

Kraków 21.04.2010

Okręgowe Związki Narciarskie

Wydział Szkolenia PZN informuje, że w dniach 12.05 – 14.05.10 w Zakopanem odbędzie się kursokonferencja trenerów narciarstwa alpejskiego.

Program i tematyka zajęć:

12.05.10 godz. 19.00 Otwarcie kursokonferencji.
Spotkanie trenerów – dyskusja dotycząca stanu polskiego narciarstwa alpejskiego / system szkolenia, wytyczne, kalendarze itd.../

13.05.10

godz. 9.00-10.30 Ocena realizacji przygotowań do Igrzysk Olimpijskich grupy kobiet
- planowane obciążenia i ich realizacja w poszczególnych etapach szkoleniowych w cyklu rocznym.
- kontrola efektów szkoleniowych
Trening specjalistyczny / narty / – Livio Magoni
Trening ukierunkowany / kondycyjny / - Giampietro Mutti, Jacek Choynowski

godz. 10.30 Przerwa

godz 11.00-12.30 Założenia szkoleniowe grupy kobiet na nadchodzący sezon z uwzględnieniem indywidualizacji treningu i wniosków wynikających z oceny sezonu.
/ globalne zestawienie obciążeń treningowych w rozbięciu na środki przygotowania wszechstronnego, ukierunkowanego i specjalistycznego, metody kontroli i diagnostyka stanu wytrenowania /
Livio Magoni , Giampietro Mutti trener kondycyjny
Współpracujący z grupą kobiet

godz. 12.30 Przerwa

godz. 12.45-14.00 Dyskusja

godz. 14.00-15.00 Przerwa obiadowa

godz. 15.30- 17.00 Założenia szkoleniowe na sezon 2010/ 11 grupy mężczyzn
/Obsada trenerska w trakcie uzgodnień/

godz. 16.45 Przerwa

godz. 17.00-18.30 Dyskusja

godz. 19.30 - Spotkanie trenerów – d.c. dyskusji dotyczącej stanu polskiego
narciarstwa alpejskiego

14.05.10

godz. 9.00-10.30 Kształtowanie techniki narciarskiej w poszczególnych konkurencjach
z uwzględnieniem etapowości szkolenia / grupy wiekowe/
referuje Livio Magoni

godz 10.30 Przerwa

godz. 11.00-12.30 cd wykładu L. Magoni

godz. 12.30 Przerwa

godz. 13.00 – 14.30 Dyskusja

godz. 14.30 Zakończenie kursokonferencji

Miejsce kursokonferencji DW SILESIA Zakopane ul. Wincentego Pola 8 /koszt noclegu z
pełnym wyżywieniem wynosi 80,- ZŁ/

Koszt wpisowego na kursokonferencję 50,- ZŁ.

Imienne zgłoszenia z podaniem zapotrzebowania na wyżywienie i noclegi /data przyjazdu i
wyjazdu/ proszę przesłać na adres adam.klimek@pzn.pl .

Adam Klimek