

**Kursokonferencja Szkoleniowa Trenerów i Instruktorów
Polskiego Związku Podnoszenia Ciężarów
4-6.11.2016r, Spała**

04.11.2016 r. Piątek

Do 13.00 przyjazd uczestników, zakwaterowanie

13.30-15.00 – Obiad

15.45-16.00 – Otwarcie Konferencji - Przedstawiciel PZPC

16.00-17.00 – Akty prawa wewnętrznego i ich wzajemne relacje w nowoczesnym polskim związku sportowym. Zakres odpowiedzialności trenerów młodzieżowych.
Aspekty cywilnoprawne walki z dopingiem - Pan **Tomasz Dauerman**

17.00-17.30 – Przerwa kawowa

17.30-19.00 – Zagrożenia prawne i faktyczne związane z naruszeniem przepisów antydopingowych - Pan **Michał Rynkowski**

19.00 – Kolacja

05.11.2016 r. Sobota

8.00-9.00 – Śniadanie

9.00-10.00 – Mobilna rejestracja obciążeń treningowych - Pani **Paulina Szyszka**

10.00-11.00 – Biochemiczna kontrola procesu treningowego
Przedstawiciel Instytutu Sportu

11.00-11.30 – Przerwa kawowa

11.30-13.00 – Urazowość w podnoszeniu ciężarów. Selekcja do sportów siłowych.
Mechanizm powstawania kontuzji i postępowanie fizjoterapeutyczne
- Pan **Piotr Jakubowski**

13.00-14.30 – Obiad

14.30-16.30 – Trenerzy kadr olimpijskich – **Ryszard Soćko i Ireneusz Peptowski**
(półroczny mezocykl + ocena startu w IO)

16.30-17.00 – Przerwa kawowa

17.00-17:30 – Sprawozdanie z działalności Rady Trenerów w latach 2013-2016
Przewodniczący - Pan **Zygmunt Klepacki**

17.30-19.00 – Wybór nowej Rady Trenerów

19.00 – Kolacja

06.11.2016 r. Niedziela

8.00-9.00 – Śniadanie

9.00-10.00 – Wybrane aspekty żywienia i suplementacji w podnoszeniu ciężarów -
Pani **Jagoda Podkowska**

10.00-11.00 – Dyskusja na tematy różne, w tym: projekt kalendarza imprez na 2017 rok

11.00-11.30 – Przerwa kawowa

11.20-13.00 – Dyskusja na tematy różne c.d. w tym: Drużynowe Mistrzostwa Polski

13.00-14.00 – Obiad

14.30 – Wyjazd uczestników