

**WARSZTATY METODYCZNO-SZKOLENIOWE
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W RAMACH PROGRAMU LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!
DLA TRENERÓW BLOKÓW SPRINTU i RZUTÓW oraz CHODU**

Organizator:

- Polski Związek Lekkiej Atletyki

Sponsorzy i partnerzy:

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

Termin: 21-23 listopada 2025 roku

Miejsce: COS-OPO Spała

Piątek (21.11.2025)		
15:00-18:00 Recepcja Hotel Champion	Przyjazd uczestników	
18:00-19:00 Stołówka COS-OPO	Kolacja	
19:00-19:30 Sala konferencyjna	Otwarcie Konferencji Nowa strategia organizacji szkolenia dzieci i młodzieży od roku 2026	Zespół Główny Ldk Trenerzy Główni Bloków
19:30-20:30 Sala konferencyjna	Wykład 1 Rola i znaczenie wytrzymałości tlenowej w treningu dzieci i młodzieży	Ryszard Szul Sportkonsulting
20:30-21:30 Sala konferencyjna	Wykład 2 Sukces – zasady zwycięstwa	Dariusz Sikorski Crown Consulting

Sobota (22.11.2025)		
07:30-8:15 Stołówka COS-OPO	Śniadanie	
08:30-9:15 Sala konferencyjna	Wykład 3 Trening na wczesnym etapie szkolenia a długowieczność w sporcie	Aleksander Matusiński Trener KN
9:15-10:00 Sala konferencyjna	Wykład 4 Ćwiczenia plyometryczne w rozwoju siły eksplozywnej: nowe spojrzenie – perspektywy i problemy	prof. dr hab. Krzysztof Maćkała AWF Wrocław
10:00-10:15	Przerwa kawowa	
10:15-11:00 Sala konferencyjna	Wykład 5 Podstawy techniki rzutu dyskiem -metodyka nauczania - najistotniejsze elementy	Aleksandra Walczak Trener KN
11:00-11:45 Sala konferencyjna	Wykład 6 Podstawy techniki rzutu młotem -metodyka nauczania - najistotniejsze elementy	Dariusz Wierzbicki Trener KN
11:45-12:30 Sala konferencyjna	Wykład 7 Podstawy techniki rzutu oszczepem -metodyka nauczania - najistotniejsze elementy	Cezary Wojna Trener KN
12:30-13:00	Wykład 8 Prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska dla dzieci i młodzieży aktywnej sportowo	Dominika Kliszczyk Ekspert żywienia NESTLE
13:15-14:15 Stołówka COS-OPO	Obiad	
14:45-15:30 Hala lekkoatletyczna Bieżnia	Zajęcia praktyczne 1 Ćwiczenia plyometryczne w rozwoju siły eksplozywnej: nowe spojrzenie – perspektywy i problemy	prof. dr hab. Krzysztof Maćkała AWF Wrocław
15:45-18:00 Hala rogrzewkowa	Panel chodu - zajęcia praktyczne 2 Podstawy techniki chodu sportowego – metodyka nauczania – najistotniejsze elementy. Ocena techniki chodu	dr Grzegorz Sudół AKF Wrocław

15:45-16:30 Hala Lekkoatletyczna Sektor rzutów	Panel rzutów - zajęcia praktyczne 3 Podstawy techniki rzutu dyskiem -metodyka nauczania - najistotniejsze elementy	Aleksandra Walczak Trener KN
15:45-16:30 Hala lekkoatletyczna Bieżnia	Panel sprint i płotki - zajęcia praktyczne 4 Abecadło techniki biegu sprintera	Łukasz Mantyk Trener KN
16:30-17:15 Hala Lekkoatletyczna Sektor rzutów	Panel rzutów - zajęcia praktyczne 5 Podstawy techniki rzutu młotem -metodyka nauczania - najistotniejsze elementy	Dariusz Wierzbicki Trener KN
16:30-17:15 Hala Lekkoatletyczna Bieżnia	Panel sprint i płotki - zajęcia praktyczne 6 Elementy techniki plotkarskiej	Maciej Giza Trener KN
17:15-18:00 Hala Lekkoatletyczna Sektor rzutów	Panel rzutów - zajęcia praktyczne 7 Podstawy techniki rzutu oszczepem -metodyka nauczania - najistotniejsze elementy	Cezary Wojna Trener KN
18:00-18:45 Hala lekkoatletyczna Bieżnia	Panel sprint i płotki - zajęcia praktyczne 8 Technika startu niskiego	Krzysztof Kotula Trener KN
18:45-19:30 Hala lekkoatletyczna Bieżnia	Panel sprint i płotki - zajęcia praktyczne 9 Ćwiczenia przygotowujące do biegu sztafetowego 4x400m	Sebastian Papuga Trener KN
16:00-18:00 Sala konferencyjna	Panel Koordynatorów Ldk! Podsumowanie działań w roku 2025. Organizacja grup szkoleniowych w roku 2026	Zespół Główny Ldk!
19:00-20:15 Stołówka COS-OPO	Kolacja	
20:30-21:15 Sala konferencyjna	Wykład 9 Monitoring medyczny młodego sportowca	dr Robert Zapotoczny

21:15-22:00 Sala konferencyjna	Podsumowanie Warsztatów – wnioski szkoleniowe i organizacyjne	Zespół Główny Ldk! Kierownicy Główni Bloków
Niedziela (23.11.2025)		
07:30-8:30 Stołówka COS-OPO	Śniadanie	
8:45-10:00 Sala konferencyjna	Akceptacja wniosków o zatrudnienie trenerów klas VII-VIII i OSU w strukturach bloków rzutów, sprintu i chodu w roku 2026 Wręczenie certyfikatów Zakończenie Warsztatów	Zespół Główny Ldk! Kierownicy Główni Bloków
10:00-10:30	Wyjazd uczestników	