

Kursokonferencja Polskiego Związku Bokserskiego

13-15 grudzień 2019 r.

Hotel Kongresowy, Al. Solidarności 34, Kielce

Program:

Piątek 13.12.2019.	
godz.13.00 - 14.00	Przyjazd i rejestracja uczestników
godz.14.00 - 15.00	Obiad
godz. 15.30 – 16.30 Wydziały: Wyszkolenia, Sędziowski, Młodzieżowy	Zajęcia wspólne wszystkich grup (zarząd, trenerzy, sędziowie, działacze)
16.30-16.45	Przerwa
16.45 – 19.00 Wydziały: Wyszkolenia, Sędziowski, Młodzieżowy	Zajęcia wspólne wszystkich grup (zarząd, trenerzy, sędziowie, działacze)
godz.20.00	Kolacja
Sobota 14.12.2019.	
godz.7.30-8.30	Śniadanie
9.00-10.30 Wydział Wyszkolenia	Podstawy planowania treningu w cyklu treningowym, dokumentacja, przepisy AIBA dr. Dariusz Karpiński
10.30-10.45	Przerwa
10.45-12.30 Wydział Wyszkolenia	Cel monitoringu w treningu sportowym, dr. Artur Litwiniuk AWF Biała Podlaska
12.30-12.40	Przerwa
12.40-13.30 Wydział Wyszkolenia	Monitoring w boksie (metody, środki, okresy, selekcja, analiza wyników), na przykładzie zawodników KNS mgr. Paweł Pasiak
13.30-14.30	Obiad
14.30-16.00 Wydział Wyszkolenia	Szczyt formy - ryzyko przetrenowania (ocena stanu zawodnika, problematyka, wsparcie treningu, trening wysokogórski) mgr. Paweł Pasiak
16.00-16.15	Przerwa
16.15-17.00 Firma zewnętrzna	Suplementacja w sporcie – firma zewnętrzna
17.15-18.00 Wydział Wyszkolenia	Wnioski i dyskusja. Koordynacja i problematyka przygotowań zawodników do turniejów kwalifikacyjnych do IO TOKIO 2020 Dr. Dariusz Karpiński, mgr. Paweł Pasiak
18.00 Kolacja	
Niedziela 15.12.2019.	
7.30-9.00	Śniadanie
9.00-10.15.	Zajęcia wspólne wszystkich uczestników
10.15-10.30	Przerwa
10.30-12.00	Zajęcia wspólne wszystkich grup, zakończenie konferencji
12.30-13.00	Wyjazd uczestników