



PROGRAM

IV OGÓLNOPOLSKIEJ KONFERENCJI SZKOLENIOWEJ TRENERÓW PŁYWANIA

Kraków 26–29 września 2013 roku

I DZIEŃ – 26.09.2013 (czwartek)		
Godzina	Temat wykładu	Prowadzący / Wykładowca
8 ⁰⁰ – 9 ¹⁵	Akredytacja	MOZP
9 ¹⁵ – 9 ³⁰	Otwarcie konferencji	Prezes PZP Andrzej Kowalski Prezes MOZP Kazimierz Woźnicki
9 ¹⁵ – 11 ¹⁵	Analiza programów szkoleniowych realizowanych w cyklu 2012/2013 – Kadra Narodowa Seniorów	Szef wyszkolenia PZP Jan Wiederek Trenerzy Kadry: <ul style="list-style-type: none"> • Robert Białecki • Mirosław Drozd • Bartosz Kizierowski • Jacek Miciul • Bartosz Olejarczyk • Przemysław Ptaszyński • Rafał Perl • Adam Rzeczkowski
11 ¹⁵ – 11 ³⁰	Przerwa kawowa	
11 ³⁰ – 13 ¹⁵	Kadra Narodowa Juniorów Analiza programu szkoleniowego Kadry B Analiza przygotowań i osiągniętych wyników kadry juniorów	Trener Kadry Piotr Woźnicki Trenerzy prowadzący przygotowania do MEJ: <ul style="list-style-type: none"> • Rafał Bałys • Maciej Białek • Robert Brus • Mirosław Drozd • Maria Gawliczek • Piotr Gęgotek • Marcin Grzejda • Zbigniew Pietrzyk
13 ³⁰ – 15 ⁰⁰	Przerwa obiadowa	
15 ¹⁵ – 16 ⁰⁰	Biomechaniczna kontrola indywidualnego potencjału techniki pływania	dr Piotr Makar
16 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	Technika – Przywodzenie i odwodzenie barku, oraz jego istota w pływaniu zawodniczym	Ph.D Ernest W. Maglisco
18 ⁰⁰ – 18 ¹⁵	Centralny Ośrodek Sportu Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Wałczu	Anna Malinowska
18 ¹⁵ – 18 ³⁰	Przerwa kawowa	
18 ³⁰ – 20 ⁰⁰	Ćwiczenia techniczne wykorzystywane do poprawy częstotliwości pracy ramion i długości kroku pływackiego	Ph.D Ernest W. Maglisco
20 ¹⁵	Kolacja	

II DZIEŃ – 27.09.2013 (piątek)		
Godzina	Temat	Prowadzący / Wykładowca
9 ⁰⁰ – 9 ⁴⁵	Informacja dotycząca programów realizowanych przez Ministerstwo Sportu i Turystyki	Paweł Słomiński MSiT Departament Sportu
9 ⁴⁵ – 10 ³⁰	Ogólnopolski program powszechnej nauki pływania dzieci	dr Alicja Stachura AWF Katowice
10 ³⁰ – 10 ⁴⁵	Przerwa kawowa	
10 ⁴⁵ – 12 ¹⁵	Ramowy program szkolenia dzieci i młodzieży w sporcie pływackim	dr Katarzyna Kucia-Czyszczoń AWF Kraków
12 ¹⁵ – 13 ⁰⁰	Specjalistyczny trening siły na lądzie w odniesieniu do specjalizacji stylowej	MA Piotr Gęgotek
13 ¹⁵ – 14 ⁴⁵	Przerwa obiadowa	
15 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Zadania testowe dla monitoringu szkolenia pływackiego	Ph.D Ernest W. Maglischo
17 ⁰⁰ – 17 ³⁰	Zastosowanie kanału ENDLESS POOL w optymalizacji techniki Prezentacja systemu treningowego OMEGA	Bartosz Stanecki w imieniu KLUBBEN Polska Sp. z o.o. Sponsor Główny
17 ³⁰ – 17 ⁴⁵	Przerwa kawowa	
17 ⁴⁵ – 18 ⁴⁵	Trening „uderzeniowy” – Nie daj się zwieść	Ph.D Ernest W. Maglischo
18 ⁴⁵ – 20 ⁰⁰	„Odpuszczenie” – sztuka czy nauka?	Ph.D Ernest W. Maglischo
20 ¹⁵ – 21 ⁰⁰	Kolacja	

III DZIEŃ – 28.09.2013 (sobota)		
Godzina	Temat	Prowadzący / Wykładowca
9 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰	Rekomendacje żywieniowe dla dzieci i młodzieży uprawiającej sport wyczynowo	dr Barbara Frączek AWF Kraków
10 ⁰⁰ – 11 ³⁰	Strategie żywieniowe ukierunkowane na normalizację składu ciała sportowców	dr Barbara Frączek AWF Kraków
11 ³⁰ – 12 ⁰⁰	Współczesna suplementacja w sportach wytrzymałościowych	Sławomir Wolski OLIMP LABORATORIES Sponsor
12 ⁰⁰ – 12 ¹⁵	Przerwa kawowa	
12 ¹⁵ – 13 ¹⁵	Żywieniowe wspomaganie wysiłku w okresie przygotowawczym	dr Barbara Frączek AWF Kraków
13 ¹⁵ – 15 ⁰⁰	Przerwa obiadowa	
15 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Planowanie roku (sezonu) szkoleniowego	Ph.D Ernest W. Maglischo
17 ⁰⁰ – 17 ¹⁵	Przerwa kawowa	
17 ¹⁵ – 18 ³⁰	Zalecenia żywieniowe w poszczególnych mezocyklach okresu treningowego	dr Barbara Frączek AWF Kraków
18 ³⁰ – 20 ⁰⁰	Wspomaganie farmakologiczne w sporcie pływackim z uwzględnieniem etapów i okresów szkoleniowych	dr Andrzej Pokrywka Instytut Sportu
20 ³⁰	Kolacja – Dyskusja panelowa	DS / Piast

IV DZIEŃ – 28.09.2013 (niedziela)

<i>Godzina</i>	<i>Temat</i>	<i>Prowadzący / Wykładowca</i>
9 ⁰⁰ – 10 ³⁰	Omówienie wyników badań diagnostycznych zawodników Kadry Narodowej i Juniorów w roku szkoleniowym 2012/2013	dr Piotr Żmijewski Instytut Sportu
10 ³⁰ – 11 ¹⁵	Pływanie na Wodach Otwartych – Nowe wyzwanie olimpijskie	Tomasz Pąchalski Komisja ds. pływania na wodach otwartych PZP
11 ¹⁵ – 11 ³⁰	Przerwa kawowa	
11 ³⁰ – 13 ³⁰	Wytyczne do organizacji szkolenia na rok 2013/2014 oraz kalendarz imprez na 2014 z uzasadnieniem szkoleniowym w poszczególnych kategoriach wiekowych: 11-13; 14-16; 17-19; 19 i starsi (młodzieżowcy, seniorzy); Programowanie sezonu / cyklu szkoleniowego 2013/2014 w poszczególnych kadrach: olimpijska kadra A i kadra B	Kierownik wyszkolenia mgr Jan Wiederek Wydział Szkolenia PZP Komisja metodyczno – szkoleniowa PZP Trenerzy kadry
13 ³⁰ – 14 ⁰⁰	Uroczyste zakończenie konferencji i wręczenie certyfikatów	Prezes PZP Andrzej Kowalski Prezes MOZP Kazimierz Woźnicki
14 ⁰⁰	Obiad	