

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Konferencja Trenerska

03.11 – 05.11.2017 Spała

Program:

03.11.2017/piątek

**Przyjazd uczestników w godzinach wieczornych.
(Zapewniona kolacja)**

04.11.2017/sobota

- 8.00 – 9.00** **śniadanie**
- 9.30 – 10.30 Sprawozdanie z realizacji szkolenia w roku 2017 dla wszystkich kategorii wiekowych.
(Stanisław Pytel + trenerzy kadr wojewódzkich)
- 10.30 - 11.45 Ocena startów mistrzowskich we wszystkich kategoriach wiekowych.
(S Pytel, P Masternak, T Cygański, K Gawlikowski, Tomasz C, R. Wolski)
- 12.00 – 13.00 Trendy światowe i europejskie w pięcioboju nowoczesnym i poziom sportowy
reprezentantów Polski na arenie międzynarodowej.
(Stanisław Pytel, P. Masternak)
- 13.30 – 13.30 Prezentacja sprzętu do strzelania laserowego
(Iri Chamrad)
- 13.30 – 14.30** **Obiad**
- 15.00 – 16.45 Założenia szkoleniowe programu PZPNow na lata 2018 -2024 (7 lat) jako 2 programy
przygotowań do Igrzysk Olimpijskich : Tokio 2020 i Paryż 2024
- 17.0 – 18.00 Kalendarz akcji szkoleniowych na rok 2018
- 18.0 – 19.00 Regulaminy na rok 2018
- uczestnictwa w kadrze narodowej
 - współzawodnictwa sportowego we wszystkich kategoriach
 - kwalifikacji do imprez mistrzowskich
- 19.00** **Kolacja**

05.11.2017/niedziela

- 8.00 – 9.00** **śniadanie**
- 9.00 – 9.15 **Wstęp** - Nie tylko siła, wytrzymałość, szybkość - jak **WYCHOWYWAĆ** Olimpijczyka ???
- 9.15 – 10.00 Trenowanie poprzez **jakość** – droga do sukcesu. Rola trenera, rola zawodnika w tym procesie.
Czy teorię można zastosować w praktyce i rola psychologa w TEAM-ie?
(prelegent i moderator: Katarzyna Wójcik - psycholog)
- 10.00 – 10.55 **Kontuzja** – sytuacja kryzysowa?
(prelegent i moderator: Adrianna Zagórska - psycholog)
- 11.00 – 12.30 **Kontuzje kończyn dolnych sporcie wyczynowym : z pływania do pięcioboju nowoczesnego**
Przyczyny, ryzyko wystąpienia, leczenie, rehabilitacja
ZAPOBIEGANIE – diagnostyka funkcjonalna oraz proces wzmacniania układu ruch.
(prelegent i moderator: Urszula Zdanowicz – lekarz ortopeda Carolina Center)
- 12.30 – 13.00 Zakończenie i podsumowanie konferencji
- 13.00 -14.00** **Obiad i wyjazd ze Spały**