



**Lekkoatletyka**  
dla każdego!

## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA

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, miejsce szkolenia: 26-28 listopada 2021 roku**

Centralny Ośrodek Sportu-Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Spale, Aleja Prezydenta Mościckiego 6

Piątek 26 listopada 2021 r.		
15:00-18:30	Przyjazd uczestników Recepcja: Internat Champion COS Spała	
18:00-19:30	Kolacja, Stołówka COS	
19:30-19:45	Otwarcie	Sebastian Chmara Koordynator Główny Ldk!
19:45-20:15	Realizacja założeń programowych w latach 2020-2021 Perspektywy rozwoju projektu Ldk! w roku 2022	Sebastian Chmara
20:15-20:30	Wyróżnienia 2021	Sebastian Chmara
20:30-21:00	Organizacja grup szkoleniowych w latach 2021-2022	Krzysztof Kęcki / Marian Nowakowski
21:00-21:20	Rozwój talentów Ldk! na przestrzeni lat 2015-2021	Marek Wochna



Ministerstwo  
**Kultury**  
Dziedzictwa  
Narodowego  
i Sportu



Program upowszechniania lekkiej atletyki  
finansowany jest ze środków  
Ministerstwa Kultury,  
Dziedzictwa Narodowego i Sportu.



Minister  
Edukacji i Nauki





# Lekkoatletyka dla każdego!

21:20-21:40	Projekty rozwoju lekkiej atletyki	Paweł Jesień
21:40-22:00	Wnioski organizacyjne na rok 2022 - Dyskusja	
Sobota 27 listopada 2021 r.		
07:00-8:30	Śniadanie, Stołówka COS	
08:30-9:10	<b>Grzegorz Więclaw-psycholog</b> ; "U źródeł motywacji: Jak budować motywację i zaangażowanie u najmłodszych sportowców? <b>-wykład</b> Sala Konferencyjna	
09:15-10:00	<b>Grzegorz Tomala- trener złotego medalisty IO w Tokyo w chodzie sportowym</b> „Od Ldk! do złotego medalu Igrzysk Olimpijskich” <b>-wykład</b> Sala Konferencyjna	
10:05-11:15		<b>prof. Janusz Iskra</b> , AWF Katowice „Organizacja treningu lekkoatletycznego” <b>-wykład</b> Sala Konferencyjna
11:15-11:30	Przerwa kawowa	
11:30-12:45		<b>Zbigniew Król- trener brązowego medalisty IO w Tokyo w biegu na 800m</b> Kraków „Trening siłowy w cyklu rocznym w biegach średnich ” <b>-wykład</b> Sala Konferencyjna
13:00-14:00	Obiad- stołówka COS	



# Lekkoatletyka dla każdego!

14:30-15:30	 <b>Aleksander Matusiński – trener złotych medalistów IO w Tokyo</b> Katowice „Sprawność specjalna w biegu na 400m” -wykład, Sala Konferencyjna
15:30-15:45	Przerwa kawowa
16:00-17:00	„Ćwiczenia siły biegowej i siły specjalnej w biegach średnich” <b>Zbigniew Król Kraków- zajęcia praktyczne</b> -hala LA Demonstruje: Margarita Koczanowa – medalista mistrzostw Polski U23
17:15-18:15	 „Trening cech specjalnych biegacza na 400m ” <b>Aleksander Matusiński, zajęcia praktyczne</b> (hala LA) Demonstruje: <b>Justyna Święty-Ersetic</b> - mistrzyni olimpijska
18:30-19:30	„Trening cech specjalnych biegacza na 400 m przez płotki” " <b>prof. Janusz Iskra AWF Katowice, zajęcia praktyczne</b> (hala LA) Demonstruje: Sebastian Urbaniak – reprezentant Polski U23
19:40-20:30	Kolacja Stołówka COS
20:30-21:45	<b>Dr hab. Jakub Adamczyk prof. AWF Warszawa, Karol Lech, Dominik Wińczak,</b> „Dziennik E-trener....
Niedziela 28 listopada 2021 r.	
07:00-8:30	Śniadanie Stołówka COS



# Lekkoatletyka dla każdego!

9:00-9:45	<b>Katarzyna Żywczyk (NESTLE)-</b> „ „Prawidłowe nawodnienie - co warto wiedzieć i jak zastosować to w praktyce?” <b>wykład</b> , Sala Konferencyjna
9:50-10:30	<b>Agata Pętek, magister fizjoterapii</b> , Clinical Manager BTL Polska Sp. z o.o. BTL Polska Sp. z o.o. „Innowacyjne technologie diagnostyczno-terapeutyczne w rehabilitacji sportowej”
10:40-11:00	<b>Anna Jankowska - Koordynator projektu Akademia Zarządzania Sportem</b> „Akademia Zarządzania Sportem - projekt dla polskich związków sportowych”
11:00-12:00	Podsumowanie Wnioski na rok 2022- Sala konferencyjna
	Obiad- stołówka COS
12:30-13:45	Wyjazd