

Kursokonferencja trenerów Polskiego Związku Kajakowego 28 – 30 październik 2016 roku

Ośrodek Zawiszy Bydgoszcz

	I dzień 28.10.2016 /piątek/		
17:30-18:00	Rejestracja uczestników		
18:00-19:00	Kolacja		
19:00-19:15	Powitanie uczestników	Przedstawiciel PZkaj	Prezes PZkaj Józef Bejnarowicz
19:15-19:40	Prezentowanie propozycji kalendarza imprez na 2017 rok	Szef wyszkolenia	Jarosław Andziak
19:40-21:10	Doping w sporcie – negatywne skutki stosowania dopingu – poziom globalny	Dyrektor Biura Komisji ds. Zwalczenia Dopingu w Sporcie	Michał Rynkowski
21:10-21:25	Przerwa kawowa		
21:25-21:55	Dyskusja - pytania	Dyrektor Biura Komisji ds. Zwalczenia Dopingu w Sporcie	Michał Rynkowski
21:55-22:00	Zakończenie 1 dnia konferencji	Przedstawiciel PZkaj	Prezes PZkaj Józef Bejnarowicz
	II dzień konferencji 29.10. 2016/sobota/		
6:00-7:30	Śniadanie		
8:00-11:00	Sprawozdanie trenerów reprezentacji		
8:00-8:20	Analiza przygotowań i wyników uzyskanych podczas ME w Plovdiv, MŚ w Mińsku grupy juniorów i młodzieżowców	Trener główny	Robert Włodarczyk
8:20-8:40	Ocena sezonu grupy kanadyjkarzy poprzez udział w PŚ, ME w Moskwie oraz IO Rio 2016.	Trener główny	Rafał Rogoziński
8:40-9:00	Ocena przygotowań do sezonu i udziału w Igrzyskach XXXI Olimpiady Rio 2016 Tomasza Kaczora C1 1000m	Trener Współpracujący	Dariusz Bresiński
9:00-9:20	Ocena przygotowań do sezonu w konkurencji C2 Marcin Grzybowski, Piotr Kuleta	Trener Współpracujący	Marek Ploch
9:20-9:40	Ocena sezonu grupy kajakarzy poprzez starty w PŚ, ME w Moskwie	Trener Współpracujący	Jerzy Grąbczewski
9:40-10:30	Ocena sezonu grupy kajakarek i bezpośredniego zaplecza w kontekście przygotowań do Igrzysk Olimpijskich oraz osiągniętych sukcesów podczas Igrzysk XXXI Olimpiady Rio 2016. Analiza	Trener Główny	Tomasz Kryk

	BPS na przykładzie Pawła Kaczmarka i Rafała Rosolskiego		
10:30-10:40	Przerwa kawowa		
10:40-11:10	Ocena startu podczas Igrzysk XXXI Olimpiady Rio 2016 reprezentacji Polski w Kajakarstwie Slalomowym	Trener Główny	Jarosław Miczek
11:10-12:40	Trening siły mięśniowej w rocznym cyklu szkolenia kajakarzy	Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie im. Józefa Piłsudskiego. Zespół Metodyczny – Szkoleniowy Klubu Polska. Instytut Sportu- Państwowy Instytut Badawczy.	Prof. Zbigniew Trzaskoma
12:40-13:20	Wysiętek, a stres zajęcia w korelacji startów podczas imprez rangi ME, MŚ, IO Rio de Janeiro 2016r.	Trener przygotowania ogólnego	Bogumił Głuszkowski
13:20-14:00	Obiad		
14:00-14:40	Wystąpienia Lekarza Kadry	Lekarz Kadry	dr Andrzej Rakowski
14:40-15:30	Dyskusja	Pytania do prelegentów	Robert Włodarczyk, Rafał Rogoziński, Tomasz Kryk, Jerzy Grąbczewski, Dariusz Bresiński Bogumił Głuszkowski.
15:30-16:00	Zatwierdzenie kalendarza PZkaj	Szef Szkolenia	Jarosław Andziak
16:00-16:20	Przerwa kawowa		
16:20-17:00	Wpływ treningu koordynacji ruchowej dzieci i młodzieży na wyniki sportowe w kategorii seniorów	Uniwersytet Warmiński Mazurski w Olsztynie.	prof. Tadeusz Rynkiewicz
17:00-18:00	Kariera zawodnicza jako przykład sukcesów w życiu zawodowym	Mistrzowie Sportu do dyskusji.	Beata Sokołowska-Kulesza
18:00-19:00	Kolacja		
19:00-19:40	Koordynacyjne i kondycyjne uwarunkowania wyniku sportowego w kajakarstwie jako podstawa doboru obciążeń treningowych na różnych etapach szkolenia sportowego	Uniwersytet Warmiński Mazurski w Olsztynie.	prof. Tadeusz Rynkiewicz
19:40-20:20	Obciążenia treningowe w cyklu wieloletnim a zdolność osiągnięcia wysokiego poziomu	Uniwersytet Warmiński Mazurski w Olsztynie.	prof. Tadeusz Rynkiewicz

	w sporcie dorosłych		
20:20-20:40	Przerwa kawowa		
20:40-21:30	Trening tlenowy w przygotowaniach do współzawodnictwa w sprincie kajakowym	Fizjolog kadry PZkaj. Pracownik Instytutu Sportu.	dr Dariusz Sitkowski
21:30-22:00	Dyskusja - pytania		
	III dzień 30.10.2016/Niedziela/		
7:00-8:00	śniadanie		
8:00-10:00	Sprawy sędziowskie/temat do ustalenia/	PZkaj	Iwona Stebner Wacław Birecki
10:00-11:00	Wystąpienie trenera zagranicznego.		
11:00-11:30	Dyskusja – pytania		
11:30-11:40	Przerwa Kawowa		
11:40-12:20	Trening kształtowania mięśni głębokich jako integralna część przygotowania kajakarzy	Instytut Sportu	dr Ryszard Biernat
12:20-12:40	Ocena przygotowań i występu podczas XV Paraolimpiady Rio 2016	Trener Główny	Michał Starczewski
12:40-13:00	Ocena startu podczas MŚ w Syracuse/Włochy/ Reprezentacji Polski w Kajak-Polo	Trenerzy Kadry	Dariusz Pilarz, Norbert Watkowski
13:00-13:10	Przerwa Kawowa		
13:10-14:25	Zasady skutecznej komunikacji trener - zawodnik	Instytut Sportu	dr Dariusz Nowicki
14:25-14:30	Zakończenie kursokonferencji	Prezes PZKaj	Prezes PZkaj Józef Bejnarowicz