



Lekkoatletyka dla każdego!

WARSZTATY METODYCZNO-SZKOLENIOWE POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W RAMACH PROGRAMU LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO! DLA TRENERÓW SKOKU O TYCZCE

Organizator:

- Polski Związek Lekkiej Atletyki

Sponsorzy i partnerzy:

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

Termin: 1-3 grudnia 2023 roku

Miejsce: Kompleks Sportowy ZAWISZA ul. Gdańska 163, Bydgoszcz

Piątek (1.12)

15:00-19:00 Hotel Zawisza	Przyjazd uczestników	
18:00-19:20 Restauracja Zawisza	Kolacja	
19:30 Sala konferencyjna	Otwarcie Warsztatów	Sebastian Chmara Koordynator Główny Ldk! Jarosław Jagaciak Trener Główny Bloku Skoków PZLA
19:45-20:30 Sala konferencyjna	Warunki organizacyjne i techniczne niezbędne do szkolenia zawodników w skoku o tyczce	Jacek Torliński
20:30-21:30 Sala konferencyjna	PANEL EKSPERTÓW	Sebastian Chmara Dariusz Łoś Jacek Torliński Paweł Wojciechowski



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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



Minister
Edukacji i Nauki



Lekkoatletyka dla każdego!

Sobota (2.12)

07:30-8:30 Restauracja Zawisza	Śniadanie
09:00 -10:00 Hala Lekkoatletyczna	Zajęcia praktyczne 1: Nauczanie poszczególnych elementów techniki skoku o tyczce na ziemi i w powietrzu oraz kształtowanie sprawności specjalnej młodych tyczkarzy, Przemysław Czerniak- trener TS Olimpia Poznań
10:00-11:00 Hala Lekkoatletyczna	Zajęcia praktyczne 2: Ćwiczenia na drążku, linie i kótkach w szkoleniu młodych tyczkarzy, Piotr Krupiński – trener UKS Olimp Mazańcowice
11:00-12:00 Hala Lekkoatletyczna	Zajęcia praktyczne 3: Nauczanie techniki oraz ćwiczenia specjalne w treningu zaawansowanym zawodników skoku o tyczce, Dariusz Łoś, trener Kadry Narodowej
13:00-14:30 Restauracja Zawisza	Obiad
15:30-16:30 Sala Konferencyjna	Wykład 1: Nauczanie techniki skoku o tyczce oraz wprowadzenie młodego tyczkarza na ścieżkę zrównoważonego rozwoju, Przemysław Czerniak, trener TS Olimpia Poznań
16:30-17:30 Sala Konferencyjna	Wykład 2: Analiza "stanu posiadania" skoku o tyczce w kategoriach U-12 i U-14 oraz organizacja szkolenia Ldk, Piotr Krupiński – trener UKS Olimp Mazańcowice



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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



Minister
Edukacji i Nauki



Lekkoatletyka dla każdego!

17:30-18:30 Sala Konferencyjna	Wykład 3: Planowanie szkolenia tyczkarzy w cyklu rocznym, Dariusz Łoś, trener Kadry Narodowej
18:00-18:45 Sala konferencyjna	Wykład 4: Prawidłowe nawodnienie- dlaczego jest tak istotne i jak zadbać o nie w praktyce, Katarzyna Żywczyk - ekspert żywienia NESTLE
19:00-19:45 Restauracja Zawisza	Kolacja
20:00-21:00 Sala konferencyjna	Wykład 5: Sprawność kończyn dolnych w treningu tyczkarzy, Włodzimierz Michalski -trener Kadry Narodowej
Niedziela (3.12)	
07:30-8:20 Restauracja Zawisza	Śniadanie
8:30-9:30 Sala konferencyjna	Podsumowanie warsztatów Wręczenie certyfikatów udziału w szkoleniu
9:30-10:00	Wyjazd uczestników



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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



Minister
Edukacji i Nauki