

Konferencja trenerów szkolenia olimpijskiego i paraolimpijskiego Mediolan - Cortina d'Ampezzo 2026

Data: 08 – 10.05.2023 r.

Miejsce: COS OPO Spała, Al. Prezydenta I. Mościckiego 6, 97-215 Inowłódz – Sala G

DZIEŃ PIERWSZY (08.05.2023) Poniedziałek		
14:00 - 15:00	Obiad	
15:00 - 15:15	Rejestracja uczestników Sala G	Centralny Ośrodek Sportu Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale
15:15 - 15:30	Oficjalne otwarcie konferencji Wystąpienie Ministra Sportu i Turystyki	Kamil Bortniczuk <i>Minister Sportu i Turystyki</i>
15:30 - 15:45	Wręczenie dyplomów	Kamil Bortniczuk <i>Minister Sportu i Turystyki</i>
15:45 - 16:00	Wystąpienie Dyrektora Departamentu Sportu Wyczynowego	Angelika Głowienka <i>Dyrektor Departamentu Sportu Wyczynowego Ministerstwo Sportu i Turystyki</i>
16:00 - 16:30	Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy – nowe wyzwania badawcze	Dr Urszula Włodarczyk <i>Dyrektor Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego</i> Dr Konrad Witek <i>Zastępca Dyrektora ds. Badań i Wdrożeń</i>
16:30 - 17:00	Organizacyjne i logistyczne wsparcie reprezentacji Polski przed udziałem w XXV ZIO Mediolan - Cortina d'Ampezzo 2026	Rafał Tataruch <i>Członek Prezydium Polskiego Komitetu Olimpijskiego</i>
17:00 - 17:20	Przerwa kawowa – sala H	
17:20 - 17:40	Możliwości treningu w OPO COS w perspektywie przygotowań do XXV ZIO Mediolan - Cortina d'Ampezzo 2026	Witold Roman <i>Dyrektor Centralnego Ośrodka Sportu</i>
17:40 - 18:40	Ocena potencjału reprezentacji Polski przed startem w XXV ZIO Mediolan - Cortina d'Ampezzo 2026	Bogusław Gryczuk <i>Koordynator Zespołu Metodycznego Instytut Sportu - PIB</i>
18:40 - 19:00	Ocena przygotowań do startu reprezentantów Polski w XIV ZIP Mediolan - Cortina d'Ampezzo 2026	Łukasz Szeliga <i>Prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego</i>
19:00 - 20:00	Kolacja	

DZIEŃ DRUGI (09.05.2023) Wtorek		
8:00 - 9:00	Śniadanie	
09:00 - 09:30	Najnowsze wytyczne antydopingowe	Dr Michał Rynkowski <i>Dyrektor Polskiej Agencji Antydopingowej</i>
09:30 - 10:30	Wsparcie COMS w trakcie przygotowań do XXV ZIO Mediolan - Cortina d'Ampezzo 2026	Dr hab. Hubert Krysztofiak <i>Dyrektor Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej</i>
10:30 - 10:50	Przerwa kawowa – sala H	
10:50 - 12:20	Budowanie zespołu. Długoterminowy rozwój skoków narciarskich w Polsce	Thomas Thurnbichler Dr Daniel Krokosz <i>Polski Związek Narciarski</i>
12:20 - 13:20	Współpraca sztabu trenerskiego z zawodnikami	Urszula Kamińska <i>Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego</i>
13:20 - 14:20	Obiad	
14:20 - 15:20	Planowanie długofalowej strategii treningowej	Tobias Torgensen <i>Polski Związek Biathlonu</i>
15:20 - 16:20	Założenia planu treningowego w cyklu olimpijskim	Paweł Abratkiewicz <i>Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego</i>
16:20 - 16:40	Przerwa kawowa – sala H	
16:40 - 17:40	Droga do sukcesu – dobre praktyki i optymalizacja planu treningowego	Oskar Bom Aleksandra Król Oskar Kwiatkowski <i>Polski Związek Narciarski</i>
17:40 - 18:50	Żywnienie i suplementacja w trakcie zawodów	Dr Aleksandra Pięta <i>Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie</i>
18:50 - 20:00	Kolacja	
20:00 - 22:00	Dyskusyjny klub trenerski Sala H	COS OPO Spała

DZIEŃ TRZECI (10.05.2023) Środa		
8:00 - 9:00	Śniadanie	
9:00 - 10:15	Mentalne wsparcie trenerów i zawodników kadr narodowych	Dr Daniel Krokosz <i>Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku</i>
10:15 - 11:30	Dobór obciążeń treningowych w periodyzacji procesu szkolenia - Mediolan - Cortina d'Ampezzo 2026	Dr hab. Łukasz Tota <i>Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie</i>
11:30 - 11:45	Przerwa kawowa - sala H	
11:45 - 13:00	Uniwersalne zalecenia przy doborze ćwiczeń profilaktycznych u sportowców	Dr Krzysztof Guzowski <i>EASY Clinic</i>
13:00 - 13:30	Podsumowanie i zamknięcie konferencji	Angelika Głowienka <i>Departament Sportu Wyczynowego Ministerstwo Sportu i Turystyki</i>
13:30 - 14:30	Obiad	