
*PROGRAM DOKSZTAŁCANIA KADR SZKOLENIOWYCH WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO REALIZOWANY PRZES
WIELKOPOLSKIE STOWARZYSZENIE SPORTOWE I AKADEMIEŹ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. E. PIASECKIEGO W POZNANIU*

XII KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA DLA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW SPORTU WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO pt.: „BIOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE I SYSTEMOWE UWARUNKOWANIA TRENINGU SPORTOWEGO”.

Termin:

4 grudnia 2025 r., godz. 14.00

Miejsce:

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, ul. Królowej Jadwigi 27/39, Aula

Program konferencji:

14:00 – rejestracja uczestników

14:15 – otwarcie konferencji

14:30 – 16:00 (+ 15 minut ewentualnie dyskusja)

dr Łukasz Trzaskoma – AWF Warszawa, Zakład Teorii Sportu

„Periodyzacja treningu siły i mocy mięśniowej młodocianych sportowców”

- *Uwarunkowania rozwoju siły i mocy mięśniowej w okresie dojrzewania,*
- *Zasady kształtowania siły w treningu dzieci i młodzieży,*
- *Modele i etapy periodyzacji treningu siły i mocy w sporcie młodzieżowym,*
- *Integracja treningu siłowego z przygotowaniem techniczno-taktycznym,*
- *Monitorowanie i kontrola efektów treningu siłowego w procesie długofalowego rozwoju zawodnika.*

16:15 – 17:45 (+ 15 minut ewentualna dyskusja)

dr Jarosław Janowski – AWF Poznań, Zakład Teorii Sportu

„Projektowanie programów treningowych w praktyce trenera – od zasad ogólnych do struktury mikrocyklu”

- *Zasady treningu sportowego i ich zastosowanie w planowaniu procesu szkolenia,*
- *Periodyzacja treningu – planowanie długofalowego rozwoju zawodnika w kontekście celów sezonowych i etapów szkolenia,*
- *Mezocykl i mikrocykl jako podstawowe narzędzia organizacji treningu – struktura, logika, przykłady praktyczne.*

17:45 – podsumowanie i zakończenie konferencji