



Polski Związek Podnoszenia Ciężarów Polish Weightlifting Federation

Program Konferencji Szkoleniowej PZPC (Warszawa, 13-15.12.2019)

13.12.2019 (Piątek)

Godz. 17.00 – 19.30 Przyjazd i zakwaterowanie.

Godz. 19.30 - 20.00 Kolacja.

Godz. 20.00 – 21. 30 Zagadnienia szkoleniowe oraz kalendarz zawodów PZPC na rok 2020 (Dział Szkolenia PZPC: **M. Stępnia**k, **Z. Faraś**).

14.12.2019 (Sobota)

Godz. 8.00 – 8.45 Śniadanie.

Godz. 9.00 – 9.30 Otwarcie konferencji (Prezes PZPC **M. Jędra**).

Godz. 9.30 – 10.30 Problematyka dopingu w sporcie (dyrektor Polskiej Agencji Antydopingowej POLADA **M. Rynkowski**).

Godz. 10.30 – 11. 30 Nauczanie ruchu (prof. **T. Niżnikowski**).

Godz. 11.30 – 11.45 Przerwa.

Godz. 11.45 – 12.45 Psychologia – relacje trener zawodnik indywidualne i w grupie (dr **A. Turowsz**).

Godz. 12.45 – 13. 30 Obiad.

Godz. 13.30 – 14.30 Fizjologia – monitorowanie obciążeń treningowych zawodników - pomiar utlenienia mięśni (prof. **A. Klusiewicz**).

Godz. 14.30 – 15.30 Dietetyka „nienażarty” – zasady żywienia w sportach siłowych, regulacja masy ciała.

Godz. 15.30 – 16.00 Przewodniczący komisji sędziowskiej - ocena pracy i podwyższania kwalifikacji sędziów (Przewodniczący Komisji Sędziowskiej PZPC **Z. Ostrowski**).

Godz. 16.00 – 17.00 Teoria Sportu – obciążenia treningowe (dr **P. Szyszka**).

Godz. 17.00 – 18.00 Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy. Zmiany w systemie współzawodnictwa.

Godz. 18.00 – 18.30 Kolacja.

Godz. 18.30 -19.30 Dział szkolenia PZPC oraz trenerzy OSSM (stan OSSM w ostatnim kwartale 2019, szkolenie na rok 2020).

Godz. 19.30 – 20.30 Rada Trenerów PZPC.

15.12.2019 (Niedziela)

Godz. 8.00 - 8.30 Śniadanie.

Godz. 8.30 -10.00 PZPC – Trenerzy kadr narodowych system szkolenia zawodniczek i zawodników podnoszenia ciężarów i nowe propozycje zmian systemu szkolenia na różnych etapach.

Godz. 10.00 Zakończenie kursokonferencji i wyjazd uczestników.