



SEMIARIUM SZKOLENIOWE PUT

Data: 20-21.02.2016 (sobota i niedziela)

Miejsce: Częstochowa, Sala treningowa KS Orient, ul. Brzozowa 2/8 II piętro (CH Jagiellończycy).

Koszt: 70 zł.

Uczestnicy: Seminarium jest dedykowane instruktorom pracującym z dziećmi i młodzieżą. Udział w nim mogą wziąć wyłącznie osoby z klubów członkowskich ZS PUT.

Prowadzący:

dr Krzysztof Wrześniewski

Psycholog pracujący na AWF w Krakowie. Współpracuje ze sportowcami dyscyplin indywidualnych (między innymi z tenisistką kadry polskiej, narciarzami górskimi, zawodnikami Muay Thai, K1 oraz Kickboxingu). Jego główne zainteresowania badawcze skupiają się wokół zagadnień dotyczących agresji, stresu oraz lęku w sytuacjach sportowych. Ponadto systematycznie poszerza swoją wiedzę i umiejętności w kwestii zastosowania metod psychoregulacyjnych w celu poprawy efektywności startowej zawodników. Rekreacyjnie ćwiczył Taekwon-do przez około 12 lat.

W czasie seminarium poprowadzi dwa panele. Pierwszy to ***Stres i metody radzenia sobie ze stresem*** – metody psychoregulacyjne w formie wykładu raz z ćwiczeniami praktycznymi. Tematem drugiego jest ***Praca z trudnymi zachowaniami u dzieci*** z wykorzystaniem metod terapii behawioralnej – będzie to miało formę wykładu ilustrowanego filmami oraz ćwiczeniami praktycznymi.

Mgr Marcin Dziliński

Posiadacz stopnia mistrzowskiego III Dan w taekwondo oraz 1. stopnia uczniowskiego w kickboxingu, sędzia narodowy i międzynarodowy ZS PUT, założyciel i główny instruktor Klubu Sportowego "Gladius" Ostróda. Posiada tytuły instruktora taekwon-do, kickboxingu oraz instruktor Polskiego Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness. Jest autorem programu szkoleniowego „Gladius Kids”.

Poprowadzi on trzy panele szkoleniowe: Pierwszy z nich to wykład ***Trening grup dziecięcych***. Kolejna część to ***Ćwiczenia ukierunkowane w szkoleniu formuły walki przerywanej dzieci w wieku 5-8 lat*** i będzie miała ona charakter treningu pokazowego. Ostatnim tematem zajęć są ***Elementy treningu funkcjonalnego w przygotowaniu fizycznym zawodników***, gdzie ćwiczyć będą wszyscy instruktorzy.

Mgr Łukasz Rewieński

Posiada stopień mistrzowski III Dan w taekwon-do, jest trener II klasy taekwon-do z ponad 20-letnim stażem. Założył i prowadzi czołowy Opolski Klub Taekwon-do.

W czasie seminarium zaprezentuje dział ***Wykorzystanie drabinki koordynacyjnej w treningu***. Zajęcia będą miały charakter czysto praktyczny.

Noclegi:

Rezerwacji należy dokonać we własnym zakresie.

Plan zajęć:

Sobota 20.02.2016

- 14:30-15:00 – przyjazd i rejestracja
- 15:00-15:30 – Trening grup dziecięcych
- 15:30-16:30 – Stres i metody radzenia sobie ze stresem cz. I
- 16:30-17:30 – Elementy treningu funkcjonalnego
- 17:30-19:00 – Stres i metody radzenia sobie ze stresem cz. II
- 21:00-00:00 – spotkanie towarzyskie uczestników

Niedziela 12.01.2013

- 10:00-11:00 – Praca z trudnymi zachowaniami u dzieci cz. I
- 11:00-12:30 – Szkolenie formuły walki przerywanej dzieci
- 12:30-13:30 – Trening z wykorzystaniem drabinek
- 13:30-14:30 – przerwa
- 14:30-16:00 – Praca z trudnymi zachowaniami u dzieci cz. II.

Harmonogram ma charakter ogólny i poszczególne bloki tematyczne oraz czas ich trwania może ulec zmianie.

Zgłoszenia mailowe na adres: kotowicz@put.org.pl do 17.02.2016.