



**INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
IN COOPERATION WITH  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**



VÁS POZÝVAJÚ NA

**MEDZINÁRODNÝ SEMINÁR TRÉNEROV**  
**INTERNATIONAL SEMINAR FOR COACHES**

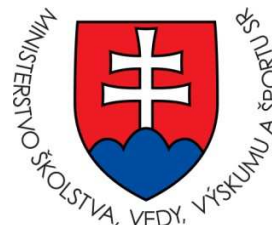
**VZPIERANIE PRE ROZVOJ SILY A KONDÍCIE**

UPLATNENIE PROSTRIEDKOV VZPIERANIA V KONDIČNEJ PRÍPRAVE



**WEIGHTLIFTING,**  
**FITNESS FOR ALL SPORTS**

BENEFITS OF OLYMPIC WEIGHTLIFTING FOR STRENGTH  
AND CONDITIONING



**29.10.2011**  
**BRATISLAVA**



**INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
IN COOPERATION WITH  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**



## **ČASOVÝ HARMONOGRAM**

8<sup>00</sup>    Prezentácia účastníkov seminára

8<sup>30</sup>    **Slávnostné otvorenie**

8<sup>45</sup>    **Mgr. Milan Sedliak, PhD.**

Katedra športovej kinantropológie, Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave  
Department of Sport Kinanthropology, Faculty of Physical Education and Sports, Comenius University in Bratislava

***Nervovo-svalová a hormonálna adaptácia na silové zaťaženie***  
***Neuromuscular and hormonal response to systematic strength training***

9<sup>45</sup>    **Doc. PhDr. Eugen Laczó, CSc.**

Katedra atletiky, Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave  
Department of Track & Field, Faculty of Physical Education and Sports, Comenius University in Bratislava

***Periodizácia tréningového zaťaženia so zameraním na***  
***rozvoj rýchlostno-silových schopností***  
***Periodization of explosive strength training***

10<sup>45</sup>    *Coffee break*

11<sup>00</sup>    **Doc. Marián Vanderka, PhD.**

Katedra atletiky, Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave  
Department of Track & Field, Faculty of Physical Education and Sports, Comenius University in Bratislava

***Metódy rozvoja silových schopností***  
***Špeciálna silová príprava - ako transformovať prírastky sily do športového pohybu***  
***Methods of strength development***

*Specific strength training - how to transfer improvements of strength training into functional movements*

12<sup>00</sup>    **Prof. Dr. Tihanyi József, DrSc.**

Biomechanika, Kineziológia és Informatika Tanszék, Testnevelési és Sporttudomány kar, Semmelweis Egyetem, Budapest  
Department of Biomechanics, Kinesiology and Informatics, Faculty of Physical Education and Sport Science,  
Semmelweis University in Budapest

***Význam intenzity zaťaženia vo vzpieračskom tréningu a v rozvoji výbušnej sily***  
***Significance of intensity in weightlifting and explosive strength training***



**INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION**  
IN COOPERATION WITH  
**SLOVAK WEIGHTLIFTING FEDERATION**



13<sup>00</sup> Lunch break

14<sup>00</sup> **Zsuga Imre**

Mesteredző, Magyar Súlyemelő Szövetség  
Master Coach in Weightlifting, Hungarian Weightlifting Federation

**Biomechanická analýza pohybu vo vzpieraní**  
*- implementácia výsledkov do športovej prípravy*  
**Biomechanical analyses of weightlifting movements**  
*- implementation into the sport training*

15<sup>00</sup> **Paulina Szyszka, Jarosław Sacharuk, Janusz Jaszczuk**

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,  
Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej  
Josef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw, Faculty of Physical Education in Biała Podlaska

**Statická sila flexorov a extenzorov kolenného kĺbu**  
*- výsledky vzpieračiek v drepoch dosiahnuté v prípravnom období*  
**Static strength of flexor and extensor muscles of knee joint**  
*- results achieved in squatting by female weightlifters during preparation period*

16<sup>00</sup> Ukončenie seminára, odovzdanie účastníckych listov

**MIESTO KONANIA:**

AULA FTVŠ UK V BRATISLAVE  
NÁBR. ARM. GEN. L. SVOBODU Č. 9  
BRATISLAVA 814 69  
GPS KOORDINÁTY: 48° 8' 41.1493559" N  
17° 4' 42.5778008" E

**KONTAKTNÁ OSOBA:**

MGR. GABRIEL BUZGÓ, PHD.  
BUZGO@FSPORT.UNIBA.SK

**VSTUP PRE ZÁUJEMCOV VOĽNÝ.**

**PRE KAŽDÉHO ÚČASTNÍKA SEMINÁRA BUDE VYSTAVENÝ ÚČASTNÍCKY CERTIFIKÁT.**

MGR. GABRIEL BUZGÓ, PHD.  
PRESEDA TMK SZV

PHDR. PAVOL MUTAFOV  
PRESEDA SZV