

Program Kursokonferencji
Metodyczno – Naukowej PZKF i TS
Spała 11 – 14.12.2008

Czwartek 11.12.2008

13.00– przyjazd uczestników, rejestracja, zakwaterowanie

13.00 – 15.00 obiad

15.00 – 16.30 Otwarcie Kursokonferencji, dyskusja programowa oraz konsultacja środowiskowa - moderatorzy mgr P. Filleborn, M. Kruszewski

16.30 -16.45 – przerwa na kawę

16.45 – 18.15 - Regeneracja – warunek efektów treningowych – P. Filleborn

18.00 – 19.00 – kolacja

19.00 – 19.45 – Organizacja zawodów krajowych i międzynarodowych (doświadczenia własne) – A. Leszczyński

20.00 – 23.00 - Innowacyjne urządzenia medyczno-badawcze w nowoczesnym klubie fitness. Nowoczesny klub fitness - trendy wyposażenia w urządzenia siłowe i cardio - J.Zapolska

Piątek 12.12.2008

8.00 – 9.00 – śniadanie

Podział na sesje

Blok A – kulturystyka i fitness

9.00 – 10.30 – Współczesne światowe i europejskie trendy w sędziowaniu w kulturystyce i fitness P. Filleborn

10.30 – 10.45 przerwa na kawę

10.45 – 12.00 Dylematy sędziego: jakość czy masa? A. Michalak

12.00-12.15 – przerwa na kawę

12.15 – 13.30 Elementy potreningowej regeneracji – warunek podnoszenia efektów treningowych – p. P. Filleborn

13.30 – 15.00 – obiad

Blok B – trójbój siłowy

9.00 -10.30 Trening metodyczny a trening dowolny (rekreacyjny) M. Kruszewski

10.30 – 10.45 – przerwa na kawę

10.45-12.00 Zmiany przepisów sędziowania w trójboju siłowym A. Znojek

12.00-12.15 – przerwa na kawę

12.15 – 13.30 Ocena startów reprezentacji w 2008 roku R. Szymkowiak

13.30 – 15.00 – obiad

15.00 – 16.30 – WADA i system ADAMS

16.30 – 16.45 – przerwa na kawę

Zebrania

16.45 – 19.15 – Zebranie Komisji Sportowej i Sędziowskiej Trójboju Siłowego,
Posiedzenie Komisji Dyscyplinarnej PZK,FiTS, Zebranie Komisji
Sportowej Kulturystryki i Fitness

19.15 – 20.00 – kolacja

20.00 – 21.30 – **Otwarte Zebranie Zarządu PZKFiTS**

Sobota 13.12.2008

8.00 – 9.00 – śniadanie

Podział na sesje

Blok A – kulturystyka i fitness

9.00 – 10.30 – Analiza składu ciała uczestników Mistrzostw Europy Juniorów i Weteranów w Kulturystyce i Fitness J. Zapolska

10.30 – 10.45 – przerwa na kawę

10.45 – 12.15 – Letni sezon zawodów w kulturystyce i fitness - czyli sporty sylwetkowe w medialnym wydaniu P. Filleborn, L. Michalski, A.Michalak

12.15 – 12.30 – przerwa na kawę

12.30 – 13.00 – Ustrojowa równowaga kwasowa - zasadowa w kontekście treningu i suplementacji K. Matella

13.00 – 13.30 - Reżymy treningowe – nowe oblicze treningu, doświadczenia praktyczne
– L. Michalski

13.30 – 14.00- Nowoczesne programy dowolne w fitness – V. Pryłowska

14.00 – 15.00 – *obiad*

Blok B – trójbój siłowy

9.00 – 10.30 Zmiany w technice wykonywania bojów w trójboju siłowym i wyciskaniu
leżąc w związku z zastosowaniem sprzętu firmy Tytan – R. Szymkowiak,
A. Znojek, M. Łukasiuk

10.30 – 10.45 – *przerwa na kawę*

10.45 – 12.15 –Zawody w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc - czyli sporty siłowe w
medialnym wydaniu A. Znojek, R. Szymkowiak, M. Kruszewski

12.15- 12.30 - *przerwa na kawę*

12.30 – 13.00 – BPS najlepszych zawodników ts i wl – R.Szymkowiak

13.00 – 13.30 – BPS najlepszych zawodniczek ts i wl – A. Znojek

13.30 – 14.00 – Ocena i komentarz przedstawionych BPS-ów - M.Kruszewski

14.00 – 15.00 – *obiad*

Sesja wspólna

15.00 – 16.30 - Kult ciała w religiach Świata

16.30 - 16.45 - *przerwa na kawę*

16.45 – 17.30 - Alergia a wysiłek fizyczny - dr Marek Kruszewski

17.30 – 17.45 - *przerwa na kawę*

17.45 – 19.15 - Medyczne aspekty treningu siły (DOMS, komórki satelitarne)

19.30 – 23.00 – *uroczysta kolacja*

20.30 – 22.45 – Dyskusja okrągłego stołu – moderatorzy – P. Filleborn, M. Kruszewski,
A. Michalak, A. Leszczyński

Niedziela 14.12.2008

9.00-10.30 – Holistyka kulturystyki – prawda i mity – M.Kruszewski

10.30- 10.45 – *przerwa na kawę*

10.45 – 12.15 – Konsekwencje prawne stosowania dopingu w różnych krajach Świata –
radca prawny D. Prokop

12.15 – 12.30 - *przerwa na kawę*

12.30 – 13.00 - Wyniki badań glikemii członków obozu Kadry w kulturystyce i fitness -
Cetniewo 2008– K. Matella

13.00 – 13.30 – BPS w sportach sylwetkowych – B. Szczotka

13.30 – 14.30 – Dyskusja – moderatorzy- P. Filleborn, M. Kruszewski

14.30 – 15.30 – obiad

15.30 – 16.30 – zakończenie konferencji – P. Filleborn, M. Kruszewski, A. Michalak,
A.Leszczyński

Szef Wyszkolenia PZKF i TS
Trener dr Marek Kruszewski