

KURSOKONFERENCJA TRENERÓW ŚLALOMU KAJAKOWEGO

Ośrodek KOLNA Kraków, 24-26 listopada 2017

Godzina	Temat	Prowadzący
<u>Piątek - 24 listopada 2017</u>		
17.00 - 19.00	Spotkanie Pionu Sportowo – Szkoleniowego Ślalomu Kajakowego. Udział biorą Prezes PZKaj - T. Wróblewski, Dyrektor Sportowy PZKaj - W. Kudlik, Wiceprezes PZKaj - B. Popiela, Główny lekarz Kadry Ślalomu - B. Kita, Główny fizjoterapeuta Kadry Ślalomu - P. Prusak oraz trenerzy główni grup szkoleniowych: Z. Miązek, B. Okręglak, J. Żebracki, D. Wrzosek	Wiceprezes PZKaj - Bogusław Popiela ; Dyrektor Sportowy PZKaj – Wojciech Kudlik
18.00 - 20.00	Przyjazd uczestników Konferencji, zakwaterowanie	
20.00 – 22.00	Kolacja i nieformalne spotkanie wszystkich uczestników Konferencji, rozmowy kularowe	
<u>Sobota - 25 listopada 2017</u>		
7.30 – 9.00	Śniadanie	
9.15 – 9.35	Oficjalne rozpoczęcie Konferencji, powitanie uczestników i zaproszonych Gości, wystąpienie Prezesa PZKaj Przedstawienie Programu Konferencji	Prezes PZKaj - Tadeusz Wróblewski Dyrektor Sportowy PZKaj – Wojciech Kudlik
9.35 – 10.20	Podsumowanie sportowych dokonań Sezonu 2017 w Ślalomie Kajakowym – Seniorzy, U-23, Juniorzy	Wiceprezes PZKaj - Bogusław Popiela
10.20 – 10.35	Przerwa – kawa/herbata	
10.35 – 11.35	1. „Podstawowe aspekty dobrej techniki ruchu – jak poprawiać i doskonalić technikę, przykłady ćwiczeń” (prezentacja video); 2. „Jak zostać zwycięzcą ? Dlaczego niektórzy zawodnicy są lepsi od innych ?”	Jiri Prskavec – Trener Reprezentacji Czech w Ślalomie Kajakowym - Czech Canoe Slalom National Coach
11.35 – 11.50	Przerwa – kawa/herbata	
11.50 – 12.50	3. „Trening grupowy i indywidualny – zagadnienia i tajniki treningu” 4. „Organizacja i struktury w sporcie (ślalomie kajakowym) – kluby, narodowe centra sportu, kadry narodowe, Reprezentacja Narodowa, itd.”	Jiri Prskavec – Trener Reprezentacji Czech w Ślalomie Kajakowym - Czech Canoe Slalom National Coach
13.00 – 14.00	Przerwa obiadowa	
14.00 – 15.45	„Rola wsparcia psychologicznego trenerów i rodziców w rozwoju kariery sportowej kajakarzy górskich”	prof. dr hab. Jan Blecharz - psycholog sportu, Dyrektor Instytutu Nauk Społecznych AWF w Krakowie
15.45 – 16.00	Przerwa – kawa/herbata	
16.00 – 16.45	„Profilaktyka zdrowotna w kajakarstwie górskim – istotne kwestie szeroko pojętej odnowy biologicznej zawodników uprawiających ślalom kajakowy”	Piotr Prusak – fizjoterapeuta, Szef

		Zespołu Odnowy Biologicznej KN Slalomu
16.45 - 17.30	„Wykorzystanie treningu niskotlenowego hipoksycznego w sporcie”	dr Szczepan Wiecha – fizjolog sportowy
17.30 – 17.45	Przerwa – kawa/herbata	
17.45 - 18.45	„Koncepcja organizacyjno-szkoleniowa Slalomu Kajakowego na lata 2018-2020” „Zasady kwalifikacji do Kadry Narodowej i Reprezentacji Polski na główne Imprezy sezonu 2018”	Prezes PZKaj – Tadeusz Wróblewski Wiceprezes PZKaj – Bogusław Popiela
18.45 - 19.15	Omówienie i zatwierdzenie kalendarza Imprez w Slalomie Kajakowym na sezon 2018 – ew. dyskusja	Józef Nieć – Prezes Nowosądeckiego Okręgowego Związku Kajakowego
19.15 – 19.45	„Skuteczność szkolenia sportowego w SMS Kraków - współpraca SMS Kraków z macierzystymi klubami zawodników”	Janusz Żyłka – Żebracki – trener KN Ośrodek „Akademicy” Kraków, trener SMS, do 2017 Wicedyrektor SMS Kraków
19.45 – 20.15	Podsumowanie I dnia Konferencji, sprawy różne, ew. wystąpienia uczestników i zaproszonych Gości	Prezes PZKaj – Tadeusz Wróblewski
20.15 – 22.00	Kolacja i nieformalne spotkanie wszystkich uczestników Konferencji, rozmowy kularowe	
<u>Niedziela - 26 listopada 2017</u>		
7.30 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 10.00	„Wykorzystanie testów do wykrywania pokarmowo-swoistych przeciwciał IgG w sporcie wyczynowym. Mikrobiota jelitowa. Profilaktyczne bilanse biologiczne jelit”	mgr Magdalena Wieczorek – dietetyk sportowy
10.00 – 10.50	„Aktualne zagadnienia dotyczące regulaminu rozgrywania zawodów w slalomie kajakowym, „nowości” i zmiany w przepisach” – ew. dyskusja	Grzegorz Danek – sędzia międzynarodowy
10.50 – 11.10	Przerwa – kawa/herbata	
11.10– 11.45	„Aktualne zagadnienia dotyczące przeciwdziałania stosowaniu niedozwolonego wspomaganie w sporcie wyczynowym”	Grzegorz Borkowski – Polska Agencja Antydopingowa POLADA
11.45 – 12.30	„Pierwsza pomoc przedmedyczna”	Stanisław Kita i Karol Malec – lekarze KN Slalomu
12.30 – 13.00	Podsumowanie i zakończenie Konferencji, ew. sprawy różne, wystąpienia uczestników	Wiceprezes PZKaj – Bogusław Popiela , Dyrektor Sportowy PZKaj – Wojciech Kudlik
od 13.00 -	Obiad	