



1919-2019

# 100 POLSKIEGO ZWIĄZKU LAT LEKKIEJ ATLETYKI

KONSULTACJA SELEKCYJNO – DIAGNOSTYCZNA - ZAPLECZA KADRY NARODOWEJ  
PROGRAM (aktualizacja 30.09.2019)SPAŁA  
10-13 PAŹDZIERNIKA 2019**CZWARTEK - 10.10.2019**

Czas	Sala/ Liczba	Temat	Prowadzący
18.00-19.00		Rejestracja uczestników konferencji – organizatorzy, wykładowcy i szkoleniowcy	
18.00-19.00		Rejestracja uczestników konferencji – zawodnicy	
<b>19.00-20.00</b>		<b>Kolacja</b>	
20.00-20.30	<b>250</b>	Rozpoczęcie konsultacji selekcyjno-diagnostycznej ZKN	PZLA
<b>20.30-22.00</b>	<b>250</b>	Tematyka wykładów: Prawidłowe oddychanie jako element treningu sportowego Mobility - praktyka	Wykładowca PZLA mgr Jakub Dukiewicz
<b>22.00-23.00</b>	<b>30</b>	Spotkanie organizacyjne ZKN na 2020 rok	PZLA

**PIĄTEK- 11.10.2019**

Czas	Sala	Temat	Prowadzący
07.00-08.00		<b>Śniadanie</b>	
<b>09.00-9.45</b>	<b>250</b>	Tematyka wykładu: Model prawidłowej rozgrzewki	Wykładowca PZLA mgr Jakub Dukiewicz
<b>10.00-11.00</b>	<b>40</b>	Zajęcia praktyczne: Rozgrzewka warsztaty - wytrzymałość	Jakub Dukiewicz
<b>11.00-11.45</b>	<b>20 K</b>	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość Ćwiczenia sprawności specjalnej z wykorzystaniem płotków w treningu przeszkodowców.	Krzysztof Szatach
<b>11.00-11.45</b>	<b>20 M</b>	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość Doskonalenie koordynacji ruchowej oraz ćwiczenia z piłkami lekarskimi jako forma treningu sprawnościowo-siłowego.	Mirosław Barszcz
<b>11.45-12.30</b>	<b>20 K</b>	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość Doskonalenie koordynacji ruchowej oraz ćwiczenia z piłkami lekarskimi jako forma treningu sprawnościowo-siłowego.	Mirosław Barszcz
<b>11.45-12.30</b>	<b>20 M</b>	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość Ćwiczenia sprawności specjalnej z wykorzystaniem płotków w treningu przeszkodowców.	Krzysztof Szatach
<b>10.00-11.00</b>	<b>32</b>	Zajęcia praktyczne: Rozgrzewka warsztaty - rzuty	Patryk Ocypa
<b>11.00-12.30</b>	<b>8</b>	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania rzutu dyskiem	Zygmunt Szwarc
<b>11.00-12.30</b>	<b>8</b>	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania pchnięcie kulą	Przemysław Zabawski
<b>11.00-12.30</b>	<b>8</b>	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania rzut oszczepem	Karol Sikorski
<b>11.00-12.30</b>	<b>8</b>	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania rzut młotem	Przemysław Pawlak
<b>10.00-11.00</b>	<b>40</b>	Zajęcia praktyczne: Rozgrzewka warsztaty - skoki	Maciej Włodarczyk
<b>11.00-12.30</b>	<b>12</b>	Zajęcia praktyczne – skok wzwyż	Beata Hołub
<b>11.00-11.45</b>	<b>18</b>	Zajęcia praktyczne – trójskok Nauka i doskonalenie techniki wieloskoków	Paweł Zdrajkowski
<b>11.45-12.30</b>	<b>18</b>	Zajęcia praktyczne – skok w dal Metodyka nauczania skoku w dal w wieku juniora młodszego	Robert Nazarkiewicz
<b>11.00-12.30</b>	<b>10</b>	Zajęcia praktyczne – skok o tyczce	Dariusz Łoś
<b>10.00-11.00</b>	<b>40</b>	Zajęcia praktyczne: Rozgrzewka warsztaty – biegi krótkie	Ewelina Białas



1919-2019

# 100 POLSKIEGO ZWIĄZKU LAT LEKKIEJ ATLETYKI

KONSULTACJA SELEKCYJNO – DIAGNOSTYCZNA - ZAPLECZA KADRY NARODOWEJ

SPAŁA

PROGRAM (aktualizacja 30.09.2019)

10-13 PAŹDZIERNIKA 2019

11.00-12.30	16	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint) Ćwiczenia sprawności ogólnej w treningu sprintera Trening elementów skoczności oraz mocy maksymalnej, w treningu pod kątem przygotowania szybkościowego.	Łukasz Mantycki
11.00-12.30	12	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint przedłużony) Siła biegowa w przedłużonym sprincie jako kształtowanie techniki oraz budowanie wytrzymałości. Dostosowanie do warunków miejsca pracy.	Anna Sękowska
11.00-12.30	12	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (biegi przez płotki) Ćwiczenia sprawności ogólnej i specjalnej w treningu płotkarzy	Izabela Zaleska-Posmyk
13.00-14.00		<b>Obiad</b>	
15.00-16.30	250	Tematyka wykładu: Budowanie optymalnej gotowości startowej poprzez trening mentalny" Dwie części po 45 min., formuła wykładowo-warsztatowa, angażująca uczestników w dyskusję oraz dzielenie się refleksją. cz. 1. "Wprowadzenie do problematyki stresu przedstartowego i startowego" (45 min.) cz. 2. "Kształtowanie stanu optymalnej gotowości startowej poprzez trening mentalny" (45 min.)	Wykładowca PZLA mgr Dariusz Nowicki
16.30-17.30	50	Zajęcia teoretyczne - rzut dyskiem Trening z młodym zawodnikiem w cyklu rocznym na przykładzie miotacza – dyskobola.	Zygmunt Szwarz
17.30-18.30	50	Zajęcia teoretyczne - pchnięcie kulą Analiza obciążeń treningowych na różnym poziomie sportowym na przykładzie konkurencji kuli kobiet.	Przemysław Zabawski
16.30-17.45	12 K 12 M	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość Wykorzystanie elementów siły biegowej jako formy doskonalenia techniki biegu oraz wytrzymałości siłowej	Bożena Dziubińska-Motała
16.30-17.45	12	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość (chód sportowy) Kluczowe elementy techniki i sprawności specjalnej oraz siły w treningu chodźczy.	Agnieszka Woźniak
16.30-17.30	40	Zajęcia teoretyczne – skok wzwyż	Kazimierz Zięcina
17.30-18.30	40	Zajęcia teoretyczne – skok w dal i trójskok Wieloskoki i szybkość lokomocyjna jako umiejętności kluczowe w skoku w dal i trójskoku	Jacek Butkiewicz
16.30-18.30	10	Zajęcia praktyczne – skok o tyczce	Dariusz Łoś
16.30-18.30	16	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint) Start niski z bloku – ocena i analiza wybranych parametrów techniki przy użyciu aparatury falstartowej.	Ryszard Pilarczyk Krzysztof Kotuła Łukasz Mantycki
17.00-18.30	12	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint przedłużony) Sprawność ogólna oraz ćwiczenia z piłkami lekarskimi w treningu sprintera	Sławomir Landyszkowski
17.00-18.30	12	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (biegi przez płotki) Przygotowanie organizmu do pracy siłowej. Porównanie wysiłku w małym i dużym obwodzie, ogólna sprawność siłowa w okresie przygotowawczym.	Anna Sękowska
18.00-19.00	30	Zajęcia teoretyczne – wytrzymałość (chód sportowy) Charakterystyka skutecznego treningu chodźczy oraz jego periodyzacja w rocznym programie szkolenia Zajęcia organizacyjne ZKN – centralne	Krzysztof Augustyn Zbigniew Rolbiecki
19.00-20.00		<b>Kolacja</b>	
20.00		Zajęcia teoretyczne dla prowadzących w blokach konkurencji	



1919-2019

# 100 POLSKIEGO ZWIĄZKU LAT LEKKIEJ ATLETYKI

KONSULTACJA SELEKCYJNO – DIAGNOSTYCZNA - ZAPLECZA KADRY NARODOWEJ

PROGRAM (aktualizacja 30.09.2019)

SPAŁA

10-13 PAŹDZIERNIKA 2019

**SOBOTA - 12.10.2019**

Czas	Sala	Temat	Prowadzący
07.00-08.00		<b>Śniadanie</b>	
08.45-09.45	50	Zajęcia teoretyczne - rzut młotem Ogólne zasady treningu w kształtowaniu techniki, siły i sprawności w rzucie młotem.	Przemysław Pawlak
09.45-10.45	50	Zajęcia teoretyczne - rzut oszczepem Czego potrzebuje oszczepnik"-wybrane aspekty przygotowania.	Karol Sikorski
08.45-10.45	60	Zajęcia teoretyczne – skok w dal Założenia planu treningowego w skoku w dal na etapie juniora młodszego Ewaluacja planu treningowego i korekta błędów w skoku w dal na etapie juniora	Robert Nazarkiewicz
08.45-10.15	20	Zajęcia organizacyjne ZKN – podział i struktura czasowa 2020 Zajęcia teoretyczne – skok o tyczce	Dariusz Łoś
08.45-09.45	60	Zajęcia teoretyczne – biegi krótkie Kształtowanie zdolności siłowych w biegu sprinterskim biegacza na 100 i 200 metrów. Diagnozowanie, periodyzacja, planowanie metod oraz środków treningowych.	Krzysztof Kotuła
09.45-10.45	60	Zajęcia teoretyczne – biegi krótkie Diagnozowanie, periodyzacja, planowanie metod oraz środków treningowych.	Krzysztof Kotuła
09.45-10:30	20 K	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość (rozgrzewka przed opto) Kobiety	Opieka Krzysztof Król
10.30-11.30	20 K	Zajęcia praktyczne i teoretyczne – wytrzymałość (opto) Kobiety	Ryszard Pilarczyk
11.45-12.30	20 K	Zajęcia teoretyczne – wytrzymałość Kobiety Ewaluacja i wpływ zabawy biegowej na zawodników w konkurencjach biegowych	Jan Panzer
09.45-10.30	20 M	Zajęcia teoretyczne – wytrzymałość Mężczyźni Ewaluacja i wpływ zabawy biegowej na zawodników w konkurencjach biegowych	Jan Panzer
10.45-11:30	20 M	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość (rozgrzewka przed opto) Mężczyźni	Opieka Krzysztof Król
11.30-12:30	20 M	Zajęcia praktyczne i teoretyczne – wytrzymałość (opto) Mężczyźni	Ryszard Pilarczyk
11.00-12.30	8	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki rzutu dyskiem.	Zygmunt Szwarc
11.00-12.30	8	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki pchnięcia kula.	Przemysław Zabawski
11.00-12.30	8	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki rzutu oszczepem.	Karol Sikorski
11.00-12.30	8	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki rzutu młotem.	Przemysław Pawlak
11.00-12.30	18	Zajęcia praktyczne – trójskok Fragmentaryczna nauka trójskoku (odbicie 1,2 i 3). Ćwiczenia specjalistyczne kształtujące technikę trójskoku	Paweł Zdrajkowski
11.00-12.30	12	Zajęcia praktyczne – skok wzwyż	Kazimierz Zięcina
10.30-12.30	10	Zajęcia praktyczne – skok o tyczce	Dariusz Łoś
11.00-12.30	16	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint) Doskonalenie techniki biegu, rytmu biegowego, siły odbicia przy pomocy niskich płotków oraz treningu oporowego.	Krzysztof Kotuła Łukasz Mantyk



1919-2019

# 100 POLSKIEGO ZWIĄZKU LAT LEKKIEJ ATLETYKI

KONSULTACJA SELEKCYJNO – DIAGNOSTYCZNA - ZAPLECZA KADRY NARODOWEJ

SPAŁA

PROGRAM (aktualizacja 30.09.2019)

10-13 PAŹDZIERNIKA 2019

11.00-12.30	12	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (biegi przez płotki) Rozgrzewka w treningu płotkarzy	Izabela Zaleska-Posmyk
11.00-12.30	12	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint przedłużony) Przygotowanie organizmu do pracy siłowej. Porównanie wysiłku w małym i dużym obwodzie, ogólna sprawność siłowa w okresie przygotowawczym.	Anna Sękowska
13.00-14.00		<b>Obiad</b>	
14.30-15.15	250	Tematyka wykładu: Racjonalne stosowanie suplementów diety	Wykładowca PZLA dr Tomasz Mikulski
15.15-16.00	250	Tematyka wykładu: Suplementy diety a ryzyko dopingu	Wykładowca COMS dr Andrzej Pokrywka
16.15-17.00	18 K	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (rozgrzewka przed opto) Kobiety	Opieka Łukasz Mantyk
17.00-18.00	18 K	Zajęcia praktyczne i teoretyczne – biegi krótkie (opto) Kobiety	Ryszard Pilarczyk
18.00-18.45	18 K	Zajęcia teoretyczne – biegi krótkie Kobiety Prezentacja i omówienie techniki biegu - zastosowanie ćwiczeń doskonalących technikę biegu oraz ocena techniki biegu, wychwytywanie i korygowanie błędów	Krzysztof Kotuła
16.15-17.00	22 M	Zajęcia teoretyczne – biegi krótkie Mężczyźni Prezentacja i omówienie techniki biegu - zastosowanie ćwiczeń doskonalących technikę biegu oraz ocena techniki biegu, wychwytywanie i korygowanie błędów	Krzysztof Kotuła
17.00-17.45	22 M	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (rozgrzewka przed opto) Mężczyźni	Opieka Łukasz Mantyk
17.45-18.45	22 M	Zajęcia praktyczne i teoretyczne – biegi krótkie (opto) Mężczyźni	Ryszard Pilarczyk
16.30-18.00	12 K	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość Wpływ i dobór ćwiczeń siły podstawowej i dynamicznej na technikę biegu	Jan Panzer
16.30-18.00	12 M	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość Wpływ i dobór ćwiczeń siły podstawowej i dynamicznej na technikę biegu	Bożena Dziubińska-Motała
16.30-18.30	8	Zajęcia praktyczne – rzut dyskiem Sprawność ogólna oraz specjalna w rzucie dyskiem	Zygmunt Szwarc
16.30-18.30	8	Zajęcia praktyczne – pchnięcie kulą Sprawność ogólna oraz specjalna w pchnięciu kulą	Przemysław Zabawski
16.30-18.30	8	Zajęcia praktyczne – rzut oszczepem Sprawność ogólna oraz specjalna w rzucie oszczepem	Karol Sikorski
16.30-18.30	8	Zajęcia praktyczne – rzut młotem Sprawność ogólna oraz specjalna w rzucie młotem	Przemysław Pawlak
16.30-17.45	18	Zajęcia praktyczne – skok w dal Korekta podstawowych błędów techniki skoku w dal w wieku juniora	Robert Nazarkiewicz
17.45-18.30	18	Zajęcia praktyczne – trójskok Analiza błędów w technice trójskoku	Paweł Zdrajkowski
16.30-18.30	12	Zajęcia praktyczne – skok wzwyż	Kazimierz Zięcina
16.30-18.30	10	Zajęcia praktyczne – skok o tyczce	Dariusz Łoś
19.00-20.00		<b>Kolacja</b>	
20.00		<b>Zajęcia teoretyczne dla szkoleniowców w blokach konkurencji</b>	
20.00		<b>Zajęcia organizacyjne w blokach konkurencji</b>	
20.00-21.00	30	Zajęcia teoretyczne – biegi krótkie i przez płotki <b>Zajęcia organizacyjne ZKN – makro i centralne</b>	Sławomir Landyszkowski



1919-2019

# 100 POLSKIEGO ZWIĄZKU LAT LEKKIEJ ATLETYKI

KONSULTACJA SELEKCYJNO – DIAGNOSTYCZNA - ZAPLECZA KADRY NARODOWEJ

SPAŁA

PROGRAM (aktualizacja 30.09.2019)

10-13 PAŹDZIERNIKA 2019

20.00-21.00	30	Zajęcia teoretyczne – skoki i wielobój <b>Zajęcia organizacyjne ZKN – makro i centralne</b>	Jarosław Jagaciak
20.00-21.00	30	Zajęcia teoretyczne – rzuty Analiza struktury szkolenia w treningu zawodników z kategorii wiekowej U18 i U20 w 2020r. <b>Zajęcia organizacyjne ZKN – makro i centralne</b>	Przemysław Zabawski
20.00-21.00	30	Zajęcia teoretyczne – wytrzymałość Metody i sposoby kontroli intensywności treningu w biegach średnich i długich <b>Zajęcia organizacyjne ZKN – makro i centralne</b>	Zbigniew Rolbiecki
21.00	25	Spotkanie z Trenerami Koordynatorami	PZLA
<b>NIEDZIELA - 13.10.2019</b>			
<b>Czas</b>	<b>Sala</b>	<b>Temat</b>	<b>Prowadzący</b>
07.00-08.00		Śniadanie	
09.00-10.00	25	<b>Spotkanie podsumowujące planowanie ZKN na 2020 rok</b>	<b>PZLA</b>
10.00-11.30	18	Zajęcia praktyczne – skok w dal i trójskok Analiza prędkości w trakcie biegu po rozbiegu na podstawie pomiaru czasu Witty	Paweł Zdrajkowski
10.00-11.30	12	Zajęcia praktyczne – skok wzwyż	Kazimierz Zięcina
10.00-11.30	10	Zajęcia praktyczne – skok o tyczce	Dariusz Łoś
10.00-11.30	12	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (biegi przez płotki) Doskonalenie techniki	Izabela Zaleska-Posmyk
10.00-11.30	12	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie (sprint przedłużony) Doskonalenie koordynacji ruchowej z wykorzystaniem małych płotków	Sławomir Landyszkowski
10.00-11.30	16	Zajęcia praktyczne – biegi krótkie Trening siłowy oraz rozgrzewka funkcjonalna w oparciu o przeprowadzony wykład treningu siły	Krzysztof Kotuła
10.00-11.30	40	Zajęcia praktyczne – wytrzymałość Trening funkcjonalny	Krzysztof Król
10.00-11.30	8	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki rzutu dyskiem.	Zygmunt Szwarc
10.00-11.30	8	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki pchnięcia kula.	Przemysław Zabawski
10.00-11.30	8	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki rzutu oszczepem.	Karol Sikorski
10.00-11.30	8	Zajęcia praktyczne – Metodyka nauczania oraz doskonalenia techniki rzutu młotem.	Przemysław Pawlak
11.30		<b>Podsumowanie konsultacji w blokach konkurencji</b>	<b>PZLA</b>
12.30		Obiad	