



**KONFERENCJA SPRAWOZDAWCZO - SZKOLENIOWA
POLSKIEGO ZWIĄZKU ŁYŻWIARSTWA SZYBKIEGO
SPAŁA 13-14.04.2019**

13.04.2019 Sobota		
10.00-10.30	Przyjazd – rejestracja uczestników	
10.30–11.00	Otwarcie konferencji Wręczenie nagród	Prezes / Wiceprezesi
11.00-11.30	Ocena szkolenia i wyników osiągniętych w sezonie 2018/19 zawodników KN na torze długim – grupa sprint	Trener Tuomas Nieminen Trener Arkadiusz Skoneczny
11.30-12.00	Ocena szkolenia i wyników osiągniętych w sezonie 2018/19 zawodników KN na torze długim – grupa długodystansowa	Trener Tristan Loy Trener Witold Mazur
12.00-12.15	Przerwa kawowa	
12.15-12.45	Ocena szkolenia i wyników osiągniętych w sezonie 2018/19 zawodników KN na torze długim – grupa juniorów	Trener Wiesław Kmiecik
12.45-13.15	Ocena szkolenia i wyników osiągniętych w sezonie 2018/19 zawodników KN w short track	Trener Urszula Kamińska
13.15–13:45	Koncepcja szkolenia PZŁS na lata 2019-2022	Szef Wyszkolenia / Prezes
13:45-14:45	Obiad	
14:45-15.15	Ocena szkolenia i osiągniętych wyników przez uczniów SMS w Zakopanem w sezonie 2018-2019	Trener Marek Pandyra
15.15-15:45	Ocena szkolenia i osiągniętych wyników przez uczniów SMS w Białymstoku	Prezes Janusz Bielawski
PANEL BLOKOWY		
	PANEL TORU DŁUGIEGO Wiceprezes Marian Węgrzynowski	PANEL SHORT TRACK’U Wiceprezes Marek Kostecki
15:45–18:45	Ustalenie składu kadr narodowych, kalendarza i regulaminów zawodów sportowych oraz regulaminu kwalifikacji do zawodów międzynarodowych na torze długim	Ustalenie składu kadr narodowych, kalendarza i regulaminów zawodów sportowych oraz regulaminu kwalifikacji do zawodów międzynarodowych w short track’u
18:45–19:30	Kolacja	
	PANEL TORU DŁUGIEGO – c.d. Wiceprezes Marian Węgrzynowski	PANEL SHORT TRACK’U – c.d. Wiceprezes Marek Kostecki
19.30-20:00	Szkolenie sędziowskie	Szkolenie sędziowskie
20.00-21.30	Ustalenie składu kadr narodowych, kalendarza i regulaminów zawodów sportowych oraz regulaminu kwalifikacji do zawodów międzynarodowych na torze długim – c.d.	Ustalenie składu kadr narodowych, kalendarza i regulaminów zawodów sportowych oraz regulaminu kwalifikacji do zawodów międzynarodowych w short track’u - c.d.

14.04.2019 Niedziela		
8:30-8:50	Medycyna Sportowa – opieka medyczna w procesie treningowym	Hubert Krysztofiak, lekarz
8:50-9:20	Zjawisko hipoksemii wysiłkowej u sportowców	Hubert Krysztofiak, lekarz
9:20-9:40	Mięśnie oddechowe w pozycji łyżwiarskiej – wpływ na wydolność fizyczną.	Magdalena Wójcik, fizjoterapeuta
9:40-10:00	Faza po-treningowa – cool down: procedury i korzyści.	Piotr Maliszewski, fizjoterapeuta
10:00-10:30	Trening mięśni głębokich podczas przygotowania do sezonu łyżwiarskiego.	Rafał Babecki, fizjoterapeuta Dominika Wrzosek, fizjoterapeuta
10:30-11:00	Jak motywować zawodników na różnych etapach rozwoju sportowego?	Natalia Pawelska, psycholog
11:00-11:15	Przerwa kawowa	
11:15-12:45	Trening rowerowy z pomiarem mocy	Jakub Kurcz, BodyiCoach
12:45-14:15	Zróżnicowanie diety w rocznym cyklu treningowym	
14:15-15:15	Obiad	
15:15-16:45	Fizjologia wysiłku w poszczególnych zakresach intensywności	Dr hab. Miłosz Czuba
16.45-17.45	Przygotowanie zawodnika do imprezy mistrzowskiej	Tuomas Nieminen
17.45-18.00	Zakończenie konferencji, wręczenie certyfikatów	Prezes
18.00-19.00	Kolacja	

Trenerzy i instruktorzy posiadający aktualną, opłaconą licencję PZŁS mają zagwarantowane bezpłatne zakwaterowanie i wyżywienie podczas konferencji (od obiadu 13.04.2019 do kolacji w dniu 14.04.2019).

W dwudniowej konferencji na koszt PZŁS, może wziąć udział jeden przedstawiciel z każdego Klubu.

Udział w drugim dniu szkoleniowym, jest dla pozostałych przedstawicieli Klubów ogólnodostępny i bezpłatny, pod warunkiem zgłoszenia chęci udziału w wyznaczeniu terminie.