



Piątek, 04.12.15

17:00 - 19:30 Przyjazd uczestników konferencji

19:00 - 20:00 Kolacja

20:00 - 20:30 Otwarcie konferencji DZLA - Prezes DZLA Zygmunt Worsa - sala wykładowa

20.30 Sportowe spotkanie integracyjne - mecz siatkówki - hala sportowa

Sobota, 05.12.2015

08:00 - 09:00 Śniadanie

09:30 - 10:45 Zajęcia warsztatowe - Podsumowanie szkolenia w 2015 roku ZKNJiM, propozycja kalendarza imprez na 2016 rok, omówienie zmian w sposobie licencjonowania trenerów - Anna Kozanecka, Paweł Olszański - sala wykładowa

10.45 - 11.30 Zajęcia warsztatowe- Podsumowanie szkolenia w blokach sprintu i skoków w 2015 roku oraz plan szkolenia na 2016 rok. - trener William Rostek, trener Zdzisław Kokot - sala wykładowa

11.00 - 12.45 Przygotowanie i ćwiczenia przygotowujące adeptów do wieloboju i skoku o tyczce - trener Mateusz Łoś. Zajęcia dedykowane dla trenerów i nauczycieli programu Lekkoatletyka dla Każdego. (hala sportowa)

11.30 - 12.15 Zajęcia warsztatowe - Podsumowanie szkolenia w blokach rzutów i wytrzymałości w 2015 roku, oraz plan szkolenia na 2016 rok - trener Tomasz Markowski, trener Marek Bialic - sala wykładowa

12.30-13.00 Warsztaty Paulina Ruta - Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking - „Nordic Walking dla lekkoatletów” w ramach projektu pn. Chodźmy prawidłowo! - sala wykładowa

13:00 - 14:00 Obiad

14:00- 14:45 Wykład - dr Dariusz Błachnio - Komisja do Zwalczania Dopingu w Sporcie - „Światowy i krajowy system zwalczania dopingu, zasady postępowania kontrolnego, zagrożenia wynikające z niezajomości przepisów i zasad dozwolonego wspomaganie”.

15.00-16.45 Warsztaty - trener Zbigniew Stankiewicz - Pchnięcie kulą techniką obrotową - zajęcia pokazowe w wykonaniu zawodnika klasy MM /J. Szyszkowski/, Podstawowe ćwiczenia stosowane w nauczaniu techniki obrotowej u zawodnika na wstępnym etapie szkolenia /zajęcia z udziałem kursantów/ (hala sportowa)

16.45-17.15 Warsztaty trener Bartosz Gruman „Wykorzystanie SIT-FLEXX w treningu siłowym i rozciągającym na każdym etapie rozwoju lekkoatletów”.

17.20-18.20 Obsługa platformy Domtel Sport oraz Lekkoatletyka dla Każdego - zajęcia praktyczne z wykorzystaniem komputerów dla trenerów i nauczycieli programu lekkoatletyka dla każdego! - sala wykładowa

20.00 - Uroczyste podsumowanie współzawodnictwa sportowego w 2015 roku

Niedziela, 06.12.2015

9.00-10.00 Śniadanie

11.00 -12.00 - wyjazd uczestników