

## Kursokonferencja Trenerów i Instruktorów PZPC

Bydgoszcz 15-17.11.2024

### PROGRAM

#### Piątek, 15.11.2024

do godz. 18 - Przyjazd uczestników.

Godz. 18.00 – 20.00 – Kolacja

Godz. 20.00-21.00 **Grzegorz Borkowski-POLADA: *Zmiany na liście substancji i metod zabronionych***

#### Sobota - 16.11.2024

Godz. 7.00-9.00 – Śniadanie

Godz. 9.00-9.15 Przywitanie zebranych przez Prezesa PZPC **Waldemara Gospodarka** i Wiceprezesa ds. Szkoleniowych **Antoniego Kawalka**

Godz. 9.15 - 10.30 **Adam Mazurkiewicz: *Mentalne przywództwo oraz usuwanie podświadomych blokad u zawodników w sportach siłowych***

Godz. 10.30-11.45 **Łukasz Trzaskoma: *Podstawy naukowe i biomechaniczne uwarunkowania ćwiczeń siłowych przygotowujących do dwuboju olimpijskiego.***

Godz. 12.00 - 13.00 **Łukasz Trzaskoma: *Praktyczne wykorzystanie uzupełniających ćwiczeń siłowych w treningu zawodniczek i zawodników podnoszenia ciężarów***

Godz. 13.30-14.30 Obiad

Godz. 15.00 **Zawody Puchar Polski**

Godz. 17.30-18.30 **Antoni Kawalek, Mirosław Choroś, Daniel Dołęga: *Kalendarz imprez 2025 Współzawodnictwo Dzieci i Młodzieży.***

Kolacja

#### Niedziela- 17.11.2024

Godz. 7.00 – 9.00 – Śniadanie

Godz. 9.00-10.30 **Paulina Szyszka: *Metody rejestracji i analizy techniki ruchu w podnoszeniu ciężarów z wykorzystaniem aplikacji mobilnych***”.

Godz. 10.45 - 11.15 **Zbigniew Obmiński: *Optymalizacja strategii rekrutacji i szkolenia w podnoszeniu ciężarów.***

Godz. 11.20-12.30 Wybory Rady Trenerów.

Godz. 12.30 - 13.30 Obiad

Godz. 14.00 Zakończenie kursokonferencji, wyjazd uczestników.