



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



I WARSZTATY TRENERÓW PŁYWANIA WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO

*Kształtowanie siły i mocy u dzieci i młodzieży
w treningu na lądzie i w wodzie oraz wybrane
zagadnienia testowania wysiłkowego pływaków*

ORGANIZATORZY

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej,
Lubelski Okręgowy Związek Pływacki,
Klub Sportowy Akademickiego Związku Sportowego w Białej Podlaskiej

Biała Podlaska 30 – 31 stycznia 2026 r.



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



PATRONI HONOROWI:

Prorektor ds. Filii AWF – **Prof. dr hab. Jerzy Sadowski**

Prezes Lubelskiego Okręgowego Związku Pływackiego – **mgr Bartosz Kędracki**

Prezes KS AZS AWF Biała Podlaska - **dr hab. prof. AWF Tomasz Niżnikowski**

KOMITET ORGANIZACYJNY:

mgr Bartłomiej Kargulewicz

mgr Paweł Mielnik

mgr Bartosz Kędracki

dr Wilhelm Gromisz

dr Jarosław Sacharuk

dr Piotr Siłakiewicz

dr Maria Bilska

Studenci / Zawodnicy

Gabriela Izewska, Maja Ryfka, Maksymilian Mich, Michał Terlecki, Nikodem Naróg,

Oliwia Silipicka, Mirek Dobosz, Michał Kościuk, Wiktoria Gierczuk

PRELEGENCI:

dr hab Andrzej Klusiewicz

dr Paulina Szyszka

mgr Piotr Kasperek

mgr Marek Podgórski

dr Wilhelm Gromisz

dr Piotr Siłakiewicz

mgr Bartłomiej Kargulewicz

mgr Paweł Mielnik



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



PROGRAM WARSZTATÓW

30. 01. 2026 r. (piątek)

9 ³⁰ – 10 ⁰⁰	Rejestracja uczestników warsztatów
10 ⁰⁰ – 10 ¹⁵	Prof. dr hab. Jerzy Sadowski, mgr Bartosz Kędracki, dr hab. prof. AWF Tomasz Niżnikowski <i>- Powitanie i uroczyste otwarcie warsztatów - Wystąpienia Patronów</i> (AGAT sala wykładowa 1)
10 ³⁰ – 11 ³⁰	dr Wilhelm Gromisz / dr Piotr Siłakiewicz <i>- Efekty treningu, środki i metody treningu oporowego pływaków, transfer efektu treningu oporowego w pływaniu</i>
12 ⁰⁰ – 13 ⁰⁰	dr Paulina Szyszka <i>Zagadnienia treningu siły i mocy dzieci i młodzieży</i> (Siłownia)
13 ¹⁵ – 14 ¹⁵	OBIAD
14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	dr Paulina Szyszka <i>Teoretyczne aspekty dwuboju olimpijskiego:</i> <i>- specyfika,</i> <i>- warianty,</i> <i>- zasadność stosowania,</i> <i>- efektywność</i>
16 ⁰⁰ – 16 ¹⁵	PRZERWA KAWOWA
16 ¹⁵ – 17 ¹⁵	dr Paulina Szyszka <i>Metodyka nauczania podstawowych ćwiczeń (nauczanie, korygowanie błędów)</i> (Siłownia)
17 ⁴⁵ – 18 ³⁰	KOLACJA
19 ¹⁵ – 20 ⁴⁵	mgr Marek Podgórski <i>- ćwiczenia specjalistyczne na lądzie w treningu dzieci i młodzieży ukierunkowane na rozwój siły i sprawności</i> (Siłownia)



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWAČKI



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWAČKI



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWAČKI



31. 01. 2026 r. (sobota)

8³⁰ – 9¹⁵

ŚNIADANIE

9¹⁵ – 10⁰⁰

Spacer po laboratoriach Regionalnego Ośrodka Badań i Rozwoju

(dr Wilhelm Gromisz)

10⁰⁰ – 11³⁰

dr hab. Andrzej Klusiewicz

- *Klasyczne metody i nowe trendy w testowaniu wysiłkowym pływaków*
- *Metody oceny zdolności do wykonywania wysiłków beztlenowych i tlenowych*
- *Charakterystyka wybranych jednostek treningowych i wysiłku startowego*
- *Monitorowanie gotowości do treningu (tempa wypoczynku)*
- *Trening mięśni oddechowych*
- *Pomiary utlenowania mięśni*
- *Nieinwazyjne oznaczenia stężenia mleczanu w pocie zawodnika*

(AGAT sala wykładowa 1)

11⁴⁵ – 12⁰⁰

PRZERWA KAWOWA

12¹⁵ – 13¹⁵

dr Paulina Szyszka

– *Umiejscowienie dwuboju w strukturze rzeczowej treningu, przykładowe zestawy ćwiczeń*

(Siłownia)

13¹⁵ - 14¹⁵

OBIAD

14³⁰ – 15³⁰

mgr Bartłomiej Kargulewicz / mgr Paweł Mielnik

- *Trening siły i mocy w wodzie - senior, junior*
- *Przykłady wykorzystania sprzętu oporowego w treningu siły i mocy (wieża, guma, taśma, spadochron, firanki, łapki, płetwy, kubeczki)*
- *Przykładowe zadania treningowe*

(Pływalnia)

15⁴⁵ – 16⁴⁵

mgr Piotr Kasperek – Wyznaczanie progów w praktyce (Pływalnia)

17⁰⁰ – ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW I WRĘCZENIE CERTYFIKATÓW



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



LUBELSKI
OKRĘGOWY
ZWIĄZEK
PŁYWACKI



Wszystkie posiłki będą w stołówce akademickiej.

Propozycja zakwaterowania:

- Hotel Skala ul. Artyleryjska 1, 21– 500 Biała Podlaska
 - 1-osobowy wersja Economy 180 zł
 - 2-osobowy wersja Economy 200 zł
 - 1-osobowy wersja Biznes 230 zł
 - 2-osobowy wersja Biznes 250 zł
 - 1-osobowy wersja lux 270 zł
 - 2-osobowy wersja lux 270 zł
- Hotel Podlasie ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 38, 21 – 500 Biała Podlaska
 - 1-osobowe 150 zł
 - 2-osobowe 190 Zł
- Hotel „HARMONIA” ul. Zgoda 1A, 21- 500 Biała Podlaska
 - 1-osobowe 155 zł
 - 2-osobowe 175 zł

Koszt warsztatów 300 zł + opłata za hotel w wybranej przez siebie wersji.

Zapisy na warsztaty do 12 stycznia 2026 r. na adres mailowy: lozplublin@wp.pl

(z dopiskiem jaki wariant zakwaterowania mamy dla Państwa zarezerwować).

Zapisy tylko dla trenerów i instruktorów z woj. lubelskiego. Ilość miejsc ograniczona.

Decyduje kolejność zgłoszeń.

Serdecznie Państwa zapraszamy

Zarząd Lubelskiego Okręgowego Związku Pływackiego

