

**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 – R. Soćko i I. Peplowski  
(półroczny mezocykl + ocena startu w IO)

16.30-17:00 – Sprawozdanie z działalności Rady Trenerów w latach 2013-2016  
Przewodniczący Pan Zygmunt Klepacki

17.00-17.30 – Przerwa kawowa

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