PROGRAM DOKSZTAŁCANIA KADR SZKOLENIOWYCH WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO REALIZOWANY PRZEZ WIELKOPOLSKIE STOWARZYSZENIE SPORTOWE I AKADEMIĘ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. E. PIASECKIEGO W POZNANIU

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

Termin:

10 grudnia 2026 r., godz. 14.00

Miejsce:

Wielkopolskie Stowarzyszenie Sportowe w Poznaniu,
ul. Starołęcka 36, Aula Centrum Pozarządowych Organizacji Sportowych

Program konferencji:

13:45 – rejestracja uczestników

14:00 – 15:15 – dr Sylwia Bartkowiak (AWF Poznań)

Jak trenować dziewczęta? Od dojrzewania biologicznego do indywidualizacji treningu

- *specyfika rozwoju fizycznego i motorycznego dziewcząt w okresie dojrzewania;*
- *wiek kalendarzowy a dojrzałość biologiczna – znaczenie dla planowania i interpretacji efektów treningu;*
- *wpływ tempa wzrastania i zmian składu ciała na możliwości wysiłkowe oraz rozwój zdolności motorycznych;*
- *rozwój siły, mocy, szybkości i wytrzymałości w kolejnych etapach dojrzewania;*
- *trening siłowy i nerwowo-mięśniowy jako element przygotowania młodej zawodniczki;*
- *specyfika ryzyka urazów u dziewcząt i możliwości jego ograniczania poprzez odpowiednio zaplanowany trening;*
- *cykl menstruacyjny – co rzeczywiście wynika z aktualnych badań i jakie ma to znaczenie dla praktyki trenerskiej;*
- *monitorowanie samopoczucia, objawów i reakcji zawodniczki na obciążenia treningowe;*
- *indywidualizacja obciążeń z uwzględnieniem dojrzałości biologicznej, poziomu przygotowania i reakcji na trening;*
- *od wiedzy naukowej do praktyki – jak wykorzystać te informacje w codziennej pracy trenera.*

15:15 – 15:45 – dyskusja przy kawie

15:45 – 17:00 – prof. dr hab. Jan M. Konarski Janowski (AWF Poznań)

Optymalizacja treningu dzieci i młodzieży z wykorzystaniem „narzędzi biologicznych" w kontekście koncepcji bio-banding

- *cele wieloletniego szkolenia dzieci i młodzieży – od rozwoju młodego zawodnika do mistrzostwa sportowego w wieku seniorskim;*
- *ograniczenia wczesnej specjalizacji i nadmiernej koncentracji na bieżących wynikach sportowych;*
- *potrzeba odejścia od „wieku rocznikowego" jako podstawowego kryterium organizacji i oceny procesu szkolenia;*
- *wykorzystanie biologicznych uwarunkowań wzrastania i dojrzewania w planowaniu treningu;*
- *indywidualne tempo dojrzewania oraz różnice pomiędzy zawodnikami wcześnie, późno i typowo dojrzewającymi;*
- *bio-banding jako koncepcja „dopasowania dojrzałości" – dostosowanie treningu i współzawodnictwa do poziomu rozwoju biologicznego, a nie wyłącznie wieku kalendarzowego;*
- *bio-banding jako narzędzie wspierające indywidualizację i optymalizację długofalowego procesu szkolenia;*
- *rozpoznawanie potencjału biologicznego zawodnika jako element budowania podstaw przyszłego mistrzostwa sportowego.*

17:00 – pytania, dyskusja, podsumowanie i zakończenie konferencji