



Program kursokonferencji szkoleniowej w ramach Akademii Trenerów PZN dla trenerów i instruktorów narciarstwa alpejskiego COS OPO Zakopane, 17-19.04.2026

Szczegóły

Koszt uczestnictwa:

Pakiet I: uczestnictwo z 2 noclegami – koszt 650 zł (w pakiecie: szkolenie, 2 noclegi z pełnym wyżywieniem, rozpoczynając od kolacji, w tym przerwy kawowe).

Pakiet II: uczestnictwo bez noclegu – 200 zł (w pakiecie: szkolenie, przerwy kawowe).

Zapisy: szczegóły i formularz zgłoszeniowy dostępne na stronie www.pzn.pl, link: <https://pzn.pl/strefa-pzn/aktualnosci/komunikat%C2%A0organizacyjny-i-program-kursokonferencja-trenerow%C2%A0narciarstwa-alpejskiego%C2%A0pzn>

Termin zamknięcia zapisów:

- pakiet I (z noclegiem): 7.04.2026
- pakiet II (bez noclegu): 15.04.2026

Uwaga: liczba miejsc jest ograniczona, o kolejności decyduje termin zgłoszenia.

Program kursokonferencji

17.04.2026 (piątek)

13:00 – Przyjazd i rejestracja uczestników

13:30 – Otwarcie szkolenia

13:40-15:00 – Orientacja przestrzenna zawodników w slalomie i slalomie gigancie – Piotr Ogarzyński, specjalista w zakresie analizy ruchu w sporcie, Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu / AWF Poznań, przewodniczący Komisji ds. Rozwoju i Nauki IFIS, trener narciarstwa alpejskiego

15:10-16:40 – Planowanie, realizacja i kontrola przygotowania motorycznego – Michał Wilk, trener przygotowania motorycznego kadr narodowych PZN / AWF Katowice

16:40-16:55 – Przerwa kawowa

16:55-18:25 – Długofalowy rozwój zawodnika a trening siłowy – Michał Wilk, trener przygotowania motorycznego kadr narodowych PZN / AWF Katowice

18:40-19:40 – Kolacja

20:00 – Klub dyskusyjny – bieżące problemy w szkoleniu w narciarstwie alpejskim, wnioski środowiska – aula

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PZN CZŁONEK FIS



18.04.2026 (sobota)

7:30–8:30 – Śniadanie

8:45–10:45 – Budowanie pewności siebie. Jak nauczyć głowę ufać temu, co ciało już potrafi – Dorota Pietrzyk-Matusik, psycholog sportowy kadr narodowych PZN

10:45–11:00 – Przerwa kawowa

11:00–12:00 – Czego trener nie widzi? Jak informacje spoza treningu wpływają na rozwój i zachowanie zawodnika – Beata Chaberek, psycholog sportu

12:00–13:15 – Ryzyko pod kontrolą – bezpieczeństwo na treningach i zawodach – Krzysztof Mazurek, delegat techniczny FIS

13:15–14:15 – Obiad

14:30–16:30 – Rola trenera w budowaniu zespołu (sztabu szkoleniowego) oraz w szkoleniu zawodników. Realny wpływ na proces treningowy, problemy i wyzwania – Tomasz Kryk, trener kajakarstwa klasy mistrzowskiej

16:30–16:45 – Przerwa kawowa

16:45–17:45 – Analiza procesu treningowego w sporcie wyczynowym – praktyki i wnioski na podstawie szkolenia w kadrach narodowych – Paweł Pyjas, trener młodzieżowej kadry narodowej mężczyzn PZN w narciarstwie alpejskim

17:45–18:45 – Współczesny slalom gigant – wyzwania techniczne i jego specyfika – Marcin Orłowski, trener kadry A kobiet PZN w narciarstwie alpejskim

19:00–20:00 – Kolacja

20:30 – Integracja

19.04.2026 (niedziela)

7:30–8:30 – Śniadanie

9:00–11:00 – Aspekty dobrej współpracy. Budowanie relacji na linii zawodnik–trener–rodzic – Urszula Kuśnierz, praktyczka łącząca sport, zarządzanie i pracę z młodym pokoleniem, edukatorka w zakresie higieny cyfrowej i wpływu technologii na młodych sportowców, absolwentka UJ, organizatorka wydarzeń sportowych

11:00–11:15 – Przerwa kawowa

11:15–13:15 – Zarządzanie marką osobistą i komercjalizacja potencjału sportowego w narciarstwie alpejskim – Bartosz Krawczyński, prodziekan AWFIS Gdańsk, dyrektor Pomorskiej Federacji Sportu

13:20 – Zamknięcie szkolenia

13:30 – Obiad

14:30–18:30 – Ocena sezonu Kadr narodowych PZN w Narciarstwie Alpejskim, Snowboardzie Alpejskim – trenerzy PZN, Komisja Zjazdów PZN, Komisja Snowboardu Alpejskiego PZN

18:40 – Kolacja

Uwaga: Plan godzinowy może ulec modyfikacji.

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PZN CZŁONEK FIS