

Konferencja Trenerów Szkolenia Olimpijskiego

Termin: 15 – 17.05.2017 r.

Miejsce: COS Spała

| DZIEŃ PIERWSZY (15.05.2017) | | |
|-----------------------------|---|---|
| 12:00 - 12:30 | Rejestracja uczestników | |
| 13:00 - 13:05 | Otwarcie konferencji i powitanie uczestników | dr Marcin Nowak <i>Dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego w MSiT</i> |
| 13:05 - 14:00 | Wystąpienie Ministra | Witold Bańka <i>Minister Sportu i Turystyki</i> |
| 14:00 - 16:00 | Obiad | |
| 16:00 - 16:15 | Wystąpienie przedstawiciela MSiT | dr Marcin Nowak <i>Dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego w MSiT</i> |
| 16:15 - 16:30 | Naukowe wsparcie procesu treningowego | dr Urszula Włodarczyk dr Piotr Żmijewski <i>Instytutu Sportu-PIB</i> |
| 16:30 - 17:00 | Wystąpienie przedstawicieli COS | Tomasz Koziński <i>(Dyrektor COS)</i> Sebastian Danikiewicz <i>(COS Zakopane)</i> Grzegorz Kotowicz <i>(COS Szczyrk)</i> Waldemar Wędrawski <i>COS Spała</i> |
| 17:00 - 17:30 | Reprezentacja Polski na Igrzyska Paraolimpijskie PyeongChang 2018 | Łukasz Szeliگا <i>Polski Komitet Paraolimpijski</i> |
| 17:30 - 18:00 | Przerwa kawowa | |
| 18:00 - 19:30 | Ocena startu reprezentantów Polski w głównych imprezach sezonu 2016/2017 w kontekście przygotowań do ZIO PyeongChang 2018 | dr Tomasz Grzywacz Marian Szczechowicz <i>Zespół Metodyczny IS-PIB</i> |
| 19:30 | Kolacja | |
| DZIEŃ DRUGI (16.05.2017) | | |
| 9:00 - 10:30 | Trening siły i mocy, dobór metod i obciążeń. Wykład | dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Trzaskoma <i>Zespół Metodyczny IS-PIB</i> |
| 10:30 - 11:00 | Przerwa kawowa | |



| | | |
|----------------------------------|---|---|
| 11:00 - 12:45 | Trening siły i mocy, dobór obciążeń. Platforma dynamometryczna. Warsztaty | dr hab. prof. nadzw. Zbigniew Trzaskoma <i>Zespół Metodyczny IS-PIB</i> |
| 13:00 - 14:30 | Obiad | |
| 14:30 - 14:40 | Protokół postępowania przedstartowego. Wprowadzenie | dr hab. prof. nadzw. Jan Blecharz <i>AWF Kraków</i> |
| 14:40 - 16:30 | Protokół postępowania przedstartowego. Wykład | dr Daniel Gould <i>Michigan State University</i> |
| 16:30 - 17:00 | Przerwa kawowa | |
| 17:00 - 19:00 | Protokół postępowania przedstartowego. Mój osobisty plan na 48 godzin przed startem na Igrzyskach Olimpijskich. Warsztaty | dr Daniel Gould <i>Moderator:</i> dr hab. prof. nadzw. Jan Blecharz |
| 19:00 - 20:00 | Aktualny stan przygotowań organizacyjnych do ZIO PyeongChang 2018 | Marzenna Koszewska Ireneusz Kutyla <i>Polski Komitet Olimpijski</i> |
| 20:00 | Kolacja | |
| 20:30 - 23:00 | Trenerski klub dyskusyjny | |
| DZIEŃ TRZECI (17.05.2017) | | |
| 09:00 - 09:30 | Procedury aklimatyzacji do zmiany stref czasowych i klimatycznych. | dr Mariusz Żebrowski <i>Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej</i> |
| 09:30 - 09:45 | Rytm okołodobowy a możliwości wysiłkowe. | dr Hubert Krysztofiak <i>Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej</i> |
| 09:45 - 10:15 | Zalecenia treningowe w okresie aklimatyzacji. Fizjologia okresu przedstartowego. | dr hab. prof. nadzw. Miłosz Czuba <i>AWF Katowice</i> |
| 10:15 - 10:45 | PyeongChang - specyficzne zalecenia i restrykcje żywieniowe. Zagadnienia żywienia w okresie startowym. | Izabela Michnowska <i>IMDiK PAN / Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej</i> |
| 10:45 - 11:15 | Przerwa | |
| 11:15 - 11:30 | Doświadczenia zespołów medycznych i szkoleniowych. | Natalia Mrozińska <i>Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego</i> |
| 11:30 - 11:45 | Doświadczenia zespołów szkoleniowych. | Janusz Krężelok <i>Polski Związek Narciarski</i> |



| | | |
|---------------|--|---|
| 11:45 - 12:00 | Aktualne problemy antydopingowe. | dr Andrzej Pokrywka <i>Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej</i> |
| 12:00 - 12:10 | Procedury antydopingowe. | Michał Rynkowski <i>Dyrektor Biura Komisji do Zwalczania Dopingu w Sporcie</i> |
| 12:15 - 12:30 | Aktywność medyczna w okresie przygotowań do Igrzysk Olimpijskich. | dr Hubert Krysztofiak <i>Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej</i> |
| 12:30 - 13:00 | Problemy medyczne i profilaktyka prozdrowotna w okresie przygotowań do Igrzysk Olimpijskich. | Lek. med. Jarosław Krzywański <i>Centralny Ośrodek Medycyny Sportowej</i> |
| 13:00 - 13:30 | Podsumowanie i oficjalne zamknięcie Konferencji | Jan Widera <i>Podsekretarz Stanu MSiT</i> |
| 13:30 | Obiad | |