



Wojciech Ratkowski, dr hab.nauk o kulturze fizycznej

wojciech.ratkowski@awf.gda.pl

Nr telefonu (58) 5547323

Zajmowane stanowiska

Profesor nadzwyczajny Wydział Kultury Fizycznej AWFis

Pełnione funkcje

Prodziekan Wydziału Turystyki i Rekreacji

Kierownik Zakładu Lekkiej Atletyki

Działalność dydaktyczna

Prowadzenie zajęć praktycznych z lekkiej atletyki, biegów na orientację, rekreacji ruchowej, zajęć ze specjalizacji la

Prowadzenie wykładów z lekkiej atletyki

Trener klasy mistrzowskiej w lekkiej atletyce

Trener II klasy w gimnastyce sportowej

Instruktor Biegów na Orientację

Instruktor NordicWalking

Instruktor narciarstwa

Instruktor rekreacji ruchowej – kajakarstwo

Instruktor rekreacji ruchowej – triathlon

Sędzia Okręgowy w Lekkoatletyce

Działalność naukowa:

Tematyka badawcza

Ocena zmian hemodynamicznych i biochemicznych pod wpływem wysiłku wytrzymałościowego oraz na ich podstawie próba oceny stopnia przetrenowania.

Efektywność procesu treningowego w odniesieniu do zmian hemodynamicznych i biochemicznych.

Wysiłki o charakterze wytrzymałościowym i ich znaczenie w treningu zdrowotnym.

Obciążenia treningowe w wytrzymałościowych konkurencjach biegowych.

Autor ponad 140 prac z zakresu teorii sportu i teorii treningu sportowego oraz rekreacji ruchowej i treningu zdrowotnego. 21 prac w czasopismach umieszczonych na Liście Filadelfijskiej, posiadających wskaźnik Impact Factor ISI.

Współpraca z Gdańskim Uniwersytetem Medycznym

Działalność organizacyjna:

Organizator i współorganizator kursów szkoleniowych i podyplomowych, imprez sportowo-rekreacyjnych, konferencji naukowych.

Ważne osiągnięcia:

Osiągnięcia sportowe

1983 – 1989 członek kadry narodowej w maratonie

1984 – Mistrzostwo Polski w Biegu Maratońskim (uzyskanie nominacji Olimpijskiej na Igrzyska w Los Angeles 1984)

1986 – I miejsce w biegu maratońskim w Hamilton (Nowa Zelandia)

1987 – V miejsce w biegu maratońskim w Paryżu

Ogółem ukończone 33 biegi maratońskie.

Inne

1981 – 1988 współpracownik Polskiego Związku Narciarskiego – grupa skoków narciarskich (trener przygotowania ogólnego i wytrzymałościowego)

- współpracownik Polskiego Związku Tenisa Stołowego – trener przygotowania ogólnego i wytrzymałościowego (kadra seniorów m.in. Andrzej Grubba, Leszek Kucharski, Andrzej Jakubowicz; kadra juniorów i kadetów – złote medale Mistrzostw Europy drużynowo i indywidualnie w latach 2000 – 2002)

- współpraca z sekcją piłki ręcznej kobiet Nata AZS AWFIS Gdańsk – trener przygotowania ogólnego i wytrzymałościowego 1999 - 2007 (2003 r III m, 2004 r Mistrzostwo Polski , 2006, 2007 – III m, 2008 – II miejsce)

- współpraca z sekcją piłki ręcznej kobiet Startu Elbląg - trener przygotowania ogólnego i wytrzymałościowego

Kontakt:

wojciech.ratkowski@awf.gda.pl