

KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA PZKFITS 2011

Masłów (Kielce), 18-20.02.2011

PZKFITS zaprasza na Konferencję Metodyczno – Szkoleniową, która odbędzie się w dniach 18-20.02.2011 r w hotelu Dąbrowa, 26-001 Masłów, Dąbrowa 316c (Kielce).

Koszt uczestnictwa w Konferencji wynosi **350 zł od osoby** i obejmuje uczestnictwo, dwa noclegi oraz pełne wyżywienie począwszy od obiadu w dniu 18.02.2011 (piątek), trzy posiłki w sobotę oraz śniadanie i obiad w niedzielę. Płatność na miejscu, przed rozpoczęciem zajęć. Osoby chętne do wzięcia udziału prosimy o nadesłanie zgłoszenia do biura PZKFITS, na adres e-mailowy: pzkfits@pzkfits.pl lub telefonicznie: 22 550-0967 (Pan Radosław Grzechnik).

Konferencja rozpoczyna się obiadem w piątek o godz. 14:00. Pierwszego dnia odbędzie się podsumowanie osiągnięć PZKFITS w 2010 r. W sobotę rano są przewidziane sesje poświęcone zagadnieniom treningowym i żywieniowym w sportach sylwetkowych i siłowych. Po południu dwa wykłady naukowe dotyczące Naszych Sportów. W niedzielę zostaną omówione najnowsze aspekty badań dopingowych oraz dyskusja o środkach, których należy unikać.

Szczegółowy program oraz plan dojazdu zamieszczony jest w załącznikach.

KONFERENCJA PZKFITS 2011

PROGRAM

Piątek 18.02.2011

- przyjazd uczestników przed obiadem (do godz. 13:30)

obiad o godz. 14.00

16.00 – 19.00 doniesienia – sesja wspólna (wszystkie sporty)

16:00 – 18:00 - Sukcesy 2010: trójbój i wyciskanie (**M. Kruszewski, A. Znojek**)

18:00 – 19:00 - Sukcesy 2010: kulturystyka i fitness (**P. Filleborn, A. Michalak**)

19.00 – kolacja

20:00 – Posiedzenie Kolegium Sędziów Kulturystyki i Fitness.

Wspólne posiedzenie Komisji Sportowej i Sędziowskiej Trójboju Siłowego

Sobota 19.02.2011

08.00 - śniadanie

09.00 -14.00 - doniesienia, informacje, zagadnienia dyskusyjne (ok. 20 min. doniesienie i 15 min. dyskusja - **moderatorzy – P. Filleborn, M. Kruszewski**)

1. Nowe konkurencje sylwetkowe: fitness dzieci, bikini; zmiany w Przepisach IFBB, informacje z działalności IFBB (**P. Filleborn**) - dyskusja

2. Stosowania białka w optymalny sposób, ocena różnych rodzajów białek, różne schematy przyjmowania białka (**A. Michalak**) - dyskusja

3. Żywienie anaboliczne kontra dobowy rytm biologiczny człowieka, problem cukrzycy (**K. Matella**)- dyskusja

4. Programowanie treningu siłowego w różnych grupach wiekowych (**L. Michalski**) - dyskusja

5. Trening siłowy – najnowsza wiedza (supertechniki) (**A. Michalak**) - dyskusja

6. Ocena skuteczności przygotowań w kulturystyce do sezonu 2010 (**B. Szczotka**) – dyskusja

7. Ocena skuteczności przygotowań w trójboju siłowym do sezonu 2010 (**A. Znojek**) - dyskusja

8. Sport dzieci i młodzieży – różne dyscypliny, różne spojrzenia (**M. Kruszewski**) - dyskusja

14.00 – obiad

15.00 – 19.00 - wykłady

15.00 – 17.00 – Wydolność anaerobowa i siła mięśniowa a czynniki je modyfikujące –

Prof. zw. dr hab. Wiesław Pilis

17.00-17.30 – Dyskusja

17.30 – 18.30 – Czynniki wpływające na planowanie siłowych treningów zawodniczych –

dr hab. Marek Kruszewski

18.30 – 19.00 - dyskusja

19.00 – kolacja

20.00 – Posiedzenie Zarządu PZKFITS (załącznik do programu)

Niedziela 20.02.2011

9.00 - śniadanie

10.00-13.30 – wykład i seminarium

10.00-11.30 - Aktualne aspekty badań dopingowych – **referent dr hab. Marek Kruszewski**

11.30 – 13.30 – seminarium dyskusyjne „Badania antidopingowe, analiza wpadek, czego unikać, co jest dozwolone?” - (**moderatorzy - A. Znojek, A. Michalak**)

14.00 – obiad i wyjazd uczestników

dr hab. Marek Kruszewski