



KONFERENCJA TRENERÓW

10 - 12.10.2025

**Unia Związków Sportowych
Warszawy i Mazowsza**

www.uniasport.pl

Konferencja Trenerów Kadry Wojewódzkiej Mazowsza

Osieck 10 –12 października 2025 rok

Adres Ośrodka :

Hotel pod Sosnami

Ul. Warszawska 68

08 – 445 Osieck

<https://www.hotelosieck.pl/>

PROGRAM

I Dzień 10 października 2025 roku – piątek

Godz. 16:00 – 18:00 przyjazd i zakwaterowanie uczestników

Godz. 19:00 – obiadokolacja



KONFERENCJA TRENERÓW

10 - 12.10.2025

Unia Związków Sportowych Warszawy i Mazowsza

www.uniasport.pl

II Dzień 11 października 2025 roku – sobota

Godz. 08:00- 09:00 śniadanie

WYKŁADY

Godz. 9 : 15 – 11: 25

- **Metody i postępowanie fizjoterapeutyczne w zapobieganiu i leczeniu urazów sportowych. Zasada PRICE.**

Mgr. Marek Majczak

Przerwa kawowa

Godz. 11: 40 – 13:10

- **Obiektywne metody oceny efektywnych obciążeń treningowych**

Dr. Paulina Szyszka



KONFERENCJA TRENERÓW

10 - 12.10.2025

**Unia Związków Sportowych
Warszawy i Mazowsza**

www.uniasport.pl

Godz. 13:30 – 14:30 obiad

Godz. 15:00 – 16:30

- **Unia Związków Sportowych Warszawy i Mazowsza**

Sprawy szkoleniowo – finansowe

Prelegenci – H. Sipak, D. Karpiński, E. Sujka, P. Siennicki, P. Śliwiński

Przerwa kawowa

Godz. 17:00 – 18:30

- **Przygotowanie motoryczne w praktyce zgrupowania – narzędzia i metody dla trenerów**

Dr. Norbert Kowalik

Godz. 19:30 – 24:00 – uroczysta kolacja / podsumowanie



KONFERENCJA TRENERÓW

10 - 12.10.2025

Unia Związków Sportowych Warszawy i Mazowsza

www.uniasport.pl

III Dzień 12 października 2025 roku – niedziela

Godz. 8:30 – 9:30 śniadanie

WYKŁADY

Godz. 9 : 45 – 11:15.

Nowoczesne metody wspomaganie treningu

Dr. Michał Starczewski