

# Technika jest najważniejsza



16.11.2025 Kraul | Grzbiet

14.12.2025 Klasyk | Delfin

**Warsztaty praktyczne dla  
instruktorów i trenerów pływania**

# Maciej Rakowski

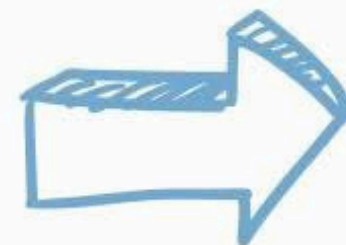


**Organizator | KS Hydra Legnica  
Partner | AQUA mguide**

**Hotel Qubus Legnica  
basen Delfinek**

**MWR**SPORT

# Maciej Rakowski



- 25lat doświadczenia trenerskiego w UK i USA
- specjalizuje się w treningu młodocianych pływaków, którzy później startowali na IO, MŚ i amerykańskich Olympic Trials
- szkolił angielskich trenerów w Institute of Swimming
- autor książki: "Sportowy trening pływacki"




# Technika jest najważniejsza

Szkolenie obejmuje technikę czterech stylów pływackich oraz progresję ćwiczeń nauczania, zgodnie z metodologią opracowaną przez **Angielską Federację Pływania**.

Podczas zajęć zostanie przedstawiony program nauczania przygotowany specjalnie dla szkół pływania. Program ten obejmuje 10 stopni zaawansowania, a proces nauczania i doskonalenia każdego ze stylów opiera się na sprawdzonej **metodzie BLABT**.

Szkolenie uwzględnia również omówienie najczęstszych błędów technicznych u dzieci w poszczególnych stylach oraz praktyczne sposoby ich korekty. Dodatkowo poruszony zostanie temat **różnic pomiędzy techniką pływania rekreacyjnego a sportowego**.






# Technika jest najważniejsza

Ponadto zostanie przeprowadzona wideoanaliza ruchu pływackiego dla uczestników szkolenia, aby w części teoretycznej omówić technikę

Szkolenie będzie prowadzone ze sprzętem AQUA mguide, aby nauka pływania i sport pływacki mogły zyskać na jakości





**Technika jest najważniejsza**

## Informacje Organizacyjne

**CENA** | 490zł za osobę za jeden termin szkolenia - obejmuje: szkolenie 3h na basenie, 3h teorii w hotelu, obiad, bufet kawowy, materiały papiernicze, certyfikat, ręcznik mguide

**TERMIN** | 16.11.2025 kraul i grzbiet,  
14.12.2025 klasyk i delfin

**Certyfikat jest po każdej części szkolenia. Zaisując się na szkolenie można wybrać oba terminy lub tylko jeden.**





**Technika jest najważniejsza**

## Informacje Organizacyjne

Start | Basen Delfinek 10.00 - 13.00

Obiad | Hotel Qubus 14.00 - 15.00

Teoria | Hotel Qubus 15.00 - 18.00

### Stowarzyszenie Hydra

Nr konta: 39 1050 1908 1000 0090 8069 4798

Tytuł: imię i nazwisko, szkolenie technika jest najważniejsza  
16.11.2025 lub 14.12.11 - zależy który termin uczestnik wybiera

Opłata za całość szkolenia przy zapisie. Opłata rezerwuje  
miejsce

