



KONFERENCJA TRENERÓW i INSTRUKTORÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU KAJAKOWEGO

Ośrodek COS OPO Wałcz, 1-3 grudnia 2023r.

| Godzina | Temat | Prowadzący |
|--|---|--|
| <u>Piątek – 1 grudzień 2023</u> | | |
| 13.00 – 14.00 | Przyjazd uczestników, zakwaterowanie | |
| 14.00 – 15.00 | Obiad | |
| 15.00 – 16.00 | Oficjalne rozpoczęcie Konferencji , powitanie uczestników i zaproszonych Gości, Wystąpienie Prezesa PZKaj ; Przedstawienie programu Konferencji | Grzegorz Kotowicz -Prezes PZKaj. Adam Seroczyński – Wiceprezes ds. kajakarstwa klasycznego Bogusław Popiela – wiceprezes ds. slalomu kajakowego |
| 16.00 – 17.00 | trener KN Kobiet w Sprincie Kajakowym | Tomasz Kryk |
| 17.00 – 18.00 | trener KN kajakarzy w Sprincie Kajakowym | Ryszard Hoppe |
| 18.00 – 19.00 | Kolacja | |
| 19.00 – 20.00 | trener KN kanadyjkarki D. Borowskiej oraz trener asystent KN kanadyjkarzy K i M w Sprincie Kajakowym | Mariusz Szalkowski, Marcin Grzybowski |
| 20.00 – 21.00 | trener KN slalomu | Jakub Chojnowski |
| 21.00 – 21.30 | Omówienie kalendarza imprez krajowych i międzynarodowych kajakarstwa klasycznego na rok 2024 | Adam Seroczyński |
| <u>Sobota – 2 grudzień 2023</u> | | |
| 7.30 – 9.00 | Śniadanie | |
| 9.00 – 10.30 | Reprezentacja Polski w Maratonie Kajakowy 2023/2024. Wykorzystanie nowoczesnych czujników tensometrycznych u kajakarzy jako forma analizy techniki wiosłowania i zdalnego monitorowania treningu. Analiza wyników wybranych zawodników uzyskanych podczas OKS Juniorów na tle ogółu kajakarzy. | dr Mateusz Rynkiewicz |
| 10.30 – 10.45 | Przerwa kawowa | |
| 10.45 – 13.45 | Walne Nadzwyczajne PZKaj. | |
| 13:45 | Oprowadzenie po Hali TBC | |
| 14.00 – 15.00 | Przerwa obiadowa | |
| 15.00 – 16.00 | Zagadnienia związane z dopingiem w sporcie | dr Andrzej Pokrywka |
| 16:00 – 16:30 | Dyskusja | |
| 16.30 – 17.00 | Przerwa kawowa | |
| 17.00 – 17.45 | Suplementacja w kajakarstwie z praktycznego punktu widzenia | dr Olga Surała |
| 17.45 – 18.00 | Dyskusja | |
| 18.00 – 19.00 | Kolacja | |
| 19.00 – 21.30 | Sprawy różne, dyskusja | Grzegorz Kotowicz, Adam Seroczyński |



Niedziela – 3 grudzień 2023

| | | |
|---------------|---|--|
| 7.30 – 9.00 | Śniadanie | |
| 9.00 – 10.30 | Perfekcjonizm w sporcie. Omówienie wyników badań projektu „ Ocena wpływu poziomego stresu na koncentrację uwagi u KN dyscypliny slalomu kajakowego.” | dr Wojciech Waleriańczyk, mgr Julia Karbowska |
| 10.30 – 11.00 | Przerwa kawowa | |
| 11.00 – 12.30 | Zagadnienia treningu siły i prewencji urazów | dr Łukasz Trzaskoma |
| 12.30 – 13.00 | Sprawy różne, dyskusja | |
| 13.00 | Obiad, wyjazd uczestników | |

