



Lekkoatletyka
dla każdego!

WARSZTATY SZKOLENIOWE
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI
W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!

Organizator:

Polski Związek Lekkiej Atletyki

Sponsorzy i partnerzy:

Ministerstwo Sportu i Turystyki

PKN ORLEN S.A.

Nestlé Polska S.A.

Termin: 11-13 października 2019 r.

Miejsce konferencji:

Centralny Ośrodek Sportu - Ośrodek Przygotowań Olimpijskich

Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 99

78-600 Wałcz



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



Lekkoatletyka
dla każdego!



Piątek, 11 października 2019 roku		
15:00-18:30	Przyjazd uczestników Recepcja COS-OPO	
19:30-20:00	Kolacja – Otwarcie Warsztatów Sala Konferencyjna	Sebastian Chmara Koordynator Główny LDK!
20:00-20:30	Realizacja założeń programowych w roku 2019 i perspektywy rozwoju w roku 2020	Sebastian Chmara Koordynator Główny LDK!
20:30-21:00	Organizacja grup szkoleniowych w latach 2019-2020	Marian Nowakowski
21:00-21:15	Podsumowanie akcji Wakacje z LDK!	Dagna Wlekińska
21:15-22:00	Wnioski organizacyjne na rok 2020 - Dyskusja	
Sobota, 12 października 2019 roku		
7:45-8:45	Śniadanie Stołówka COS-OPO	
	Panel Warsztaty LDK! Trenerzy LDK! (w grupach A, B, C, D)	Panel #ZOL 2019/2020 Koordynatorzy badań (16 osób)
9:00-10:30	Grupa A - Ćwiczenia sprawności siłowej w biegach średnich na etapie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) Jacek Woźniak OLA Kujawsko-Pomorskie Grupa B - Specjalne ćwiczenia w nauczaniu rzutu młotem na poziomie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat)	Wprowadzenie – opis badania i zakres obowiązków Blanka Mellova Koordynator projektu



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



Lekkoatletyka dla każdego!

	<p>Tomasz Szewczyk OLA Łódzkie</p> <p>Grupa C - Ćwiczenia przygotowawcze w nauczaniu skoku o tyczce Roman Dakiniewicz</p> <p>Grupa D - Kształtowanie siły płotkarzy i sprinterów na poziomie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) Jakub Juniewicz OLA Zachodniopomorskie</p>	<p>Obsługa aplikacji do rejestracji uczestników/pomiarów Dagna Wleklińska</p> <p>Rejestracja danych osobowych uczestników Dagna Wleklińska</p>
10:45-12:15	<p>Grupa A - Kształtowanie siły płotkarzy i sprinterów na poziomie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) Jakub Juniewicz OLA Zachodniopomorskie</p> <p>Grupa B - Ćwiczenia sprawności siłowej w biegach średnich na etapie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) Jacek Woźniak OLA Kujawsko-Pomorskie</p> <p>Grupa C - Specjalne ćwiczenia w nauczaniu rzutu młotem na poziomie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) Tomasz Szewczyk OLA Łódzkie</p> <p>Grupa D - Ćwiczenia przygotowawcze w nauczaniu skoku o tyczce Roman Dakiniewicz</p>	<p>Wykonanie i rejestracja pomiarów antropometrycznych SGGW</p> <p>Rejestracja wyników ankiety dot. nawyków żywieniowych i spożycia produktów spożywczych SGGW</p>
12:30-13:30	Obiad Stółówka COS-OPO	
14:00-15:30	Nowoczesne trendy w regeneracji sportowej Mateusz Gawętczyk AWF Katowice	
16:00-17:30	<p>Grupa A - Ćwiczenia przygotowawcze w nauczaniu skoku o tyczce Roman Dakiniewicz</p> <p>Grupa B - Kształtowanie siły płotkarzy i sprinterów na poziomie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) Jakub Juniewicz OLA Zachodniopomorskie</p> <p>Grupa C - Ćwiczenia sprawności siłowej w biegach średnich na etapie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) Jacek Woźniak OLA Kujawsko-Pomorskie</p> <p>Grupa D - Specjalne ćwiczenia w nauczaniu rzutu młotem na</p>	<p>Wykonanie i rejestracja pomiarów Eurofit oraz OSF Marek Wochna Metodyk LDK!</p> <p>Praktyka czyni Mistrza – czyli próba wykonania i rejestracji pomiarów Marek Wochna Metodyk LDK!</p>



Lekkoatletyka dla każdego!

	poziomie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) <i>Tomasz Szewczyk OLA Łódzkie</i>	
18:00-19:00	Kolacja Stołówka COS-OPO	
19:30-21:00	Skoczność w szkoleniu młodych lekkoatletów <i>Andrzej Lasocki</i>	
Niedziela, 13 października 2019 roku		
07:45-8:45	Śniadanie Stołówka COS-OPO	
	Panel Warsztaty LDK! Trenerzy LDK!	Panel dla trenerów GSU
9:00-10:30	Grupa A - Specjalne ćwiczenia w nauczaniu rzutu młotem na poziomie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) <i>Tomasz Szewczyk OLA Łódzkie</i> Grupa B - Ćwiczenia przygotowawcze w nauczaniu skoku o tyczce <i>Roman Dakiniewicz</i> Grupa C - Kształtowanie siły płotkarzy i sprinterów na poziomie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) <i>Jakub Juniewicz OLA Zachodniopomorskie</i> Grupa D - Ćwiczenia sprawności siłowej w biegach średnich na etapie szkolenia ukierunkowanego (14-16 lat) <i>Jacek Woźniak OLA Kujawsko-Pomorskie</i>	Analiza poziomu szkolenia w GSU w okresie wrzesień 2018 - wrzesień 2019 <i>Marian Nowakowski</i> <i>Dominik Witczak</i> <i>Marek Wochna</i>
11:00-12:00	Podsumowanie Warsztatów Wnioski do działań na rok 2020	
12:30-13:30	Obiad Stołówka COS-OPO	
13:30-14:30	Wyjazd uczestników	



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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



100 POLSKIEGO ZWIĄZKU
LAT LEKKIEJ ATLETYKI



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ