

**KONFERENCJA SZKOLENIOWA
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W RAMACH PROGRAMU LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!
PODSTAWY TRENINGU W SKOKACH LEKKOATLETYCZNYCH I WIELOBOJACH**

Organizator:

- Polski Związek Lekkiej Atletyki

Współorganizator:

- Opolski Związek Lekkiej Atletyki
- Politechnika Opolska

Sponsorzy i partnerzy:

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- ORLEN S.A.
- Nestlé Polska S.A.

Termin: 21-22 listopada 2025 roku

Miejsce: Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Opole, ul. Prószkowska 76

Piątek (21.11.2025)	
14:00-14:30 Hol Politechnika Opolska	Rejestracja uczestników konferencji szkoleniowej
14:30 Aula Politechnika Opolska	Otwarcie konferencji szkoleniowej
14:45-18:15 Aula Politechnika Opolska	<p>Wykład 1: Trening wielobojowy jako droga do kompleksowego rozwoju zawodnika w konkurencjach szybkościowo-skocznościowych</p> <p>Wykład 2: Przykładowe rozkłady środków treningowych w rocznym cyklu szkolenia w treningu młodego wieloboisty</p> <p>Wykład 3: Panel dyskusyjny z udziałem zaproszonych trenerów i zawodników – moderator: prof. Janusz Iskra, Marek Rzepka</p>
18:30-19:00 Hotel Szara Willa	Zakwaterowanie uczestników w Hotelu Szara Willa (ul. Oleska 11, 45-052 Opole)
20:00 Kępielnia – Hotel Szara Willa	Kolacja w Hotelu Szara Willa (kępielnia)

Sobota (22.11.2025)	
07:30-9:30 Hotel Szara Willa	Śniadanie
10:00-14:00 Aula Politechnika Opolska	<p>Wykład 1: Kształtowanie skoczności w rocznym cyklu treningowym.</p> <p>Wykład 2: Trening młodego skoczka w dal - w rocznym planie szkolenia na różnych etapach kariery zawodowej (od juniora do seniora)</p> <p>Wykład 3: Panel dyskusyjny z udziałem zaproszonych trenerów i zawodników - moderator prof. Janusz Iskra, Michał Tittinger (szef bloku skoków PZLA)</p>
14:10 Aula Politechnika Opolska	Podsumowanie konferencji, wręczenie certyfikatów uczestnictwa

Wykładowcy

- **Piotr Bora** – trener klasy mistrzowskiej, wieloletni trener kadry narodowej, wychowawca olimpijczyków, medalistów mistrzostw Europy i świata oraz rekordzistów Polski w różnych kategoriach wieku.
- **Marek Rzepka** - wieloletni trener kadry narodowej, trener uczestników i medalistów najważniejszych lekkoatletycznych imprez międzynarodowych (m.in. Adrianny Sułek, Huberta Trościanki), wychowawca wielu medalistów mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych
- **Przemysław Radkiewicz** – uczestnik IO Atlanta 1996 (10 m w skoku wzwyż), obecnie trener, wychowawca wielu medalistów mistrzostw Polski (obecnie m.in. Magdalena Bokun, Stanisław Mączyński), pierwszy trener Pii Skrzyszowskiej
- **Tomasz Saska** - trener kadry narodowej, trener uczestników i medalistów najważniejszych lekkoatletycznych imprez międzynarodowych (m.in. Nikoli Horowskiej), wychowawca wielu medalistów mistrzostw Polski (pierwszy trener Natalii Kaczmarek).

Zgłoszenia na konferencję:

- Zaproszenia imienne dla trenerów OSU oraz trenerów VII-VIII od trenera Michała Tittingera
- Zgłoszenia dla trenerów OLA OPOLSKIE oraz dla pozostałych instruktorów/trenerów PZLA [brak zapewnienia noclegu oraz wyżywienia]:
ldkolaopole@gmail.com (Katarzyna Trzepizur, tel. 603 231 968)
- Dodatkowe informacje pod nr tel. 605 556 877 (Ryszard Marcinów)