



**Polska Unia  
Karate**

Member of World Karate Federation  
and Polish Olympic Committee

**Polska Unia Karate**  
Polish Karate Union



ul. Widok 12  
43-300 Bielsko - Biała



TEL. +48 509 631 911  
biuro@karate-polska.pl

## Szkolenie Trenerskie

Kolejne szkolenie dla trenerów klubów zrzeszonych w Polskiej Unii Karate odbędzie się 1 grudnia 2018 roku w ośrodku Hotel Karczma Stara Stajnia Zawidowice S.C. Zawidowice 14a, 63-300 Pleszew (<http://www.stara-stajnia.pl/index.php>).

### Program szkolenia dla trenerów:

09:50 – 10:00 – Otwarcie szkolenia (sprawy organizacyjne, przedstawienie wykładowców i tematyki)

10:00 – 11:45 – Psychologia sportu - dr Jan Supiński

11:45 – 12:00 – Przerwa kawowa

12:00 – 13:00 – Duolife - innowacyjne preparaty wspomagające zdrowie sportowców, pozwalające utrzymać właściwą kondycję mięśni i stawów, zapewniającą ich elastyczność oraz sprawność ruchową. Regeneracja po urazach i wsparcie wydolności organizmu.

13:00 – 14:15 – Fizjoterapia w sporcie, profilaktyka urazów, diagnoza i leczenie - Tomasz Sołtysiak

14:15 – 15:30 – Przerwa obiadowa

15:30 – 16:15 – Sędziowanie zawodów WKF - Ewa Lewandowska, Jarosław Lewandowski

16:15 – 16:30 – Przerwa kawowa

16:30 – 17:15 – Sędziowanie zawodów WKF - Ewa Lewandowska, Jarosław Lewandowski.

17:15 – 17:45 – Omówienie kalendarza imprez w 2019, sprawy organizacyjne, zakończenie szkolenia - Paweł Połtorzecki - Prezes Polskiej Unii Karate, Mirosław Adamowski – Wiceprezes Polskiej Unii Karate

Istnieje możliwość rezerwacji noclegu w miejscu szkolenia: ([pokoje 2 i 1 osobowe](#)) oraz wykupienia obiadów (proszę o potwierdzenie wyżywienia i rezerwacji noclegów we własnym zakresie).

Możliwość rezerwacji: Zawidowice 14a, 63-300 Pleszew (<http://www.stara-stajnia.pl/index.php>).

Wszystkie kluby zrzeszone w Polskiej Unii Karate mają obowiązek posiadać min. jednego licencjonowanego trenera. Szkolenie jest ponadto obowiązkowe dla trenerów, którzy będą chcieli pełnić rolę coacha w trakcie oficjalnych zawodów PUK kategorii 1.

Ze względu na konieczność odpowiedniego przygotowania szkolenia, prosimy o zgłoszenia do dnia 12.11.2018r. na adres: [biuro@karate-polska.pl](mailto:biuro@karate-polska.pl).

Koszt szkolenia dla osób zgłoszonych do **12.11.2018r.** i wpłacie na konto wynosi **100 PLN**, po tym terminie **150 PLN**.

