# Specyficzne aspekty treningu w sportach walki

**Zagadnienie:** Sporty walki w dyscyplinach olimpijskich
**Termin:** 26-27 listopada 2013 r. (Warszawa – Instytut Sportu, ul. Trylogii 2/16)

Program:

| **Dzień pierwszy – 26 listopada 2013 r. (wtorek)** | | |
|---|---|---|
| **GODZINY** | **TEMATY** | **PROWADZĄCY** |
| 09:00 - 10:00 | Rejestracja uczestników | Instytut Sportu - II piętro |
| 10:00 - 10:05 | Powitanie, słowo wstępne | Prof. Jan Gajewski |
| 10:05 - 10:20 | Kwalifikacje trenerów sportu po deregulacji zawodu trenera | Piotr Marek |
| 10:20 - 12:30 | Koncepcja treningu<br>– merytoryczna zawartość metod treningowych | Prof. Borys Podlivajev |
| 12:30 - 12:45 | *Przerwa kawowa* | Instytut Sportu - III piętro |
| 12:45 - 14:15 | Znaczenie współzależności zdolności kondycyjnych<br>i koordynacyjnych dla osiągnięć w sporcie<br>(ze szczególnym uwzględnieniem sportów walki) | Prof. Włodzimierz Starosta |
| 14:15 - 15:15 | *Obiad* | Instytut Sportu - III piętro |
| 15:15 - 16:45 | Sporty walki - siła i moc | Prof. Zbigniew Trzaskoma |
| 16:45 - 17:00 | *Przerwa kawowa* | Instytut Sportu - III piętro |
| 17:00 - 18:15 | Metody diagnostyczne wykorzystywane w sportach walki | Mgr inż. Zbigniew Staniak |

| Dzień drugi – 27 listopada 2013 r. (środa) | | |
|---|---|---|
| 9:00 - 10:00 | Wydolność w sportach walki | Dr Piotr Żmijewski |
| 10:00 - 10:15 | *Przerwa kawowa* | Instytut Sportu - III piętro |
| 10:15 - 11:45 | Organizacyjno-metodyczne aspekty treningu zaplecza kadry olimpijskiej | Prof. Borys Podlivajev |
| 11:45 - 12:00 | *Przerwa kawowa* | Instytut Sportu - III piętro |
| 12:00 - 13:00 | Problemy związane z redukcją masy ciała | Beata Szczepańska |
| 13:00 - 14:00 | *Obiad* | Instytut Sportu - III piętro |
| 14:00 - 15:30 | Bezpośrednie przygotowanie startowe w sportach walki. Fakty i mity | Dr Wiesław Błach |
| 15:30 - 15:45 | *Przerwa kawowa* | Instytut Sportu - III piętro |
| 15:45 - 17:30 | Warsztat: Specyfika treningu mentalnego w kształtowaniu bezpośredniej gotowości do walki | Dariusz Nowicki |
| 17:30 - 17:45 | Zakończenie szkolenia, wręczenie certyfikatów | |

Program przygotowany przez:

Prof. Jan Gajewski (Instytut Sportu)

Mgr Piotr Marek (Akademia Trenerska)