

## PROGRAM KONFERENCJI

I DZIEŃ – 20.09.2018 (czwartek)		
Godzina	Temat	Prowadzący
8 <sup>00</sup> – 9 <sup>00</sup>	Akredytacja	MOZP
	<b>Sala A</b>	
9 <sup>00</sup> – 9 <sup>30</sup>	Otwarcie konferencji	Prezes PZP Prezes MOZP
	<b>Sala A</b>	
9 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Trener wszechmogący, czyli jak bardzo postawa trenera może wpłynąć na pewność siebie, koncentrację i kontrolę stresu u zawodnika? Rola trenera w przygotowaniu mentalnym zawodnika	Joanna BUDZIS <b>STREAMLINE Leadership Academy</b>
11 <sup>00</sup> – 11 <sup>30</sup>	Przerwa kawowa	
11 <sup>30</sup> – 13 <sup>00</sup>	Praktyka żywienia pływaka, czyli jak w prosty sposób skomponować dietę zawodnika	Mateusz GAWELCZYK
	<b>Sala B – pływanie synchroniczne</b>	
9 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Metody treningowe w pływaniu synchronicznym – od poziomu podstawowego do olimpijskiego	Gabor SZAUDER
11 <sup>00</sup> – 11 <sup>30</sup>	Przerwa kawowa	
11 <sup>30</sup> – 12 <sup>15</sup>	Jak czytać muzykę, dobierać ją do programów i wykorzystać, aby najlepiej wypełnić założenia „interpretacji muzyki” – komponentu oceny	Marlon FALCON
12 <sup>15</sup> – 13 <sup>00</sup>	Prezentacja: język ciała, dress code i pierwsze wrażenie, czyli najważniejszych 11 sekund	Marlon FALCON
13 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>	Przerwa obiadowa	
	<b>Sala A</b>	
15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>	Wykorzystanie zestawów testów i testów mleczanowych do monitorowania indywidualnej adaptacji i projektowania indywidualnych treningów w pływaniu i innych sportach	Genadijus SOKOLOVAS
17 <sup>00</sup> – 17 <sup>30</sup>	Przerwa kawowa	

Godzina	Temat	Prowadzący
<b>Sala B – pływanie synchroniczne</b>		
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>15</sup>	Przygotowanie i trenowanie/doskonalenie choreografii	Gabor SZAUDER
16 <sup>15</sup> – 17 <sup>00</sup>	Choreografia: co i jak, gdzie i kiedy oraz co zrobić, żeby program miał płynność	Marlon FALCON
17 <sup>00</sup> – 17 <sup>30</sup>	Przerwa kawowa	
<b>Sala A</b>		
17 <sup>30</sup> – 18 <sup>45</sup>	Kij czy marchewka, czyli co motywuje zawodnika? Rola trenera w budowaniu długotrwałej motywacji zawodnika	Joanna BUDZIS STREAMLINE Leadership Academy
18 <sup>45</sup> – 19 <sup>00</sup>	Zasady udziału w loterii	H2OShop.pl
19 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup>	Praktyczne podejście do suplementacji pływaka, czyli w jakim wieku i jakie suplementy włączyć do diety zawodnika	Mateusz GAWĘLCZYK
<b>II DZIEŃ – 21.09.2018 (piątek)</b>		
<b>Sala A</b>		
<b>Pływanie dzieci i młodzieży</b>		
9 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	Formy, środki i metody treningowe stosowane w pływaniu – etap podstawowy i wszechstronny	Klaudia PALAK SWFiS AGH Kraków
10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Przerwa kawowa	
11 <sup>00</sup> – 12 <sup>15</sup>	Właściwości morfologiczne, fizjologiczne i funkcjonalne organizmów młodych pływaków i ich zależności z bieżącą i prognozowaną sprawnością pływacką	Marek STRZAŁA WWFiS AWF Kraków
12 <sup>15</sup> – 13 <sup>00</sup>	Wpływ postawy ciała na parametry fizjologiczne i biomechaniczne – wykorzystanie posturologii w szkoleniu dzieci i młodzieży	Anna ŻUROWSKA
<b>Sala B – pływanie synchroniczne</b>		
9 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	Jak trenować w trudnych warunkach	Gabor SZAUDER
10 <sup>30</sup> – 11 <sup>00</sup>	Przerwa kawowa	
<b>Hala sportowa – pływanie synchroniczne</b>		
11 <sup>00</sup> – 13 <sup>15</sup>	Motyryka – siła i szybkość w treningu pływania synchronicznego. Jak kształtować dynamikę	Olaf ŻOŁĘDOWSKI
13 <sup>00</sup> – 15 <sup>00</sup>	Przerwa obiadowa	
<b>Sala A</b>		
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup>	Wykorzystanie tętna i stężenia mleczanu do oceny stref energetycznych, adaptacji i regeneracji	Genadijus SOKOLOVAS
16 <sup>30</sup> – 17 <sup>15</sup>	Planowanie i organizacja imprez na wodach otwartych	Tomasz PĄCHALSKI
17 <sup>15</sup> – 17 <sup>45</sup>	Przerwa kawowa	

## Program Konferencji

Godzina	Temat	Prowadzący
<b>Hala sportowa – pływanie synchroniczne</b>		
15 <sup>00</sup> – 17 <sup>15</sup>	Trening akrobatyczny w pływaniu synchronicznym w trudnych warunkach, czyli jak nauczać i doskonalić elementy akrobatyczne nie mając specjalistycznych przyrządów akrobatycznych	Olaf ŻOLEŃDOWSKI
17 <sup>15</sup> – 17 <sup>45</sup>	Przerwa kawowa (budynek obrad)	
<b>Sala A</b>		
17 <sup>45</sup> – 18 <sup>30</sup>	Potrzeby edukacyjne w świadomej strategii walki z dopingiem	Dariusz BŁACHNIO <b>Departament Informacji i Edukacji Polskiej Agencji Antydopingowej</b>
18 <sup>30</sup> – 19 <sup>00</sup>	Prezentacja	Jacek KRYGER <b>H2OShop.pl</b>
19 <sup>00</sup> – 20 <sup>30</sup>	Znaczenie i wpływ wytrzymałości aerobowej na wyniki pływaków, metody treningu aerobowego oraz najlepsze praktyki treningu aerobowego dla najlepszych pływaków średnio- i długodystansowych w USA	Genadijus SOKOLOVAS
<b>Sala B – pływanie synchroniczne</b>		
19 <sup>00</sup> – 20 <sup>15</sup>	Wykonanie okiem sędziego – o czym każdy trener wiedzieć powinien. Trudności programu: co zrobić, aby dla trenera i sędziego oznaczała to samo	Marlon FALCON
<b>III DZIEŃ – 22.09.2018 (sobota)</b>		
<b>Basen AGH</b>		
8 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>	Demonstracja zaawansowanych ćwiczeń wpływających na poprawę techniki pływania we wszystkich czterech stylach pływackich	Genadijus SOKOLOVAS
10 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	Przerwa kawowa (basen AGH)	
<b>Hala sportowa</b>		
10 <sup>45</sup> – 12 <sup>00</sup>	Pływacki atlas ćwiczeń na lądzie w praktyce	Artur GOŁAŚ Jakub KARPIŃSKI <b>AWF Katowice</b>
12 <sup>00</sup> – 13 <sup>15</sup>	Trening na lądzie w etapach: podstawowym i wszechstronnym (9–14 lat) dla dziewcząt i chłopców uprawiających pływanie	Monika BANACH Robert CHANEK Izabela JAROSZ
<b>Pływalnia Wisła – pływanie synchroniczne</b>		
8 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>	Akrobatyka w pływaniu synchronicznym – od podstaw do zaawansowania	Gabor SZAUDER
10 <sup>00</sup> – 10 <sup>30</sup>	Przerwa kawowa (budynek obrad)	

Godzina	Temat	Prowadzący
<b>Sala A – pływanie synchroniczne</b>		
10 <sup>45</sup> – 13 <sup>15</sup>	Trening figur – podstawy i specyfikacja dla poszczególnych kategorii wiekowych	Gabor SZAUDER
<b>Sala B – skoki do wody</b>		
9 <sup>00</sup> – 10 <sup>00</sup>	Przygotowanie reprezentanta Polski do MEJ, trampoliny (gr. D, C, B na podstawie jednego zawodnika) Skoki śrubowe na lonży, 5122, 5221 technika	Grzegorz KOZDRAŃSKI trener Kadry Narodowej Juniorów
10 <sup>00</sup> – 10 <sup>20</sup>	Przerwa kawowa	
10 <sup>20</sup> – 11 <sup>20</sup>	Wytyczne dla młodych instruktorów (porównanie systemu szkolenia Rosja, Anglia, gr. D, C, B)	Bartłomiej KRYNICKI trener, sędzia międzynarodowy
11 <sup>20</sup> – 12 <sup>00</sup>	Polska reprezentacja, na tle Europy	Andrzej KOZDRAŃSKI trener Kadry Narodowej Seniorów
12 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup>	Podsumowanie całego cyklu szkolenia instruktorskiego	Andrzej WIERNIUK V-ce przewodniczący KTSW
13 <sup>00</sup> – 14 <sup>30</sup>	Przerwa obiadowa	
<b>Sala A</b>		
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>00</sup>	Młode wilki w akcji, czyli psychologiczno-pedagogiczne aspekty przygotowania najmłodszych zawodników do zawodów	Joanna BUDZIS STREAMLINE Leadership Academy
16 <sup>00</sup> – 16 <sup>45</sup>	Charakterystyka szkolenia pływackiego w etapie wszechstronnym w wieku 12–13 lat dziewcząt i chłopców	Łukasz MIKLUSIAK
16 <sup>45</sup> – 17 <sup>10</sup>	Przerwa kawowa	
17 <sup>10</sup> – 17 <sup>50</sup>	Fizjoterapia w sporcie pływackim – „Rutyna startowa”	Wojciech KURZYDŁO
<b>Sala B</b>		
15 <sup>00</sup> – 16 <sup>30</sup>	Przygotowanie do wysokościowego obozu treningowego, adaptacja fizjologiczna na wysokości, optymalne strategie treningowe w celu maksymalizacji wytrzymałości podczas treningu na wysokości	Genadijus SOKOLOVAS
<b>Sala C – skoki do wody</b>		
14 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>	Wytyczne i wskazówki do prawidłowego przygotowania młodych zawodników pod kątem oceny przez Sędziów, zasady oceniania z punktu widzenia najmłodszych grup wiekowych	Anna WIERNIUK, Bartek KRYNICKI sędziowie międzynarodowi
15 <sup>30</sup> – 16 <sup>15</sup>	Wdrożenia działań profilaktycznych u młodych zawodników w skokach do wody	Joanna KOWALSKA fizjoterapeuta
16 <sup>15</sup> – 16 <sup>40</sup>	Przerwa kawowa	

## Program Konferencji

Godzina	Temat	Prowadzący
<b>Sala C</b>		
16 <sup>40</sup> – 17 <sup>30</sup>	Model organizacyjny do zastosowania w klubach na bazie doświadczeń	Grzegorz LESIAK Przewodniczący KTSW
<b>Sala A</b>		
17 <sup>50</sup> – 18 <sup>15</sup>	Loteria – losowanie	
18 <sup>15</sup> – 19 <sup>30</sup>	Znaczenie i wpływ wytrzymałości beztlenowej na pływanie, metody treningu beztlenowego i najlepsze praktyki treningu beztlenowego najlepszych sprinterów amerykańskich i pływaków średniodystansowych	Genadiusz SOKOLOVAS
20 <sup>00</sup> – 24 <sup>00</sup>	Dyskusja panelowa	
<b>IV DZIEŃ – 23.09.2018 (niedziela)</b>		
<b>Sala A</b>		
9 <sup>30</sup> – 11 <sup>30</sup>	Ocena startów Reprezentacji Polski: – juniorów – seniorów – pływanie synchroniczne	Piotr WOŹNICKI <b>Trener Główny Kadry Juniorów i Szkolenia Młodzieży</b> Paweł SŁOMIŃSKI <b>Prezes PZP i trenerzy Kadry Seniorów</b> Monika SZCZĘŚNIAK <b>Przewodnicząca Komitetu Technicznego Pływania Synchronicznego PZP</b>
11 <sup>30</sup> – 12 <sup>00</sup>	Pływanie osób z niepełnosprawnością intelektualną na poziomie wyczynowym	Łukasz GŁASEK
12 <sup>00</sup> – 12 <sup>15</sup>	Przerwa kawowa	
12 <sup>15</sup> – 14 <sup>00</sup>	Program PZP na sezon 2018/2019 – cykl przedolimpijski, z udziałem Prezesów Okręgowych Związków Pływackich	Paweł Słomiński <b>Prezes PZP</b>
14 <sup>00</sup>	Zakończenie konferencji	Prezes PZP Prezes MOZP