

Program Kursokonferencji Szkoleniowej Trenerów Wioślarstwa Poznań - Malta 25-27.11.2022

Piątek 25.11.2022 r.

Zakwaterowanie Camping Malta – od godziny 14.00

Godzina 13.00 Obiad – Restauracja „Trzy Kolory”

Godzina 14.15 – 15.15 – sala audiowizualna

Piotr Basta, Andrzej Krzepiński, zespół szkoleniowy – Ocena sezonu 2022 oraz plany na rok 2023

Godzina 15.30 – 17.00 – sala audiowizualna

Prof. dr hab. Miłosz Czuba, Katedra Podstaw Fizjoterapii, AWF Warszawa - Hipoksja w treningu sportowym

Godzina 17.15 – 18.45 – sala audiowizualna

Aleksander Wojciechowski, Jerzy Broniec - Uwarunkowania techniczne wiosłowania na poziomie mistrzowskim. Metodyka nauczania.

Godzina 19.00 Kolacja – Restauracja „Trzy Kolory”

Sobota 26.11.2022 r.

Godzina 08.00 Śniadanie – Camping Malta

Godzina 09.00 – 10.30 – sala audiowizualna

Prof. AWF dr hab. Inż. Krzysztof Durkalec-Michalski - Specyfika przemian i potrzeb energetycznych w treningu wytrzymałościowym. Zasady testowania w wioślarstwie.

Godzina 11.00 – 12.30 – sala audiowizualna

Lek. Maria Wolff - Urazy przeciążeniowe w wioślarstwie.

Godzina 13.00 Obiad – Restauracja „Trzy Kolory”

Godzina 14.30 – 16.00 – sala audiowizualna

Mgr Bartosz Kiedrowski, Rehasport - Współpraca fizjoterapeuty z trenerem, kiedy warto zmodyfikować trening, Przeciążenia sportu zawodowego, czy możemy ich uniknąć. Propozycja protokołu „regeneracyjnego”

Godzina 16:30 – 18.00 – sala audiowizualna

Mgr Paulina Jurga, Rehasport - Trening mentalny – umiejętności społeczne podstawą w budowaniu zespołu oraz dobrej relacji na linii trener – zawodnik

Godzina 18.15 – 19.15 – sala audiowizualna

Mariusz Szumański, Artur Jankowiak – Zasady kwalifikacji na sezon 2023 – grupy młodzieżowe

Godzina 19.30 Kolacja – Trener Roku – Restauracja „Trzy Kolory”

Niedziela 27.11.2022 r.

Godzina 08.00 Śniadanie – Camping Malta

Wymeldowanie Camping Malta - do godziny 11.00