



Sport dzieci i młodzieży – „Młody narciarz 2024”

Data szkolenia: 04 – 06.10.2024 r.

Miejsce: COS Szczyrk

PROGRAM KURSKONFERENCJI		
04.10.2024 (piątek)		
Godzina	Temat	Prowadzący
12:30 - 13:30	Rejestracja uczestników/zakwaterowanie/obiad	COS Szczyrk
14:00 - 15:00	* Powitanie i otwarcie szkolenia. * Wprowadzenie w tematykę konferencji. * Program „Młody narciarz 2024”: syntetyczne omówienie programu, potrzeby, wyznaczenie kierunku projektu, * Nowy regulamin licencji PZN, kierunek działań związanych z walidacją i włączeniu do Sektorowych Ram kwalifikacji. * Sprawy bieżące.	Szymon Krasicki – moderator, Tomasz Grzywacz Jakub Michalczyk, Jan Bisaga
15:00 - 16:30	* Trening siłowy młodych sportowców. * Prewencja urazów i zwiększenie potencjału zawodnika. I część.	Szymon Krasicki – moderator, Mateusz Habrat, Kasper Leonowicz
16.30- 17.00	Przerwa kawowa	
17.00-18.30	* Trening siłowy młodych sportowców. * Prewencja urazów i zwiększenie potencjału zawodnika. II część.	Szymon Krasicki – moderator, Mateusz Habrat, Kasper Leonowicz
19.00	Kolacja	
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

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



05.10.2024 (sobota)		
07:30 - 08:55	Śniadanie	
09:00 - 10:30	* Podstawy rozwoju silnej dyscypliny – istotne elementy tworzenia efektywnego systemu szkolenia oraz długofalowe planowanie rozwoju zawodnika na przykładzie szwedzkich i amerykańskich doświadczeń.	Szymon Krasicki – moderator, Martin Persson
10:30 - 10:45	Przerwa kawowa	
10:45 – 12.15	Regeneracja i sen	Szymon Krasicki – moderator, Olga Surata
12.30 – 13.15	Przerwa obiadowa	
13:15 - 14:45	* Filozofia treningowa, kluczowe aspekty budowania warsztatu trenera i prowadzenia atrakcyjnego procesu treningowego.	Szymon Krasicki – moderator, Bogumił Głuszkowski
14:45 - 15:45	*Atrakcyjność treningu i rola socialmediów dla młodych sportowców.	Rafał Has
15:45-16:00	Przerwa kawowa	
16:15 - 18.00	Grupa A. Sala 2 SVEXA – planowanie procesu treningowego, podstawy kształtowania dobrej techniki w biegach narciarskich.	SVEXA
16:15 - 18:00	Grupa B. Hala sportowa Przygotowanie motoryczne młodych zawodników - warsztat na hali sportowej . Skoki narciarskie.	Alexander Stoeckl
16:15 - 18:00	Grupa C. Hala sportowa SMS Szczyrk Elementy techniki dzieci i młodzieży, jazda zadaniowa, salom gigant, super gigant	Mateusz Habrat, Kasper Leonowicz, Gabriela Nawalaniec, Łukasz Nawalaniec, Zbigniew Kamiński
18:00-19:00	Kolacja	
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	Panel dyskusyjny	

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





06.10.2024 (niedziela)		
07:30 - 08:55	Śniadanie	
09:00 - 11:00	Hala Sportowa Sprawność fizyczna i przygotowanie motoryczne a sprawność ruchowa. Testy, środki treningowe doskonalące koordynację ruchową.	Rafał Has
11:15 - 11:30	Przerwa kawowa	
11.30 – 13.00	Standardy ochrony małoletnich – Ustawa „Kamilka”. Certyfikaty.	
13:00	Podsumowanie, rozdanie certyfikatów uczestnictwa w szkoleniu i zakończenie konferencji	Szymon Krasicki – moderator, koordynator Jan Bisaga, Kamil Fundanicz, Tomasz Grzywacz, Jakub Michalczuk
13.30	Obiad / Wykwaterowanie	

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



PZN CZŁONEK PKOL



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PZN CZŁONEK FIS