



Lekkoatletyka dla każdego!

KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI w ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO W ROKU 2022

Organizator:

- Polski Związek Lekkiej Atletyki

Sponsorzy i partnerzy:

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- PKN ORLEN S.A.
- Nestlé Polska S.A.

Termin: 25-27 listopada 2022 roku

Miejsce: Centralny Ośrodek Sportu – Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale

Piątek (25.11)

15:00-19:00 Recepcja COS	Przyjazd uczestników	
18:00-19:20 Stołówka COS	Kolacja	
19:30 Sala konferencyjna	Otwarcie Konferencji	Sebastian Chmara Koordynator Główny Ldk!
19:30-20:00 Sala konferencyjna	Podsumowanie sportowe 2022 / wręczenie wyróżnień	Sebastian Chmara Koordynator Główny Ldk!
20:00-21:00 Sala konferencyjna	Realizacja założeń programowych w roku 2022	Sebastian Chmara Paweł Jesień Marian Nowakowski
21:00-22:30 Sala konferencyjna	Wnioski organizacyjne na rok 2023- Dyskusja	
<h3>Sobota (26.11)</h3>		



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Minister
Edukacji i Nauki



Lekkoatletyka dla każdego!

07:30-8:20 Stołówka COS	Śniadanie
08:30 -9:15 Sala konferencyjna	Marzanna Herzig-psycholog sportowy Rola wyobrażeń w osiągnięciu sukcesów sportowych – wykład
09:15-10:15 Sala konferencyjna	Dariusz Łoś Główne elementy techniki w szkoleniu podstawowym skoku o tyczce – wykład
10:15-11:15 Sala konferencyjna	Tomasz Saska Technika biegu – prawidłowe wzorce ruchowe – wykład
11:15-11:30	Przerwa kawowa
11:30-12:15 Sala konferencyjna	Grzegorz Borkowski (POLADA) Szkolenie antidopingowe
12:15-13:00 Sala konferencyjna	dr Łukasz Oleksy Optymalizacja kompleksu biodrowo-miedniczo-lędźwiowego w prewencji i rehabilitacji urazów grupy kulszowo-goleniowej – wykład
13:00-13:30 Sala konferencyjna	Wojciech Marszałek (Technomex) Testowanie w sporcie-przykłady zastosowania systemów pomiarowych – wykład
13:30-14:30 Stołówka COS	Obiad
15:00-16:00 Sala konferencyjna	Marek Rzepka Struktura treningu wieloboju na poziomie zawodnika z klasą MM – wykład
16:15-17:15 Hala lekkoatletyczna	Dariusz Łoś Metodyka nauczania podstaw skoku o tyczce w praktyce - za- zajęcia praktyczne
17:15-18:15 Hala lekkoatletyczna	Marek Rzepka Metodyka i technika w skoku wzwyż i pchnięcia kulą na poziomie początkującego wieloboisty – zajęcia praktyczne demonstrator: Rafał Horbowicz
18:15-19:15 Hala lekkoatletyczna	Tomasz Saska Technika biegu- kształtowanie techniki i eliminowanie błędów – zajęcia praktyczne
19:30-21:00 Stołówka COS	Kolacja



Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki





Lekkoatletyka dla każdego!

Niedziela (27.11)

07:30-8:20 Stołówka COS	Śniadanie
8:30-9:00 Sala konferencyjna	dr Joanna Baj-Korpak Test OSF, jako narzędzie identyfikacji talentów sportowych- siatki centylowe – wykład
09:00-10:00 Sala konferencyjna	dr Grzegorz Sudół Wczesna Specjalizacja – mity czy fakty. Zróżnicowanie rozwoju sportowego zawodników w zależności od rodzaju trening – wykład
10:00-10:45 Sala konferencyjna	Paweł Wojciechowski Znaczenie doboru środków treningowych w przebiegu szkolenia tyczkarza na poszczególnych etapach – wykład
10:45-11:30 Sala konferencyjna	Katarzyna Żywczyk Rola białka i odpowiednio zbilansowanie jego źródeł w diecie młodego sportowca – wykład
11:30-12:00 Sala konferencyjna	Podsumowanie Wnioski na rok 2023
12:00-13:00 Stołówka COS	Obiad
12:30-13:30	Wyjazd



Program upowszechniania lekkiej atletyki
finansowany jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki

