**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA**

**Nazwa usługi:** Usługa przeprowadzenia kursu szkoleniowo-metodycznego - „Trening funkcjonalny”, dla kadry Wychowania Fizycznego i Sportu

**Termin realizacji**:16 - 17.10.2024 r. w godz. 09.00-15.00

**Miejsce:** Hala sportowa w 31. Bazie Lotnictwa Taktycznego lub Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych (25 osób) i klub fitness na terenie miasta Poznania (25 osób).

**Uczestnicy:** 2 grupy po 25 osób

**Miejsce rozpoczęcia i zakończenia kursu:**   
Hala sportowa na terenie 31. Bazy Lotnictwa Taktycznego lub Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych.

**Zabezpieczenie i plan kursu:**

Przygotowanie i przeprowadzenie płatnego pakietu szkoleń z zakresu zagadnień wymienionych poniżej:

1. Definicja treningu funkcjonalnego.
2. Omówienie zasad treningu funkcjonalnego na przykładach różnych dyscyplin sportu.
3. Rozgrzewka w treningu funkcjonalnym.
4. Diagnoza deficytów motorycznych.
5. Analiza stopnia zaburzeń podstawowych wzorców ruchowych, zaistniałych kompensacji.
6. Dywersyfikacja przykurczów od sztywności, zaburzeń siły i wytrzymałości siłowej mięśni w konkretnych łańcuchach.
7. Zrozumienie mechanizmu stabilizacji dynamicznej.
8. Podstawy stabilizacji kręgosłupa i rola w treningu osób początkujących i zaawansowanych.
9. Angażowanie mięśnia poprzecznego brzucha i jego wpływ na układ stabilizacji kręgosłupa w ruchu.
10. Zaburzenie skurczu mięśnia przed zainicjowaniem ruchu mięśni agonistów.
11. Napięcie mięśni głębokich przed zainicjowaniem ruchu.
12. Praca na niskim i wysokim napięciu mięśni.
13. Angażowanie i różnicowanie mięśni stabilizujących, odpowiadających za siłę i przyspieszenie.
14. Funkcjonalność - umiejętności zastosowania obciążeń.
15. Jak unikać dysbalansu mięśniowego i bolesności przeciążeniowych.
16. Zasada stopniowego zwiększania trudności.
17. Budowanie progresji ćwiczeń.
18. Idealne ustawienie wszystkich stawów, ich prawidłowa rotacja i ślizg.
19. Praktyczne warianty ćwiczeń.
20. Koordynacja i praca w strefie centralnej.
21. Redukcja systemu nerwowego i przywracanie utraconych wzorców ruchowych.
22. Praca w strefie centralnej i nauka kontroli własnego ciała.
23. Praktyczne umiejętności wykonania prawidłowego ruchu i utrzymania kontroli nad kręgosłupem.
24. Trening plyometryczny, funkcjonalny w treningu obwodowym, trening interwałowy o wysokiej intensywności.

**Ustalenia dodatkowe:**

1. Oferent musi posiadać minimum 5-letnie doświadczenie (udokumentowane) w organizacji kursów z zakresu fitness.