

**KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA**  
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI  
W ZAKRESIE REALIZACJI LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!

**Organizator**



**Lekkoatletyka**  
*dla każdego!*

**Partnerzy**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



**ORLEN**

NESTLÉ for  
HEALTHIER KIDS 

**Termin:**

26-28 listopada 2021 r.

**Miejsce szkolenia:**

Centralny Ośrodek Sportu - Ośrodek Przygotowań Olimpijskich  
w Spale, Al. Prezydenta Mościckiego 6

# KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA

## PROGRAM

Piątek 26 listopada 2021 r.

15:00-18:30	Przyjazd uczestników Recepcja: Internat Champion COS Spała	
18:00-19:30	Kolacja, Stołówka COS	
19:30-19:45	Otwarcie- Sala Konferencyjna	Sebastian Chmara Koordynator Główny Ldk!
19:45-20:15	Realizacja założeń programowych w latach 2020-2021 Perspektywy rozwoju programu Ldk! w roku 2022	Sebastian Chmara Koordynator Główny Ldk!
20:15-20:30	Wyróżnienia 2021	Sebastian Chmara Koordynator Główny Ldk!
20:30-21:00	Organizacja grup szkoleniowych w latach 2021-2022	Krzysztof Kęcki/Marian Nowakowski
21:00-21:20	Rozwój talentów Ldk! na przestrzeni lat 2015-2021	Marek Wochna
21:20-21:40	Projekty rozwoju lekkiej atletyki	Paweł Jesień
21:40-22:00	Wnioski organizacyjne na rok 2022 - Dyskusja	

# KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA

## PROGRAM

Sobota 27 listopada 2021 r.	
07:00-8:30	Śniadanie, Stołówka COS
08:30-9:10	Grzegorz Więclaw, psycholog; "U źródeł motywacji: Jak budować motywację i zaangażowanie u najmłodszych sportowców?" - wykład Sala Konferencyjna
09:15-10:00	Grzegorz Tomala, trener złotego medalisty IO w Tokyo w chodzie sportowym; „Od Ldk! do złotego medalu Igrzysk Olimpijskich” - wykład Sala Konferencyjna
10:05-11:15	prof. Janusz Iskra, AWF Katowice; „Organizacja treningu lekkoatletycznego” - wykład Sala Konferencyjna
11:15-11:30	Przerwa kawowa
11:30-12:45	Zbigniew Król, trener brązowego medalisty IO w Tokyo w biegu na 800m; „Trening siłowy w cyklu rocznym w biegach średnich” - wykład Sala Konferencyjna
13:00-14:00	Obiad- stołówka COS
14:30-15:30	Aleksander Matusiński, trener złotych medalistów IO w Tokyo; „Sprawność specjalna w biegu na 400m” - wykład, Sala Konferencyjna
15:30-15:45	Przerwa kawowa
16:00-17:00	„Ćwiczenia siły biegowej i siły specjalnej w biegach średnich”, Zbigniew Król Kraków; zajęcia praktyczne, hala LA; Demonstruje: Margarita Koczanowa – medalista mistrzostw Polski U23
17:15-18:15	„Trening cech specjalnych biegacza na 400m”, Aleksander Matusiński; zajęcia praktyczne, hala LA; Demonstruje: Justyna Świąty-Ersetic – mistrzyni olimpijska
18:30-19:30	„Trening cech specjalnych biegacza na 400 m przez płotki”, prof. Janusz Iskra; zajęcia praktyczne, hala LA; Demonstruje: Sebastian Urbaniak – reprezentant Polski U23
19:40-20:30	Kolacja Stołówka COS
20:30-21:45	Dr hab. Jakub Adamczyk, Karol Lech, Dominik Witczak, „Dziennik E-trener”; wykład; UWAGA: W niedzielę (28.11.21) w godzinach 9:00-11:00, warsztaty z obsługi dziennika elektronicznego e Trener. Osoby zainteresowane proszeni są o kontakt przez email: <a href="mailto:pomoc-dziennik@pzla.pl">pomoc-dziennik@pzla.pl</a> , w celu utworzenia konta

# KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA

## PROGRAM

Niedziela 28 listopada 2021 r.	
07:00- 8:30	Śniadanie Stołówka COS
9:00- 9:45	Katarzyna Żywczyk (NESTLE), „Prawidłowe nawodnienie - co warto wiedzieć i jak zastosować to w praktyce?” wykład, Sala Konferencyjna
9:50- 10:30	Izabela Orchel, magister fizjoterapii, Clinical Manager BTL Polska Sp. z o.o. "Innowacyjne technologie diagnostyczno – terapeutyczne w rehabilitacji sportowej"
10:40- 11:00	 Anna Jankowska - Koordynator projektu Akademia Zarządzania Sportem „Akademia Zarządzania Sportem – projekt dla polskich związków sportowych”
11:00- 12:00	Podsumowanie Wnioski na rok 2022 – Sala konferencyjna
	Obiad – stołówka COS
12:30- 13:45	Wyjazd