



**Dbasz o wszechstronny rozwój swoich zawodników?  
Interesuje Cię jak układać plan ogólnorozwojowy dla Olimpijczyków?  
Chciałbyś wiedzieć jak przeciwdziałać ewentualnym urazom w treningu?**

**To nasze warsztaty są dla Ciebie!**

**Organizator:** Akademia Rozwoju Trenera PZŻ

**Prowadzący:** Mariusz Goliński – trener rozwoju ogólnego Olimpijczyków z Tokio

**Data:** 22-23/10/2022

**Miejsce:** NCŻ

**Tematyka zajęć:**

- *Siła, wytrzymałość, moc, mobilność, zwinność / zmiana kierunku ruchu*
- *Specyfika wysiłku olimpijskich klas regatowych / pozycji w załodze*
- *Manipulacja masą ciała w żeglarstwie olimpijskim - jak to robić - studia przypadków*
- *monitorowanie treningu w żeglarstwie regatowym*
- *Testy sprawnościowe, podstawy regeneracji wysiłkowej*
- *Kształtowanie podstawowych cech motorycznych w kontekście żeglarstwa olimpijskiego w zależności od okresu przygotowań, klasy, funkcji.*

**Agenda:**

**22.10.2022**

|             |   |
|-------------|---|
| 10.00-12.00 | przyjazd uczestników  |
| 12.30-14.00 | <u>moduł I</u> - siła, wytrzymałość, moc, mobilność, zwinność / zmiana kierunku ruchu   |
| 14.00-15.00 | lunch   |
| 15.00-16.30 | <u>moduł II</u> - - specyfika wysiłku olimpijskich klas regatowych / pozycji w załodze, manipulacja masą ciała w żeglarstwie olimpijskim - jak to robić - studia przypadków |
| 16.30-16.45 | przerwa   |
| 16.45-18.15 | <u>moduł III</u> - monitorowanie treningu w żeglarstwie regatowym / testy sprawnościowe, podstawy regeneracji wysiłkowej  |
| 18.15-18.30 | przerwa   |
| 18.30-19.45 | <u>moduł IV</u> – Praktyka - Kształtowanie podstawowych cech motorycznych w kontekście żeglarstwa olimpijskiego w zależności od okresu przygotowań, klasy, funkcji.         |
| 20.00-21.00 | kolacja   |



**Organizator:** Akademia Rozwoju Trenera PZŻ

**Prowadzący:** Bartosz Kiedrowski- specjalista Rehasport

**Miejsce:** NCŻ

### **Efekty kształcenia**

#### **Tematyka zajęć:**

- *Przygotowanie odpowiedniej regeneracji po treningowej oraz około sezonowej*
- *Wiedza na temat najważniejszych czynników ryzyka występujących w treningu*
- *Wiedza na temat „przesiania” kontuzji koniecznych do odesłania do specjalisty*
- *Wiedza na temat podstaw postępowania po zabiegach operacyjnych*
- *Przygotowanie do treningu uzupełniającego i prewencyjnego*

**23.10.2022**

|              |  |
|--------------|--|
| 07.30-08.00  | poranny rozruch  |
| 08.15-08.45  | śniadanie  |
| 09.00-10.30  | <u>moduł V</u> – Praktyka- Nowoczesna odnowa biologiczna, czyli co możemy zrobić, by uchronić się przed urazem/ kompleksowa opieka nad zawodnikiem w klubie- testy nie tylko dla fizjoterapeutów                   |
| 10.30-10.45  | przerwa  |
| 10.45-12.15  | <u>moduł VI</u> – Najczęstsze kontuzje w żeglarstwie, którym możemy zapobiec, a które leczyć? / Zabieg operacyjny, kiedy zawodnik może wrócić do treningu, a kiedy powinien zostać na kozetce. Analiza przypadków. |
| 13.00- 14.00 | lunch  |
| 14.15-15.45  | <u>moduł VII</u> – Przetrenowanie, na jakie zachowania zwrócić szczególną uwagę?/ Przerwa od treningu? Kontuzja, z którą mogę pływać   |
| 15.45-16.00  | przerwa  |
| 16.00-18.00  | <u>moduł VIII</u> – Analiza nadesłanych przypadków/ Ile dać czasu na leczenie (uraz- rehabilitacja- trening przygotowania motorycznego- trening specjalistyczny) / Dyskusja  |
| 18.00        | zakończenie sesji  |



## Uczestnicy:

- W celu zapewnienia najwyższej jakości szkolenia ilość uczestników w sesji ograniczona jest do 18 osób.
- Cena w/w sesji dla uczestników zawierająca koszty zajęć, noclegów i wyżywienia wynosi 350 PLN/osobę. Cena jest stała, niezależnie od wykorzystania noclegów/wyżywienia.
- Uczestnictwo w sesji oznacza aktywny udział uczestnika we wszystkich dniach.
- Prosimy o zabranie ze sobą odzieży sportowej.
- Zapisy:
  - Otwarte do 10.10.2022.
  - Przy użyciu [tego formularza](#).
  - Zakwalifikowani uczestnicy (18 osób) zostaną powiadomieni mailowo o tym fakcie, gdzie prześlemy właściwy link do opłaty za sesję. Po opłaceniu kosztów prosimy o równoczesne przesłanie potwierdzenia mailem na adres [art@pya.org.pl](mailto:art@pya.org.pl)
  - Po opłaceniu sesji uczestnikowi nie przysługuje prawo do zwrotu wniesionej opłaty.

W razie pytań prosimy o kontakt mailowy [art@pya.org.pl](mailto:art@pya.org.pl)

Pozdrawiamy, ARTeam