

**Kursokonferencja Trenerów i Instruktorów PZPC  
Szczawnica 21-23.11.2025**

**PROGRAM**

**Piątek, 21.11.2025**

do godz. 18 – Przyjazd uczestników. Rejestracja.

19.15 – Uroczysta Kolacja.

**Sobota, 22.11.2025**

7.30 – 8.45 - Śniadanie

8.45 – 8.55 - Powitanie Zebranych przez Prezesa PZPC Zdzisława Żołopę.

9.00 - 10.30 - Filip Nowak *„Żywienie w sportach siłowych – periodyzacja diety – różnice w odżywianiu w okresie przygotowawczym, startowym i przejściowym.”*

10.30 - 12.00 - Kamil Wódka *„Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna w pracy z młodzieżą sportową - jak unikać wypalenia i zniechęcenia.”*

12.15 – 13:00 – Obiad.

14.30 – 15.30 – Andrzej Rybus-Tołłoczko *„Ustawa o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich (ustawa Kamilka) - stosowanie jej w klubie i we współpracy ze związkiem sportowym.”*

15.45 – 16.45 - Andrzej Rybus-Tołłoczko *„Pozyskiwanie środków zewnętrznych na działalność sportową instruktorów i trenerów, w tym na wynagrodzenie i na sprzęt. Aplikacja o środki dotacyjne, możliwości wynikające z otwartych naborów wniosków w 2025 r i w 2026 rok. Jak skutecznie aplikować?!”*

17.00-18.30 – Otwarte spotkanie Rady Trenerów PZPC, w tym omówienie Kalendarza Imprez 2026 i SSM.

18.30 - Kolacja

**Niedziela, 23.11.2025**

7.30 – 8.45 – Śniadanie.

9.00 – 9.45 - Zdzisław Faraś – *„Szkolenie i przygotowanie zawodników Kadry Narodowej Mężczyzn i Młodzieżowej U23 do startów międzynarodowych.”*

10.00 -10.45 – Paulina Szyszka – *„Szkolenie i przygotowanie zawodniczek Kadry Narodowej Mężczyzn i Młodzieżowej U23 do startów międzynarodowych.”*

11.00 - 12.00 - **Panel dyskusyjny** – moderator Mirosław Choroś.

12.30 - 13.30 - Obiad.

14.00 - Zakończenie kursokonferencji, wyjazd uczestników.