



POLSKI
ZWIĄZEK
TOWARZYSTW
WIOŚLARSKICH

**PROGRAM
KURSOKONFERENCJI
TRENERÓW
I INSTRUKTORÓW WIOŚLARSTWA**



**POZNAŃ - MALTA
26 - 28 listopada 2021**

Piątek 26.11.2021

od godz. 14:00 Obiad

godz. 15:00-15:15 *Rozpoczęcie konferencji, sprawy organizacyjne*

godz. 15:15-16:00 *Podsumowanie sportowe sezonu*

godz. 16:00-16:30 Przerwa na kawę

godz. 16:30-19:00 *Analiza przygotowań w cyklu olimpijskim osad W4x, M4-, M2x i M4x – trenerzy kadry PZTW – Wojciech Jankowski (16:30-17:15, Aleksander Wojciechowski (17:15-18:00), Jakub Urban (18:00-19:00)*

godz. 19:00 Kolacja

godz. 20:00 Rada Trenerów



Sobota 27.11.2021

- godz. 8:00 Śniadanie
- godz. 9:00-12:00 **Prof. dr hab. Zbigniew Jastrzębski**
- *Zadania testowania w sporcie wyczynowym*
- *Charakterystyka fizjologii wysiłku fizycznego w wioślarstwie*
- *Rozwój wydolności fizycznej*
- godz. 12:00-13:30 **Prof. dr hab. AWF Krzysztof Durkalec-Michalski**
- *Wybrane możliwości wspomagania żywieniowego i farmakologicznego w sporcie wyczynowym*
- godz. 13:00 Obiad
- godz. 14:00-14:30 **Tomasz Wiśniewski - TWDW Warszawa**
- *sekcje amatorów w klubach wioślarskich*
- godz. 14:30-16:00 **Mgr Dariusz Nowicki**
- *Zasady efektywnej komunikacji na linii trener - zawodnik*
- godz. 16:00-16:30 Przerwa na kawę
- godz. 16:30-18:00 *Zasady kwalifikacji do Kadry Narodowej Juniorów i Młodzieżowej* – trenerzy PZTW Artur Jankowiak i Mariusz Szumański
- godz. 19:00 Uroczysta kolacja

Niedziela 28.11.2021

godz. 8:00

Śniadanie i zakończenie konferencji

