



Kursokonferencja trenerów biegów narciarskich PZN

Data szkolenia: 10–12.11.2023r.

Miejsce: OPO COS Szczyrk

| DZIEŃ PIERWSZY (10.11.2023) Piątek | | |
|------------------------------------|--|--|
| 14:00 - 15:00 | Zakwaterowanie i rejestracja uczestników | |
| 14:00 - 15:00 | Obiad | |
| 15:00 - 15:15 | Otwarcie konferencji oraz powitanie gości /sala konferencyjna/ | Adam Małysz Prezes PZN Dr Stanisław Szymanik Vice Prezes PZN Dr Tomasz Grzywacz Dyrektor Sportowy PZN |
| 15:15 - 16:00 | Konferencja prasowa – nt. koncepcji i strategii rozwoju biegów narciarskich w Polsce ze szczególnym uwzględnieniem grup młodzieżowych /sala konferencyjna/ | Adam Małysz Prezes PZN Dr Stanisław Szymanik Vice Prezes PZN Martin Persson Trener-Koordinator Projektu Kamil Fundanicz Trener Główny KNJ |
| 16.00 – 16.15 | Prezentacja inwestycji infrastrukturalnej na Kubalonce | Tomasz Laszczak Dyrektor COS OPO Szczyrk |
| 16.15 - 16.45 | Aktualny system opieki medycznej w PZN (ze szczególnym uwzględnieniem rozwiązań praktycznych dla grup szkoleniowych biegów narciarskich) /sala konferencyjna/ | Dr Stanisław Szymanik Vice Prezes PZN |
| 16.45 - 17.15 | Urazowość w biegach narciarskich i profilaktyka urazów /sala konferencyjna/ | Dr Michał Latos Dr Jan Stojak Lekarze PZN |
| 17:15 - 17:30 | Przerwa kawowa | |
| 17.30 - 18.00 | Monitoring hematologiczny w sportach wytrzymałościowych (na przykładzie biegów narciarskich) - aspekty praktyczne i aplikacyjne /sala konferencyjna/ | Dr Szymon Fornagiel Przewodniczący Komisji Medycznej PZN |
| 18.00- 18:45 | Żywnienie okołowysiłkowe w biegach narciarskich- zalecenia /sala konferencyjna/ | Dr Aleksandra Pięta Dietetyk PZN / AWF Kraków |
| 18:45 - 19:15 | Sportowiec z zaburzeniami odżywiania – postępowanie i kierunki współpracy /sala konferencyjna/ | Dr Aleksandra Pięta Dietetyk PZN / AWF Kraków |
| 19:15 | Kolacja | |

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl



GŁÓWNY PARTNER PZN



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS





| DZIEŃ DRUGI (11.11.2023) Sobota | | |
|--|--|--|
| 7.30 - 9.00 | Śniadanie | |
| 9.00 – 11.00 | Technika kroków biegowych – zagadnienia dotyczące teorii techniki, czynników wpływających na jej kształt (otwarte warsztaty , praca w grupach cz.1) /sala konferencyjna/ | <i>Martin Persson, Kamil Fundanicz, Andrzej Leśnik</i> |
| 11:00 - 11:15 | Przerwa kawowa | |
| 11.15 – 13.15 | Teoria techniki kroków biegowych – analiza mechaniki ruchu, opracowanie prawidłowych schematów ruchu oraz postawy ciała w korkach biegowych, (otwarte warsztaty, praca w grupach cz.2) /sala konferencyjna/ | <i>Martin Persson, Kamil Fundanicz, Andrzej Leśnik</i> |
| 13:15 - 14:00 | Obiad | |
| 14:00 - 15:15 | Technika klasyczna, ćwiczenia w praktyce, zajęcia na nartorolkach /deptak lub obwodnica/ | <i>Martin Perssons Kacper Antolec Dawid Bril</i> |
| 15:15 - 16:45 | Technika tyżwowa, ćwiczenia w praktyce, zajęcia na nartorolkach /deptak lub obwodnica/ | <i>Martin Persson Arkadiusz Posiadała Mateusz Wantulok</i> |
| 16:45 - 17:15 | Powrót i przerwa kawowa | |
| 17.15 - 18.45 | Ćwiczenia imitacyjne doskonalące naukę prawidłowych nawyków i postawy ciała w nauczaniu kroków w biegach narciarskich /hala sportowa – salka fitness/ | <i>Martin Persson Paweł Klisz Jan Antolec</i> |
| 19:00 | Kolacja | |
| 20:00 - 23:00 | Trenerski klub dyskusyjny | |

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl



GŁÓWNY PARTNER PZN



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS





| DZIEŃ TRZECI (12.11.2023) Niedziela | | |
|--|---|--|
| 7.30 - 9.00 | Śniadanie | |
| 9.00 - 11.00 | Metodyka nauczania kroków narciarskich - (otwarte warsztaty, praca w grupach cz.3). /sala konferencyjna/ | <i>Martin Persson, Kamil Fundanicz, Andrzej Leśnik</i> |
| 11:00 - 11:15 | Przerwa kawowa | |
| 11.15 - 12.45 | Analiza techniki zawodników kadr narodowych i szkół, wybranych zawodników klubowych, warsztaty otwarte, praca w grupach /sala konferencyjna/ | <i>Andrzej Leśnik Jan Antolec Paweł Klisz Kamil Fundanicz</i> |
| 12.45 - 13.45 | Zasady dotyczące zakazu używania fluoru w biegach narciarskich /sala konferencyjna/ | <i>Dawid Bril Asystent Trenera Kadra B Mix / szef serwisu</i> |
| 13.45 - 14.00 | Podsumowanie kursokonferencji i podziękowanie uczestnikom | <i>Adam Małyśz Prezes PZN Dr Stanisław Szymanik Vice Prezes PZN Dr Tomasz Grzywacz Dyrektor Sportowy PZN</i> |
| 14:00 | Obiad | |

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl



GŁÓWNY PARTNER PZN



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS

