

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

VII KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA DLA  
TRENERÓW I INSTRUKTORÓW SPORTU WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO  
28.11.2019

## BIOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE I SYSTEMOWE UWARUNKOWANIA TRENINGU SPORTOWEGO

ROZCIĄGANIE STATYCZNE I DYNAMICZNE – FAKTY I MITY  
SUPLEMENTOWANIE DIETY W SPORTIE MŁODZIEŻOWYM

### 1. ORGANIZATORZY



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**



**WIELKOPOLSKIE  
STOWARZYSZENIE SPORTOWE**



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

### 2. TERMIN

28 listopada 2019 r., godz. 14.00

### 3. MIEJSCE

Wielkopolskie Stowarzyszenie Sportowe, ul. Starołęcka 36, 61-361 Poznań, Sala Wykładowa

#### 4. PROGRAM KONFERENCJI

14:00 – OTWARCIE KONFERENCJI

**Paweł Szczepaniak – Prezes WSS**

14:15 – 15:45

**dr Tomasz Garszka – AWF Poznań**

***Rozciąganie statyczne i dynamiczne – fakty i mity***

- rozciąganie dynamiczne – cel stosowania i umiejscowienie w jednostce treningowej,
- pokaz różnych form rozciągania dynamicznego,
- rozciąganie statyczne – cel stosowania i umiejscowienie w strukturze dnia treningowego,
- pokaz technik rozciągania statycznego oraz grup ćwiczeń,
- ocena efektywności rozciągania oraz pojęcie tzw. normy długości mięśnia.

15:45 – 16:00 – PRZERWA KAWOWA

16:00 – 17:30

**dr Tomasz Podgórski – AWF Poznań**

***Suplementowanie diety w sporcie młodzieżowym***

- planowanie suplementacyjno-żywnościowego wspomaganie potencjału energetycznego oraz adaptacji i zdolności wysiłkowych w sporcie,
- projektowanie możliwości zastosowania wspomaganie witaminowo-mineralnego i równowagi kwasowo-zasadowej organizmu sportowca i osób aktywnych fizycznie w zależności od wieku,
- planowanie suplementacji i diety w regeneracji, prewencji urazów i kontuzji oraz wspomaganie pracy układu nerwowego u młodych sportowców,
- możliwości wykorzystania dodatkowej podaży białek, aminokwasów i ich pochodnych w sporcie,
- suplementacja i strategie wspomagające termogenezę, regulację masy ciała i zmniejszanie tkanki tłuszczowej,
- zasady prawidłowego nawodnienia organizmu osoby aktywnej fizycznie z uwzględnieniem wieku, płci, stanu zdrowia i zewnętrznych warunków atmosferycznych,
- biochemiczne podstawy dopingu w sporcie,
- diagnostyka laboratoryjna w trakcie suplementacji,
- weryfikacja suplementów dostępnych na rynku pod kątem ich rejestracji, legislacji i metod zakupu.

17:30 – PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE KONFERENCJI

#### 5. ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia do konferencji na podstawie formularza zgłoszeniowego dostępnego na stronie

[www.wss.poznan.pl](http://www.wss.poznan.pl)

Formularz należy przesłać na adres mailowy

[konferencja@wss.poznan.pl](mailto:konferencja@wss.poznan.pl)

do dnia 25.11.2019r.

## 6. SYLWETKI PRELEAGENTÓW

---

### TOMASZ GARSZTKA

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu (1996), mgr rehabilitacji ruchowej. Doktor nauk o Kulturze Fizycznej (2005). Od 1996 r. do chwili obecnej wykładowca AWF Poznań. Trener tenisa. Trener przygotowania motorycznego, m.in. pary deblowej M. Fyrstenberg, M. Matkowski (2005-2007) czy M. Linette (2009-2011). W latach 2014-2018 trener przygotowania motorycznego kadry floretu kobiet w Polskim Związku Szermierczym.

---

### TOMASZ PODGÓRSKI

Absolwent Akademii Medycznej w Poznaniu. Z wykształcenia analityk medyczny. Doktor nauk o Kulturze Fizycznej (2010). Jego zainteresowania badawcze koncentrują się na problematyce biochemii wysiłku fizycznego, a szczególnie usprawnianiu diagnostyki laboratoryjnej zawodników w celu poprawy ich wydolności i osiągnięcia przez nich optymalnych wyników sportowych. Obecnie prowadzi badania określające wpływ jednorazowego i chronicznego stosowania suplementów na wydolność sportowców oraz rolę odpowiedniego nawodnienia zawodników.