

W dniach 14-16 kwietnia w Warszawie odbędzie się coroczna kursokonferencja Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego dla przedstawicieli toru długiego i short tracku. Konferencja odbędzie się w **Hotelu Ibis Centrum Warszawa Al. Solidarności 165.**

Poniżej program kursokonferencji:

**Piątek (14.03.2023) – SHORT TRACK, godz. 13:00-19:00**

podsumowanie sezonu sportowego 2022/2023 w short tracku (podsumowanie pracy trenerów Kadr Narodowych i funkcjonowania Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Białymstoku), aktualizacja regulaminu imprez centralnych oraz propozycja kalendarza imprez centralnych na kolejny sezon, sprawy różne itp.

**Sobota (15.03.2023) – PANEL EDUKACYJNO-SZKOLENIOWY (wspólny dla obu torów), godz. 10:00 – 19:00**

10:00-10:40 - H. Krysztofiak „Monitoring medyczny – profilaktyka i interwencja”

10:45-11:25 - K. Toutounchi „Wpływ odżywiania na regenerację powysiłkową”

11:30 -12:30 - A. Konopko „Praktyczne aspekty treningu siły i mocy u łyżwiarzy w rocznym cyklu szkoleniowym”

12:35-13:30 - E. Skorupska „Ból nocyplastyczny - nowym wyzwaniem w sporcie wyczynowym”

13:30-14:15 - przerwa na lunch

14:15-15:30 - W. Nowakowska „Praca w triadzie trener-rodzic-zawodnik”

15:45-17:00 - T. Kowalski „Sterowanie treningiem kolarskim w oparciu o pomiar mocy”

17:15-18:15 - T. Kowalski „Sterowanie treningiem kolarskim w oparciu o pomiar mocy”

18:30- 19:00 - R. Grążawski „Finansowe wsparcie klubów - źródła finansowania”

19:00 - zakończenie dnia szkoleniowego

**Niedziela (16.03.2023) – ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE, godz. 9:00-16:00**

podsumowanie sezonu sportowego 2022/2023 na torze długim (podsumowanie pracy trenerów Kadr Narodowych i funkcjonowania Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem), aktualizacja regulaminu imprez centralnych oraz propozycja kalendarza imprez centralnych na kolejny sezon, sprawy różne itp.