



PROGRAM

Konferencji metodyczno-organizacyjnej trenerów, Spała 19-21.10.2018 r.
CZĘŚĆ ORGANIZACYJNA

19.10.2018 /piątek/

			os.	Sala
15:00 - 16:15	Rejestracja - zakwaterowanie			
16:30 - 17:00	Wystąpienie Prezesa Polskiego Związku Lekkiej Atletyki	Henryk Olszewski	200	FG
17:00 - 17:30	Finanse Związku oraz umowy i zadania realizowane ze szczególnym uwzględnieniem zadań szkoleniowych - prezentacja	Urszula Maksim/ Paweł Olszański	200	FG
17:30 - 18:00	Podsumowanie sezonu 2018, Kalendarz imprez oraz sprawy-organizacyjno szkoleniowe 2019	Tadeusz Osik Krzysztof Kęcki	200	FG
18.00-18:30	Podsumowanie roku 2018 oraz monitoring zawodników w roku 2019-2020	Jarosław Krzywański Jan Blecharz	200	FG
18:30:19:30	kolacja			
19:30 - 20:00	Komisja zawodnicza - podsumowanie sezonu 2018	Piotr Małachowski Małgorzata Hołub Adam Kszczot	200	FG
20:00 - 20:30	Struktura czasowa w roku 2019 - 2020	Krzysztof Kęcki		
20:30 - 21:15	Spotkanie w blokach - sprawy organizacyjne	trenerzy główni	5bl./35	F,G,H,J,K
21:30	Panel dyskusyjny			Junior Stołówka

CZĘŚĆ SZKOLENIOWA

20.10.2018 /sobota/

			os.	Sala
08:00	Śniadanie			
9:00 - 10:00	Status psychologa sportu Neurofizjologiczna analiza ruchów przy rzutach z obrotem	Nikodem Żukowski	200	FG
10:00-10:30	Sport Niepełnosprawnych - podsumowanie sezonu 2018	Zbigniew Lewkowicz	200	FG
10:30 - 11:00	przerwa kawowa			H
11:00-12:00	Względny niedobór energii w sporcie i jego konsekwencje	Jarosław Krzywański, Urszula Somow, Marek Krochmalski	200/HG	FG
12:00-13:30	Nowoczesna diagnostyka w kontroli treningu lekkoatlety	prof. Jacek Zieliński, prof. Krzysztof Kusy	200/HG	FG
13:30	Obiad			

20.10.2018 /sobota/

			os.	Sala
15:00-15:30	Zasady opłacania szkoleniowców, porady prawne i praktyczne doradztwo w rozliczeniach pracy trenerskiej, prowadzenie działalności gospodarczej	Urszula Maksim/ Paweł Olszański	200	FG
15:30-16:00	Problematyka videorejestracji startu Problematyka Event Presentation na zawodach rangi mistrzostw Polski	Maciej Jałozyniński, Tomasz Kasjaniuk, Filip Moterski	200	FG
16:00 - 16:45	Strategie żywieniowe w dyscyplinach szybkościowo-siłowych	prof. Agnieszka Zambrón-Łacny	200	FG
16:45 - 17:30	Wspomaganie regeneracji organizmu w czasie treningu wysokościowym	prof. Agnieszka Zambrón-Łacny	200	FG
17:30 - 18:15	Przygotowanie do światowej klasy wyników zawodniczek Pameli Dudkiewicz	Sławomir Filipowski	200	FG
18:15	Kolacja			
19:00-20:15	Testing, selecting, developing 200/400m athletes to high-level 800m runners - "Analiza, dobór, rozwój sprinterów (200/400) do wysokiego poziomu biegaczy średniodystansowych"	Honore Hoedt	200	FG
20:30 - 21:15	Spotkanie w blokach konkurencji - I wykład			
	Sprint: Trening techniczny płotkarki. Analiza biomechaniczna biegu finałowego na 100m ppl z Berlina 2019r	Sławomir Filipowski	30-35	K
	Skoki: "Metody monitoringu i jego znaczenie w planowaniu i realizacji procesu treningowego tyczkarza"	Leszek Klima	30-35	G
	Wytrzymałość: Training elite middle distance (Hassan - Liefers - Som) "Trening średniodystansowców klasy Mistrzowskiej"	Honore Hoedt	40	H
	Rzuty: Sytuacje kryzysowe w treningu Pawła Fajdka w sezonie 2017/2018 sposoby ich rozwiązywania.	Jolanta Kumor	30-35	F
21:15-22:00	Spotkanie w blokach konkurencji - II wykład			
	Sprint: Zmiana obciążeń i środków treningowych w konkurencji 400m na poziomie juniorki, młodzieżówki i seniorki na przykładzie Mistrzyni Europy Justyny Święty Ersetic	Matusiński Aleksander	30-35	K
	Skoki: "Specyfika motoryki skoczka o tyczce i sposoby jej rozwijania"	Leszek Klima	30-35	G
	Wytrzymałość: Wpływ środków treningowych na technikę biegu na przykładzie zawodnika 800m (Adam Kszczot)	Zbigniew Król	40	H
	Rzuty: Metody i środki zastosowane w procesie szkolenia Marcina Krukowskiego i ich waga w związku z uzyskiwanymi rezultatami sportowymi.	Michał Krukowski	30-35	F
	Zakończenie konferencji - w blokach konkurencji			

21.10.2018 /niedziela/

			os.	Sala
08:00	Śniadanie			

Zarząd PZLA - 20.10.2018r godz. 10.00 - sala 104
Zebranie CRT - 19.10.2018r godz. 14.30 - sala J
Zabranie Medycyny - 19-20.10.2018r - sala 108