

Kursokonferencja trenerów PZBiath 2026

PIĄTEK (23.10):

- 14:00 - 14:45 - przyjazd uczestników i zakwaterowanie w hotelu
- 14:50 - powitanie uczestników

Plan dla osób NIE BIORĄCYCH udziału w szkoleniu

- 15:00 - 16:30 - Bartosz Ochman
Po co robimy badania wydolnościowe i jak je czytać?
- 16:30 - 17:00 - przerwa kawowa
- 17:00 - 18:30 - Anna Żymetka
Emocje i motywacja zawodnika, a współpraca z jego rodzicami.
- 18:30 - kolacja
- 19:30 - 21:00 - wieczór saunowy

Plan dla osób BIORĄCYCH udział w szkoleniu

- 15:00 - 20:00 - szkolenie
- 20:00 - kolacja
- 21:00 - 22:30 - wieczór saunowy

Sobota (24.10):

- 7:30 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 11:00 - Fredrik Bjørgan i Tommy Sørlien
Dzienniczek treningowy Bestr w praktyce – obsługa, monitorowanie obciążeń i wykorzystanie danych w planowaniu treningu.
- 11:00 - 11:30 - przerwa kawowa

- 11:30 - 13:30 - Anna Żymetka
*Współczesny trener biathlonu wobec wyzwań nastolatka i jego otoczenia.
Kiedy krytyka podcina skrzydła - jak dawać informację zwrotną zawodnikom
z niskim progiem odporności na błędy.*
- 13:30 - 14:00 - obiad
- 14:30 - 16:30 - wycieczka
- 17:00 - 18:30 - Tomasz Bernat
Aktualizacja przepisów w biathlonie - zachęcamy do zadawania wielu pytań!
- 20:00 - 00:00 - oficjalna kolacja (w eleganckim stylu)

Niedziela (25.10)

- 7:30 - 9:00 - śniadanie
- 9:00 - 11:00 - Jan i Kacper Antolec
*Nauczanie techniki biegu w biathlonie – etapy rozwoju, kluczowe momenty i
dobór obciążeń treningowych.*
- 11:00 - 11:30 - przerwa kawowa
- 11:30 - 13:30 - Aleksandra Pięta
*Żywnienie młodych sportowców – suplementacja, odżywki i budowanie
prawidłowych nawyków żywieniowych*
- 13:30-14:30 - obiad
- 14:30 - zakończenie kursokonferencji

Nasi prelegenci



ALEKSANDRA PIĘTA

Żywienie młodych sportowców – suplementacja, odżywki i budowanie prawidłowych nawyków żywieniowych

Praktyczne wprowadzenie do zasad prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży uprawiających biathlon. Omówienie podstaw suplementacji i stosowania odżywek w sporcie, przygotowywania domowych napojów izotonicznych oraz odpowiedniego odżywiania przed treningiem, w jego trakcie i po jego zakończeniu. Szczególny nacisk zostanie położony na to, jak rozmawiać z młodymi zawodnikami o jedzeniu, na co zwracać uwagę w codziennej pracy z dziećmi oraz jak wspierać je w budowaniu zdrowych, pozytywnych nawyków żywieniowych już od najmłodszych lat.



ANNA ŻYMEŁKA

Emocje i motywacja zawodnika, a współpraca z jego rodzicami.

Omówienie znaczenia emocji i motywacji w rozwoju sportowym zawodnika oraz ich wpływu na efektywność treningu i osiągnięte wyniki. Przedstawienie roli rodziców we wspieraniu młodego sportowca, budowaniu jego pewności siebie i radzeniu sobie z presją rywalizacji. Wskazanie zasad skutecznej współpracy na linii trener - zawodnik - rodzic, sprzyjającej rozwojowi sportowemu, dobrostanowi psychicznemu oraz kształtowaniu samodzielności zawodnika.

Współczesny trener biathlonu wobec wyzwań nastolatka i jego otoczenia.

Kiedy krytyka podcina skrzydła - jak dawać informację zwrotną zawodnikom z niskim progiem odporności na błędy.

Rola trenera biathlonu w szkoleniu młodzieży z uwzględnieniem specyfiki rozwoju fizycznego, emocjonalnego i społecznego nastolatków oraz wyzwań związanych z motywacją, presją wyników i budowaniem samodzielności zawodnika. Szczególna uwaga zostanie poświęcona skutecznej komunikacji, udzielaniu konstruktywnej informacji zwrotnej oraz korygowaniu błędów u zawodników o niskiej tolerancji na niepowodzenia i krytykę. Poruszone zostanie również znaczenie współpracy trenera z rodzicami, szkołą i otoczeniem zawodnika w budowaniu odporności psychicznej, wzmacnianiu pewności siebie oraz tworzeniu środowiska sprzyjającego długofalowemu rozwojowi sportowemu i osobistemu młodego biathlonisty.



BARTOSZ OCHMAN

Po co robimy badania wydolnościowe i jak je czytać?

Badania wydolnościowe jako narzędzie oceny możliwości wysiłkowych zawodnika i monitorowania efektów treningu. Przedstawienie najważniejszych parametrów uzyskiwanych podczas badań, zasad ich interpretacji oraz wykorzystania wyników w codziennej pracy trenera. Szczególna uwaga zostanie poświęcona przełożeniu danych na praktyczne decyzje treningowe, indywidualizacji obciążeń oraz ocenie postępów i gotowości zawodnika do podejmowania kolejnych wyzwań sportowych.



Fredrik Bjørgan



Tommy Sørlien

Dzienniczek treningowy Bestr w praktyce – obsługa, monitorowanie obciążeń i wykorzystanie danych w planowaniu treningu.

Będzie to prezentacja i praktyczne wprowadzenie do korzystania z dzienniczka treningowego Bestr. Omówimy jego funkcjonalności, sposób prawidłowego uzupełniania oraz wykorzystanie go w codziennej pracy zawodnika i trenera. Szczególną uwagę poświęcimy rejestrowaniu jednostek treningowych, monitorowaniu obciążeń, samopoczucia i regeneracji oraz analizie zgromadzonych danych w celu lepszego planowania i kontroli procesu treningowego.



Jan Antolec



Kacper Antolec

Nauczanie techniki biegu w biathlonie – etapy rozwoju, kluczowe momenty i dobór obciążeń treningowych.

Omówienie procesu nauczania i doskonalenia techniki biegu, ze szczególnym uwzględnieniem kamieni milowych w rozwoju zawodnika oraz kluczowych momentów, w których należy zwrócić szczególną uwagę na kształtowanie prawidłowych wzorców ruchowych. Dobór obciążeń treningowych w zależności od etapu rozwoju i poziomu sportowego zawodnika, a także wpływ zmęczenia na jakość i realizację założeń technicznych. Praktyczne podejście do planowania i prowadzenia treningu szybkościowego oraz łączenia pracy nad techniką z realizacją celów treningowych.



Tomasz Bernat

Aktualizacja przepisów w biathlonie

Omówienie najnowszych zmian w przepisach Międzynarodowej Unii Biathlonu (IBU), ich wpływu na przebieg zawodów oraz obowiązki zawodników, trenerów i sędziów.

Przedstawienie kluczowych regulacji, interpretacji przepisów i praktycznych aspektów ich stosowania w szkoleniu oraz podczas rywalizacji sportowej.