



„Dyspozycje siłowe w treningu piłkarza”

Program Konferencji Metodycznej dla Trenerów i Instruktorów

Pomorskiego Związku Piłki Nożnej

Cetniewo, 20.12-21.12.2013r.

Dzień pierwszy (20.12.2013)

godz. 14.00 - 15.30 - rejestracja uczestników

godz. 16.00 – rozpoczęcie konferencji (przywitanie, wręczenie nagród i wyróżnień)

godz. 16.30 - 17.30 – wykład pt. „Czynniki rozwoju siły mięśniowej” - **Władysław Jagiełło**

godz. 17.30 - 19.00 – wykład i zajęcia praktyczne pt. „Trening funkcjonalny w piłce nożnej” - **Rafał Hejna**

godz. 19.00 - 20.00 – wykład pt. „Przygotowanie sprawnościowe zawodników zespołu profesjonalnego” - **Michał Probiez**

godz. 20.00 - 21.00 - kolacja

godz. 21.00 - 22.00 – wykład pt. „Przygotowanie siłowe zawodników zespołu profesjonalnego” - **Czesław Michniewicz**

Dzień drugi (21.12.2013)

godz. 7.00 - 8.45 - śniadanie

godz. 9.00 - 10.00 – panel dyskusyjny „Przygotowanie siłowe w poszczególnych etapach szkolenia dzieci i młodzieży” – moderator **Andrzej Szwarc**

godz. 10.00 - 10.30 – bufet kawowy

godz. 10.30 - 11.45 – pokazowa lekcja treningowa pt. „Kształtowanie siły na etapie ukierunkowanym” - **Krzysztof Janczak, Szymon Hartman**

godz. 11.45 - 13.00 – pokazowa lekcja treningowa pt. „Kształtowanie siły we wstępnym etapie kształcenia gracza” - **Grzegorz Grzegorzczak**

godz. 13.00 - 13.30 – bufet kawowy

godz. 13.30 - 14.30 – forum trenera – „Nowy system organizacji szkolenia w piłce nożnej”; panel dyskusyjny - moderator **Jacek Dziubiński / Stanisław Mikołajczyk**

godz. 14.30 - 15.00 - zakończenie konferencji (podsumowanie, wręczenie certyfikatów)

godz. 15.00 - 16.00 - obiad, wyjazd uczestników