

Program konferencji dla trenerów i instruktorów DZLA oraz współpracujących nauczycieli w programie Lekkoatletyka dla każdego! - Karpacz 3-5.12.2021. Organizatorzy Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki we Wrocławiu oraz Powiatowe Centrum Edukacji i Kształcenia w Oleśnicy



## Piątek, 03.12.2021

- Do 19.00** **Przyjazd i zakwaterowanie uczestników** – hotel Nowa KRÓLOWA KARKONOSZY  
ul. Konstytucji 3 Maja 22
- Uwaga:** zgłoszenia z rezerwacją do 30.11.2021 godz. 15.00 na adres [bronska@dzla.pl](mailto:bronska@dzla.pl)
- Nauczyciele** w celu uzyskania **zaświadczenia honorowanego przez placówki oświatowe** dodatkowo powinni zarejestrować się w systemie **PCEiK** pod adresem <https://forms.gle/WHAwJJtQ1sdvW8zT6>
- 19.00 -20.00** kolacja
- 20.00 -22.00** - Otwarcie konferencji - **Zygmunt Worsa Prezes DZLA**  
- „Przygotowanie zawodników w konkurencji 400m do Igrzysk Olimpijskich” –  
**trener I klasy PZLA Marek Rożej kadra narodowa**

## Sobota, 04.12.2021

- 8.00 – 9.00** śniadanie
- 9:30 - 11:30** warsztaty (siłownia/ stadion):  
- „Stosowanie obciążeń zewnętrznych oraz własnego ciała w kształtowaniu siły lekkoatletów, w biegach średnich – co kiedy i dlaczego” - **mgr Jacek Wosiek**  
- „Rzut oszczepem i dyskiem. Wybrane aspekty treningu” - **mgr Zygmunt Szwarc**
- 11.45 – 12.30** „Gdzie i w jaki sposób pozyskać środki na działalność sportową lub modernizację obiektów” - **dr Wojciech Biliński Dyrektor Departament Sportu i Infrastruktury Sportowej**
- 13:00 – 13.45** Obiad
- 14.00 – 14.30** **LEGEND** prezentacja firmy produkującej sprzęt lekkoatletyczny
- 14.45 - 16.15** „Relacja trener – zawodnik. Rola treningu mentalnego w procesie treningowym” –  
**mgr Ewelina Gankowska psycholog sportu**
- 17.00 – 19.00** **Dolnośląska Gala Lekkoatletyczna 2020-21**
- 20.00 – 01.00** **Uroczysta Kolacja**

## Niedziela, 05.12.2021

- 8.30-9.30** Śniadanie
- 9.45-11.30** - projekt kalendarza imprez 2022 – **mgr Paweł Olszański Wiceprezes - DZLA,**  
- projekt kalendarza szkoleniowego – **mgr Anna Kozanecka Sekretarz Koordynator DZLA,**

Program konferencji dla trenerów i instruktorów DZLA oraz współpracujących nauczycieli w programie Lekkoatletyka dla każdego! - Karpacz 3-5.12.2021. Organizatorzy Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki we Wrocławiu oraz Powiatowe Centrum Edukacji i Kształcenia w Oleśnicy



- wybory delegatów do CRT

**11.45-12.45**

„Najnowsze zmiany w przepisach rozgrywania zawodów lekkoatletycznych – na co warto zwrócić uwagę młodym lekkoatletom” – **sędzia Związkowy, licencja kategorii I - Franciszek Waszkiewicz - Przewodniczący Dolnośląskiego Kolegium Sędziowskiego**

**13.00 – 13.45**

Obiad i wyjazd uczestników