

## XXI OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA TRENERÓW TENISA

### Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

### PROGRAM

#### Sobota, 26 listopada

##### AULA AWF

- 8:30-9:45 Rejestracja uczestników
- 10:00-10:15 Powitanie gości i oficjalne otwarcie konferencji - Prezes PZT, Rektor AWF Poznań
- 10:15-10:45 Analiza koncepcji szkolenia początkowego DTB i LTA - **dr Tomasz Schefke, Dyrektor ds. kształcenia trenerów PZT, AWF Poznań**
- 10:45-11:15 Uczmy się od najlepszych - 10 pytań do Magdaleny Malejowej, niegdyś nr 4 WTA, relacja z konferencji szkoleniowej Tennis Europe - **Magdalena Kałasz, AWF Poznań, Tomasz Schefke**
- 11:15-12:00 Baloniada - **dr Karolina Wilińska, mgr Marzena Raczyńska, AWF Poznań**
- 12:00-12:30 przerwa kawowa
- 12:30-13:15 Znaczenie rytmów dobowych i snu dla tenisistów - **prof. Ewa Ziemann, PZT, AWFis Gdańsk**
- 13:15-14:00 Jak uczynić trening bardziej skutecznym? cz. I teoria - **Rafał Chrzanowski, PZT- Fed Cup**
- 14:00-14:30 Hokej jako dyscyplina uzupełniająca dla tenisistów - **dr Tomasz Garszka, AWF Poznań**
- 14:30-15:30 **przerwa obiadowa**
- 15:30-16:00 Trening returnu - cz. I teoria - **Carsten Lemke, Verband Deutscher Tennislehrer**

##### HALA GIER SPORTOWYCH AWF

- 16:15-17:15 Złota dziesiątka zabaw i gier dla początkujących tenisistów - **Robert Gładyszak, Fairplayce oraz inni trenerzy specjalizujący się w pracy z dziećmi**
- 17:15-18:15 Trening returnu - cz. II praktyka - **Carsten Lemke, Verband Deutscher Tennislehrer**
- 18:15-19:00 Jak uczynić trening bardziej skutecznym? - cz. II praktyka - **Rafał Chrzanowski**

##### LODOWISKO CHWIAŁKA

- 19:30-21:00 "**Wieczór na lodzie**": posiłek, obserwacja meczu hokeja na lodzie, pokaz gry w tenisa na lodzie, lekcja nauki jazdy na łyżwach oraz ślizgawka dla wszystkich chętnych trenerów - uczestników konferencji

#### Niedziela, 27 listopada

##### AULA AWF

- 9:00-9:30 poranna kawa
- 9:30-11:00 Różnice w pracy nóg tenisistów czołówki światowej i szerokiego zaplecza - **Bernard Pestre, Dyrektor ds. Kształcenia French Tennis Federation**
- 11:00-11:30 Rating czyli rewolucyjny (rewelacyjny?) ranking - **Karol Pieniak, Tomasz Schefke, PZT**
- 11:30-12:00 Aspekty mentalne pracy z tenisistkami na poziomie WTA - **Maciej Synówka**
- 12:00-12:30 Aktualności trenerskie - **Tomasz Schefke, PZT**
- 12:30-12:50 Trening wytrzymałościowy tenisistów z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, relacja z konferencji Tennis Europe - cz. I teoria - **Paweł Motylewski, Tomasz Schefke, PZT**

##### HALA GIER SPORTOWYCH AWF

- 13:05-13:30 Trening wytrzymałościowy tenisistów z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, relacja z konferencji Tennis Europe - cz. II praktyka - **Paweł Motylewski, Tomasz Schefke, PZT**
- 13:30-14:00 Moje ulubione ćwiczenia pracy nóg - **Jakub Rękoś**
- 14:00-15:30 Moje ulubione ćwiczenie - trenerzy czołowych polskich zawodników - **Klaudia Jans-Ignacik, Dariusz Piter, Kim Tiilikainen, Filip Urban,**
- 15:30 oficjalne zakończenie konferencji, obiad, wręczenie certyfikatów