



POLSKI
ZWIĄZEK
TOWARZYSTW
WIOŚLARSKICH

**PROGRAM
KURSOKONFERENCJI
TRENERÓW
I INSTRUKTORÓW WIOŚLARSTWA**



POZNAŃ - MALTA

30 listopada - 2 grudnia 2018

Piątek 30.11.2018

- od godz. 14:00 Obiad – Restauracja „Trzy Kolory”
- godz. 15:00-15:15 *Rozpoczęcie konferencji, sprawy organizacyjne* – **Robert Zaborski PZTW**
- godz. 15:15-16:45 *Metodyka treningu sportowego* – **dr Krzysztof Karpowicz, Zakład Teorii Sportu AWF Poznań**
- godz. 16:45-17:15 Przerwa na kawę
- godz. 17:15-19:00 *Energetyczne podstawy treningu sportowego* – **dr Jarosław Janowski, Zakład Teorii Sportu AWF Poznań**
- godz. 19:00 Kolacja - Restauracja „Trzy Kolory”
- 

Sobota 1.12.2018

- godz. 8:00 Śniadanie
- godz. 9:00-10:45 *Komunikacja interpersonalna w sporcie* – dr Karolina Wilińska, Zakład Tenisa AWF Poznań
- godz. 10:45-11:15 Przerwa na kawę
- godz. 11:15-12:45 *Zasady bezpieczeństwa w sporcie* – dr Tomasz Garsztko, Zakład Tenisa AWF Poznań
- godz. 13:00 Obiad – Restauracja „Trzy Kolory”
- godz. 14:15-15:00 *Trening siłowy z narastającym oporem do zastosowania w wioślarstwie* - Jakub Urban, trener PZTW
- godz. 15:00-16:30 *Żywnienie okołotreningowe w sporcie* – dr Ewa Śliwicka, Zakład Biochemii AWF Poznań
- godz. 16:30-17:00 Przerwa na kawę
- godz. 17:00-18:30 *Program profilaktyki przeciwurazowej stosowany w Polskim Związku Towarzystw Wioślarskich* – część praktyczna z omówieniem - Wojciech Pietraszkiewicz, Fizjoterapeuta PZTW
- godz. 19:00 Uroczysta kolacja – Ogłoszenie trenera roku

Niedziela 2.12.2018

- godz. 8:00 Śniadanie
- godz. 9:00-10:00 *Podstawowe elementy techniki wioślarskiej oraz ich kształtowanie w codziennym treningu – Aleksander Wojciechowski, trener PZTW*
- godz. 10:00-11:00 *Historia Wioślarstwa w fotografii - Ryszard Olczuk*
- godz. 11:00-12:00 *System GPS na zawodach wioślarskich - Adrian Moczulski*
- godz. 12:00-13:00 *Podsumowanie sezonu startowego 2018 i zakończenie konferencji – Robert Zaborski PZTW*
- godz. 13:00 Obiad – Restauracja „Trzy Kolory”
- 