

# 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. Poprawa skuteczności, możliwości wykorzystania treningu aerobowego (**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 antydopingowe, analiza wpadek, czego unikać, co jest dozwolone?” - (**moderatorzy - A. Znojek, A. Michalak**)

**14.00 – obiad i wyjazd uczestników**

dr hab. Marek Kruszewski