na zadawanie pytań i udzielone odpowiedzi. Zaliczenie praktyczne dokonywane jest poprzez pracę na kliencie w trakcie trwania szkolenia.

Certyfikat ukończenia szkolenia otrzymuje uczestnik, który:

1. posiada 100% obecność na szkoleniu wynikających z harmonogramu i potwierdzonych na liście obecności
2. aktywnie uczestniczył w szkoleniu
3. otrzymał pozytywną ocenę nabytych umiejętności praktycznych na podstawie protokołu zaliczenia zadania praktycznego wskazanego przez instruktora.

Po zakończonym szkoleniu uczestnik wypełnia ankietę.

Adres

ul. Welecka 1A
72-002 Mierzyn

woj. zachodniopomorskie

Szkolenie odbędzie się na sali z możliwością użycia bieżni elektrycznej lub roweru stacjonarnego.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Marika Teszner

E-mail marika@luxmedicatrainig.pl

Telefon (+48) 692 497 635