

Program konferencji dla trenerów i instruktorów DZLA oraz współpracujących nauczycieli w programie Lekkoatletyka dla każdego! - Jakuszyce 18-20.11.2022. Organizatorzy Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki we Wrocławiu oraz Powiatowe Centrum Edukacji i Kultury w Oleśnicy



Piątek, 18.11.2022

- Do 19.00** **Przyjazd i zakwaterowanie uczestników** – Jakuszyce 7, 58-580 Szklarska Poręba
Uwaga: zgłoszenia z rezerwacją w nieprzekraczalnym terminie do 14.11.2021 do godz. 15.00 na adres dzla@pzla.pl. **Zgłoszenia przyjmujemy wyłącznie na pełny zakres świadczeń i pobytu.**
- Nauczyciele** w celu uzyskania **zaświadczenia honorowanego przez placówki oświatowe** dodatkowo powinni zarejestrować się w systemie **PCEiK** <https://forms.gle/Rgy3118ieHAU4iMz5>
- 19.00 -20.00** kolacja
- 20.00 -20.15** - Otwarcie konferencji - **Zygmunt Worsa Prezes DZLA**
- 20.15 - 20.30** - „Kształtowanie elementów szybkości, siły oraz techniki w całorocznym przygotowaniu sprinterskim. Warianty treningu, łączenie akcentów treningowych w mikrocyklu” – **dr. Krzysztof Kotuła trener kadry narodowej**

Sobota, 19.11.2022

- 8.00 – 10.00** śniadanie
- 10:30 - 12:15** - „Nauka i doskonalenie rzutu dyskiem na przykładzie medalistów i finalistów mistrzostw Polski w kategoriach młodzieżowych” - **Tadeusz Karpiński trener zaplecza kadry narodowej,**
- 12.30 – 13.45** - „Monitoring medyczny oraz postępowanie żywieniowe w prewencji i leczeniu niedoboru żelaza u lekkoatletów” – **mgr Zofia Piotrowicz dietetyk kadry narodowej w Polskim Związku Lekkiej Atletyki**
- 14.00 – 15.30** - „Nauka i doskonalenie skoku w dal i 3-skoku – metody i środki treningowe” – **mgr Zdzisław Kokot / mgr Mateusz Jopek**
- 15:45 – 17.15** - „Kształtowanie wytrzymałości w rocznym cyklu treningowym w wieku juniora” – **mgr Jacek Wosiek trener Kadry Narodowej w biegach długich**
- 18.30 –** **Uroczysta Kolacja oraz Dolnośląska Gala Lekkoatletyczna 2020-21**

Niedziela, 20.11.2022

- 8.30-10.30** Śniadanie
- 11.00 -12.30** - projekt kalendarza imprez 2022 – **mgr Paweł Olszański Wiceprezes - DZLA,** projekt kalendarza szkoleniowego – **mgr Anna Kozanecka Sekretarz Koordynator DZLA,**
- 13.00 – 13.45** Obiad i wyjazd uczestników