

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION

KURSOKONFERENCJA
TRENERÓW
POLSKIEGO ZWIĄZKU BIATHLONU

25-27.10.2024

Jakuszyce

PLAN KURSOKONFERENCJI 2024

PIĄTEK - 25 PAŹDZIERNIKA

14.00 - 15.00	Przyjazd uczestników
15.00-15.15	Przywitanie uczestników kursokonferencji – Prezes PZBiath. Joanna Badacz
15.30 - 16.45	Teoria strzelectwa – Ondřej Rybář
17.00 - 18.30	Przejście na strzelnicę na Dolnośląskie Centrum Sportu - Technika strzelania - Ondřej Rybář - Podział na grupy
19.00	Kolacja dla wszystkich uczestników
19.30	Spotkanie z trenerami ITMZB

SOBOTA - 26 PAŹDZIERNIKA

7.30 - 8.40	Śniadanie dla osób nocujących
9.00 - 9.40	Przedstawienie propozycji strategii - Joanna Badacz
9.40 - 11.00	Ocena stanu funkcjonalnego układu ruchu zawodników biathlonu oraz analiza skuteczności zastosowanego programu korekcyjnego - Dr Łukasz Oleksy
11.00 - 11.15	Przerwa
11.15 - 12.40	Badania wydolnościowe w biathlonie i ich zastosowanie w treningu - dr Bartosz Ochmann
12.40 - 13.30	Obiad dla wszystkich uczestników
14.15 - 15.15	Obowiązki trenera podczas zawodów - Agnieszka Sebboua
15:15 - 16.15	Wykład z David Thievent - Firma KIWI
16.15 - 16:30	Przerwa kawowa
16.30 - 18.00	Wykład: Dr Łukasz Oleksy / Bartosz Weron
18:00- 19:30	Wypalenie zawodowe - Agnieszka Warchał
20.00	Wspólna kolacja dla wszystkich uczestników - Integracja

NIEDZIELA - 27 PAŹDZIERNIKA

7.30 - 8.40	Śniadanie dla osób nocujących
9.00 - 10.50	Praktyczne implikacje treningu siłowego w biathlonie oraz przygotowanie do treningu siłowego. Case study - Paweł Zimoń
10.50 - 11.00	Przerwa kawowa
11.00 - 12.00	Omówienie wytycznych na sezon 2024/2025 - Agnieszka Cyl
12.00	Podsumowanie i zakończenie kursokonferencji - Joanna Badacz
12.30 - 13.00	Obiad dla wszystkich uczestników - wyjazd uczestników

INFORMACJE DODATKOWE

Zakwaterowanie i wyżywienie:
Hotel Jakuszyce Sport & Spa
Szklarska Poręba 58-580 ul .Jakuszyce 5a

Recepcja: recepcja@hoteljakuszyce.pl
tel. 75 767 76 93 tel.
kom. 503 008 008

Wszystkie posiłki będą serwowane w restauracji hotelowej

Do dyspozycji gości hotelowych jest: basen, sauna, jacuzzi, siłownia
Dojazd: w własnym zakresie uczestników.

Kontakt:
Karolina Lipiec
e-mail: k.janko@biathlon.com.pl
tel : 724 174 454