

Program warsztatów szkoleniowych dla trenerów lekkiej atletyki – Spała, 11.10.2024r.

godz. 16:00-18:00	Przyjazd uczestników	COS-OPO /hotele Spała*
godz. 18:00-18:45	Kolacja	Stołówka COS-OPO /hotele
godz. 19:00	Otwarcie warsztatów	Sala konferencyjna COS-OPO
godz.19:05-19:50	Alfabetyzm zdrowia psychicznego: Jak dbać o zdrowie psychiczne we współczesnym świecie sportu?	Grzegorz Więclaw
godz.20:00-20:45	Fizjologiczne podstawy treningu biegowego dzieci i młodzieży	Ryszard Szul
godz.21:00-21:45	Kontrowersje dotyczące potrzeby suplementacji młodych lekkoatletów	Sławomir Ambroziak

*Trenerzy zgłoszeni przez KOLA mają zapewnione zakwaterowanie i wyżywienie w hotelach z reprezentacją wojewódzką

Prezentacja wykładowców

Grzegorz Więclaw

Jest certyfikowanym psychologiem sportu Europejskiej Federacji Psychologii Sportu FEPSAC, absolwentem wydziału psychologii i komunikacji na Simon Fraser University (Vancouver, Kanada) oraz psychologii sportu i aktywności fizycznej na University of Jyväskylä (Jyväskylä, Finlandia). Obecnie mieszka w rodzinnych Gliwicach i współpracuję m.in. z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki, Akademią Piłkarską Piasta Gliwice, Śląskim Związkiem Piłki Nożnej, szkołami mistrzostwa sportowego i zawodnikami indywidualnymi różnych dyscyplin sportowych. Pracował także z Reprezentacją Polski w rugby na wózkach (2014-2020) oraz innymi związkami sportowymi (m.in. PZKosz, ZPRP, PZKaj), klubami Superligi piłki ręcznej (KPR Gwardia Opole, 2020-2021), Futsal Ekstraklasy (GAF Gliwice, 2015/2016, Clearex Chorzów 2016/2017 i Piast Gliwice 2019/2020), I ligi koszykówki (GTK Gliwice) i żużla (Wanda

Kraków, 2014-2015) oraz zawodnikami ponad 20 różnych dyscyplin sportowych. Dodatkowo prowadzi warsztaty szkoleniowe, wyklada na uczelniach wyższych w Polsce i Europie, publikuje i tłumaczy teksty związane z psychologią sportu. W 2018 roku wydał książkę pt. Ile sił w głowie: Psychologiczny niezbędnik biegacza. Prowadzi autorski kanał podcastowy #GłowaRządzi. Od 2019 roku jest prezesem Europejskiego Stowarzyszenia Młodych Psychologów Sportu ENYSSP. Uwielbia ruch, a szczególnie w postaci aktywności fizycznej, podróży oraz rozwoju osobistego.

Ryszard Szul

Trener lekkiej atletyki I klasy oraz fizjolog z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem. Współpracował z Robertem Korzeniowskim, czterokrotnym mistrzem olimpijskim w chodzie sportowym, a także kolarzem górskim Markiem Galińskim i triathlonistką Ewą Dederko oraz z wieloma wybitnymi sportowcami i najlepszymi klubami w Polsce. Miedzy innymi z piłkarzami Legii Warszawa i Wisły Kraków. Od lat jest przedstawicielem Polara i szefem firmy Sport Consulting. Wybitny ekspert z zakresu treningu dzieci i młodzieży. Odpowie na wiele pytań o treningu najmłodszych, abyście wiedzieli jak nie zniszczyć talentu sportowego swoich dzieci. Odpowie Wam na pytania: Kiedy trening zabija talent? Najtrudniejszy okres w szkoleniu dzieci? Jaka dyscyplina zabija prędkości w młodym wieku? Co jest miarą talentu dziecka? Jak trenować dzieci? Czy rodzice powinni przejmować rolę państwa w szkoleniu sportowym? Jakie tętno jest prawidłowe przy treningu nastolatków? Kiedy młody zawodnik jest przetrenowany? Co to są środki specjalne w treningu młodych sportowców?

Sławomir Ambroziak

Człowiek, który ma chyba najwięcej do powiedzenia na temat suplementacji diety i dozwolonego wspomagania farmakologicznego w sporcie. Był sportowcem, farmaceutą, trenerem i sędzią dyscyplin siłowych i sylwetkowych. Od 1993 roku, współtwórca sportowej apteki Medsport – pierwszej placówki zajmującej się profesjonalnie wspomaganie wysiłku, powołanej przy inicjatywie Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej i Centralnego Ośrodka Medycyny Sportowej. Od tego też roku popularyzuje wiedzę na temat składników, działania, wykorzystania oraz znaczenia dla zdrowia i kondycji fizycznej suplementów diety – a przede wszystkim – odżywek dla sportowców. Do chwili obecnej opublikował ponad 1000 artykułów z w. wym. zakresu. Trudno znaleźć chociażby jeden tytuł prasowy o zasięgu ogólnokrajowym, zajmujący się problemami zdrowia lub sportu, który nie miałby zaszczytu gościć na swoich łamach jego publikacji. Na przestrzeni tych lat jego prace z zakresu wspomaganie wysiłku ukazywały się w Medycynie Sportowej, Olimpijczyku, Lekkoatlecie, Pakerze, Muscle Fitness, Muscle, Iron, Flex, Lady Fitness, Shape, Kulturyście, Formie i kilku innych tytułach. Był również konsultantem i

częstym gościem na łamach prasy fachowej (np. Lek w Polsce, Diabetyk) oraz popularno-zdrowotnej (Moje Zdrowie, Medycyna dla Ciebie, Super Linia itp.). Autor monografii poświęconej L-karnitynie. Przez ponad 10 lat redagował cieszącą się niesłabnącym powodzeniem rubrykę Przeglądu Sportowego – Sportowa Apteka, zaś przez ponad 7 – pozostawał jednym z najpoczytniejszych autorów pisma Kulturystryka i Fitness Sport dla Wszystkich. Aktualnie, wspólnie z szerokim zespołem fachowców, współredaguje wysokonakładowe pismo o tematyce zdrowotno-sportowej – Perfect Body.