



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO



WIELKOPOLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
SPORTOWE

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

## IX KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA DLA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW SPORTU WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO pt.: **BIOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE I SYSTEMOWE UWARUNKOWANIA TRENINGU SPORTOWEGO**

### Termin:

- 25 listopada 2021 r., godz. 14.00-17.00, wykład
- 4-5 grudnia 2021 r., godz. 11.00-14.00, warsztaty pierwszy termin
- 11-12 grudnia 2021 r., godz. 11.00-14.00, warsztaty drugi termin

### Miejsce:

WYKŁAD: Wielkopolskie Stowarzyszenie Sportowe, ul. Starołęcka 36, Sala Wykładowa

WARSZTATY: Akademia Wychowania Fizycznego, ul. Królowej Jadwigi 27/39, Siłownia Duża

### Temat:

## **Teoretyczno-metodyczne podstawy treningu siły w szkoleniu młodocianych sportowców**

### Prelegenci:

- dr Tomasz Garsztka (AWF Poznań)
- dr Krzysztof Karpowicz (AWF Poznań)
- mgr Bartosz Malak (AWF Poznań, Polski Związek Podnoszenia Ciężarów)

### Zagadnienia:

- Siła jako zdolność motoryczna
- Znaczenie treningu siłowego w przygotowaniu kondycyjnym sportowca
- Biologiczne uwarunkowania treningu siłowego
- Teoria i metodyka treningu siły w kontekście zakładanych celów
- Warsztaty praktyczne



Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu



Zakład Teorii Sportu  
Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu