



## TRENING SZYBKOŚCI W BADMINTONIE „Jak teorię wykorzystać w praktyce!”

**17.03.2019r. (niedziela)**

**Stołeczne Centrum Sportu**

**ul.Rozbrat 26, 00-429 Warszawa**

### *PLAN GODZINOWY I TEMATYKA*

Część I - sala konferencyjna 109

**8.45-9.00 – rejestracja uczestników**

**9.00-10.15 – Dietetyka (wykład Katarzyny Górskiej) „Odżywianie przed i po treningu”.**

**10.15-12.15 – Teoria (Jacek Jagodziński)**

- czynniki mające wpływ na kształtowanie szybkości
- metody i zasady treningu szybkości ze szczególnym uwzględnieniem treningu czasu reakcji
- trening szybkości w odniesieniu do rocznego planu treningowego
- szybkość a forma sportowa
- planowanie treningu szybkościowego
- kontrola aktualnego poziomu szybkościowego badmintonisty

**12.15-12.30 – przerwa kawowa**

**12.30-14.30 – Teoria (Mateusz Kozieł)**

- analiza wysiłku szybkościowego badmintonisty
- jak poprawić szybkość poruszania się po korcie:
  - a) optymalizacja poruszania się po korcie
  - b) doskonalenie czasu reakcji
  - c) trening wspomagający
- przykładowe programy treningu szybkościowego w zależności od kategorii wiekowej zawodnika

**14.30-15.15 – przerwa obiadowa**

Część II - sala gimnastyczna i kort

**15.15-17.15 – Praktyka (Mateusz Kozieł)**

- efektywne sposoby poruszania się po korcie
- progresja ćwiczeń plyometrycznych
- doskonalenie czasu reakcji zawodnika
- trening szybkości w warunkach meczowych

**17.15-17.25 – przerwa**

**17.25-19.25 – Praktyka (Jacek Jagodziński)**

Ćwiczenia szybkości z podziałem na:

- okresy treningowe
- wiek zawodników
- ćwiczenia w grupie oraz indywidualne z trenerem
- ćwiczenia szybkości ogólnej, ukierunkowanej i specjalnej.

**19.25-19.35 – rozdanie certyfikatów i zakończenie szkolenia.**



**Ilość miejsc ograniczona!** Decyduje kolejność wpłat.

Koszt udziału w szkoleniu 350zł od osoby. Wystawiamy rachunek.

Potwierdzeniem rezerwacji miejsca jest wpłata całej kwoty na poniższe konto oraz przesłanie potwierdzenia przelewu oraz danych do rachunku na e-mail [j.jagodzinski@badminton.pl](mailto:j.jagodzinski@badminton.pl).

Nr konta JJSport Jacek Jagodziński, 26 1460 1181 2002 1154 5062 0001. W treści przelewu wpisujemy „szkolenie szybkość”.

Każdy uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia.

Uczestnicy otrzymują w ramach opłaty również obiad, kawę, herbatę, wodę, owoce oraz przekąski kawowe.

Prosimy o zabranie obuwia sportowego, które jest niezbędne aby wejść na salę gimnastyczną.

Nie ma obowiązku aktywnego uczestniczenia w części praktycznej szkolenia. Jednak osoby chętne do ćwiczeń oczywiście mogą brać udział w prezentacji środków treningowych.

Informacji dodatkowych udziela Jacek Jagodziński tel.504238044 lub e-mail.

Poniżej krótkie informacje o prowadzących szkolenie.

#### Katarzyna GÓRSKA (dietetyk i trener personalny)

Jest trenerem personalnym o specjalizacji kulturystyka jak również coachem biznesowym.

Kieruje nią ciekawość organizmu ludzkiego i holistyczne podejście do człowieka. W poszukiwaniu odpowiedzi często uczestniczy w profesjonalnych szkoleniach. Ukończyła m.in. kursy Functional Movement System i Medical Trainer.

Podstawa wszystkiego w życiu to zbilansowane jedzenie dlatego ukończyła kursy przy Akademii Medycznej w Łodzi o kierunku dietetyka kliniczna. Zdała egzamin państwowy i otrzymała tytuł zawodowy dietetyk. Ponieważ jest związana ze sportem poszerza kompetencje na kursach z dietetyki sportowej.

Plany odżywiania przygotowuje indywidualnie na podstawie analizy wyników badań morfologii, lipidogramu, hormonów, pomiaru składu ciała.

Prowadzi dietetycznie m.in. osoby, które trenuje, podopiecznych innych trenerów, biegaczy, wegetarian, osoby z nietolerancją laktozy, glutenu, dzieci, osoby z Polski i Europy.

#### Mateusz KOZIEŁ (trener motoryczny)

Dyplomowany trener przygotowania motorycznego oraz trener piłki nożnej z licencją UEFA A.

W przeszłości wykładowca w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (Zakład Teorii Sportu), prowadził tam specjalizację trenerską na trenera przygotowania motorycznego oraz zajęcia z teorii treningu sportowego i teorii sportu.

Organizator szkoleń dla trenerów.

Wdrażał projekty przygotowania motorycznego w akademiach piłkarskich.

Swoją wiedzę i badaniami dzielił się także podczas konferencji trenerskich czy na łamach czasopism naukowych (Polish Journal of Sport and Tourism) oraz branżowych, takich jak Asystent Trenera.

Każdego roku przeprowadza badania motoryczne kilkuset zawodników oraz realizuje ponad 1000



treningów, dzięki czemu ma doskonałą okazję do obserwowania tendencji rozwoju profilu przyszłego sportowca.

Od stycznia 2018 roku pracuje z zawodnikami Milenium Warszawa.

#### Jacek JAGODZIŃSKI (trener badmintonu)

Dyplom trenera zdobył w Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku.

Wychowawca medalistki Mistrzostw Europy Juniorów oraz ponad 25 mistrzów i medalistów mistrzostw Polski różnych kategorii wiekowych. Posiada blisko 25 lat praktyki w zawodzie trenera badmintonu.

W przeszłości reprezentant Polski, zdobywca tytułów mistrza Polski, wielokrotny medalista mistrzostw Polski.

Obecnie Wiceprezes Mazowieckiego Związku Badmintonu ds. sportowych.

W latach 2000-2010 - Prezes Zarządu Milenium Warszawa.

W przeszłości również dyrektor ds. marketingu Polskiego Związku Badmintonu.

Organizator wielu szkoleń trenerskich i konferencji.

Oprócz wyczynowego badmintonu zajmuje się tworzeniem nowych trendów w środowisku amatorskim.

Twórca ogólnopolskiego Rankingu Polskich Amatorów Badmintonu ([www.pab.org.pl](http://www.pab.org.pl)). Od wielu lat intensywnie propaguje ruch amatorskiego badmintonu na terenie całego kraju. Organizator

rozgrywanych od 2011 Mistrzostw Polski Amatorów. Założył w roku 2007 pierwszą w Polsce prywatną szkołę badmintonu.

Jego hasło to: „Trenuj świadomie i zaplanuj swój sukces!”.

**ZAPRASZAMY!**