

Program konferencji dla trenerów i instruktorów DZLA oraz współpracujących nauczycieli w programie Lekkoatletyka dla każdego! - Karpacz 1-3.12.2023 r. Organizator: Dolnośląski Związek Lekkiej Atletyki we Wrocławiu



Piątek, 1.12.2023 r.

- do 19.00** **Przyjazd i zakwaterowanie uczestników** – ośrodek Nowa Królowa Karkonoszy
– ul. Konstytucji 3-ego Maja 22, 58-540 Karpacz
- 19.00 -20.00** kolacja
- 20.00 -20.15** - Otwarcie konferencji - **Zygmunt Worsa Prezes DZLA**
- 20.15 – 21.45** - „Informatyczne aspekty obsługi zgłoszeń organizacji zawodów lekkoatletycznych i przełajowych oraz tworzenie bazy w systemie Roster Athletics”. Możliwości wykorzystania systemu do prowadzenia zawodów lokalnych przez każdego organizatora – **mgr Paweł Olszański, mgr Maja Brońska**

Sobota, 2.12.2023 r.

- 8.00 – 10.00** śniadanie
- 11:00 - 12:40** - „Narzędzia nowoczesnego trenera” - „Post Activation Potentatom (PAP)” – wykład PZLA **Karol Lech, Jakub Adamczyk** Szkolenie dedykowane dla trenerów ZKN i OSU
- 13.00 – 14.00** - obiad
- 14.15 – 15.30** - „Kształtowanie wytrzymałości w biegach średnich - cykl przygotowań do Mistrzostw Polski w biegach przełajowych” - **mgr Marek Adamek trener KN**
- 15:45 – 17.45** - Żywnienie i suplementacyjne wspomaganie zdolności wysiłkowych - **dr nauk medycznych i nauk o zdrowiu Magdalena Superson**
- 20.00** **Uroczysta Kolacja oraz Dolnośląska Gala Lekkoatletyczna 2022-2023 r. Film Dokumentalny „Wspomnienia i historia, która się nie powtórzy” autorstwa Józefa Marcinowa.**

Niedziela, 3.12.2023 r.

- 8.30-10.30** śniadanie
- 11.00 -12.30** - projekt kalendarza imprez halowych oraz letnich 2023 - **mgr Paweł Olszański Wiceprezes - DZLA,**
- projekt kalendarza szkoleniowego - **mgr Anna Kozanecka Sekretarz Koordynator DZLA,**
- 12.45 – 13.30** Obiad i wyjazd uczestników



www.pzla.pl



www.pknorlen.pl