



OGÓLNOPOLSKA KURSOKONFERENCJA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW PZPC

KLESZCZÓW 26-27.11.2021

Program

Piątek 26.11.2021

12.00- 13.00 Przyjazd uczestników.

13.00 - 14.00 Obiad

14.15 Przywitanie uczestników Kursokonferencji – prezes PZPC **Waldemar Gospodarek**.

14.25 - 14.55 Zmiany na liście substancji i metod zabronionych w latach 2021 i 2022 oraz najczęściej pojawiające się wątpliwości, co do substancji znajdujących się na liście a także suplementów diety - Kierownik Departamentu Informacji i Edukacji POLADA – pan **Grzegorz Borkowski**

15.00 - 15.20 Podsumowanie przygotowań i występu polskiej reprezentacji w Igrzyskach Olimpijskich w Tokio 2020 – trener **Zdzisław Faraś**, trener **Waldemar Ostapski**.

15.20 - 15.45 Korupcja w sporcie i walka z dopingiem - Wykład przeprowadzony On-Line – pan **Konrad Makar** - Kancelaria Prawna Tomasz Dauerman.

15.50 - 16.30 - Podstawy suplementacji w sportach siłowych – **Artur Pliś** i **Przemysław Rożek (OLIMP)**.

16.30 - 17.30 Podsumowanie przygotowań i występu polskiej reprezentacji w ME U15 i U17 i MŚJ U17 – trener **Ireneusz Peplowski**, trener **Wojciech Gesek**, ME U20 i U23 – trener **Mirosław Chlebosz**, trener **Jacek Mazur**.

17.30- 18.30 Przygotowanie do najważniejszych zawodów (trening, suplementacja, odżywianie, odnowa biologiczna, regeneracja) – pan **Szymon Kołecki**.

18.40 – 19.00 Kolacja.

19.20 – 20.50 Wybory Rady Trenerów na lata 2021-2023.

Sobota 27.11.2021

8.00-8.45 Śniadanie.

9.00-10.00 Marketing w Klubie Sportowym – wdrożenie Sponsora – pan **Dariusz Michalski**.

10.05-10.50 Program BPS, plany przygotowania ogólnego i specjalistycznego - Dyrektor Szkoły Sportowej we Lwowie, trener Dynamo Lwów – pan **Eugeniusz Jurkiewicz**.

10.55-11.40 Zdolność wysiłkowa organizmu a stan odżywienia - prof. dr hab. **Wiesław Pilis**.

11.45-12.30 Interpretacja najnowszych zmian w przepisach podnoszenia ciężarów - Przewodniczący Komisji Sędziowskiej **Jacek Zawadzki**.

13.00 Zakończenie Kursokonferencji i wręczenie Certyfikatów - wiceprezes PZPC ds. sportowych **Antoni Kawalek**, gospodarz kursokonferencji – trener LKS Omega Kleszczów **Sebastian Ołubek**.

13.30 Obiad.