



## Kursokonferencja trenerów narciarstwa alpejskiego PZN

Data szkolenia: 22–24.04.2024r.

Miejsce: OPO COS Zakopane

DZIEŃ PIERWSZY (22.04.2024) Poniedziałek		
13:00 - 14:00	Zakwaterowanie i rejestracja uczestników	
14:30 - 14:45	Otwarcie konferencji oraz podział na grupy /sala konferencyjna/	Tomasz Grzywacz Dyrektor Sportowy PZN
14:45 - 16:45	Jakich środków i ćwiczeń treningowych w treningu siłowym nie powinien wykonywać młody zawodnik? - planowanie rocznego makrocyklu treningu siły dla grup młodzieżowych – przykłady planów treningowych Grupa 1 /sala konferencyjna/	Rafał Has Trener LA
14:45 - 16:45	Nowe czasy czyli trener w konfrontacji z ekranami ...czy jest możliwe nie popaść w uzależnienie " bycia lubianym" i pozostać kompetentnym i szanowanym..." Grupa 2 /hala sportowa/	Bogumił Głuszkowski CEO Cityzen/ Trener
16:45-18:45	Jakich środków i ćwiczeń treningowych w treningu siłowym nie powinien wykonywać młody zawodnik? - planowanie rocznego makrocyklu treningu siły dla grup młodzieżowych – przykłady planów treningowych Grupa 2 /sala konferencyjna/	Rafał Has Trener LA
16:45-18:45	Nowe czasy czyli trener w konfrontacji z ekranami ...czy jest możliwe nie popaść w uzależnienie " bycia lubianym" i pozostać kompetentnym i szanowanym..." Grupa 1 /hala sportowa/	Bogumił Głuszkowski CEO Cityzen/ Trener
19:00	Kolacja (dla zakwaterowanych w COS)	

DZIEŃ DRUGI (23.04.2024) Wtorek		
7.30 - 9.00	Śniadanie (dla zakwaterowanych w COS)	
9.00 – 10.30	Stres w pracy trenera – jak sobie z nim radzić /sala konferencyjna/	Marcin Krawczyński AWFiS

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





10.30 - 12.00	Methodology in alpine skiing /sala konferencyjna/	Matteo Baldissarutti <i>PZN Coach</i>
12:00 - 12:15	Przerwa	
12.15 – 13.15	One Sporter software/application /sala konferencyjna/	Andrea Lazzaro <i>One Sporter</i>
13.15 – 14.00	Ból i luz w bucie narciarskim przeszkodą w sukcesie zawodnika /sala konferencyjna/	Aleksander Szot <i>Bootfitting Center</i>
14:00 - 15:00	Obiad	
15:15 - 16:45	GS/SL/(SG/DH) Technique analyses (technical and tactical analyses) Grupa 1 /sala konferencyjna/	Matteo Baldissarutti <i>PZN Coach</i> Matijaz Marusic <i>PZN Coach</i>
15:15 - 16:45	Omówienie i pokaz techniki podstawowych ćwiczeń siłowych dla młodego zawodnika Grupa 2 /siłownia – łącznik/	Rafał Has <i>Trener LA</i>
17.00 - 18.30	GS/SL/(SG/DH) Technique analyses (technical and tactical analyses) Grupa 2 /sala konferencyjna/	Matteo Baldissarutti <i>PZN Coach</i> Matijaz Marusic <i>PZN Coach</i>
17.00 - 18.30	Omówienie i pokaz techniki podstawowych ćwiczeń siłowych dla młodego zawodnika Grupa 1 /siłownia – łącznik/	Rafał Has <i>Trener LA</i>
18:45	Kolacja (dla zakwaterowanych w COS)	
20:00	Trenerski klub dyskusyjny Piekietko	

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



<b>DZIEŃ TRZECI (24.04.2024) Środa</b>		
7.30 - 9.00	Śniadanie (dla zakwaterowanych w COS)	
9.00 - 10.30	Rola snu w procesie regeneracji /sala konferencyjna/	Olga Surata <i>Instytut Sportu PIB</i>
10.45 - 11.45	How to work on the slope (methodology ) - How to plan a Training - Course setting /sala konferencyjna/	Matteo Baldissarutti <i>PZN Coach</i>
11.45 - 13.45	Jak poprawić system szkolenia i współzawodnictwa w narciarstwie alpejskim w Polsce – forum dyskusyjne /sala konferencyjna/	Tomasz Grzywacz <i>Dyrektor Sportowy PZN</i>
13.45 - 14.00	Podsumowanie kursokonferencji /sala konferencyjna/	Tomasz Grzywacz <i>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

