

## FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY Indywidualizacja Obciążeń Treningowych

Imie i nazwisko dziecka	
Imie i nazwisko rodzica (opiekuna)	
Nr telefonu rodzica (opiekuna)	
Adres email rodzica (opiekuna)	
Data urodzenia dziecka	
PESEL dziecka	
Adres zamieszkania	
Staż piłkarski w latach	
Trening motoryczny (tak/nie)	
Testy FMS (tak/nie)	
Raport scoutingowy (tak/nie)	
Trening: 1 zawodnik = 1 trener Trening: mała grupa max 4 zawodników	

## FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY Indywidualizacja Obciążeń Treningowych

**Test FMS** - Biomechaniczna diagnostyka funkcjonalna została stworzona dla oceny aparatu ruchu pod kątem przygotowania do obciążania organizmu codziennym ruchem czy rekreacją sportową i profesjonalnym wyczynem sportowym.

Analiza otrzymanych informacji stanowi test przesiewowy mogący kierować na dalsze bardziej wnikliwe badania lekarskie i fizjoterapeutyczne jak również dawać programy korygujące i rozwijające w przypadkach dobrego wyniku.

**Raport składa się z siedmiu części:**

1. Oceny funkcjonalnej badanego testami ćwiczeń FMS;
2. Oceny podologicznej stopy;
3. Oceny postawy;
4. Testu dwóch wag;
5. Analizy składu ciała
6. Raportu szczegółowego z FMS czyli wniosków i zaleceń po badaniu;
7. Protokołu ćwiczeń korygujących

**Beep test** – to wielostopniowy test wahadłowy 20 m. Jest to test na bazie którego możemy wyznaczyć u zawodników wytrzymałość krążeniowo – oddechową, czyli wyznaczamy:

Próg przemian tlenowych, próg przemian beztlenowych, HRmax,

Na podstawie tego testu możemy dobrać odpowiedni trening dla zawodnika oraz monitorować jego treningi.

**Raport Scoutingowy** – zawodnik objęty zostaje obserwacją w warunkach meczowych. Podczas takiej obserwacji sporządzamy obszerny raport scoutingowy dotyczący gry zawodnika. Do najważniejszych fundamentów które oceniamy należy wymienić: tempo, psychika, pracowitość, technika, inteligencja, podejście

**Trening motoryczny** – trening z trenerem przygotowania motorycznego połączony z zajęciami fizjoterapeutycznymi na bazie wyników uzyskanych w testach FMS

## Indywidualizacja Obciążeń Treningowych

1. Testy FMS + beep test + testy szybkości lokomocyjnej = 100 zł
2. Raport scoutingowy = 150 zł
3. Trening indywidualny 1h = 120 zł
4. Trening indywidualny max 4 zawodników = 40 zł od zawodnika
5. Trening motoryczny + fizjoterapeutyczny 1-1,5 h = 100 zł

## Pakiety

- 10 treningów indywidualnych = 1100 zł
- 10 treningów grupa max 4 zawodników = 1500 zł ( 350 zł od zawodnika)
- 10 treningów motorycznych + fizjoterapeuta = 900 zł

## EM SPORT

### Analiza i Monitoring

Istnieje możliwość zakupu spor testerów marki Polar oraz monitorowanie każdego treningu – Polar M400 – 500 zł

Istnieje możliwość monitorowania i analizy liczby strzałów oraz podań:

- strzały i podania prawą lub lewą nogą
- siłę strzału
- dystans pokonany w trakcie gry lub treningu
- średnią i maksymalną prędkość biegu
- czas spędzony podczas chodu, biegu i sprintu
- licznik spalonych kalorii
- pomiar fizycznego obciążenia nogi podczas treningu

2 sensory + getry z kieszenią + ładowarka USB = 500 zł

Kwestie związane z analizą i monitoringiem prosimy najpierw skonsultować z nami.

## Indywidualizacja Obciążeń Treningowych

Podanie danych osobowych wymaganych na formularzu zgłoszeniowym jest warunkiem niezbędnym uczestnictwa dziecka w Indywidualizacji Obciążeń Treningowych

EmSport Ewelina Wirkus informuje iż dane uczestnika IOT oraz jego rodzica/opiekuna prawnego zawarte w formularzu będą przetwarzane i wykorzystywane w zakresie niezbędnych dla bezpieczeństwa i ochrony zdrowia uczestnika . Niniejszym wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych moich i mojego dziecka na potrzeby niezbędne do zapewnienia bezpieczeństwa zdrowia podczas trwania zajęć.

(zgodnie z Ustawą a dnia 29.08.1997 r o Ochronie Danych Osobowych: tekst jednolity,Dz. U. 2016 poz. 922)

Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie przez firmę EmSport Ewelina Wirkus 77-320 Przechlewo, Os. Północ 28 wizerunku uczestnika obozu, wyłącznie do celów marketingowo – promocyjnych.

**EM SPORT**  
(data i podpis rodzica/opiekuna)

15 1020 4665 0000 3102 0032 6041

EmSport Ewelina Wirkus  
77-320 Przechlewo  
Os. Północ 28

W tytule przelewu proszę wpisać: Indywidualizacja Obciążeń Treningowych, imię i nazwisko dziecka,  
Np. IOT , Jan Kowalski,