

## ZARYS TEMATYCZNY PROGRAMU KONFERENCJI BIEGOWE 360 STOPNI ZAKOPANE 2024:

### TECHNIKA / SIŁA / SZYBKOŚĆ

- Różne szkoły treningowe budowania szybkości, jak wygląda proces budowania szybkości i podtrzymywania jej u zawodnika uprawiającego sprint oraz u zawodnika amatora, który biega głównie dla przyjemności, co daje szybkość i jak ją kształtować w różnym wieku – **trener Aleksander Matusiński**

- Różne podejścia treningowe zawodnika amatorskiego a zawodnika profesjonalnego w kontekście treningu zawodniczkę, która zdobyła Mistrzostwo Europy w maratonie oraz biegaczy łączących na co dzień pracę fizyczną z treningiem. Trening, motywacja, regeneracja, dieta i wszystkie inne aspekty, które wpływają na cele i ich realizację – **trener Jacek Wosiek**

- Jak wygląda technika biegu profesjonalnego zawodnika? Czy da się ją wytrenować, jakie aspekty wpływają na technikę i dlaczego najlepsi zawodnicy na świecie biegają zupełnie inaczej od tych wolny, jaki jest idealny wzorzec biegu? – **Adam Kszczot**

- Mateusz Kaczor pokazuje jak skutecznie trenować jedną z najpopularniejszych szkół biegowych - Metodą Danielsa. Opowiada o podstawach tej szkoły, jej założeniach, progresie jaki nią osiągał, ale także jak połączyć ją biorąc pod uwagę aspekty życia biegacza amatorskiego – **Mateusz Kaczor**

- Jak powinien trenować zawodnik w kategorii masters, aby móc osiągać rekordy życiowe nawet po 40 roku życia. Szkoły treningowe, trening siłowy i rozłożenie akcentów treningowych, dopasowanie treningu do stylu życia i czasu wolnego – **trener Mariusz Giżyński**

- Szkoły treningowe w biegach górskich, technika biegu biegacza górskiego, specyfika zbiegów w biegach w stylach alpejskich i anglosaskich – **prelegenta ogłosimy wkrótce**

### ZDROWIE I DIETA BIEGACZA

- Wykład dotyczący prawidłowej techniki biegu, szczególnie okiem początkującego biegacza, który musi zwrócić uwagę na wiele aspektów techniki, prewencji kontuzji oraz wzmocnienia swojego ciała, aby biegać zdrowo a jednocześnie szybko – **dr Urszula Biernat**

- Jak biegać i jednocześnie tracić na wadze? Ujemny bilans energetyczny kluczem do sukcesu, jak go rozsądnie połączyć z treningiem, gdzie jest granica, której nie można przekroczyć, jak powinniśmy dzielić okresy treningowe i dietetyczne – **dietetyk PZLA Michał Plecha**

- Jak prowadzić zawodnika, żeby zminimalizować ryzyko kontuzji? – specjalista z Carolina Szpital (prelegenta ogłosimy wkrótce)

### SPRZĘT / NOWINKI

- Karbonowa rewolucja - ile można zyskać karbonem? Kilka słów o sprzęcie sportowym dla początkujących – **prelegenta ogłosimy wkrótce**

- Jak skorzystać z zegarka żeby ułożyć dobry plan treningowy? – **prelegenta ogłosimy wkrótce**

## **TRENING PRAKTYCZNY (m.in. trener Aleksander Matusiński, Mariusz Giżyński, Joanna Jóźwik, Mateusz Kaczor, Adam Kszczot, Heneryk Szost)**

- Poprawna technika biegowa – **dr Urszula Biernat**
- Podstawowe ćwiczenia na płotkach – **trener Aleksander Matusiński**
- Joga dla biegacza - przykładowy zestaw ćwiczeń? - **prelegenta ogłosimy wkrótce**
- Stabilizacja biegacza – **trener Mariusz Giżyński**
- Ćwiczenia relaksujące po biegu – **Adam Kszczot**
- Siła biegowa – **Joanna Jóźwik**
- Jak przeprowadzić poprawną rozgrzewkę? – **prelegenta ogłosimy wkrótce**

## **SPOTKANIA Z GOŚCIAMI SPECJALNYMI BIEGOWEGO 360 STOPNI:**

**Andrzej Bargiel** w rozmowie z Adamem Kszczotem opowiada w motywujący sposób o swoich dokonaniach, pokazując, że można przełamywać własne bariery i kryzysy korzystając z prostych sposobów i metod przewyciężania

**Natalia Kacmarek** w rozmowie z Markiem Plawgo opowie o kulisach swojego treningu, dzięki któremu zdobyła już trzeci medal olimpijski

## **BIEGANIE OD STRONY ORGANIZACYJNEJ – SAMORZĄDY, KLUBY, STOWARZYSZENIA**

- Skuteczne pozyskiwanie dotacji, czyli jak pisać wnioski i jakich błędów unikać? – specjalista od pozyskiwania dotacji
- Alternatywne sposoby finansowania wydarzeń sportowych (od Erasmus+ przez różne fundacje / programy itp)
- Test Coopera dla Wszystkich – projekty sportowe, które może zorganizować każdy samorząd
- Jak przyciągnąć dzieci na trening? Dobre i złe praktyki podczas zajęć z dziećmi
- jak prowadzić marketing ośrodka, jak zwiększyć sprzedaż, jak prowadzić aktywną współpracę ze stowarzyszeniami