



Organizator: Akademia Rozwoju Trenera PZŻ
Prowadzący: Zofia Truchanowicz
Data: 10-11.12.2022
Miejsce: NCŻ
Temat zajęć: Przepisy Regatowe Żeglarstwa część III

Tematyka zajęć:

- Rozpatrywanie protestów w praktyce - jak merytorycznie przygotować zawodników na rozpatrywania protestów
- rola trenera w procesie przygotowywania zawodników do protestów
- procedury protestowe, prośby o zadośćuczynienie, wznowienie rozpatrywania

Agenda:

10.12.2022

10.00-12.00	przyjazd uczestników
12.00-13.00	rola trenera w procesie przygotowywania zawodników do protestów
13.00-14.00	obiad
14.00-15.00	procedury protestowe, prośby o zadośćuczynienie, wznowienie rozpatrywania
15.30-16.30	rozpatrywanie protestów - warsztaty praktyczne
16.30-16.45	przerwa
16.45- 18.00	cd. warsztatów praktycznych
18.30	kolacja

Organizator: Akademia Rozwoju Trenera PZŻ
Prowadzący: Jarosław Janowski, Leszek Kostański
Data: 10-11.12.2022
Miejsce: NCŻ
Temat zajęć: Teoria sportu w nowoczesnym procesie treningowym

Tematyka zajęć:

- obciążenia startowe w żeglarstwie
- zasady, metody, środki treningowe, parametry obciążenia w kształtowaniu niezbędnych cech motorycznych w żeglarstwie
- periodyzacja w nowoczesnym planowaniu procesu treningowego w zależności od etapu szkolenia



- środki i metody rejestracji obciążeń we współczesnym sporcie na przykładzie wioślarstwa
- rejestracja obciążeń startowych i treningowych w żeglarstwie oraz ich znaczenie w zarządzaniu procesem treningowym

11.12.2022

9.00-10.30	obciążenia startowe w żeglarstwie - biomechanika, ergonomia, fizjologia, energetyka, charakter i czas wysiłku startowego – Leszek Kostański
10.30-10.45	przerwa kawowa
10.45-12.15	zasady, metody, środki treningowe, parametry obciążenia w kształtowaniu niezbędnych cech motorycznych w żeglarstwie - Jarosław Janowski
12.15-13.45	periodyzacja w nowoczesnym planowaniu procesu treningowego w zależności od etapu szkolenia - Jarosław Janowski
13.45 -15.00	przerwa obiadowa
15.00-16.30	środki i metody rejestracji obciążeń we współczesnym sporcie na przykładzie wioślarstwa - Jarosław Janowski
16.30-18.00	rejestracja obciążeń startowych i treningowych w żeglarstwie oraz ich znaczenie w zarządzaniu procesem treningowym – Leszek Kostański
18.00	zakończenie szkolenia

Uczestnicy:

- W celu zapewnienia najwyższej jakości szkolenia ilość uczestników w sesji ograniczona jest do 18 osób. Pierwszeństwo mają uczestnicy pierwszej części warsztatów o tematyce Przepisy Regatowe, które odbyły się w grudniu 2021.
- 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 oraz radia VHF
- Zapisy:
 - Do 04.12.2022
 - 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
 - Po opłaceniu sesji uczestnikowi nie przysługuje prawo do zwrotu wniesionej opłaty.
 - Pierwszeństwo zakwalifikowania mają osoby biorące udział w poprzednich warsztatach o tematyce „Przepisy regatowe”.



AKADEMIA ROZWOJU
TRENERA PZŻ

W razie pytań prosimy o kontakt mailowy art@pya.org.pl
Pozdrawiamy, ARTeam