



PROGRAM

ŚRODA - 3.10.2018

| Czas | Sala/ Liczba | Temat | Prowadzący |
|-------------|-----------------|--|---------------|
| 18.00-19.00 | | Rejestracja uczestników konferencji – organizatorzy, wykładowcy i szkoleniowcy | |
| 18.00-19.00 | | Rejestracja uczestników konferencji – zawodnicy | |
| 19.00-20.00 | | Kolacja | |
| 20.00-20.30 | FGH/300 | Rozpoczęcie konsultacji selekcyjno-diagnostycznej ZKN | PZLA |
| 20.30–22.00 | FGH/300 | Podaż białka u sportowców (różnice między blokami, jak również zmienne osobnicze oraz periodyzacja). Węglowodany w diecie sportowca (zapotrzebowanie i periodyzacja, rekomendacje światowe, praktyka - na produktach, posiłkach, jadłospisach). | Urszula Somow |

CZWARTEK - 4.10.2018

| Czas | Sala | Temat | Prowadzący |
|-------------|---------|--|-----------------------|
| 07.00-08.00 | | Śniadanie | |
| 09.00-10.30 | FGH/300 | Względny niedobór energii w sporcie - czym jest, czym grozi i jak mu zapobiegać. Zaburzenia gospodarki żelazem u sportowców - wsparcie żywieniowe. | Urszula Somow |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne Ćwiczenia sprawności wpływające na technikę biegu | Stanisław Jaszczak |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne Siła (podstawowa i dynamiczna) jako środki w treningu biegów średnich i długich Siła Biegowa w różnych postaciach jako forma treningu techniki i intensywności. | Bożena Dziubińska |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut dyskiem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu dyskiem | Aleksandra Walczak |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – pchnięcie kulą Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki pchnięcia kulą | Przemysław Zabawski |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut oszczepem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu oszczepem | Leszek Walczak |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut młotem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu młotem | Marcin Góra |
| 11.00-12.30 | H/60 | Zajęcia praktyczne - skoki Prawidłowa rozgrzewka przygotowująca skoczka do treningu w zależności od jego akcentu. | Przemysław Radkiewicz |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint) Przegląd środków treningowych, oraz ich wykorzystanie w treningu siły u sprintera, z akcentem na okres przygotowania wszechstronnego i ukierunkowanego. | Krzysztof Kotuła |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint przedłużony) Metodyka nauczania zmian sztafetowych 4x100m ,4x400m oraz doskonalenie zmian sztafetowych | Anna Sękowska |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (biegi przez płotki) Metodyka nauczania biegu przez płotki | Iza Zalewska-Posmyk |
| 13.00-14.00 | | Obiad | |



PROGRAM

| | | | |
|---------------------------|-------------|---|---|
| 15.00-16.00 | FGH/300 | Polska Agencja Antydopingowa prezentacja programu informacyjno- edukacyjnego | Dariusz Błachnio |
| 16.15-17.15 | F/60 | Zajęcia teoretyczne - Rzut dyskiem | Aleksandra Walczak |
| 17.30-18.30 | H/60 | Zajęcia teoretyczne - Pchnięcie kulą | Przemysław Zabawski |
| 17.00-18.30 | | Zajęcia praktyczne Ćwiczenia sprawności wpływające na technikę biegu. | Stanisław Jaszczak |
| 17.00-18.30 | | Zajęcia praktyczne Siła (podstawowa i dynamiczna) jako środki w treningu biegów średnich i długich. Siła Biegowa w różnych postaciach jako forma treningu techniki i intensywności. | Bożena Dziubińska |
| 16.15-17.15 | H/60 | Zajęcia teoretyczne – Kształtowanie siły specjalnej i trening mocy w skoku wzwyż | Przemysław Radkiewicz |
| 16.15-17.15 | G/60 | Zajęcia teoretyczne – skok w dal i trójskok (Prezentacja – ćwiczenia specjalne, elementy techniki, trening pełnej techniki) | Jerzy Kaduszkiewicz |
| 17.30-18.30 | G/60 | Zajęcia teoretyczne - Różnice i podobieństwa w technice skoku wzwyż u zawodników Kadry Narodowej Juniorów. | Kazimierz Zięcina |
| 16.30-18.30 | | Zajęcia praktyczne – skok o tyczce (Prezentacja – ćwiczenia specjalne, elementy techniki, trening pełnej techniki) | Dariusz Łoś |
| 17.00-18.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint) Kształtowanie wytrzymałości siłowej poprzez trening siły biegowej w okresie przygotowawczym w konkurencjach sprinterskich. | Krzysztof Kotuła |
| 17.00-18.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint przedłużony) Sprawność ogólna w biegach sprinterskich | Anna Sękowska |
| 17.00-18.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (biegi przez płotki) Ćwiczenia techniczne w doskonaleniu biegu przez płotki | Iza Zalewska-Posmyk |
| 19.00-20.00 | | Kolacja | |
| 20.00 | | Zajęcia teoretyczne dla prowadzących w blokach konkurencji | |
| PIĄTEK - 5.10.2018 | | | |
| Czas | Sala | Temat | Prowadzący |
| 07.00-08.00 | | Śniadanie | |
| 08.30-09.30 | F/60 | Zajęcia teoretyczne: Wpływ cech motorycznych siły i szybkości na technikę biegu | Jan Panzer |
| 08.30-09.30 | G/60 | Zajęcia teoretyczne - Rzut młotem | Marcin Góra |
| 09.30-10.30 | H/60 | Zajęcia teoretyczne – trójskok. Struktura treningu wieloletniego i makrocyklu rocznego. | Jacek Butkiewicz Jerzy Kaduszkiewicz |
| 09.30-10.30 | F/60 | Zajęcia teoretyczne - Rzut oszczepem | Leszek Walczak |
| 08.30-09.30 | G/80 | Zajęcia teoretyczne: Bezpośrednie przygotowanie startowe zawodnika w biegu sprinterskim na dystansie 100 m oraz aspekt treningu przedstartowego w imprezie docelowej | Krzysztof Kotuła |
| 09.30-10.30 | H/80 | Zajęcia teoretyczne: Periodezacja treningu rytmowego w biegu na 400 m ppł | Robert Kędziora |
| 09.45-10:30 | | Zajęcia praktyczne Ćwiczenia sprawnościowe w pozycjach izolowanych | Marek Adamek |
| 10.30-11.45 | 8*28 | Zajęcia praktyczne – wytrzymałość (optojump) | Ryszard Pilarczyk |



PROGRAM

| | | | |
|-------------|---------|---|---|
| 12.00-12:45 | | Zajęcia praktyczne – ćwiczenia biegowe w wodzie | Marek Adamek |
| 10.45-12.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut dyskiem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu dyskiem | Aleksandra Walczak |
| 10.45-12.30 | | Zajęcia praktyczne – pchnięcie kulą Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki pchnięcia kulą | Przemysław Zabawski |
| 10.45-12.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut oszczepem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu oszczepem | Leszek Walczak |
| 10.45-12.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut młotem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu młotem | Marcin Góra |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – skok w dal i trójskok (Pokaz ćwiczenia specjalne, elementy techniki, trening pełnej techniki) stosowane w poszczególnych okresach rocznego cyklu szkolenia – okres przygotowawczy | Jacek Butkiewicz Jerzy Kaduszkiewicz |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – skok wzwyż: ćwiczenia specjalne, elementy techniki w zależności od okresu przygotowawczego | Przemysław Radkiewicz |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – skok o tyczce (Pokaz ćwiczenia specjalne, elementy techniki, trening pełnej techniki) stosowane w poszczególnych okresach rocznego cyklu szkolenia – okres przygotowawczy | Dariusz Łoś |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint) Metodyka nauczania startu niskiego | Krzysztof Kotuła |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (biegi przez płotki) Ćwiczenia sprawności specjalnej z wykorzystaniem płotków w treningu płotkarzy | Robert Kędziora |
| 11.00-12.30 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint przedłużony) Rozgrzewka i ćwiczenia sprawności płotkarzy | Iza Zalewska-Posmyk |
| 13.00-14.00 | | Obiad | |
| 14:15-16.00 | FGH/300 | Rola komunikacji trener - zawodnik: wskazania praktyczne | Dariusz Nowicki |
| 16.15-17.00 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (rozgrzewka przed opto) Rozgrzewka sprintera przed zawodami | Krzysztof Kotuła |
| 17:00-18:00 | 8*25 | Zajęcia praktyczne i teoretyczne – biegi krótkie (opto) Kobiety | Ryszard Pilarczyk |
| 17.15-18:00 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (rozgrzewka przed opto) Rozgrzewka sprintera przed zawodami | Krzysztof Kotuła |
| 18:00-19:00 | 8*25 | Zajęcia praktyczne i teoretyczne – biegi krótkie (opto) Mężczyźni | Ryszard Pilarczyk |
| 16.30-17.20 | | Zajęcia praktyczne Ćwiczenia z płotkami jako elementy treningu sprawności biegaczy | Krzysztof Szałach |
| 17.20-18.00 | | Biegi przez płotki jako środek treningowy | Krzysztof Szałach |
| 16.30-17.20 | | Zajęcia praktyczne Ukierunkowane środki treningowe pomocne w korekcie techniki biegu. | Stanisław Jaszczak |
| 17.20-18.00 | | Ćwiczenia z piłkami lekarskimi formą treningu sprawnościowo – siłowego | Mirosław Barszcz |
| 16.30-18.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut dyskiem Sprawność ogólna i specjalna w rzucie dyskiem | Aleksandra Walczak |
| 16.30-18.30 | | Zajęcia praktyczne – pchnięcie kulą Sprawność ogólna i specjalna w pchnięciu kulą | Przemysław Zabawski |
| 16.30-18.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut oszczepem Sprawność ogólna i specjalna w rzucie oszczepem | Leszek Walczak |
| 16.30-18.30 | | Zajęcia praktyczne – rzut młotem Sprawność ogólna i specjalna w rzucie młotem | Marcin Góra |



PROGRAM

| | | | |
|---------------------------|-------------|---|---|
| 16.30-18.30 | | Zajęcia praktyczne – skok w dal i trójskok (Pokaz ćwiczenia specjalne, elementy techniki, trening pełnej techniki) stosowane w poszczególnych okresach rocznego cyklu szkolenia - okres przekształcenia (transformacji) | Jacek Butkiewicz Jerzy Kaduszkiewicz |
| 16.30-18.30 | | Zajęcia praktyczne – skok wzwyż (Pokaz ćwiczenia specjalne, elementy techniki, sposoby i metody korygowania błędów w technice skoku wzwyż | Kazimierz Zięcina |
| 16.00-19.00 | | Zajęcia praktyczne – skok o tyczce (Pokaz ćwiczenia specjalne, elementy techniki, trening pełnej techniki) stosowane w poszczególnych okresach rocznego cyklu szkolenia - okres przekształcenia (transformacji) Zajęcia praktyczne – skok o tyczce Pokaz ćwiczenia specjalne, elementy techniki, trening pełnej techniki) stosowane w poszczególnych okresach rocznego cyklu szkolenia - okres przedstartowy i startowy | Dariusz Łoś |
| 19.00-20.00 | | Kolacja | |
| 20.00 | | Zajęcia teoretyczne w blokach konkurencji | Do decyzji bloku |
| 20.00 | | Spotkanie z Trenerami Koordynatorami | Grzegorz Sobczyk |
| SOBOTA - 6.10.2018 | | | |
| Czas | Sala | Temat | Prowadzący |
| 07.00-08.00 | | Śniadanie | |
| 09.00-10.30 | FGH/300 | Zajęcia teoretyczne - ścięgno Achillesa | Jakub Dukiewicz |
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – skok w dal i trójskok Pokaz ćwiczenia specjalne, elementy techniki, trening pełnej techniki) stosowane w poszczególnych okresach rocznego cyklu szkolenia - okres przedstartowy i startowy | Jacek Butkiewicz Jerzy Kaduszkiewicz |
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – skok wzwyż Poprawna technika wykonywania ćwiczeń siłowych | Kazimierz Zięcina |
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (biegi przez płotki) Ćwiczenia sprawności ogólnej i specjalnej z wykorzystaniem piłki lekarskiej w treningu płotkarzy | Robert Kędziora |
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint przedłużony) Doskonalenie koordynacji ruchowej w biegach sprinterskich | Sławomir Landyszkowski |
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint) Rozgrzewka przed siłownią jako prewencja kontuzji | Anna Sękowska |
| 10.45-11.35 | | Zajęcia praktyczne Ćwiczenia z płotkami jako elementy treningu sprawności biegaczy | Krzysztof Szałach |
| 11.35-12.15 | | Biegi przez płotki jako środek treningowy | Krzysztof Szałach |
| 10.45-11.35 | | Ukierunkowane środki treningowe pomocne w korekcie techniki biegu. | Stanisław Jaszczak |
| 11.35-12.15 | | Zajęcia praktyczne, Ćwiczenia z piłkami lekarskimi formą treningu sprawnościowo –siłowego | Mirosław Barszcz |
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – rzut dyskiem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu dyskiem | Aleksandra Walczak |
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – pchnięcie kulą Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki pchnięcia kulą | Przemysław Zabawski |
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – rzut oszczepem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu oszczepem | Leszek Walczak |



PROGRAM

| | | | |
|--------------------|--|--|-------------|
| 10.45-12.15 | | Zajęcia praktyczne – rzut młotem Metodyka nauczania oraz doskonalenie techniki rzutu młotem | Marcin Góra |
| 12.15 | | Podsumowanie konsultacji w blokach konkurencji | PZLA |
| 12.45 | | Obiad | |