

Kształtowanie wybranych zdolności motorycznych w treningu sportowym zawodników elity

Data: 05-06.10.2018

Miejsce: AWF Poznań

SZKOLENIE AKADEMII TREnerskiej			
Godzina	Temat	Prowadzący	Miejsce
DZIEŃ PIERWSZY (05.10.2018)			
08:30 - 09:00	Rejestracja uczestników		Hala Gier Sportowych sala 102
09:00 - 09:05	Powitanie i otwarcie szkolenia	mgr Lech Salamonowicz <i>Instytutu Sportu-PIB</i>	Hala Gier Sportowych sala 102
09:05 - 10:30	Kontrola treningowa – potrzeba czy konieczność?	dr Jarosław Janowski <i>AWF Poznań</i>	Hala Gier Sportowych sala 102
10:30 - 10:45	Przerwa kawowa		Hala Gier Sportowych sala 102
Przejdźcie do sal warsztatowych			
10:45 - 12:15	Grupa A Z czego składa się zawodnik i ile energii zużywa. Lepiej to wiedzieć, aby planować i kontrolować obciążenia treningowe	dr hab. prof. AWF Jacek Zieliński <i>AWF Poznań</i>	Laboratorium* Budynek Główny, sala 09 (przyziemie)
10:45 - 12:15	Grupa B Testowanie i kształtowanie wydolności krążeniowo-oddechowej. Serce i płuca to podstawa	dr hab. prof. AWF Krzysztof Kusy Asysta: mgr Ewa Zarębska <i>AWF Poznań</i>	Laboratorium Budynek Główny sala 011 (przyziemie)
12:15 - 12:45	Przerwa kawowa		Hala Gier Sportowych sala 102

12:45 - 14:15	Grupa B Z czego składa się zawodnik i ile energii zużywa. Lepiej to wiedzieć, aby planować i kontrolować obciążenia treningowe	dr hab. prof. AWF Jacek Zieliński <i>AWF Poznań</i>	Laboratorium* Budynek Główny, sala 09 (przyziemie)
12:45 - 14:15	Grupa A Testowanie i kształtowanie wydolności krążeniowo-oddechowej. Serce i płuca to podstawa	dr hab. prof. AWF Krzysztof Kusy Asysta: mgr Ewa Zarębska <i>AWF Poznań</i>	Laboratorium Budynek Główny sala 011 (przyziemie)
14:15 - 15:15	Obiad		Hala Gier Sportowych sala 102
Przejdźcie do sal warsztatowych			
15:15 - 16:45	Grupa A Energetyka wysiłku w kształtowaniu zdolności motorycznych. Ćwiczenie tlenowe czy beztlenowe? Dowody zamiast domysłów	dr hab. prof. AWF Krzysztof Kusy Asysta: mgr Ewa Zarębska <i>AWF Poznań</i>	Hala Gier Sportowych
15:15 - 16:45	Grupa B Monitorowanie obciążeń treningowych online. Mówisz i masz - tu i teraz	mgr Michał Janowski <i>AWF Poznań</i>	Stadion
16:45 - 17:00	Przerwa kawowa		Hala Gier Sportowych sala 102
Zmiana grup warsztatowych			
17:00 - 18:30	Grupa B Energetyka wysiłku w kształtowaniu zdolności motorycznych. Ćwiczenie tlenowe czy beztlenowe? Dowody zamiast domysłów	dr hab. prof. AWF Krzysztof Kusy Asysta: mgr Ewa Zarębska <i>AWF Poznań</i>	Hala Gier Sportowych
17:00 - 18:30	Grupa A Monitorowanie obciążeń treningowych online. Mówisz i masz - tu i teraz	mgr Michał Janowski <i>AWF Poznań</i>	Stadion
Przerwa			
20:00 - 22:30	Trenerski Klub Dyskusyjny		Hala Gier Sportowych Taras

DZIEN Drugi (06.10.2018)			
08:30 - 09:00	Poranna kawa		Hala Gier Sportowych sala 102
09:00 - 10:00	Refleksja z dnia poprzedniego, wprowadzenie do zajęć	dr Jarosław Janowski <i>AWF Poznań</i>	Hala Gier Sportowych sala 102
10:00 - 10:15	Przerwa kawowa		Hala Gier Sportowych sala 102
Przejsie do sal warsztatowych			
10:15 - 11:45	Grupa A Zdolności szybkościowo-siłowe. Dynamika daje przewagę	mgr Michał Włodarczyk <i>AWF Poznań</i>	Sala szermiercza przy Laboratorium
10:15 - 11:45	Grupa B Koordynacja ruchu. Testuj i kształtuj tę zdolność w każdej sytuacji	mgr Michał Janowski <i>AWF Poznań</i>	Hala Gier Sportowych
11:45 - 12:00	Przerwa kawowa		Hala Gier Sportowych sala 102
Zmiana grup warsztatowych			
12:00 - 13:30	Grupa B Zdolności szybkościowo-siłowe. Dynamika daje przewagę	mgr Michał Włodarczyk <i>AWF Poznań</i>	Sala szermiercza przy Laboratorium
12:00 - 13:30	Grupa A Koordynacja ruchu. Testuj i kształtuj tę zdolność w każdej sytuacji	mgr Michał Janowski <i>AWF Poznań</i>	Hala Gier Sportowych
13:30 - 14:30	Obiad		Hala Gier Sportowych sala 102
14:30 - 15:30	Trener trenerowi – warsztat Podsumowanie szkolenia	dr Jarosław Janowski <i>AWF Poznań</i>	Hala Gier Sportowych sala 102
15:30 - 15:35	Zakończenie		Hala Gier Sportowych sala 102
15:40 - 16:30	POKAZ: Zaawansowana analiza kinematyczna techniki sportowej. Każdy drobiazg się liczy	mgr Michał Janowski <i>AWF Poznań</i>	Laboratorium Budynek Główny (przyziemie)

* Laboratorium Analizy Ruchu Człowieka przy Zakładzie Lekkiej Atletyki i Przygotowania Motorycznego, budynek główny AWF, wejście B (w "prześwicie").

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki