



## Sport dzieci i młodzieży – „Młody narciarz 2024”

Data szkolenia: 04 – 06.10.2024 r.

Miejsce: COS Szczyrk

PROGRAM KURSAKONFERENCJI		
04.10.2024 (piątek)		
Godzina	Temat	Prowadzący
12:30 - 13:30	Rejestracja uczestników/zakwaterowanie/obiad	COS Szczyrk
14:00 - 15:00	<ul style="list-style-type: none"><li>* Powitanie i otwarcie szkolenia.</li><li>* Wprowadzenie w tematykę konferencji.</li><li>* Program „Młody narciarz 2024”: syntetyczne omówienie programu, potrzeby, wyznaczenie kierunku projektu,</li><li>* Nowy regulamin licencji PZN, kierunek działań związanych z walidacją i włączeniu do Sektorowych Ram kwalifikacji.</li><li>* Sprawy bieżące.</li></ul>	Szymon Krasicki – moderator, Tomasz Grzywacz Jakub Michalczyk, Jan Bisaga
15:00 - 16:30	<ul style="list-style-type: none"><li>* Poprawna technika przysiadu a ból kolan, co mówią fakty a jakie są mity ?</li><li>* Ćwiczenia odpowiedzialne za stabilizację kolan</li><li>Post Activation Potentiation (PAP) jako forma pobudzenia aktywności układu nerwowego.</li><li>* Ćwiczenia odpowiedzialne za stabilizację kolana.</li></ul>	Szymon Krasicki – moderator, Mateusz Habrat, Kasper Leonowicz
16.30- 17.00	<b>Przerwa kawowa</b>	
17.00-18.30	<ul style="list-style-type: none"><li>* Programowanie jednostki treningowej z uwzględnieniem rodzaju włókna mięśniowego.</li><li>* Odpowiedni dobór ciężaru w jednostce treningowej a prewencja urazów.</li></ul>	Szymon Krasicki – moderator, Mateusz Habrat, Kasper Leonowicz
19.00	<b>Kolacja</b>	

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

1

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



19.45-20.45	Rachunkowość część I „Młody narciarz 2024”. Istotne aspekty prawidłowego prowadzenia rozliczeń. Dyskusja, pytania i odpowiedzi Q&A.	Szymon Krasicki – moderator, Główna Księgowa PZN, Dorota Woźniak
<b>05.10.2024 (sobota)</b>		
07:30 - 08:55	<b>Śniadanie</b>	
09:00 - 10:30	* Podstawy rozwoju silnej dyscypliny – budowanie systemu, przedstawienie piramidy dobrego systemu szkoleniowego na przykładzie szwedzkich i amerykańskich doświadczeń.	Szymon Krasicki – moderator, Martin Persson
10:30 - 10:45	<b>Przerwa kawowa</b>	
10:45 - 11:30	* Planowanie długofalowe rozwoju zawodnika. Budowanie charakteru zawodnika, wpływ czynników zewnętrznych na jego mentalność. * Statystyka jako wykładnik poziomu sportowego na przykładzie stanu polskich biegów narciarskich. Prezentacja na bazie FIS pkt.	Szymon Krasicki – moderator, Martin Persson
11.30 - 11:45	<b>Przerwa kawowa</b>	
11:45 – 13.15	Regeneracja i sen	Szymon Krasicki – moderator, Olga Surata
13:15 - 14:00	<b>Obiad</b>	
14:15 - 15:45	* Filozofia treningowa, kluczowe aspekty budowania warsztatu trenera i prowadzenia atrakcyjnego procesu treningowego.	Szymon Krasicki – moderator, Bogumił Głuszkowski
15:45-16:00	<b>Przerwa kawowa</b>	
16:15 - 18.00	<b>Grupa A. Sala 2</b> SVEXA – planowanie, procesu treningowego, kluczowe elementy techniki w biegach narciarskich.	SVEXA
16:15 - 18:00	<b>Grupa B. Hala sportowa</b> Przygotowanie motoryczne młodych zawodników - warsztat na hali sportowej . Skoki narciarskie.	Aleksander Stoeckl
16:15 - 18:00	<b>Grupa C. Hala sportowa SMS Szczyrk</b> Elementy techniki dzieci i młodzieży, jazda zadaniowa, salom gigant, super gigant	Mateusz Habrat, Kasper Leonowicz, Gabriela Nawalaniec, Łukasz Nawalaniec, Zbigniew Kamiński

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

2

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





18:00-19:00	<b>Kolacja</b>	
19:00-20:00	Sprawy różne. Pytania i odpowiedzi Q&A	Szymon Krasicki – moderator, koordynator Jan Bisaga, Kamil Fundanicz, Tomasz Grzywacz, Jakub Michalczuk
20:00	<b>Panel dyskusyjny</b>	
<b>06.10.2024 (niedziela)</b>		
07:30 - 08:55	<b>Śniadanie</b>	
09:00 - 11:30	<b>Hala Sportowa</b> Koordynacja ruchowa	Rafał Has
11:30 - 11:50	<b>Przerwa kawowa</b>	
12:00	<b>Podsumowanie, rozdanie certyfikatów uczestnictwa i zakończenie konferencji</b>	Szymon Krasicki – moderator, koordynator Jan Bisaga, Kamil Fundanicz, Tomasz Grzywacz, Jakub Michalczuk
13.00	<b>Obiad / Wykwaterowanie</b>	

Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

3

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

