



POLSKA
SAMORZĄD
WSPÓLNOTA



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



POLITECHNIKA
OPOLSKA



**OPOLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI
ORGANIZUJE SZKOLENIE
DLA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW LEKKIEJ ATLETYKI
ORAZ NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

- Termin szkolenia: **16-17 listopad 2018 r. (piątek-sobota)**
- Miejsce szkolenia: **Ośrodek Szkoleniowo - Wypoczynkowy "SUDETY"
POKRZYWNA 75, 48-267 JARNOŁTÓWEK**
- Zgłoszenia: **Imiennie do 13 listopada 2018 r. na adres: sekretarz.ozla@op.pl
Ilość miejsc w szkoleniu jest ograniczona, o udziale decyduje kolejność zgłoszeń.**
- Koszt uczestnictwa: **100 zł od uczestnika, osoby towarzyszące 150 zł**

PLAN SZKOLENIA

I Dzień - 16.11.2018 r. (piątek)

1. 16.00 - 17.00 Przyjazd i zakwaterowanie uczestników konferencji.
2. 17.00 - 17.45 Wykład - dr Krzysztof Ziemba: *Nabór i selekcja w lekkiej atletyce.*
3. 18.00 - 18.45 Wykład - dr Ryszard Marcinów: *Teoretyczne podstawy treningu w lekkiej atletyce.*
4. 18.45 - 19.30 Wykład - dr hab. Rafał Tataruch Prof. PO.: *Podstawy treningu siły mięśniowej w lekkiej atletyce.*
5. 19.30 - 20.15 Dyskusja.
6. 20.30 - Kolacja.

II Dzień - 17.11.2018 r. (sobota)

1. 8.00 - 9.00 Śniadanie.
2. 9.30 - 10.15 Wykład - Janusz Trzepizur: *Założenia programowe i sprawy bieżące programu „Lekkoatletyka dla każdego!”.*
3. 10.15 - 11.15 Wykład - Katarzyna Trzepizur: *Obsługa dziennika trenera w programie LDK.*
4. 11.15 - 11.45 Wykład - Stanisław Rosiński: *Obsługa panelu klubowego, zgłoszenia do zawodów oraz kalendarz imprez OZLA i LDK na 2019.*
5. 11.45 - 12.00 Przerwa.
6. 12.00 - 13.00 Podsumowanie osiągnięć lekkoatletycznych sezonu 2018.
7. 13.00 Obiad.
8. Ok. 14.30 Wyjazd uczestników.

UWAGA!

Potwierdzenie udziału w konferencji zostanie zarejestrowane po dokonaniu wpłaty na konto OZLA nr: 56 2030 0045 1110 0000 0340 0790 .

W treści prosimy wpisać: Imię i nazwisko – Konferencja OZLA 16-17.11.2018 r. Pokrzywna.

Każdy uczestnik konferencji otrzyma potwierdzenie uczestnictwa w formie certyfikatu.

Zapraszamy wszystkich trenerów i instruktorów LA z województwa opolskiego zrzeszonych w OZLA jak i działających w programie „Lekkoatletyka dla każdego!”, a także nauczycieli WF!