Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego
www.pztaekwondo.pl
Warszawa 00-643; ul. Nowowiejska 5/44
tel.: 0 22 840 45 57 fax. 0 22 891 13 25
e-mail: biuro@pztaekwondo.pl
NIP 779-20-26-124, REGON 430096079

„Trening przez pryzmat regeneracji – Szymon Urbanowski."

Szkolenie online licencjonowanych Trenerów, Sędziów i Egzaminatorów PZTO.

Platforma Zoom, 17 kwietnia 2024 godzina 19:00

1. **Data i miejsce:** Środa 17 kwietnia 2024 godzina 19:00, online – platforma Zoom.
2. **Organizator:** Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego (PZTO).
3. **Forma szkolenia:** Bezpłatne spotkanie szkoleniowe z prelegentem online.
4. **Warunki uczestnictwa:**
   - Posiadanie aktualnej licencji trenera, sędziego lub egzaminatora PZTO na rok 2024.
   - Zgłoszenie udziału w wyznaczonym terminie poprzez formularz rejestracyjny.
5. **Zgłoszenia:** do 15 kwietnia 2024, godzina 23:59.

   Link do formularza rejestracyjnego: https://forms.gle/WH3r8tJ2meiPt8ER7
6. **Opłaty:** Szkolenie jest bezpłatne.
7. **Niezbędne do udziału w szkoleniu:**
   - Przeglądarka internetowa w najbardziej aktualnej wersji oraz dostęp do Internetu lub aplikacja Zoom.
   - Zarejestrowani uczestnicy otrzymują mailem link do spotkania oraz kod dostępu. Udostępnianie tych informacji osobom nieuprawnionym jest niedozwolone.
8. **Program szkolenia:**

Godzina	Temat	Prowadzący
19:00-19:15	Przywitanie uczestników, przedstawienie prelegenta.	Wojciech Pyzel
19:15-21:30	1. **Wprowadzenie do fizjologii**: W jaki sposób energia jest wykorzystywana w organizmie? Omówienie podstaw fizjologii z naciskiem na znaczenie dla sportów walki, w tym regulację wagi.	Szymon Urbanowski

	2. **Planowanie treningu**: Jak efektywnie ułożyć tydzień treningowy, aby maksymalizować wyniki i unikać przetrenowania. 3. **Monitoring**: Proste sposoby monitorowania poziomu zmęczenia. 4. **Znaczenie snu w treningu**: Jak sen wpływa na regenerację, wydajność i ogólną kondycję. 5. **Zasady prawidłowego odżywiania**: Omówienie zasad zdrowego żywienia wspierającego trening i regenerację. 6. **Suplementacja w sporcie**: Przegląd podstawowych suplementów wspierających regenerację ich działanie i zalecane dawkowanie. 7. **Trening regeneracyjny**: Metody i techniki treningu regeneracyjnego, w tym ich wpływ na szybkość odzyskiwania sprawności i zapobieganie kontuzjom. 8. **Hydratacja**: Rola wody w treningu - jak odpowiednia hydratacja wpływa na wydajność i regenerację. 9. **Metody wsparcia regeneracji: Sauna i krioterapia**: Omówienie korzyści płynących z sauny i krioterapii jako elementów wspomagających proces regeneracji.	
21:30-22:15	Dyskusja, pytania.	Szymon Urbanowski, Wojciech Pyzel

9. Inne informacje:

- Każdy uczestnik otrzyma „Certyfikat" potwierdzający udział w formie elektronicznej po zakończeniu szkolenia.
- Prosimy o przygotowanie pytań lub zagadnień do wyjaśnienia i przesłanie ich na adres e-mail: pyzel@pztaekwondo.pl. Prowadzący szkolenie postarają się odpowiedzieć na przesłane zagadnienia.
- Po zakończeniu szkolenia odbędzie się krótki panel dyskusyjny.