

Jak unikać przemęczenia i kontuzji w sportach wytrzymałościowych?

Wykład dr Bogusława Tołwińskiego – trenera triathlonu i aktywnego zawodnika od 1994 roku, który w przeszłości był trenerem Marcina Florka oraz pierwszym trenerem triathlonu obecnego mistrza świata w potrójnym Ironmanie Roberta Karasia, fizjologa wysiłku sportowego oraz wykładowcy Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie z zakresu psychologii pozytywnej w sporcie.

Gościem specjalnym będzie Marcin Florek organizator zawodów triathlonowych Garmin Iron Triathlon, 12-ty zawodnik Mistrzostw Świata w triathlonie w kat.U-23 w 2006 roku.

Wykład i spotkanie rozpoczną się w sobotę 09.03.2019 o godz.17.00 w Elbląskim Parku Technologicznym w sali wykładowej ul. Sulimy 1

Celem wykładu będzie zapoznanie zainteresowanych osób z przyczynami powstawania przemęczenia, przetrenowania, a w konsekwencji kontuzji prowadzących coraz częściej do nazbyt szybkiej rezygnacji z uprawiania sportu z przyczyn fizycznych lub psychologicznych.

Zostaną przedstawione „złote zasady” budowania wieloletniej wysokiej sprawności i wydolności zawodników oparte o 25 lat własnych doświadczeń oraz współpracy z ponad 300-stoma zawodnikami ze wszystkich kategorii wiekowych o różnym poziomie zaawansowania od początkującego po mistrza.

W celu uszczegółowienia tematu oraz spełnienia oczekiwań zainteresowanych zachęcam do wcześniejszego przesłania swoich pytań na adres btolwinski@o2.pl

Po wykładzie odbędzie się dyskusja przy kawie i ciastku w czasie której będzie można zadawać pytania lub najzwyczajniej porozmawiać w prowadzącym oraz miło spędzić czas w gronie znajomych i przyjaciół.

Koszt udziału w spotkaniu wynosi 15zł od osoby i w całości przeznaczony na konsumpcję. Zgłoszenia do udziału w spotkaniu przyjmowane są drogą elektroniczną przez stronę www.elektronicznezapisy.pl

Zapraszają
SKS EL Aktywni