



**Ogólnopolska konferencja szkoleniowa trenerów
Polskiego Związku Kolarskiego**
organizowana przez Wielkopolski Związek Kolarski
Pruszków, 06-08 grudnia 2018

PROGRAM KONFERENCJI

Dzień pierwszy – 06.12.2018 (czwartek)		
14.30 – 15.00	Rejestracja uczestników konferencji	
15.00 – 17.00	Ocena imprez mistrzowskich 2018	Trenerzy kadr narodowych
17.00 – 17.15	Przerwa kawowa	
17.15 – 18.15	Omówienie kalendarza imprez sportowych PZKol 2019	Marek Kosicki
18.15 – 20.00	Posiedzenia Komisji Sportowych PZKol	Komisje Sportowe PZKol
20.00 – 21.00	Kolacja	
21.00 – 22.00	Trenerski klub dyskusyjny	
Dzień drugi – 07.12.2018 (piątek)		
8.00 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 12.00	Zagadnienia – pomiar mocy	Arkadiusz Kogut Maciej Stanowicz
12.00 – 12.15	Przerwa kawowa	
12.15 - 14.00	Odnowa biologiczna i fizjoterapia w sporcie, jej znaczenie i zastosowanie na przykładzie działań podejmowanych w tej sferze w Profesjonalnych Grupach Sportowych	Bartłomiej Czerwiński
14.00 – 15.00	Przerwa obiadowa	
15.00 – 16.00	Omówienie badań w ramach programu „Identyfikacja talentów” wykonanych w Instytucie Sportu	Dr Ryszard Zdanowicz
16.00 – 17.00	Nowe substancje ergogeniczne: bilans zysków i strat	Dr Olga Surala
17.00 – 18.00	Zwalczanie dopingu w sporcie	Dr Andrzej Pokrywka
18.00 – 19.00	Zmiany w Przepisach Sportowych PZKol na rok 2019	Tomasz Cichy
19.00 – 20.00	Wnioski Komisji Sportowych PZKol	Komisje Sportowe PZKol
20.00 – 21.00	Kolacja	
21.00 – 22.00	Trenerski klub dyskusyjny	
Dzień trzeci – 08.12.2018 (sobota)		
8.00 – 9.00	Śniadanie	
9.00 – 9.45	Zagadnienia psychologii w sporcie	Daria Abramowicz
9.45 – 12.00	Ocena wydolności fizycznej w sporcie wyczynowym WARSZTATY Ergospirometryczne Badanie ergospirometryczne w medycynie sportowej. Ocena całkowitej zdolności pochłaniania tlenu (VO ₂ max) oraz wyznaczenie progów; Anaerobic Threshold (AT) i Respiratory Compensation Point (RCP) w sporcie wyczynowym z użyciem systemu cpet MetaLyzor 3B „breath-by-breath” firmy CORTEX Biophysik GmbH. Budowa planów treningowych w oparciu o wyznaczone progi metaboliczne. Prowadzący: dr inż. Jan Bazański (VO ₂ MAX Sp. z o.o. Dystrybutor firmy CORTEX)	Dr Robert Pietruszyński mgr fizjoterapii Marta Bazańska dr inż. Jan Bazański.
12.00 – 12.45	Planowanie i rozliczenia akcji szkoleniowych – dokumentacja	Agata Tajer, Dorota Gabryszewska, Agnieszka Smolińska
12.45 – 13.15	Podsumowanie konferencji i wręczenie certyfikatów	Lucjusz Wasielewski Waldemar Cebula
13.15 – 14.15	Obiad	