KURSO-KONFE-RENCJA

TRENERÓW

POLSKIEGO ZWIĄZKU BIATHLONU

27-29 PAŹDZIERNIKA

2023

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Katowice/Chorzów

PROGRAM
KONFERENCJI

27 PAŹDZIERNIKA

14:30 – 15:30 przyjazd uczestników

15:45 – 16:00 otwarcie konferencji *

16:00 – 17:00 Adam Kwak – Informacje i przepisy IBU dotyczące całkowitego wycofania fluoru na zawodach odbywających się pod ich logiem

17:00 – 17:10 przerwa kawowa

17:10 – 18:00 dr Michał Starmach – Najczęstsze urazy ortopedyczne w sportach zimowych – diagnostyka, leczenie, rehabilitacja, powrót do sportu.

18:00 – 19:00 dr Szymon Fornagiel – Ocena stanu zdrowia biathlonistów

19:10 kolacja/czas wolny: basen, sauna, jacuzzi

***Miejsce zbiórki: sala konferencyjna „Oficerska”.**

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION

Ministerstwo Sportu i Turystyki

PROGRAM

KONFERENCJI

28 PAŹDZIERNIKA

CZĘŚĆ 1

08:55 – 09:00 przywitanie uczestników na Sali „Oficerskiej”

09:00 – 09:45 Agnieszka Warchał - Wyzwania w pracy z pokoleniem Z. Jak pracować i komunikować się ze sportowcami młodego pokolenia.

09:45 – 10:30 Justyna Wachnicka - Pierwsza pomoc psychologiczna – Skuteczny program zarządzania zdrowiem psychicznym

10:30 – 10:45 przerwa kawowa

10:45 – 11:30 Weronika Nowakowska - Odporność psychiczna w sporcie

11:30 – 12:00 Panel dyskusyjny – W.Nowakowska & A.Warchał

12:00 – 12:55 Adam Kwak - Używanie, konserwacja i działanie laserówek firm Larsen, Kiwi i Ecoaims

13:00 wspólne zdjęcie

13:00 – 14:00 przerwa obiadowa

PROGRAM

KONFERENCJI

28 PAŹDZIERNIKA

CZĘŚĆ 2

14:00 – 14:45 Agnieszka Cyl – Wytyczne na nowy sezon: Strategia Rozwoju Polskiego Związku Biathlonu

14:45 – 15:45 dr hab. Kajetan Słomka & dr Zuzanna Wałach-Biśta - Wpływ treningu równowagi i mindfulness na efekty strzeleckie młodych biathlonistów.

15:45 – 16:30 Karoliina Ylösjoki – Strategia IBU

18:00 uroczystość wraz z kolacją

20:00 wieczór integracyjny

POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION

Ministerstwo Sportu i Turystyki

PROGRAM

KONFERENCJI

29 PAŹDZIERNIKA

09:30 – 10:30 Maciej Bulej – diagnostyka i prewencja urazów w sporcie

10:30 – 11:30 Paweł Zimoń – Proponowane kierunki rozwoju w przygotowaniu motorycznym zawodnika. Praktyczne sposoby zastosowania szkolenia centralnego.

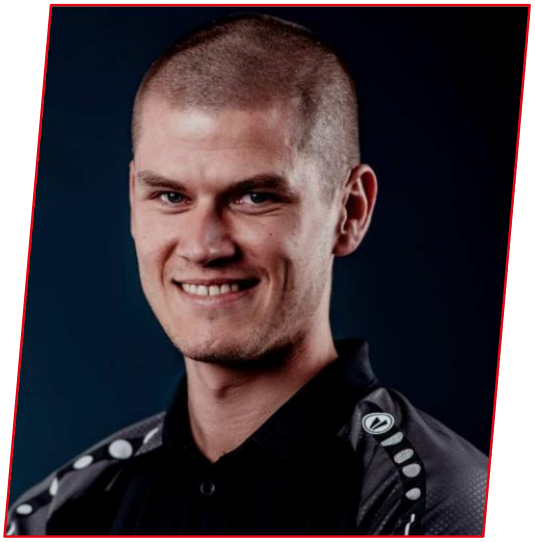
11:30 – 12:00 Panel dyskusyjny – Maciej Bulej & Paweł Zimoń

12:00 Zakończenie kursokonferencji

12:45 Obiad i wyjazd uczestników

PRELEGENCI
KONFERENCJI

MODERATOR KONFERENCJI



dr Mateusz Gawełczyk

Dietetyk sportowy. Adiunkt badawczo-dydaktyczny w Zakładzie Żywienia i Suplementacji Akademii Wychowania Fizycznego. Dietetyk w Polskim Związku Biathlonu oraz KGHM Zagłębie Lubin, zawodowo współpracujący zarówno z amatorami, jak i profesjonalnymi zawodnikami, w tym olimpijczykami, medalistami Mistrzostw Świata i Europy.

PRELEGENCI
KONFERENCJI



Adam Kwak

Z biathlonem związany od najmłodszych lat. W 2008 roku reprezentant Polski na Mistrzostwach Świata w Ostersund i Pucharze Świata. Swoją karierę w Polskim Związku Biathlonu rozpoczął jako pracownik techniczny w 2014 roku. Od 2017 roku jako kierownik zawodów upowszechnia biathlon wśród dzieci i młodzieży oraz dorosłych w programie „Biathlon dla każdego”. Obecnie, jest szefem serwisu kadry A kobiet i mężczyzn w biathlonie.

PRELEGENCI
KONFERENCJI



Michał Starmach

Na co dzień jestem ortopedą w Oddziale Ortopedycznym Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie, gdzie rocznie wykonuję kilkaset zabiegów operacyjnych głównie z zakresu artroskopii kolana (m.in. rekonstrukcje więzadła krzyżowego przedniego, zaopatrzenie uszkodzenia łąkotek i chrząstek stawowych), artroskopii stawu skokowego oraz szeroko rozumianej ortopedii dziecięcej (m.in. korekcje zaburzeń osi i nierówności kończyn dolnych, resekcje kości dodatkowych i guzów łagodnych kości, zespolenia złamań w zakresie kończyny górnej i dolnej). Uczestniczyłem i uczestniczę w licznych sympozjach krajowych i międzynarodowych. W trakcie konsultacji wykorzystuję umiejętność wykonywania USG narządu ruchu. Jestem blisko związany ze sportem, zwłaszcza piłką nożną. Od 2016 r. pełnię funkcję lekarza Szkoły Mistrzostwa Sportowego im. J. Kałuży w Krakowie oraz współpracuję z klubami i akademiami piłkarskimi, np. Wieczysta Kraków, Sandecja Nowy Sącz, Wiślanie Jaśkowice, Krakowska Szkoła Piłki Nożnej i inne. Wielokrotny Akademicki Mistrz Polski Uczelni Medycznych w piłce nożnej, Mistrz Polski lekarzy oraz uczestnik Mistrzostw Świata lekarzy (Czarnogóra 2019, Turcja 2021).

PRELEGENCI
KONFERENCJI



dr Szymon Fornagiel

Ordynator Oddziału Hematologii a zarazem członek Rady Medycznej Polskiego Związku Narciarskiego. Doktor ma pod stałą kontrolą biochemiczną, hematologiczną i ogólnointernistyczną zawodników, zarówno seniorów, jak i juniorów, takich dyscyplin jak: skoki i biegi narciarskie, kombinacji norweskiej, narciarstwa alpejskiego oraz snowboardu. Jego zadaniem jest zapewnienie sportowcom stu procent ich potencjału wydolności.

PRELEGENCI
KONFERENCJI



Agnieszka Warchał

Trener mentalny, konsultant, psycholog i certyfikowany terapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Absolwentka 5-letnich studiów magisterskich z psychologii na Uniwersytecie Śląskim, studiów podyplomowych w zakresie psychoterapii w Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz zarządzania na Uniwersytecie Warszawskim. Współpracowała jako wykładowca z uczelniami wyższymi m.in. Śląskim Uniwersytetem Medycznym w Katowicach oraz Akademią WSB w Dąbrowie Górniczej. Jest autorką wielu publikacji z zakresu psychologii klinicznej i psychologii biznesu. Specjalizuje się w tematyce radzenia sobie ze stresem, a swoją wiedzę praktykowała m.in. z takimi grupami zawodowymi jak strażacy, policjanci, lekarze i pielęgniarki oddziałów intensywnej terapii, aktorzy, prawnicy, menedżerowie. Swoje doświadczenie biznesowe i coachingowe dotyczące metod osiągania celów osobistych wykorzystuje w ramach współpracy z klubami sportowymi prowadząc dla sportowców reprezentujących kadry klubowe i narodowe treningi mentalne, treningi relaksacyjne i oddechowe. Wspiera również sztaby szkoleniowe. Od 6 lat jako trener mentalny przygotowuje sportowców reprezentujących Polskę na zawodach o randze krajowej i międzynarodowej.

PRELEGENCI
KONFERENCJI



Justyna Wachnicka

Prezes Fundacji Kultury Bezpieczeństwa, konsultantka ds. kryzysów emocjonalnych, konsultantka DISC D3. Pasjonatka psychologii pracy, komunikacji, zarządzania zdrowiem psychicznym oraz coachingu, która głęboko wierzy w holistyczne podejście do bezpieczeństwa. Studiowała m.in. International Communication Management na Uniwersytecie w Hadze. Przez wiele lat zarządzała zespołami oraz koordynowała projekty, zdobywając międzynarodowe doświadczenie w Stanach Zjednoczonych i w Holandii. W swoich działaniach udowadnia, że siłą napędową każdej organizacji są LUDZIE, dlatego warto tworzyć warunki pracy oparte na zaufaniu, szacunku oraz wsparciu ze strony kadry zarządzającej. Dzięki temu powstają zespoły szczęśliwych ludzi, a w rezultacie – lojalnych, zaangażowanych i pełnych pasji pracowników.

PRELEGENCI
KONFERENCJI



Weronika Nowakowska

Trzykrotna Olimpijka, V-ce Mistrzyni Świata i Europy w biathlonie. Absolwentka Uniwersytetu Wrocławskiego (pedagogika) oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach (wychowanie fizyczne). Komentatorka, ekspertka i dziennikarka sportowa telewizji TVP SPORT. Wykładowca na studiach podyplomowych z psychologii sportu i treningu mentalnego, m.in. SWPS (Psychologia Dzieci i Młodzieży w Katowicach) oraz AWF Katowice (Trening Mentalny w sporcie). Aktualnie studentka psychologii na SWPS w Katowicach.

PRELEGENCI
KONFERENCJI



Agnieszka Cyl

Wieloletnia, z licznymi medalami reprezentantka Polski w Biathlonie, Mistrzyni Świata i Europy, uczestniczka Igrzysk Olimpijskich w Vancouver w 2010 roku. Absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Magister na kierunku zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne. W 2021 r. ukończyła studia podyplomowe – trener klasy I na AWF Katowice. Posiadaczka Licencjatu z pedagogiki opiekuńczej i resocjalizacji. Od 2014 r. jest Prezesem uczniowskiego Klubu Sportowego Biathlon Chorzów, a od 2017 r. trenerem biathlonu w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego w Chorzowie. W latach 2017 – 2021 na stanowisku trenera, począwszy od Gimnazjum nr 3 w Wodzisławiu Śląskim, poprzez Polski Związek Biathlonu – Kadry Juniorskie, kończąc na Stanowisku Asystenta trenera Kadry Olimpijskiej w biathlonie. Od sierpnia 2022 r. do stycznia 2023 r. – Wiceprezes ds. sportowych w Polskim Związku Biathlonu. Od stycznia 2023 r. – Dyrektor Sportowy PZBiath. Posiada liczne kursy i szkolenia, chętnie dzieli się swoimi doświadczeniami i zdobytą wiedzą na wystąpieniach jako prelegentka.

PRELEGENCI
KONFERENCJI



dr hab. Kajetan Słomka

Badania naukowe prowadzone przez prof. Kajetana Słomkę obejmują przede wszystkim sferę treningu i oceny równowagi, co odzwierciedla jego dorobek naukowy w postaci publikacji w renomowanych czasopismach. Prof. Słomka zaangażowany był m.in. w przygotowanie i badanie wpływu 8-tygodniowego kompleksowego programu treningu równowagi na młodych narciarzy alpejskich, co zaowocowało pilotowym badaniem rzucającym światło na potencjalne korzyści takich reżimów treningowych. Dodatkowo, prof. Słomka uczestniczył w badaniach nad procedurami posturograficznymi oceniającymi zaburzenia równowagi, konkretnie w kontekście choroby Parkinsona, przyczyniając się do szerszego zrozumienia niestabilności posturalnej i jej konsekwencji dla osób dotkniętych tym schorzeniem neurologicznym. W ostatnim czasie uzyskał wraz dr Zuzanną Wałach-Biśta grant na badania naukowe w ramach międzynarodowego projektu IBU Research Grant Programme, którego efekty zostaną zaprezentowane na warsztatach/konferencji.

PRELEGENCI
KONFERENCJI



Karoliina Ylösjoki

Jestem specjalistką ds. zrównoważonego rozwoju w sporcie w Finlandii, a jednocześnie przedsiębiorcą mającym doświadczenie w dużych wydarzeniach sportowych. W ostatnich latach podczas dużych wydarzeń skupiałam się szczególnie na kwestiach zrównoważonego rozwoju. Zajmowałam się także planowaniem zrównoważonego rozwoju, konsultingiem i obliczeniami śladu węglowego dla różnych organizacji sportowych.

PRELEGENCI

KONFERENCJI



Maciej Bulej

Pracą zawodową zajmuje się już od 2019 roku. W pracy z pacjentem kieruje się słowami - „narząd ruchu jest stworzony do ruchu”, tak więc najbardziej cenie sobie terapię ruchem i aktywizacje pacjenta, uzupełniam to różnymi formami terapii tkanek miękkich (model FDM, terapia punktów spustowych, masaż tkanek głębokich) oraz zabiegami fizykoterapii wysokoenergetycznej. Zawodowo najbardziej lubię szerokie możliwości dokształcania się i oczywiście - co najważniejsze - postępy moich pacjentów.

PRELEGENCI

KONFERENCJI



Paweł Zimoń

Fizjoterapeuta sportowy w Centrum Rehabilitacji Sportowej. Ukończył kurs kinezjology taping, kurs ogólny trenera 2 klasy lekkoatletyki oraz kurs specjalistyczny Orientacji Sportowej.

W roku 2006 był II trenerem kadry makroregionu OS oraz trenerem medalistów MP w OS. W latach 2008-2013 był trener przygotowania motorycznego i fizjoterapeutą w klubach sportowych: Odra Opole, Stal Mielec, Karkonosze, Karate, MMA. Ukończył szkolenia z zakresu CST, Osteopatii oraz fizjoterapii sportowej. Ukończył kurs trenera przygotowania motorycznego. W latach 2010-2012 był fizjoterapeutą: Kadry juniorów i młodzieżowców OS, Kadry Narodowej MTB, Mai Włoszczowskiej.

Od 2012 roku był fizjoterapeutą oraz Performance Menagerem: Kadry Narodowej Saneczkarstwa lodowego, Giant Factory off road team, LIV Factory racing oraz Kadry Narodowej MTB Szwajcarii. Pracował z medalistami PŚ, MŚ, IO oraz współpracuje z Polskim Związkiem Biathlonu.

W 2022 roku zrobił kurs Nowoczesnej Diagnostyki Funkcjonalnej. Jest współtwórcą systemu SportLight Trainer- światła do rozwoju reakcji i zdolności kognitywnych. W 2023 obronił licencjat - Wychowanie Fizyczne- Trener Przygotowania Motorycznego.

INFORMACJE

DODATKOWE

Zakwaterowanie i wyżywienie:
Hotel Diament Arsenal Palace
ul. Paderewskiego 35
41-500 Chorzów

Wszystkie posiłki będą serwowane
w restauracji na parterze.

Śniadanie dla osób nocujących
07:00 – 09:00

Do dyspozycji gości jest basen, sauna, jacuzzi.
Dodatkowy koszt szlafroka 10 zł

Dojazd:
w zakresie uczestników.

Kontakt:
Dagmara Anders – Bręk
tel. 574 219 923
e-mail: d.anders@biathlon.com.pl