

**KURSOKONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA
POLSKIEGO ZWIĄZKU ŁYŻWIARSTWA SZYBKIEGO
Warszawa, 12-14.04.2024**

Piątek (12.04.2024) – SHORT TRACK	
13:00-13:30	Lunch
13:45-18:00	Podsumowanie sezonu sportowego 2023/2024 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.
18:00	Kolacja
Sobota (13.04.2024) – PANEL EDUKACYJNO-SZKOLENIOWY (wspólny dla obu torów)	
10:00-10:45	B. Pomorski „Suplementacja około treningowa”
10:45-11:45	H. Kryzstofiak „Zarządzanie zdrowiem elitarnego sportowca – ciało, umysł i sport”
12:00-12:45	A. Nowicka „Kluczowe kompetencje psychologiczne w pracy trenera łyżwiarstwa”
12:45-13:30	K. Toutouchi „Trening hipoksyjny”
13:30-14:30	przerwa na lunch
14:30-15:45	A. Konopko “Programowanie treningowe w oparciu o testowanie motoryczności podstawowej i ukierunkowanej”
15:45-16:30	A. Waś „Przyspieszenie i technika startu w łyżwiarstwie szybkim”
16:45-17:30	H. Hospes „Trening wytrzymałościowy na podstawie własnych metod treningowych”
17:30-18:00	Sprawy różne
18:00	Zakończenie dnia szkoleniowego
18:00	Kolacja
Niedziela (14.04.2024) – ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE	
9:00-13:00	Podsumowanie sezonu sportowego 2023/2024 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.
13:00	Lunch
13:30-16:00	Podsumowanie sezonu sportowego 2023/2024 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.
16:00	Zakończenie kursokonferencji