



**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



TRENING FIZYCZNY DLA MŁODYCH AKTORÓW

TRENER FILIP MIKUSEK



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





CEL PREZENTACJI:

- ZWIĘKSZENIE ŚWIADOMOŚCI ZNACZENIA TRENINGU FIZYCZNEGO W ZAWODZIE AKTORA.

ZAGADNIENIA:

- KONDYCJA.
- WYTRZYMAŁOŚĆ.
- MOBILNOŚĆ.





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



KONDYCJA FIZYCZNA AKTORÓW

- **ZNACZENIE UTRZYMANIA DOBREJ KONDYCJI:**
 - LEPSZA WYDAJNOŚĆ NA SCENIE I PRZED KAMERĄ.
 - ZWIĘKSZONA ENERGIA I WYTRZYMAŁOŚĆ PODCZAS PRÓB I SPEKTAKLI.
 - MNIEJSZE RYZYKO KONTUZJI.
- **WPŁYW NA PRACĘ AKTORA:**
 - MOŻLIWOŚĆ REALIZACJI WYMAGAJĄCYCH RÓL FIZYCZNYCH.
 - WIĘKSZA PEWNOŚĆ SIEBIE I SWOBODA RUCHU.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



ROLA TRENINGU FIZYCZNEGO W PRACY AKTORA

• KORZYŚCI:

- **LEPSZA WYDAJNOŚĆ: ZWIĘKSZONA SIŁA I WYTRZYMAŁOŚĆ.**
- **MNIEJSZE RYZYKO KONTUZJI: WZMOCNIENIE MIĘŚNI I STAWÓW.**
- **WIĘKSZA PEWNOŚĆ SIEBIE: ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I JEGO MOŻLIWOŚCI.**

• PRZYKŁADY RÓL WYMAGAJĄCYCH SPECJALNEGO PRZYGOTOWANIA:

- **ROLE AKCYJNE W FILMACH I TEATRZE.**
- **ROLE TANECZNE LUB Z ELEMENTAMI AKROBATYKI.**
- **POSTACIE HISTORYCZNE WYMAGAJĄCE OKREŚLONEJ SYLWETKI.**



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



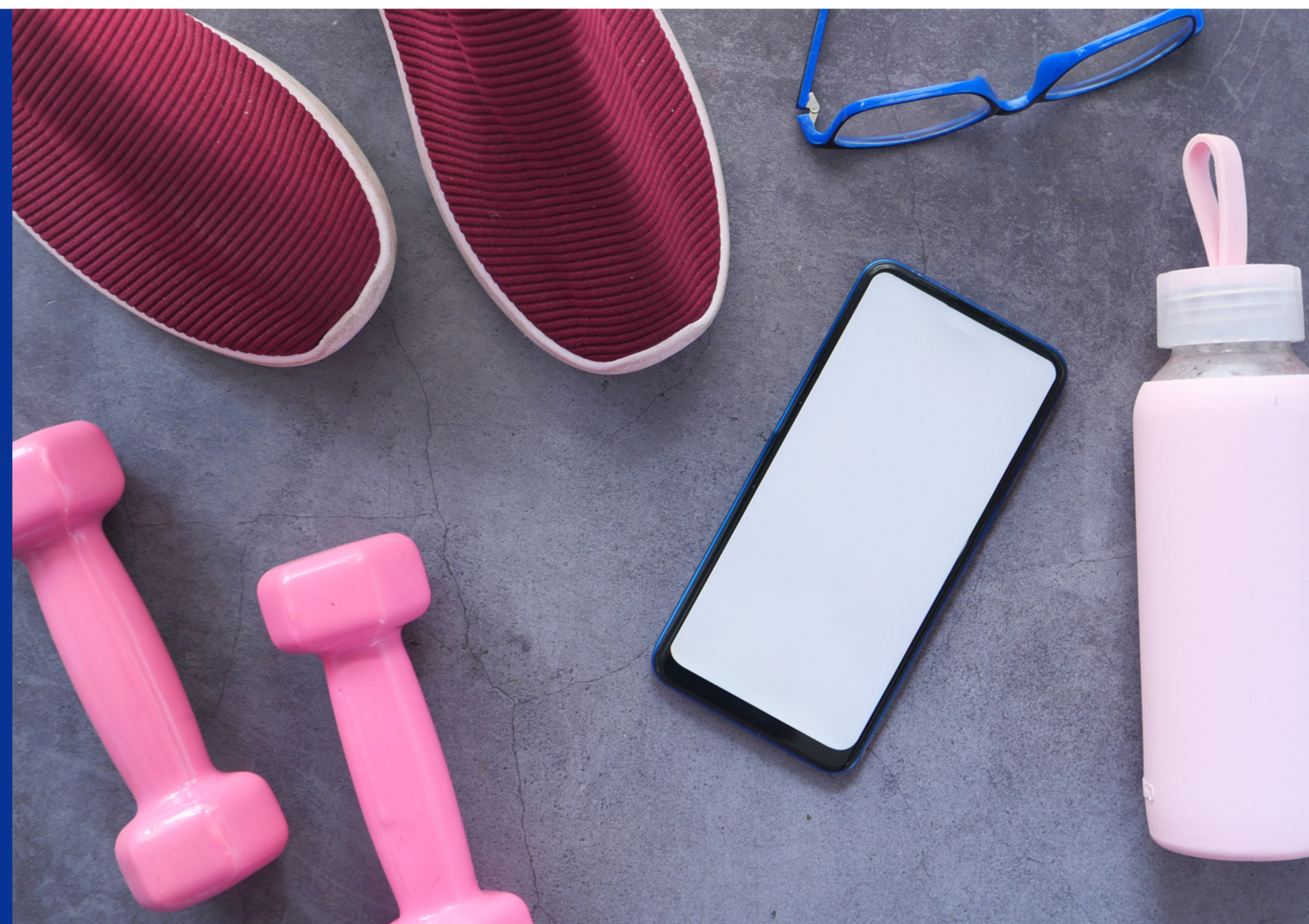
**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



REGULARNOŚĆ TRENINGU

- **ZNACZENIE REGULARNYCH ĆWICZEŃ:**
 - UTRZYMANIE I POPRAWA KONDYCJI FIZYCZNEJ.
 - STAŁY ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH.
 - ADAPTACJA ORGANIZMU DO WYSIŁKU.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



RODZAJE PREFEROWANYCH TRENINGÓW

• **TRENING SIŁOWY:**

- ZWIĘKSZENIE MASY MIĘŚNIOWEJ I SIŁY.
- STABILIZACJA STAWÓW.

• **TRENING FUNKCJONALNY:**

- POPRAWA WZORCÓW RUCHOWYCH.
- ĆWICZENIA NAŚLADUJĄCE RUCHY CODZIENNE I SCENICZNE.

• **JOGA:**

- ZWIĘKSZENIE ELASTYCZNOŚCI I RÓWNOWAGI.
- REDUKCJA STRESU I NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO.

• **RÓŻNORODNOŚĆ METOD:**

- DOSTOSOWANIE TRENINGU DO SPECYFICZNYCH POTRZEB AKTORSKICH.
- ZAPOBIEGANIE MONOTONII I PRZETRENOWANIU.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



SIŁA I WYTRZYMAŁOŚĆ – DLACZEGO SĄ WAŻNE?

• PRZYKŁADY SCEN WYMAGAJĄCYCH SIŁY:

- PODNOSZENIE PARTNERA W SCENACH TANECZNYCH.
- WYKONYWANIE AKROBACJI LUB WALKI SCENICZNEJ.

• PROSTE ĆWICZENIA DO ZWIĘKSZENIA SIŁY:

- **POMPKI:** WZMACNIANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ, RAMION I KORPUSU.
- **PRZYSIADY:** WZMOCNIENIE MIĘŚNI NÓG I POŚLADKÓW.

• WYTRZYMAŁOŚĆ:

- UMOŻLIWIA DŁUGOTRWAŁE UTRZYMANIE WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI PRACY NA SCENIE.
- POPRAWIA OGÓLNA WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



ELASTYCZNOŚĆ I MOBILNOŚĆ

- **JAK POPRAWIAJĄ JAKOŚĆ RUCHU NA SCENIE?**
 - WIĘKSZY ZAKRES RUCHU POZWALA NA BARDZIEJ EKSPRESYJNE I PŁYNNY RUCHY.
 - REDUKCJA RYZYKA KONTUZJI POPRZECZ LEPSZE PRZYGOTOWANIE STAWÓW I MIĘŚNI.
- **ĆWICZENIA ZWIĘKSZAJĄCE ELASTYCZNOŚĆ:**
 - **DYNAMICZNE ROZCIĄGANIE:** PRZYGOTOWUJE MIĘŚNIE DO AKTYWNOŚCI.
 - **JOGA:** ŁĄCZY ROZCIĄGANIE Z PRACĄ NAD ODDECHEM I RÓWNOWAGĄ.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



KOORDYNACJA I SZYBKOŚĆ

- **ZNACZENIE W PRACY AKTORA:**
 - KLUCZOWE DLA PRECYZYJNEGO WYKONANIA CHOREOGRAFII.
 - POPRAWIA REAKCJE NA ZMIANY NA SCENIE.
- **ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE:**
 - **DRABINKA KOORDYNACYJNA:** ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE SZYBKOŚĆ I KOORDYNACJĘ NÓG.
 - **SPRINTY:** KRÓTKIE BIEGI ZWIĘKSZAJĄCE SZYBKOŚĆ I MOC.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



TRENING FUNKCJONALNY – WPROWADZENIE

- **DEFINICJA:**

- TRENING SKUPIAJĄCY SIĘ NA ĆWICZENIACH, KTÓRE NAŚLADUJĄ RUCHY WYKONYWANE W CODZIENNYM ŻYCIU I NA SCENIE.

- **PRZYKŁADY ĆWICZEŃ:**

- **PRZYSIADY Z OBCIĄŻENIEM:** NAŚLADOWANIE RUCHU PODNOSZENIA PRZEDMIOTÓW.
- **WYKROKI:** POPRAWA STABILIZACJI I RÓWNOWAGI.

- **ZNACZENIE PRACY NAD WZORCEM RUCHOWYM:**

- POPRAWA EFEKTYWNOŚCI RUCHU.
- REDUKCJA RYZYKA KONTUZJI POPRZECZ WŁAŚCIWĄ TECHNIKĘ.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



TRENING WYTRZYMAŁOŚCIOWY

- **DLACZEGO JEST WAŻNY W INTENSYWNYCH SPEKTAKLACH?**
 - UMOŻLIWIA UTRZYMANIE WYSOKIEJ ENERGII PRZEZ CAŁY CZAS TRWANIA WYSTĘPU.
 - POPRAWIA FUNKCJONOWANIE UKŁADU KRĄŻENIA I ODDECHOWEGO.
- **PRZYKŁADY TRENINGÓW WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH:**
 - BIEGANIE: ZWIĘKSZA WYDOLNOŚĆ TLENOWĄ.
 - TRENING INTERWAŁOWY: NAPRZEMIENNE OKRESY INTENSYWNEGO WYSIŁKU I ODPOCZYNKU.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



TRENING SIŁOWY

- **WPŁYW NA STABILIZACJĘ I SIŁĘ MIĘŚNIOWĄ:**
 - WZMACNIA MIĘŚNIE GŁĘBOKIE ODPOWIEDZIALNE ZA UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY.
 - ZWIĘKSZA SIŁĘ POTRZEBNĄ DO WYKONYWANIA WYMAGAJĄCYCH FIZYCZNIE SCEN.
- **ĆWICZENIA PODSTAWOWE:**
 - MARTWY CIĄG: WZMACNIA MIĘŚNIE PLECÓW, NÓG I KORPUSU.
 - WYCISKANIE: ROZWIJA SIŁĘ GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



JOGA I PILATES

• KORZYŚCI DLA AKTORÓW:

- REDUKCJA NAPIĘCIA: RELAKSACJA MIĘŚNI I UMYSŁU.
- POPRAWA RÓWNOWAGI: LEPSZA KONTROLA NAD CIAŁEM.
- ZWIĘKSZENIE ELASTYCZNOŚCI: WIĘKSZY ZAKRES RUCHU.

• PRZYKŁADY ĆWICZEŃ:

- POZYCJA WOJOWNIKA: WZMACNIA NOGI I OTWIERA BIODRA.
- ROLL-UP W PILATESIE: WZMACNIA MIĘŚNIE BRZUCHA I POPRAWIA MOBILNOŚĆ KRĘGOSŁUPA.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PRZYGOTOWANIE DO RÓL AKCYJNYCH

- **SPECJALNE POTRZEBY:**
 - **WALKA SCENICZNA:** WYMAGA PRECYZJI I BEZPIECZEŃSTWA.
 - **KASKADERKA:** WYMAGA WYSOKIEGO POZIOMU SIŁY I KOORDYNACJI.
- **PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:**
 - **TRENING SZTUK WALKI:** POPRAWA TECHNIKI I REFLEKSU.
 - **ĆWICZENIA AKROBATYCZNE:** ROZWIJANIE SIŁY I ELASTYCZNOŚCI.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



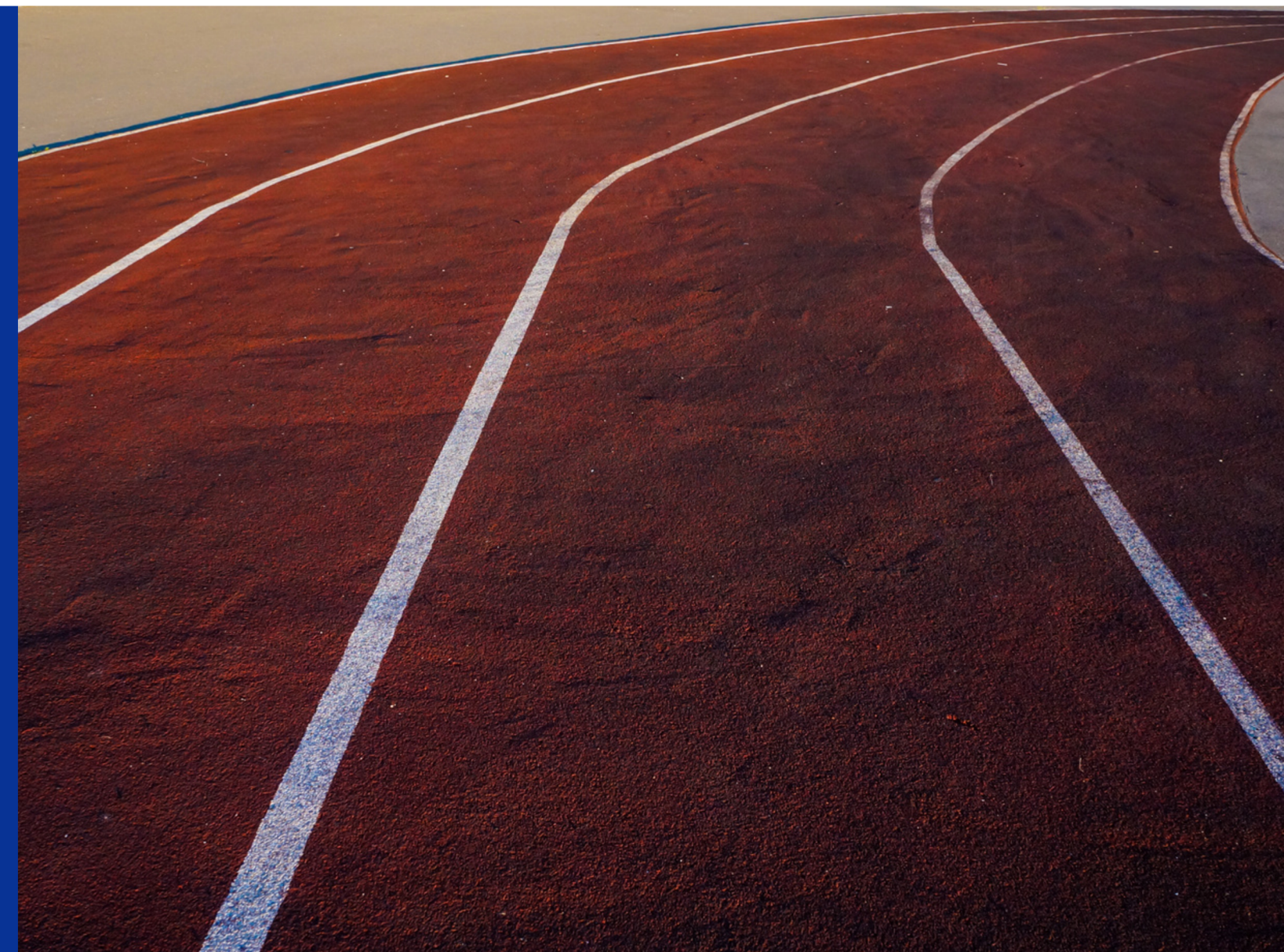
**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



REGENERACJA PO WYSIŁKU

- **ZNACZENIE REGENERACJI W TRENINGU:**
 - POZWALA NA ODBUDOWĘ MIĘŚNI I TKANEK.
 - ZAPOBIEGA PRZETRENOWANIU I KONTUZJOM.
- **SPOSOBY REGENERACJI:**
 - **STRETCHING:** ROZLUŻNIA MIĘŚNIE PO TRENINGU.
 - **AUTOMASAŻ:** PRZY UŻYCIU WAŁKÓW I PIŁEK MASUJĄCYCH.
 - **KĄPIELE SOLANKOWE:** RELAKSACJA I REDUKCJA STANÓW ZAPALNYCH.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PRACA Z TRENEREM PERSONALNYM

- **KORZYŚCI Z INDYWIDUALNEGO PODEJŚCIA:**
 - DOSTOSOWANIE PLANU TRENINGOWEGO DO POTRZEB AKTORA.
 - KOREKTA TECHNIKI WYKONYWANYCH ĆWICZEŃ.
 - MOTYWACJA I WSPARCIE W OSIĄGANIU CELÓW.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



TRUDNOŚCI FIZYCZNE W PRACY AKTORA

• TYPOWE PROBLEMY:

- ZMĘCZENIE: WYNIKAJĄCE Z INTENSYWNEGO HARMONOGRAMU.
- BÓLE MIĘŚNIOWE: SPOWODOWANE NADMIERNYM WYSIŁKIEM.
- OGRANICZENIA RUCHOWE: Z POWODU BRAKU ELASTYCZNOŚCI LUB KONTUZJI.

• ROZWIĄZANIA:

- **ODPOWIEDNI PLAN TRENINGOWY: Z UWZGLĘDNIENIEM REGENERACJI.**
- **KONSULTACJE Z FIZJOTERAPEUTĄ: W CELU DIAGNOZY I TERAPII.**



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



NARZĘDZIA TRENINGOWE DLA AKTORÓW

- **FILMIKI INSTRUKTAŻOWE:**
 - DOSTĘPNE ONLINE TUTORIALE Z POPRAWNĄ TECHNIKĄ ĆWICZEŃ.
- **PLANY TRENINGOWE:**
 - GOTOWE PROGRAMY DOSTOSOWANE DO RÓŻNYCH CELÓW.
- **APLIKACJE MOBILNE:**
 - **MYFITNESSPAL:** MONITOROWANIE DIETY I AKTYWNOŚCI.
 - **FITON:** TRENINGI WIDEO NA RÓŻNYM POZIOMIE ZAAWANSOWANIA.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł



WARSZTATY TRENINGOWE

- **KORZYŚCI Z GRUPOWYCH WARSZTATÓW:**
 - WYMIANA DOŚWIADCZEŃ Z INNYMI AKTORAMI.
 - NAUKA NOWYCH TECHNIK I ĆWICZEŃ.
- **PRZYKŁADOWE TEMATY:**
 - **REGENERACJA:** TECHNIKI RELAKSACYJNE I ODNOWY BIOLOGICZNEJ.
 - **RÓWNOWAGA:** ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE STABILNOŚĆ I KOORDYNACJĘ.



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – ROZGRZEWKA DYNAMICZNA

- **CEL:**
 - PRZYGOTOWANIE MIĘŚNI I STAWÓW DO INTENSYWNEGO WYSIŁKU.
- **ĆWICZENIA:**
 - **SKIP A:** BIEG Z WYSOKIM UNOSZENIEM KOLAN.
 - **WYMACHY RAMION:** AKTYWACJA GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA.
 - **KRAŻENIA BIODER:** MOBILIZACJA STAWÓW BIODROWYCH.





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – TRENING Z MASĄ CIAŁA

• ĆWICZENIA:

- **POMPKI:** WZMACNIANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ I RAMION.
- **PRZYSIADY:** ROZWÓJ MIĘŚNI NÓG I POŚLADKÓW.
- **PLANK:** WZMOCNIENIE MIĘŚNI KORPUSU.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – ĆWICZENIA MOBILIZACYJNE

- **CEL:**
 - POPRAWA ZAKRESU RUCHU W STAWACH.
- **ĆWICZENIA:**
 - MOBILIZACJA STAWU BIODROWEGO: KRĄŻENIA NOGĄ W STAWIE BIODROWYM.
 - ROTACJE KRĘGOSŁUPA: SKRĘTY TUŁOWIA W POZYCJI STOJĄCEJ.





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – PROGRESYWNY TRENING SIŁOWY

- **ZASADA PROGRESJI:**

- STOPNIOWE ZWIĘKSZANIE OBCIĄŻENIA LUB LICZBY POWTÓRZEŃ.

- **ĆWICZENIA:**

- MARTWY CIĄG Z HANTLAMI: WZMACNIANIE PLECÓW I NÓG.
- WYCISKANIE SZTANGI NAD GŁOWĘ: ROZWÓJ MIĘŚNI BARKÓW I RAMION.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – STRETCHING FUNKCJONALNY

- **CEL:**
 - ROZCIĄGANIE MIĘŚNI W SPOSÓB NAŚLADUJĄCY RUCHY SCENICZNE.
- **ĆWICZENIA:**
 - ROZCIĄGANIE DYNAMICZNE: NP. WYKROKI Z ROTACJĄ TUŁOWIA.
 - POZYCJE JOGI: NP. PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – TRENING INTERWAŁOWY

- **CEL:**
 - POPRAWA WYTRZYMAŁOŚCI I SPALANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ.
- **PRZYKŁAD:**
 - SPRINTY NA BIEŻNI: 30 SEKUND BIEGU NA MAKSYMUM, 1 MINUTA MARSZU.
 - ĆWICZENIA Z CIĘŻAREM WŁASNEGO CIAŁA: BURPEES, PRZYSIADY Z WYSKOKIEM.





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – ĆWICZENIA Z DRABINKĄ KOORDYNACYJNĄ

- **CEL:**
 - POPRAWA KOORDYNACJI, SZYBKOŚCI I ZWINNOŚCI.
- **ĆWICZENIA:**
 - BIEG Z WYSOKIM UNOSZENIEM KOLAN PRZEZ DRABINKE.
 - SKOKI OBUNÓŻ DO KOLEJNYCH PRZEGRÓDEK.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE

- **CEL:**
 - WZMOCNIENIE MIĘŚNI STABILIZUJĄCYCH I POPRAWA RÓWNOWAGI.
- **ĆWICZENIA:**
 - STANIE NA JEDNEJ NODZE Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI.
 - WYKROKI NA BOSU.





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



PRAKTYCZNE ĆWICZENIE – REGENERACJA I AUTOMASAŻ

• TECHNIKI:

- ROLOWANIE MIĘŚNI NA WAŁKU: REDUKCJA NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO.
- ROZCIĄGANIE STATYCZNE: UTRZYMANIE POZYCJI ROZCIĄGAJĄCEJ PRZEZ 30 SEKUND.



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł



PODSUMOWANIE

- **NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI:**

- TRENING FIZYCZNY JEST NIEZBĘDNY W ZAWODZIE AKTORA.
- RÓŻNORODNOŚĆ ĆWICZEŃ POZWALA NA WSZECHSTRONNY ROZWÓJ.
- REGULARNOŚĆ I REGENERACJA SĄ KLUCZOWE DLA OSIĄGNIĘCIA SUKCESU.

- **ZACHĘTA DO DZIAŁANIA:**

- WŁĄCZ TRENING DO SWOJEJ CODZIENNEJ RUTYNY.
- SKORZYSTAJ Z DOSTĘPNYCH NARZĘDZI I WSPARCIA PROFESJONALISTÓW.





**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**



**Rzeczpospolita
Polska**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

DOFINANSOWANIE: 77 600 zł



Projekt „MŁODZI NA SCENĘ - Cykl warsztatów teatralno-muzycznych” jest współfinansowany ze środków KPO, Inwestycja A2.5.1, w ramach Umowy numer 1065/KPO. GRANTY/NIMiT/2024 zawartej z Jednostką Wspierającą – Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca. Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU.

Test prześlij na adres mailowy: kontakt@generationscience23.org celem otrzymania certyfikatu.

Test Wiedzy: Trening Fizyczny dla Młodych Aktorów

Instrukcja: Wybierz jedną poprawną odpowiedź na każde z poniższych pytań.

- 1. Jaki jest główny cel treningu fizycznego dla aktorów według prezentacji?**
 - a) Zwiększenie masy mięśniowej dla lepszego wyglądu na scenie.
 - b) Rozwój siły, wytrzymałości i mobilności na potrzeby aktorskie.
 - c) Przygotowanie do zawodów sportowych.
 - d) Redukcja wagi ciała.
- 2. Która z poniższych korzyści NIE została wymieniona jako wynik treningu fizycznego dla aktorów?**
 - a) Lepsza wydajność.
 - b) Mniejsze ryzyko kontuzji.
 - c) Większa pewność siebie.
 - d) Zwiększenie popularności w mediach społecznościowych.
- 3. Czym jest trening funkcjonalny w kontekście aktorstwa?**
 - a) Trening skupiający się na budowie masy mięśniowej.
 - b) Ćwiczenia naśladujące ruchy codzienne i sceniczne, poprawiające wzorce ruchowe.
 - c) Intensywny trening cardio.
 - d) Program dietetyczny.
- 4. Dlaczego elastyczność i mobilność są ważne dla aktorów?**
 - a) Pozwalają na szybsze zapamiętywanie tekstu.
 - b) Poprawiają jakość ruchu na scenie i zmniejszają ryzyko kontuzji.
 - c) Zwiększają masę mięśniową.
 - d) Nie mają znaczenia w pracy aktora.
- 5. Które z poniższych ćwiczeń służy wzmocnieniu mięśni korpusu?**
 - a) Przysiady.
 - b) Plank (deska).
 - c) Skoki na skakance.
 - d) Bieganie.

6. **Co jest celem treningu wytrzymałościowego dla aktorów?**
 - a) Zwiększenie masy mięśniowej.
 - b) Poprawa zdolności do utrzymania wysokiej energii podczas występów.
 - c) Redukcja stresu przed występem.
 - d) Zwiększenie elastyczności mięśni.

7. **Która z poniższych technik jest zalecana w regeneracji po wysiłku?**
 - a) Intensywny trening siłowy bez przerwy.
 - b) Stretching i automasaż.
 - c) Spożywanie dużej ilości kawy.
 - d) Unikanie snu.

8. **Co oznacza zasada progresji w treningu siłowym?**
 - a) Wykonywanie tych samych ćwiczeń przez cały czas.
 - b) Stopniowe zwiększanie obciążenia lub liczby powtórzeń.
 - c) Zmniejszanie intensywności treningu.
 - d) Unikanie nowych ćwiczeń.

9. **Które z poniższych NIE jest przykładem ćwiczenia mobilizacyjnego?**
 - a) Krążenia nogą w stawie biodrowym.
 - b) Skręty tułowia w pozycji stojącej.
 - c) Sprinty na bieżni.
 - d) Rotacje kręgosłupa.

10. **Jaki jest główny cel ćwiczeń z drabinką koordynacyjną?**
 - a) Zwiększenie masy mięśniowej.
 - b) Poprawa koordynacji, szybkości i zwinności.
 - c) Rozwój siły maksymalnej.
 - d) Redukcja tkanki tłuszczowej.

11. **Które z poniższych ćwiczeń pomaga w poprawie równowagi?**
 - a) Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami.
 - b) Podnoszenie ciężarów na siłowni.
 - c) Siedzenie bez ruchu przez długi czas.
 - d) Czytanie scenariusza.

12. **Dlaczego trening siłowy jest ważny dla aktorów?**
 - a) Wpływa na stabilizację i siłę mięśniową, co jest kluczowe dla wymagających fizycznie scen.
 - b) Jest modny wśród celebrytów.
 - c) Nie jest istotny dla aktorów.
 - d) Zwiększa stres przed występem.

13. **Która z poniższych aktywności pomaga w redukcji napięcia i poprawie równowagi?**
 - a) Intensywne bieganie.
 - b) Joga i pilates.

- c) Oglądanie telewizji.
- d) Jedzenie fast foodów.

14. Co jest ważne w przygotowaniu do ról akcyjnych?

- a) Unikanie treningu fizycznego.
- b) Specjalne ćwiczenia, takie jak trening sztuk walki i akrobatyka.
- c) Skupienie się wyłącznie na dialogach.
- d) Dieta bogata w cukry proste.

15. Jakie są korzyści z pracy z trenerem personalnym dla aktora?

- a) Dostosowanie planu treningowego do indywidualnych potrzeb.
- b) Unikanie wysiłku fizycznego.
- c) Brak korzyści, to zbędny wydatek.
- d) Zwiększenie popularności w mediach.

16. Które z poniższych jest przykładem narzędzia treningowego dla aktorów?

- a) Filmiki instruktażowe dostępne online.
- b) Gry komputerowe.
- c) Spożywanie suplementów bez treningu.
- d) Unikanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej.

17. Co jest głównym celem treningu funkcjonalnego?

- a) Zwiększenie masy mięśniowej.
- b) Poprawa wzorców ruchowych i funkcjonalności ruchu.
- c) Redukcja masy ciała poprzez dietę.
- d) Nauka nowych tekstów.

18. Która z poniższych aplikacji została wymieniona jako pomocna dla aktorów w treningu?

- a) MyFitnessPal.
- b) Instagram.
- c) Twitter.
- d) Spotify.

19. Dlaczego regeneracja jest kluczowa w treningu aktora?

- a) Pozwala na odbudowę mięśni i zapobiega przetrenowaniu.
- b) Jest nieistotna i można ją pominąć.
- c) Zwiększa stres i zmęczenie.
- d) Skraca czas snu.

20. Jakie są najważniejsze elementy efektywnego treningu dla aktora według prezentacji?

- a) Regularność, różnorodność ćwiczeń i regeneracja.
- b) Trening tylko przed ważnymi występami.
- c) Unikanie treningu siłowego.
- d) Skupienie się wyłącznie na diecie.