

**Kursokonferencja Trenerów, Instruktorów i Sędziów Polskiego Związku Kajakowego  
COS/OPO Szczyrk 01-03.12.2017**

<b>I dzień 01.12.2017 /piątek/</b>			
<b>Godz. zajęć</b>	<b>Temat</b>	<b>Prowadzący zajęcia</b>	<b>Miejsce zajęć</b>
17:00-18:00	Rejestracja uczestników		
18:00-18:45	<i>Kolacja</i>		
19:00-19:15	Powitanie uczestników omówienie programu kursokonferencji	Jacek Sztuba	hala sportowa
19:15-20:00	Ćwiczenia w nauczaniu podań, chwytów i rzutów	Waldemar Baczyński	hala sportowa
20:10-20:55	Gra w piłkę ręczną, nauczanie techniki i taktyki w kajak polo.	Waldemar Baczyński	sala konferencyjna
21:00-21:20	Podsumowanie sezonu 2016/2017 – współpraca z psychologiem sportu.	Matylda Olek-Stępień	sala konferencyjna
21:20-22:00	Przygotowania kadry do World Games 2017 – przygotowania motoryczne i regeneracja.	Eliasz Zientara	sala konferencyjna
22:10-23:00	Regeneracja	Eliasz Zientara	Sauna
<b>II dzień 02.12.2017 /sobota/</b>			
07:00-09:20	Zajęcia specjalistyczne – Dwójkowe i zespołowe ćwiczenia w nauczaniu taktyki.	Waldemar Baczyński	Basen
09:45-10:00	<i>Śniadanie</i>		
10:20-12:20	Psychologia Budowanie relacji trenera z zawodnikami oraz efektywnej komunikacji. <i>Wykład kierowany wyłącznie do trenerów i sędziów.</i>	Matylda Olek-Stępień	sala konferencyjna
12:30-13:45	Ocena funkcjonalna – test FMS.	Eliasz Zientara	hala sportowa
14:00-14:30	<i>Obiad</i>		
15:00-16:00	Mobilność, stabilność i kontrola nerwowo-mięśniowa.	Eliasz Zientara	hala sportowa
16:20-18:20	Psychologia Klimat motywacyjny w zespole i wpływ postawy trenera na zawodników. <i>Wykład kierowany wyłącznie do trenerów i sędziów.</i>	Aleksandra Adamiec	sala konferencyjna
18:30-19:15	<i>Kolacja</i>		
19:30-20:15	Przepisy Kajak Polo.	Marta Bugaj	sala konferencyjna
21:00-21:45	Przepisy c.d.	Marta Bugaj	sala konferencyjna
22:00-23:00	Podsumowanie zrealizowanego programu konferencji w świetle wydarzeń sportowych sezonu 2017 – <b>DYSKUSJA TEMATYCZNA. Zajęcia obowiązkowe dla trenerów i sędziów</b> – bez zawodników.		sala konferencyjna
<b>III dzień 03.12.2017 /niedziela/</b>			
07:00-09:20	Zajęcia specjalistyczne na basenie – Przepisy kajak polo c.d.	Marta Bugaj	Basen
09:45-10:00	<i>Śniadanie</i>		
10:30-11:30	Zasób ćwiczeń w nauczaniu zwodów z zamierzonym podaniem i rzutem.	Waldemar Baczyński	hala sportowa
11:45-12:00	Projekt programu organ-szkol mężczyzn na 2018 r.	Norbert Watkowski Paweł Kalinowski	sala konferencyjna
12:15-13:00	Projekt programu organ-szkol kobiet na 2018 r.	Dariusz Pilarz	sala konferencyjna
13:10-13:45	Dyskusja – wnioski / zakończenie konferencji.	Jacek Sztuba	sala konferencyjna
14:00	<i>Obiad</i>		