

# KURSKONFERENCJA TRENERÓW KAJAKARSTWA KLASYCZNEGO

Ośrodek COS OPO Wałcz, 22-24 listopada 2019

Godzina	Temat	Prowadzący
<b><u>Piątek – 22 listopada 2019</u></b>		
17.00 - 18.00	Przyjazd uczestników, zakwaterowanie,	
18.00-18.45	Kolacja	
19.00 – 19.20	<b>Oficjalne rozpoczęcie Konferencji</b> , powitanie uczestników i zaproszonych Gości, <b>Wystąpienie Prezesa PZKaj;</b>  Przedstawienie programu Konferencji	<b>Tadeusz Wróblewski</b> -Prezes PZKaj, <b>Zdzisław Szubski</b> – Wiceprezes ds. sportowo-szkoleniowych kajakarstwa klasycznego  <b>Wojciech Kudlik</b> - Dyrektor Sportowy PZKaj
19:20 – 19:50	<b>Przepisy sędziowskie zasady ich przestrzegania</b> – najczęstsze problemy podczas przeprowadzania zawodów w 2019r.	<b>Jolanta Rzepka</b> – p.o. Kolegium Sędziów PZKaj
19.50 - 20.30	<b>Program szkolenia kadry narodowej kobiet:</b> - Ocena startu w imprezach głównych sezonu 2019, - Założenia na sezon 2020 dla grupy senierek i U-23	<b>Tomasz Kryk / Maciej Juhnke</b> – Trenerzy KN Kobiet w Sprincie Kajakowym (Seniorki / U-23)
20.30 – 20.45	Przerwa kawowa	
20.45 – 21:25	<b>Program szkolenia kadry narodowej kanadyjkarzy</b> - Ocena startu w imprezach głównych sezonu 2019, - Założenia na sezon 2020 dla grupy seniorów i U-23	<b>Michał Śliwiński</b> – Trener KN kanadyjkarzy
<b><u>Sobota – 23 listopada 2019</u></b>		
od 7.30	Śniadanie	
9.15 - 10.15	<b>Trening tlenowy jako jeden z podstawowych elementów w przygotowaniach do współzawodnictwa w sprincie kajakowym.</b>	<b>Michał Starczewski</b> - Pracownik Naukowy Instytutu Sportu - Państwowego Instytutu Badawczego
10.15 – 10.30	Przerwa – kawa/herbata	
10.30 - 11.20	<b>Program szkolenia kadry narodowej juniorów:</b> - Ocena startu w imprezach głównych sezonu 2019, - Założenia na sezon 2020	<b>Robert Włodarczyk</b> – trener KN Juniorów <b>Andrzej Kamiński</b> – trener KN Junierek - Kanadyjkarki
11.20 – 12.20	Przygotowanie ogólne zawodników: - <b>Wysiłek a stres, ogólne przygotowanie startowe, w korelacji startów podczas imprez rangi ME, MŚ, Igrzysk Olimpijskich XXXII Olimpiady Tokio 2020.</b>	<b>mgr Bogumił Głuszkowski</b> – trener przygotowania ogólnego
12.20 – 13.10	Panel dyskusyjny: <b>Trening, wysiłek, stres, doping w kontekście przygotowań w roku olimpijskim</b> – czy trening w roku olimpijskim ma szczególny wpływ na podniesienie na wyższy poziom cech fizycznych sportowca ?  Moderator panelu: <b>dr Andrzej Pokrywka.</b>	dr Andrzej Pokrywka, Bogumił Głuszkowski, prof. Tadeusz Rynkiewicz, Leszek Zaniewski dr Andrzej Rakowski dr Mateusz Rynkiewicz. Trenerzy KN: Mariusz Szałkowski, Michał Śliwiński, Tomasz Kryk, Robert Włodarczyk
13.10 – 15.00	Przerwa obiadowa	

15.00 - 16.00	<b>Jak budować zespół?</b> – stawianie celów, rozwiązywanie konfliktów, właściwe określanie ról i zadań, wzmacnianie pomysłów ich wymiana.	<b>Wojciech Hera</b> – psycholog sportu – Instytut Psychologii Sportu Warszawa
16.00 – 16.15	Przerwa – kawa/herbata	
16.15 – 17.15	- Wieloletni <b>program szkolenia sportowego</b> dla oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i <b>szkół mistrzostwa sportowego</b> w kajakarstwie – nabór / selekcja - <b>założenia systemu ustawicznego kształcenia kadry trenerskiej PZKaj</b>	<b>prof. dr hab. Tadeusz Rynkiewicz</b> – wykładowca, pracownik naukowy Akademii im. Jana z Paradyża w Gorzowie Wlkp., trener klasy mistrzowskiej w kajakarstwie
17.15 – 17.45	<b>Program szkolenia kadry narodowej w maratonie</b> - Ocena startu w imprezach głównych sezonu 2019, - Założenia na sezon 2020 dla grupy seniorów, U-23 i Juniorów	<b>dr Mateusz Rynkiewicz</b> – trener koordynator KN PZKaj w Maratonie
17.45 – 19.00	Kolacja	
19.00 - 19.45	<b>Program szkolenia kadry narodowej kajakarzy</b> - Ocena trzyletniego okresu pracy z reprezentacją Polski w sprincie kajakowym.	<b>Mariusz Słowiński</b> – trener KN kajakarzy
19.45 – 20.30	<b>Program szkolenia kadry narodowej kajakarzy</b> - Koncepcja szkolenia na 2020 rok - Droga do uzyskania olimpijskich kwalifikacji na IO Tokio 2020 w konkurencjach K1 200m, K1 1000m, K2 1000m ... - Zarys Programu „Paryż 2024”	<b>Robert Włodarczyk</b> – trener KN kajakarzy
20.30 – 20.45	Przerwa kawowa	
20.45 – 21.30	<b>Program szkolenia kadry narodowej kobiet w kanadyjkach</b> - Ocena startu w imprezach głównych sezonu 2019, - Założenia na sezon 2020 dla grupy senierek i U-23	<b>Mariusz Szałkowski</b> – trener KN Kobiet w Kanadyjkach
21.30 – 22.30	Sprawy różne, Otwarte forum dyskusyjne, trenerzy poszczególnych grup szkolenia centralnego prowadzący reprezentacje Polski.	
<b><u>Niedziela – 24 listopada 2019</u></b>		
7.30 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 10.00	Doping w sporcie: - <b>Doping w sporcie – negatywne skutki stosowania dopingu – problem globalny</b>	<b>dr Andrzej Pokrywka</b> – Warszawski Uniwersytet Medyczny
10.00 – 10.45	<b>Program szkolenia kadry narodowej w kajak polo</b> - Ocena startu w imprezie głównej sezonu 2019, - Założenia na sezon 2020 dla grupy seniorów i U-21 (K i M)	<b>Jacek Sztuba</b> – członek Zarządu PZKaj, Trenerzy KN Seniorów i U-21: <b>Paweł Teleman,</b> <b>Paweł Kalinowski, Krystyna Nowacka, Norbert Watkowski</b>
10.45 – 11.00	Przerwa kawowa	
11.00 – 11.45	<b>Trening kształtowania mięśni głębokich, jako integralna część przygotowania kajakarzy</b>	<b>dr Ryszard Biernat</b> – Centrum Sportu i Rehabilitacji Olsztyńska Szkoła Wyższa
11.45 – 12.15	<b>Omówienie i zatwierdzenie kalendarza</b> imprez krajowych i międzynarodowych kajakarstwa klasycznego na rok 2020	<b>Wojciech Kudlik</b> - Dyrektor Sportowy PZKaj
12.15- 13.00	Sprawy różne, dyskusja – wręczenie certyfikatów	
13.00	Obiad, wyjazd uczestników	