



**KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA**  
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI  
W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

Od LDK  
do złotego medalu  
Igrzysk Olimpijskich

Grzegorz Tomala



## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

### Tak to się zaczęło

1. Od wszechstronnego przygotowanie motorycznego w szkole podstawowej (pływanie, koszykówka, siatkówka, piłka nożna, piłka ręczna, gimnastyka, lekka atletyka, tenis ziemny)
2. Od treningu w klubie uczniowskim Maraton Korzeniowski w Bieruniu Nowym, gdzie pierwszą trenerką była Katarzyna Śleziona.



Pierwszy start Dawida  
na zawodach w Spale 2008



# KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

## Nasza praca w LDK

- Zawody w Rybniku  
i ekipa z SP Bojszowy





## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

Zdrowie

Stała kontrola zdrowia:

- lekarz rodzinny
- kardiolog
- stomatolog
- ortopeda
- ocena wydolności
- hipoksja
- morfologia
- dieta





## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

Czas

- systematyczność
- cierpliwość
- dokładność
- plan zawodów



© CanStockPhoto.com

„Nie da się poprawić tego  
czego się nie mierzy”

Human Kinetics



# KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

## Trening

„Żeby zapalać innych trzeba samemu płonąć”

Jacek Walkiewicz

### 1. Profesjonalizm

- planowanie – objętość / intensywność
- kontrola – stała analiza treningu i jego elementów
- czy zawodnik jest gotowy do treningu??????
- nie popełniamy błędów, które już inni popełnili



### 2. Praca/ właściwy wypoczynek

### 3. Odżywianie: dieta,

### 4. Opieka medyczna

### 5. Odnowa



## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

### Inne czynniki

- atmosfera w grupie
- obciążenia fizyczne i psychiczne zawodników
- rozwijanie innych zainteresowań w wolnym czasie
- odżywki, dieta, używki
- relacja w rodzinie
- inne obowiązki



**KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA**  
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI  
W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

# Jak doszło do sukcesu Dawida

- 3 miejsce na MP – U -16  
w Świeciu 2004 r. 5 km – 23.47.36





## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

### ➤ 8 miejsce

MŚJ Bydgoszcz 2008 r.

10 km – 42.33.60

### ➤ 7 miejsce

ME – U-23 Kowno 2009 r.

20 km – 1.25.26

### • 19 miejsce

ME Barcelona 2010 r.

20 km – 1.25.50

### • Olomouc 2013 r.

20 km – 1.20.30 RŻ

### • 36 miejsce DMŚ Roma 2016

20 km – 1.23.07





## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

1 miejsce  
ME U – 23 Ostrawa 2011  
20 km – 1.24.21





# KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

19 miejsce

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

Londyn 2012

20 km – 1.21.55



Igrzyska Olimpijskie Londyn 2012 Copyright Rafał Augustyn



## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

### HALA

- Spała 2012 1 miejsce 5 km - 19.20.12
- Toruń 2015 1 miejsce 5 km - 19.25.35
- Toruń 2016 1 miejsce 5 km - 19.36.82
- Toruń 2017 1 miejsce 5 km - 19.35.68
- Toruń 2018 1 miejsce 5 km - 19.41.63
- Toruń 2019 1 miejsce 5 km - 19.26.32
- Toruń 2020 1 miejsce 5 km - 19.42.96

**Mistrzostwa Polski**



## KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

➤ Biała Podlaska 2007 U-20	1 miejsce 10 km – 43.49.66
➤ Toruń 2008 U-20	1 miejsce 10 km – 42.57.76
➤ Bielsko Biała 2009 U-23	3 miejsce 20 km – 1.28.27
➤ Zaniemyśl 2011 U-23	3 miejsce 20 km – 1.24.49
➤ Bielsko Biała 2012	3 miejsce 20 km – 1.24.36
➤ Toruń 2013	3 miejsce 20 km – 1.23.18
➤ Warszawa 2018	2 miejsce 20 km – 1.22.44
➤ Lublin 2018	1 miejsce 10 km – 40.17.62
➤ Radom 2019	1 miejsce 10 km – 42.20.50
➤ Warszawa 2020	1 miejsce 20 km – 1.24.44
➤ Włocławek 2020	1 miejsce 10 km – 41.39.70
➤ Dudince 2021 RZ	1 miejsce 50 km – 3.49.23

# Mistrzostwa Polski



# KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

Filmy z treningów



# KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

„Dobry trener szkoli zawodników  
doskonały trener szkoli ludzi”

Penny Crisfield





**KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA**  
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI  
W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

**Mistrz Olimpijski Tokyo 2020**  
**50 km - 3.50.08**







**KONFERENCJA METODYCZNO-SZKOLENIOWA**  
POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI  
W ZAKRESIE REALIZACJI PROGRAMU

**Dziękuję za uwagę**

Grzegorz Tomala