



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	Żywność okołowysiłkowa 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



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



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

