

# STRATEGIA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI 2022 – 2024



# SPIS TREŚCI

	<b>WSTĘP</b>	Słowo Prezesa PZLA	<b>3</b>
<b>I</b>	<b>STRATEGIA ROZWOJU</b>	Cele i obszary realizacyjne	<b>4</b>
		System wdrażania i monitorowania strategii	<b>5</b>
<b>II</b>	<b>MISJA</b>		<b>6</b>
<b>III</b>	<b>ANALIZA STRATEGICZNA</b>	Analiza makrootoczenia	<b>7</b>
		Analiza otoczenia konkurencyjnego	<b>10</b>
		Analiza potencjału strategicznego	<b>11</b>
		Analiza SWOT	<b>12</b>
<b>IV</b>	<b>STRUKTURY PZLA</b>	Członkowie	<b>15</b>
		Komisje	<b>16</b>
<b>V</b>	<b>SZKOLENIE</b>	Kadra Narodowa	<b>17</b>
		Zaplecze Kadry Narodowej	<b>18</b>
		OSSM – SMS	<b>20</b>
		Licencje zawodnicze	<b>21</b>
		Wdrożenie nowej koncepcji szkolenia	<b>22</b>
		Budowa modelu systemu szkolenia	<b>24</b>
		Plan szkolenia 2022 - 2024	<b>25</b>
		Cele sportowe 2022 – 2024	<b>26</b>
<b>VI</b>	<b>OPIEKA MEDYCZNA</b>		<b>27</b>
<b>VII</b>	<b>LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO</b>	Cele Programu	<b>29</b>
		Finansowanie	<b>33</b>
		Rezultaty i rozwój	<b>34</b>
<b>VIII</b>	<b>SPORT AMATORSKI</b>		<b>35</b>
<b>IX</b>	<b>SPORT OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH</b>		<b>37</b>
<b>X</b>	<b>KSZTAŁCENIE</b>		<b>38</b>
<b>XI</b>	<b>SĘDZIOWIE</b>		<b>47</b>
<b>XII</b>	<b>INFRASTRUKTURA</b>	Cele	<b>51</b>
		Komisja Obiektów i Urzędzeń PZLA	<b>51</b>
		Plan rozwoju infrastruktury lekkoatletycznej	<b>51</b>
<b>XIII</b>	<b>MARKETING</b>		<b>53</b>

## SŁOWO PREZESA PZLA



### Szanowni Państwo,

w imieniu Zarządu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz własnym proponuję Państwu strategię rozwoju PZLA na lata 2022 – 2024. Zawiera ona szczegółowe informacje dotyczące bieżącego stanu polskiej lekkoatletyki i pokazuje instrumentarium z zakresu szkoleń, organizacji oraz marketingu.

Część wdrożeniowa Strategii zawiera opis misji i wykaz niezbędnych kierunków działań w poszczególnych obszarach działania PZLA. To scenariusz osiągnięcia założeń i celów, do których dążą członkowie PZLA, a których realizacja przyczyni się przede wszystkim do zwiększenia w ramach odbywających się imprez międzynarodowych liczby wyników sportowych i podwyższenia ich poziomu, poprawy systemu szkolenia dzieci i młodzieży, upowszechnienia królowej sportu, jaką jest lekkoatletyka, poprzez zwiększenie liczby osób ją uprawiających, wzmocnienia pozycji Okręgowych Związków Lekkiej Atletyki, pozyskania nowych sponsorów i partnerów PZLA oraz rozbudowy infrastruktury lekkoatletycznej.

Polski Związek Lekkiej Atletyki to nie tylko miejsce szkolenia kadry narodowej. PZLA to swego rodzaju gospodarz dyscypliny na terenie całego kraju. Zadania w tym zakresie realizuje przy współudziale całego środowiska lekkoatletycznego i w ścisłej z nim współpracy.

Przedstawiona tutaj Strategia została stworzona przez zespół wspierających Polski Związek Lekkiej Atletyki osób ze wszystkich województw Polski. Wychodzi naprzeciw oczekiwaniom Okręgowych Związków Lekkiej Atletyki, klubów lekkoatletycznych, trenerów, zawodników, sponsorów i partnerów, a także kibiców królowej sportu. Jest odzwierciedleniem opinii środowiska, ale również postulatów działaczy, trenerów i zawodników.

Z poważaniem

**HENRYK OLSZEWSKI**

Prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

## I. STRATEGIA ROZWOJU

Program rozwoju lekkoatletyki w Polsce jest trzyletnim dokumentem strategicznym, określającym cele, priorytety oraz kierunki działań.

Podmiotem odpowiedzialnym za realizację Strategii będzie Zarząd PZLA, współpracujący z wieloma partnerami, którzy funkcjonują na różnych poziomach zarządzania i organizacji w sporcie.

### CELE I OBSZARY REALIZACYJNE

Zgodnie ze Statutem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki główną płaszczyzną działalności PZLA jest upowszechnianie, popularyzacja oraz podnoszenie poziomu lekkoatletyki w Polsce. Powyższe cele realizowane są na różnych poziomach sportowych na terenie całego kraju, także dzięki Wojewódzkim Związkom Lekkiej Atletyki.

CELE STRATEGICZNE PZLA NA LATA 2022-2024	
Rynkowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wzrost liczby osób systematycznie uprawiających lekkoatletykę</li> <li>▪ wzrost liczby zawodników zrzeszonych w PZLA</li> <li>▪ wzrost popularności i atrakcyjności dyscypliny wśród wszystkich grup celowych</li> <li>▪ zwiększenie obecności lekkoatletyki w mediach</li> </ul>
Sportowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wzrost liczby medali na imprezach rangi mistrzowskiej (areny międzynarodowe)</li> <li>▪ podniesienie poziomu sportowego we wszystkich konkurencjach lekkoatletycznych</li> <li>▪ zbudowanie efektywnego modelu szkolenia lekkoatletycznego</li> </ul>
Ekonomiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zwiększenie środków pozyskiwanych na działalność podmiotów lekkoatletycznych</li> <li>▪ dywersyfikacja źródeł finansowania działalności</li> <li>▪ zwiększenie udziału środków pozabudżetowych</li> </ul>
Organizacyjne	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ profesjonalizacja kadr zarządzających lekkoatletyką</li> <li>▪ poprawa warunków socjalnych pracy trenera</li> <li>▪ optymalizacja współpracy pomiędzy wszystkimi interesariuszami</li> </ul>

Polska lekkoatletyka dysponuje znacznym kapitałem, który pomaga w realizacji założonych celów strategicznych i programowych na lata 2022–2024. Program rozwoju lekkiej atletyki oparty jest na czterech filarach: szkoleniu sportowym, zarządzaniu, promocji oraz rozwoju infrastruktury.

<b>SZKOLENIE</b>	Szkolenie zawodników, ale także wsparcie merytoryczne trenerów, poprzez organizację szkoleń, konferencji oraz wyjazdów na wykłady międzynarodowe, jest głównym celem działania PZLA. Osią tego zagadnienia jest wdrożenie odpowiedniej koncepcji szkoleń, budowa modelu szkoleniowego, systematyczny i efektywny nabór do grup szkoleniowych.
<b>ZARZĄDZANIE</b>	Materia zarządzania skupi się na wsparciu pracy klubów, na płaszczyźnie merytorycznej, oraz na profesjonalizacji i wsparciu działania Wojewódzkich Związków Lekkiej Atletyki, które są najbliższe lokalnym problemom sportu. Powinna też dotyczyć zwiększenia dofinansowania OZLA, a w efekcie klubów.

<b>PROMOCJA</b>	Osiągnięte przez polskich lekkoatletów wyniki sportowe, medale oraz rekordy powinny przełożyć się na budowanie stabilnych ofert współpracy sponsorskiej. Celem jest zwiększenie obecności lekkoatletyki w mediach oraz przekazywanie środków sponsorskich na cele związane z dalszą jej promocją i pozyskiwaniem nowych partnerów.
<b>INFRASTRUKTURA</b>	Na płaszczyźnie infrastruktury główną gałęzią działania są samorządy lokalne – PZLA wspiera ich starania o rozwój budownictwa sportowego oraz służy pomocą merytoryczną, jednak bezpośrednio nie finansuje tego odcinka. Jednocześnie PZLA opiniuje projekty budowy stadionów i wydaje certyfikaty obiektów, tym samym pełniąc rolę nadzorczą nad powstającą infrastrukturą.

## SYSTEM WDRAŻANIA I MONITOROWANIA STRATEGII

Proces wdrażania Strategii obejmuje współpracę PZLA z partnerami zarówno publicznymi, jak i prywatnymi. Skuteczna realizacja Strategii uzależniona jest od zaangażowania wszystkich interesariuszy.

Najważniejszym źródłem finansowania PZLA, mającym kluczowe znaczenie przy realizacji Strategii, są środki z budżetu państwa. Uzupełniają je środki finansowe pozyskiwane na zasadach sponsoringu oraz darowizn.

**Do wdrażania i realizacji wszystkich opisanych zadań Strategii będą wyznaczone określone struktury, działy i zespoły PZLA, w skład których wejdą przedstawiciele Zarządu PZLA, pracownicy biura i doradcy Zarządu oraz eksperci PZLA.**

Koordynowanie i monitorowanie postępów realizacji zadań będzie prowadzić Prezes Zarządu Polskiego Związku Lekkiej Atletyki lub wskazany przez niego jeden z wiceprezesów. Raporty będą składane do Zarządu PZLA. Proces realizacji Strategii będzie monitorowany i okresowo oceniany. Ocena stopnia realizacji poszczególnych zadań będzie odbywała się na podstawie wskaźników adekwatnych dla danego zadania i opisanych w stosownej instrukcji lub w formie opisowej, jeśli efekty zmian nie będą mogły być mierzone w wartościach liczbowych.

Dodatkowo na koniec każdego roku kalendarzowego Zarząd przygotowuje Raport z realizacji celów głównych Strategii, gdzie przedstawione zostaną postępy w następujących sferach:

<b>POZIOM SPORTOWY</b>	Kryterium oceny: sukcesy polskich lekkoatletów na głównych imprezach międzynarodowych, w tym podczas najbardziej znaczących mityngów.
<b>ŚRODKI FINANSOWE</b>	Kryterium oceny: wzrost środków finansowych ze źródeł publicznych, jak i sponsorskich.
<b>UPOWSZECHNIANIE</b>	Kryterium oceny: wzrost liczby osób uprawiających lekkoatletkę
<b>INFRASTRUKTURA</b>	Kryterium oceny: wzrost liczby stadionów i hal lekkoatletycznych

Pomiar realizacji Strategii Rozwoju PZLA na lata 2022-2024 umożliwi dokonanie oceny skuteczności przedsięwziętych działań i przyczyni się do ewentualnej korekty działań strategicznych. Ocena wskaźników zostanie dokonana w trakcie realizacji Strategii oraz po realizacji Strategii.



## II. MISJA

Z punktu widzenia przeciętnego kibica najważniejszym kryterium oceny stanu dyscypliny są jej sukcesy i zdobyte medalowe, zwycięstwa wielkich gwiazd i związane z tym emocje. Ten walor zawsze pozostanie jednym z najważniejszych elementów polityki Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Budowanie optymalnych metod pozyskiwania sportowych talentów, stworzenie modelowego systemu kształtowania ich sportowego potencjału aż do poziomu światowej czołówki – to zasadnicze cele strategii rozwoju naszej dyscypliny.

Polska lekkoatletyka to nie tylko sportowcy wyczynowi, ale również grupa ludzi uprawiająca amatorsko, jako własne hobby, różne formy aktywności lekkoatletycznej. Dzisiaj ludzie ci funkcjonują w zdecydowanej większości poza strukturami zorganizowanej lekkoatletyki, poza klubami i sekcjami sportowymi. To olbrzymi potencjał dla Związku.

Amatorskie uprawianie lekkiej atletyki to także czynnik, który obok wcześniej wymienionych, stanowi o atrakcyjności lekkiej atletyki w kontekście pozyskiwania sponsorów. Środki pozabudżetowe, które z roku na rok ulegają zmniejszeniu, potrzebne są zarówno do przetrwania, jak i do rozwoju. Zachowanie status quo lekkiej atletyki oznacza cofanie się, zarówno w rywalizacji sportowej, jak i w walce z innymi dyscyplinami o utalentowaną sportowo młodzież, o uwagę mediów i opinii publicznej, ale też w końcu o środki finansowe publiczne i prywatne.

W 2014 r. Polski Związek Lekkiej Atletyki rozpoczął ministerialny program upowszechniania lekkiej atletyki jako sportu podstawowego dla wszystkich dyscyplin pod nazwą „Lekkoatletyka dla każdego!”. Przeznaczony jest dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych. Objął swym zasięgiem cały kraj. Ta rzesza młodych ludzi wyraźnie wzmacnia podstawy piramidy szkoleniowej polskiej lekkiej atletyki. Jednak na efekty trzeba będzie poczekać 5–10 lat.

PZLA jest inspiratorem i realizatorem koniecznych w funkcjonowaniu dyscypliny zmian. Ich celem jest, doprowadzenie do sytuacji, w której lekkoatletyka w wymiarze powszechności stanie się w Polsce sportem dla wszystkich, sportem na całe życie. Poza zadaniami związanymi ściśle z podnoszeniem potencjału sportowego, wyrażanego liczbą sukcesów i medali na najważniejszych imprezach międzynarodowych, główne działania zostaną skoncentrowane na stworzeniu atrakcyjnej oferty dla wszystkich interesariuszy.

Prezentowana strategia przedstawia najważniejsze cele i wyzwania, prezentuje narzędzia, zasoby i środki, za pomocą których zamierzamy te cele osiągnąć. Określa warunki zewnętrzne, które muszą być spełnione, aby działania zakończyły się sukcesem.

### III. ANALIZA STRATEGICZNA

Wielorakości celów, jakie stawiane są przed sportem, a przede wszystkim przed kadrą nim zarządzającą wymusza odmienne podejście do analizy strategicznej niż w przypadku podmiotów nastawianych na zysk.

Sport prowadzi swą działalność w kilku przestrzeniach, często niezależnych, co wymusza bardzo szerokie spektrum zaangażowania operacyjnego.

**Analizując stan polskiej lekkoatletyki, należy rozpatrywać kilka aspektów i zakresów aktywności podmiotów lekkoatletycznych.**

#### ANALIZA MAKROOTOCZENIA

##### Otoczenie ekonomiczne

Sport pełniąc wiele funkcji społecznych, które z natury swej rzeczy generują koszty, a nie tworzą zysku, musi połączyć je z rynkową walką o możliwie jak najwyższe przychody z możliwie jak najszerszej palety ich źródeł.

Obecnie głównym źródłem finansowania sportu w Polsce są środki publiczne, przede wszystkim z budżetu państwa oraz samorządów lokalnych. Środki te mogą być wydatkowane na realizację określonych zadań publicznych, które w zasadzie prowadzą się do organizacji szkolenia sportowego oraz rywalizacji sportowej.

W stosunkowo niewielkim stopniu, w strukturze źródeł finansowania lekkoatletyki w Polsce, obecne są również :

- sponsoring – dotyczy przede wszystkim działalności PZLA oraz organizacji zawodów i imprez lekkoatletycznych,
- działalność gospodarcza klubów i związków lekkoatletycznych – głównie wynajem obiektów lub sprzętu, czasami organizacja imprez komercyjnych dla firm i podmiotów biznesowych
- składki, licencje itp.

Każde obniżenie finansowania lekkoatletyki może doprowadzić, w relatywnie krótkim czasie, do znacznego pogorszenia sytuacji ekonomicznej klubów i związków lekkoatletycznych. Efektem będzie ograniczenie procesów treningowych.

Najlepiej funkcjonują kluby akademickie, co oznacza, że praktycznie tylko one mogą zapewnić takie warunki finansowe i treningowe, by utalentowany sportowo młody człowiek mógł kontynuować swoją karierę sportową po zakończeniu szkoły średniej. W ograniczonym zakresie pewną alternatywą są również tzw. grupy sportowe, funkcjonujące w strukturze Wojska Polskiego. Zabezpieczają one niestety tylko wąską grupę zawodników i zawodniczek w kategorii seniora w podstawowe warunki materialne do życia, umożliwiając tym samym kontynuowanie kariery sportowej.

Nieco inaczej wygląda sytuacja w zakresie lekkoatletyki funkcjonującej dzisiaj poza strukturami PZLA – głównie biegania amatorskiego ludzi dorosłych (nie dotyczy to sportu wyczynowego). Ruch ten opiera się zasadniczo na samofinansowaniu przez jego uczestników.

Organizację imprez biegowych wspierają mniejsi lub więksi sponsorzy, w zależności od rangi zawodów. Jednak coraz częściej, dzięki swojemu profesjonalizmowi i zaradności, ruch ten walczy również, i to skutecznie, także o środki publiczne.

W efekcie związku sportowe otrzymują coraz skromniejsze środki z budżetu publicznego, przeznaczonego na szeroko rozumiany sport.

## Otoczenie technologiczne

Na otoczenie technologiczne składa się wiedza, doświadczenie i umiejętności kadry trenerskiej, a także metodologia i warsztat pracy trenerskiej.

Kadra trenerska w lekkiej atletyce jest stosunkowo liczna. Głównym powodem takiego stanu rzeczy jest wysoka liczba konkurencji lekkoatletycznych. Zauważyć można równocześnie niezwykle niski procent młodych trenerów. Większość najlepszych trenerów jest w zaawansowanym wieku.

Przyczynia się do tego brak etatowych stanowisk pracy w zawodzie trenera. Znaczna liczba trenerów i instruktorów lekkoatletycznych pracuje w innych miejscach, np. szkołach, uczelniach, lub prowadzi własny biznes, a działalność trenerską traktuje jako pasję i hobby. Ich wynagrodzenie, o ile w ogóle otrzymywane, opiera się zazwyczaj na umowach zleceń, opłacanych najczęściej na poziomie kilkuset złotych.

System szkoleń dla trenerów i instruktorów nie znajduje się na pożądanym poziomie, brak jest mechanizmów przekazywania wiedzy przez starsze pokolenia trenerów swym młodszemu kolegom. Zbyt mało jest publikacji i materiałów szkoleniowych w języku polskim – dostępnych dla wszystkich zainteresowanych.

Praktycznie nie funkcjonuje systemowa współpraca z jednostkami naukowo-badawczymi, w tym również z akademiami wychowania fizycznego. Bardzo wiele do życzenia pozostawia także współpraca ze służbą zdrowia.

Mimo tych wielu słabości lekkoatletyka na przestrzeni wielu lat stała się jednym z najbardziej medalodajnych i sukcesodajnych sportów w Polsce. Polscy lekkoatleci, we wszystkich grupach wiekowych, liczą się w rywalizacji europejskiej i światowej. Świadczy to więc o doskonałych umiejętnościach i fachowości naszych trenerów, tym bardziej żal, że ich potencjał, z różnych powodów, nie jest w pełni wykorzystywany.

Innym aspektem wartym zaznaczenia w tym miejscu jest infrastruktura lekkoatletyczna. Jej stan jest w Polsce katastrofalny. Szczególnie dotyczy to możliwości treningowych w okresie zimy.

## Otoczenie społeczno-demograficzne

Pośród osób związanych z lekkoatletyką można rozróżnić co najmniej trzy grupy:

- uprawiający lekkoatletykę w strukturach PZLA,
- uprawiający lekkoatletykę amatorsko – w większości poza strukturami PZLA,
- interesujący się lekkoatletyką.

Do pierwszej grupy należą przede wszystkim dzieci i młodzież oraz stosunkowo nieliczna grupa seniorów. Są to w większości albo członkowie kadry narodowej, zaplecza kadry narodowej, klubów lekkoatletycznych, albo uczestnicy programu upowszechniania lekkiej atletyki „Lekkoatletyka dla każdego!”. Aktualnie PZLA nie posiada danych statystycznych dotyczących statusu społecznego i materialnego uprawiających ten sport. Jednak na podstawie obserwacji środowiska lekkoatletycznego możemy



stwierdzić, że zdecydowana większość uprawiających lekkoatletykę wywodzi się ze średnich i małych ośrodków. Osoby te w trakcie swojej kariery kontynuują treningi i edukację w większych miastach. W związku z tym kariera lekkoatletyczna jest szansą również na rozwój i awans społeczny.

W drugiej grupie obserwujemy zdecydowaną przewagę osób ze średnich i dużych miast, w większości o średnim i wysokim statusie społeczno-materialnym. Kibic lekkoatletyczny, nie tylko ten świąteczny, to raczej osoba w średnim i starszym wieku, wywodząca się ze średnich i mniejszych miejscowości. Relatywnie wysoki jest odsetek kobiet.

Niskie jest jednak zainteresowanie medialne lekkoatletyką wśród dzieci i młodzieży. Zdecydowanie przeważają tutaj inne dyscypliny sportu, bardziej medialne: piłka nożna, siatkówka, Formuła 1, sporty zimowe.

### **Otoczenie polityczne i prawne**

Działalność klubów i wojewódzkich związków lekkoatletycznych opiera się na Ustawie o Sporcie z 25 czerwca 2010 r. i innych przepisach prawnych, regulujących życie sportowe w Polsce, w tym na Ustawie Prawo o stowarzyszeniach z 7 kwietnia 1989 roku, ze zmianami.

Niektóre kluby sportowe, zrzeszone w ramach PZLA, są również członkami innych struktur organizacyjnych: Akademickiego Związku Sportowego, Ludowych Zespołów Sportowych, jednostek sportowych działających w ramach Wojska Polskiego i podlegających także ich wewnętrznym regulacjom.

W zakresie przepisów sportowych kluby zobowiązane są do przestrzegania przepisów World Athletics (WA), European Athletics (EA) oraz własnych przepisów PZLA.

W okresie Igrzysk Olimpijskich obowiązują również przepisy Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (IOC) i Polskiego Komitetu Olimpijskiego (PKOl).

### **Otoczenie międzynarodowe**

Polski Związek Lekkiej Atletyki jest członkiem European Athletics (EA) oraz World Athletics (WA). W związku z tym bierze udział w całym systemie rywalizacji, w poszczególnych grupach wiekowych, w następujących zawodach: mistrzostwa Europy, halowe mistrzostwa Europy, drużynowe mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata, halowe mistrzostwa świata, młodzieżowe mistrzostwa Europy, mistrzostwa świata U-18, mistrzostwa świata U-20, mistrzostwa Europy U-20, olimpijski festiwal młodzieży Europy (EYOF). Ponadto polscy lekkoatleci biorą udział w zawodach międzynarodowych, odbywających się w ramach cykli imprez pod auspicjami EA i WA, czy też Diamentowej Ligi. Istnieje również wiele imprez wyodrębnionych dla niektórych konkurencji lekkoatletycznych: maratony, biegi przełajowe, chód sportowy, wieloboje.

## ANALIZA OTOCZENIA KONKURENCYJNEGO

	ZAKRES	RYWALE
SPORT	rywalizacja w zakresie lekkoatletyki na polu międzynarodowym (medale, tytuły, rekordy)	zawodniczki i zawodnicy z całego świata (212 związków krajowych zrzeszonych w WA)
	rywalizacja o prymat medalowy, sukcesy gwiazd wśród innych dyscyplin w Polsce	polscy sportowcy z innych sportów, rywalizujący na swoich arenach
BIZNES	rywalizacja o biznesowe środki wydatkowane na działania reklamowe i promocyjne	świat popkultury i sztuki, inne dyscypliny sportu
	rywalizacja o biznesowe środki wydatkowane na działania z zakresu CSR	organizacje pozarządowe i inne podmioty aktywne w różnych sferach życia publicznego (ochrona zdrowia, problemy społeczne w kraju i zagranicą, ekologia, ochrona zabytków itp., a także organizacje i podmioty sportowe)
MEDIA	rywalizacja o możliwie jak największą obecność medialną	newsy, polityka, świat popkultury i sztuki, inne sporty
	rywalizacja o możliwie jak najatrakcyjniejsze miejsce w przestrzeni medialnej	newsy, polityka, świat popkultury i sztuki, inne sporty
SPOŁECZEŃSTWO	rywalizacja o aktywne uczestnictwo w ofercie sportowej: dzieci młodzieży, dorosłych, seniorów	nowe media, sztuka, technologia, mentalność, przyzwyczajenia, sytuacja materialna itp.
	rywalizacja o bierne uczestnictwo w ofercie sportowej: dzieci/młodzież/dorośli/seniorzy – oglądalność/słuchalność/czytelność, oraz osobisty udział widzów w imprezach lekkoatletycznych w kraju lub zagranicą	organizacje, podmioty, imprezy sportowe zajmujące się innymi sportami
INSTYTUCJE PUBLICZNE, W TYM UE	rywalizacja o środki publiczne na realizację zadań z różnych sfer życia społecznego	inne sporty, kultura, sztuka, edukacja, służba zdrowia, polityka społeczna itp.
	rywalizacja o środki publiczne na infrastrukturę sportową	organizacje, podmioty, imprezy sportowe zajmujące się innymi sportami

## ANALIZA POTENCJAŁU STRATEGICZNEGO

Potencjał polskiej lekkiej atletyki należy rozpatrywać w następujących aspektach:

- poziom sportowy / organizacja szkolenia sportowego,
- organizacja lekkoatletyki /zasoby wewnętrzne,
- potencjał marketingowy.

### Poziom sportowy / organizacja szkolenia sportowego

Poziom sportowy polskiej lekkoatletyki jest bardzo wysoki. PZLA może poszczycić się kilkunastoma gwiazdami światowego formatu, medalistami igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata czy Europy w różnych kategoriach wiekowych.

Domeną Polskiego Związku Lekkiej Atletyki są obecnie konkurencje techniczne, głównie rzuty (Anita Włodarczyk, Malwina Koproń, Wojciech Nowicki, i Paweł Fajdek), skok o tyczce (Piotr Lisek, Robert Sobera, Michał Gawenda). W konkurencjach biegowych naszymi atutami są biegi sztafetowe 4×400 m kobiet oraz mężczyzn oraz 800 m mężczyzn (Patryk Dobek) i 1500m (Michał Rozmys).

Cała grupa polskich gwiazd poważnie myśli o kontynuowaniu kariery przynajmniej do czasu Igrzysk Olimpijskich w Paryżu, a niektórzy jeszcze dłużej. Warto wspomnieć również kilku młodych i bardzo młodych sportowców: niektórzy z nich już dzisiaj należą do czołówki światowej w swoich kategoriach wiekowych, np. Klaudia Kaczmarek.

Organizacja szkolenia lekkoatletycznego w Polsce wymaga zmian, szczególnie w zakresie trzech głównych faz kariery sportowej:

- nabór i selekcja,
- szkolenie młodzieży utalentowanej lekkoatletycznie w okresie szkoły średniej
- okres tzw. młodzieżowca (20–22 lata).

Ważnym elementem jest również optymalizacja możliwości treningowych ścisłej czołówki, szczególnie naszych największych gwiazd. Lekkoatletyka jest sportem, w którym bardzo widoczny jest proces globalizacji. Dzisiaj każde państwo pragnie posiadać w swoich szeregach gwiazdy, czy to rodzime czy też naturalizowane.

Na całym świecie szkolenie lekkoatletów wymaga coraz większych środków finansowych, co w sposób oczywisty wzmacnia konkurencję. Tym trudniej będzie nam o sukcesy w przyszłości, ale też tym większa radość z każdego zdobytego w kolejnych latach medalu Mistrzostw Świata, Europy czy Igrzysk Olimpijskich.

### Organizacja lekkoatletyki /zasoby wewnętrzne

W ramach zasobów wewnętrznych polska lekkoatletyka posiada grupę doskonałych trenerów, którzy w obliczu niedoinwestowanej infrastruktury sportowej są w stanie przygotowywać kolejne pokolenia lekkoatletycznych gwiazd. Należy jednak zadbać o ich następców. Są dwa kierunki działań:

- dalsza poprawa warunków finansowych pracy trenerskiej,
- sprawny system przekazywania wiedzy i umiejętności trenerskich.

Jednym z pilniejszych kierunków jest zaangażowanie do współpracy ośrodki naukowo-badawcze.

W zakresie zarządzania lekkoatletyką należy wzmocnić rolę i znaczenie klubów sportowych postrzeganych nie tylko jako kuźnie kadr sportowych i trenerskich, ale jako sprawnych organizatorów życia lekkoatletycznego. Ruch amatorskiego biegania jest wielką szansą dla zorganizowanej lekkoatletyki, ale niesie ze sobą pewne zagrożenia.

Infrastruktura lekkoatletyczna – mało atrakcyjne obiekty, z często zniszczoną częścią sanitarną, może skutecznie odstraszać zarówno dzieci jak i ich rodziców. Na większości obiektów nie można zorganizować imprez lekkoatletycznych w formie widowisk dla kibiców. Istnieje pilna potrzeba inwestycji w takie narzędzia. Wymagane są jednak przemyślane działania wszystkich uczestników procesów decyzyjnych w tym zakresie i stworzenie programu budowy obiektów lekkoatletycznych w pierwszym etapie tam, gdzie już istnieje organizacja (klub lekkoatletyczny).

### Potencjał marketingowy

Największą wartością marketingową omawianej dyscypliny są być i aktualne sukcesy naszych zawodników. Tradycyjne postrzeganie lekkiej atletyki jako królowej sportu nadal stanowi atut. Jednakże szczególnie w środowisku młodych osób widowisko lekkoatletyczne jest postrzegane jako mało emocjonujące i niezbyt dynamiczne. Istnieje więc konieczność stworzenia nowych standardów organizacji imprez lekkoatletycznych, dostosowanych do wymogów i gustów współczesnego odbiorcy-kibica. Te działania wiążą się też ściśle z koniecznością modernizacji infrastruktury.

Wielką szansą dla polskiej lekkiej atletyki, także w aspekcie marketingowym, jest wzrost popularności biegów długodystansowych. Coraz większe rzesze biegaczy i biegaczek mogą znacznie uatrakcyjnić sport. Nieodzownym jest znalezienie sposobu, aby ich do tej zorganizowanej lekkoatletyki przyciągnąć, tworząc dla nich nowe, atrakcyjne propozycje.

Drugim kierunkiem umożliwiającym zwiększenie liczby uprawiających lekkoatletykę jest stworzenie atrakcyjnej oferty dla najmłodszych. Lekkoatletyka to najprostsze formy ruchu, których nie musimy specjalnie uczyć, a rywalizacja podczas takich prostych aktywności sprawia dzieciom ogromną radość. Ta sfera tworzy ogromną szansę marketingową na pozyskiwanie nowych partnerów i sponsorów.

## ANALIZA SWOT

Analizy SWOT została dokonana z podziałem na następujące trzy grupy problemowe:

- organizacja,
- szkolenie,
- marketing.

### SILNE STRONY

<b>ORGANIZACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PZLA to jeden z najlepiej zorganizowanych związków sportowych</li> <li>▪ doświadczenie w organizacji dużych imprez lekkoatletycznych</li> <li>▪ duża liczba klubów i sekcji lekkiej atletyki</li> </ul>
<b>SZKOLENIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sukcesy sportowe</li> <li>▪ duże zaangażowanie i wysokie kwalifikacje trenerów oraz instruktorów</li> </ul>
<b>MARKETING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sukcesy sportowe</li> <li>▪ gwiazdy światowego formatu</li> <li>▪ sport dla każdego, bez względu na warunki fizyczne, płeć, wiek, status społeczny i materialny</li> <li>▪ duże zainteresowanie mediów przy okazji wielkich imprez sportowych</li> </ul>

**SŁABE STRONY**

<b>ORGANIZACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mała liczba obiektów lekkoatletycznych (stadionów i hal)</li> <li>▪ słaba organizacja i niskie finansowanie klubów lekkoatletycznych</li> <li>▪ brak profesjonalnych kadr zarządzających w strukturach klubowych i wojewódzkich związkach sportowych</li> <li>▪ szkolenie wyłącznie dzieci i młodzieży w ramach klubów lekkoatletycznych</li> </ul>
<b>SZKOLENIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ słaba infrastruktura, brak obiektów do treningu i zawodów zimą</li> <li>▪ bardzo mała liczba młodych trenerów – brak perspektywy zawodowej</li> <li>▪ zbyt późny nabór i selekcja do uprawiania lekkoatletyki wśród dzieci</li> <li>▪ słaba współpraca z ośrodkami naukowo-badawczymi w zakresie optymalizacji procesów treningowych</li> </ul>
<b>MARKETING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ brak oferty ze strony klubów dla szerszych grup społeczeństwa</li> <li>▪ brak atrakcyjnych marketingowo produktów lekkoatletycznych – narzędzi do pozyskiwania partnerów i sponsorów</li> <li>▪ sposób rozgrywania zawodów, przepisy, system informacji – słaba organizacja zawodów jako widowisk - trudności w odbiorze zawodów przez widzów</li> <li>▪ słaby poziom działań z zakresu marketingu i PR</li> </ul>

**SZANSE**

<b>ORGANIZACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rozszerzenie współpracy w ramach struktury lekkoatletycznej, tj. klubów, Wojewódzkich Związków Lekkiej Atletyki i PZLA</li> <li>▪ ściślejsza współpraca z innymi strukturami działającymi w lekkoatletyce, np. SZS, LZS, AZS, wojsko</li> <li>▪ wprowadzenie nowoczesnych form zarządzania organizacjami</li> </ul>
<b>SZKOLENIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ lekkoatletyka jedną z dyscyplin wiodących w programach MSiP</li> <li>▪ rozwój lekkiej atletyki w mniejszych ośrodkach i na wsiach, gdzie brakuje atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego</li> <li>▪ stosunkowo duża grupa utalentowanej sportowo młodzieży i zawodników poniżej 25. roku życia</li> <li>▪ zdecydowana większość aktualnych gwiazd polskiej lekkoatletyki planuje start w IO Paryż 2024</li> </ul>
<b>MARKETING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ naturalna potrzeba rywalizacji wśród dzieci, młodzieży i dorosłych</li> <li>▪ możliwość uprawiania lekkiej atletyki w każdych warunkach i przez cały rok</li> <li>▪ wzrost świadomości aktywnego trybu życia wśród społeczeństwa</li> <li>▪ moda na bieganie</li> <li>▪ lekkoatletyka jako podstawa innych sportów – współpraca z innymi sportami</li> <li>▪ organizacja imprez o randze międzynarodowej</li> </ul>



**ZAGROŻENIA**

<b>ORGANIZACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ znaczne obniżenie poziomu finansowania dyscypliny ze środków publicznych</li> <li>▪ mocne uzależnienie od publicznego finansowania</li> <li>▪ wysokie koszty utrzymania obiektów lekkoatletycznych przy małej ich atrakcyjności komercyjnej</li> <li>▪ niechęć amatorów do zrzeszania się w istniejących klubach lekkoatletycznych</li> <li>▪ zmniejszenie liczby imprez lekkoatletycznych, głównie dla dzieci i młodzieży, ze względu na coraz wyższe koszty organizacji</li> </ul>
<b>SZKOLENIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rywalizacja z innymi dyscyplinami, szczególnie z zespołowymi grami sportowymi o najbardziej utalentowaną młodzież</li> <li>▪ względy materialne – trenerzy rezygnują z pracy, zawodnicy kończą karierę przedwcześnie</li> <li>▪ zaawansowany wiek wielu czołowych polskich trenerów</li> <li>▪ eksploatacja utalentowanej młodzieży - system sportu młodzieżowego</li> <li>▪ zmniejszone możliwości finansowe klubów i związków lekkoatletycznych</li> </ul>
<b>MARKETING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wycofywanie się ze współpracy sponsorów i partnerów</li> <li>▪ brak sukcesów sportowych.</li> <li>▪ brak atrakcyjnej oferty ze strony klubów dla szerszych grup społeczeństwa</li> <li>▪ brak spójnej polityki marketingowej</li> </ul>

**Proponowane kierunki działań w poszczególnych sferach aktywności**

<b>ORGANIZACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ klub otwarty na całą lokalną społeczność</li> <li>▪ poszerzenie oferty przez kluby</li> <li>▪ profesjonalizacja kadr zarządzających na wszystkich szczeblach organizacyjnych</li> </ul>
<b>SZKOLENIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ optymalizacja struktury zarządzania szkoleniem i kadrą szkoleniową</li> <li>▪ budowa modelu systemu szkolenia w poszczególnych blokach konkurencji, od naboru po kategorię seniora</li> <li>▪ wzbogacenie programu upowszechniania lekkoatletyki</li> </ul>
<b>MARKETING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stworzenie spójnego programu marketingowego, składającego się z wielu oddzielnych produktów</li> <li>▪ stworzenie programu promocji lekkoatletyki</li> <li>▪ odejście od marketingu tradycyjnego w kierunku marketingu nowych technologii</li> </ul>
<b>INFRASTRUKTURA:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stworzenie wieloletniego planu rozwoju infrastruktury lekkoatletycznej</li> <li>▪ stworzenie kodeksu dobrych praktyk inwestycji lekkoatletycznych</li> </ul>

## IV. STRUKTURY PZLA

PZLA jest głównym gospodarzem i animatorem w zakresie lekkoatletyki na terenie Polski, odpowiedzialnym za wszechstronny rozwój tej dziedziny sportu na wszystkich szczeblach organizacyjnych. Jako organ nadrzędny i reprezentant całego środowiska stawia sobie wiele zadań, które zamierza realizować w stosunku do swoich członków, tj. klubów sportowych, wojewódzkich związków lekkiej atletyki i innych organizacji zrzeszonych w PZLA.

### CZŁONKOWIE

#### Ruch weterański

PZLA zintensyfikuje działania zmierzające do rozwoju ruchu weterańskiego w Polsce. Systematycznie wzrasta liczba zawodników w kategorii Masters. W różnych zawodach, szczególnie w konkurencjach poza stadionowych, bierze udział liczna, bo około tysięczna grupa sportowców powyżej 35. roku życia, niezrzeszona w PZLA. W innych państwach świata liczby te są o wiele bardziej okazałe, np. w USA – jest to grupa ok. 100 000 osób, zaś w Niemczech, Anglii, Japonii – od kilku do kilkunastu tysięcy czynnych weteranów lekkiej atletyki.

#### Nordic Walking

Polskie Stowarzyszenia Nordic Walking, przy wsparciu PZLA dąży do wypromowania nordic walkingu jako doskonałego narzędzia w pracy z wykwalifikowanym sportowcem lekkoatletą, czyli treningu uzupełniającego, a także planuje opracować wspólne medialne kampanie społeczne i informacyjne, mające na celu zwrócenie uwagi na bezpieczny sport, potrzebę ruchu, systematykę w treningu oraz zdrowie.

#### Stowarzyszenie „Sport Dzieci i Młodzieży”

Uczestnicy programu upowszechniania lekkiej atletyki finansowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki – „Lekkoatletyka dla każdego!” – będą uczestniczyli w „Czwartkach Lekkoatletycznych”.

Stowarzyszenie „Sport Dzieci i Młodzieży” jest organizatorem „Czwartków Lekkoatletycznych”, które są największą sportową imprezą masową dla dzieci i młodzieży w Polsce. Obejmuje ponad 100.000 uczestników rocznie – uczniów szkół podstawowych.

Dzięki „Czwartkom Lekkoatletycznym” doszło do odkrycia takich talentów jak Irena Szewińska, Władysław Komar i wielu innych. W ciągu 24 lat zawody organizowane były w ponad 130 miastach i miasteczkach Polski. Uczestniczyło w nich około 1,5 miliona dziewcząt i chłopców.

Ogólnopolska akcja „Czwartków Lekkoatletycznych” jest wartościowym produktem zarówno z racji swej oprawy medialnej, jak również dzięki faktowi, że impreza ma duże znaczenie społeczne i wychowawcze, bo przyczynia się do budowania w przyszłości polskiego sportu wyczynowego.

Dla dzieci startujących w „Czwartkach Lekkoatletycznych” zawody są pierwszym kontaktem ze zorganizowanym sportem. Wiele z nich odnosi później sukcesy w kategoriach młodzików i juniorów nie tylko w lekkiej atletyce, ale także w grach zespołowych, sportach walki, sportach wodnych i innych dyscyplinach sportu.

**KOMISJE**

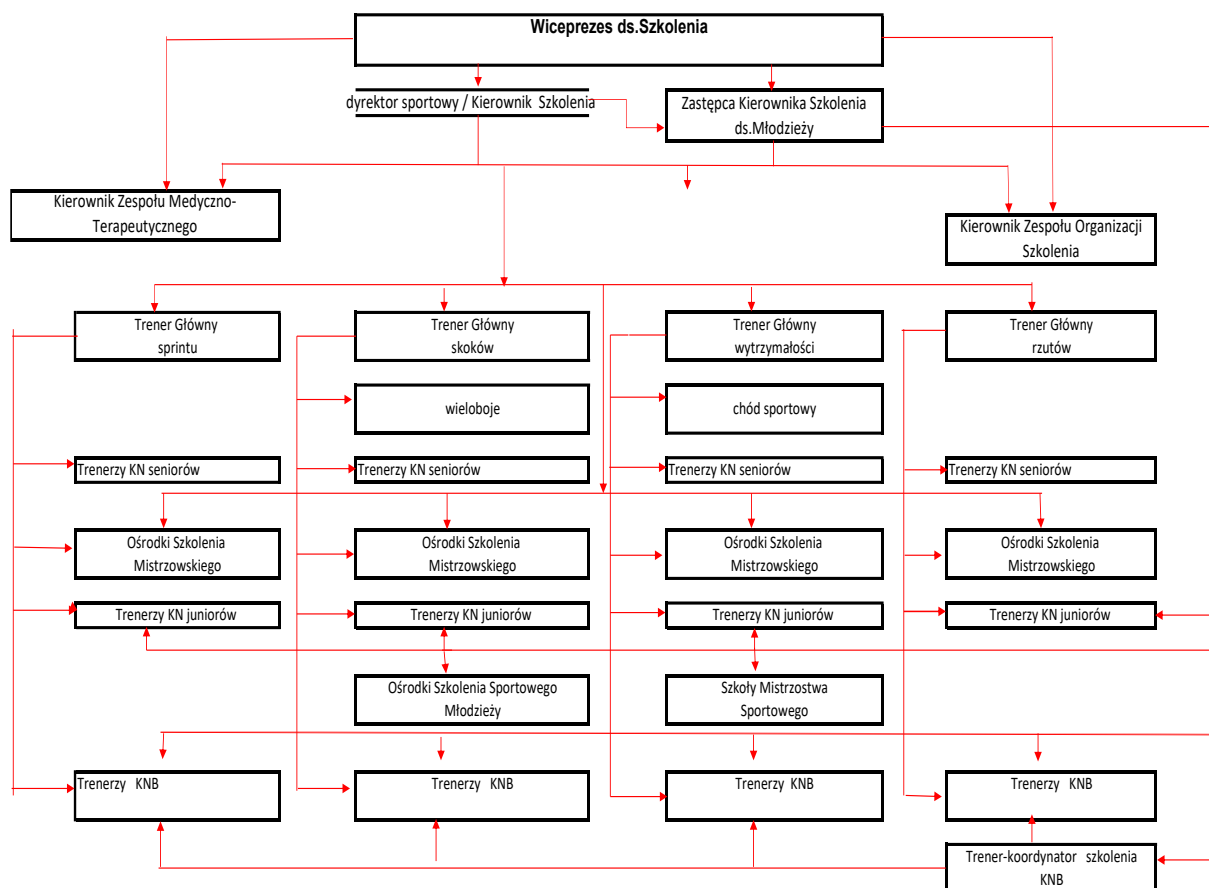
Obecnie w strukturach PZLA funkcjonuje 10 komisji i zespołów:

	ZADANIA
CENTRALNE KOLEGIUM SĘDZIÓW	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przygotowanie interpretacji przepisów WA</li> <li>• Przygotowanie i nadzór nad bazą danych sędziów</li> <li>• Przygotowanie i realizacja elektronicznego systemu powołań sędziów CKS PZLA na zawody</li> <li>• Przygotowanie i przeprowadzenie szkoleń sędziów oraz kierowników technicznych</li> <li>• Wprowadzenie funkcji reżysera zawodów lekkoatletycznych</li> </ul>
KOMISJA WYRÓŻNIEŃ I DISCYPLINY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpatrywanie wniosków i przyznawanie Odznaki Honorowej PZLA</li> <li>• Prowadzenie postępowań dyscyplinarnych w oparciu o zasady ustalone w Regulaminie Odpowiedzialności Dyscyplinarnej PZLA</li> <li>• Przedstawianie Zarządowi PZLA wniosków o przyznanie odznaczeń państwowych i resortowych</li> </ul>
KOMISJA SPORTOWO-TECHNICZNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowanie regulaminów imprez klasy MM oraz Mistrzostw Polski</li> <li>• Opracowanie wskaźników kwalifikacyjnych do imprez rangi MP</li> <li>• Weryfikacja dotychczasowych wskaźników klas sportowych</li> <li>• Szkolenie i nadzór nad delegatami technicznymi PZLA</li> </ul>
KOMISJA OBIEKTÓW I URZĄDZEŃ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nadzór nad projektami obiektów lekkoatletycznych</li> <li>• Wydawanie świadectw/certyfikatów dla obiektów</li> <li>• Weryfikacja obiektów pod kątem zgodności z przepisami WA</li> <li>• Opiniowanie projektów</li> </ul>
KOMISJA ZAWODNICZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wsparcie kontaktów zawodników ze Związkiem</li> <li>• Dbanie o interesy zawodników</li> </ul>
KOMISJA HISTORYCZNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowanie historii rozwoju poszczególnych konkurencji lekkoatletycznych w Polsce</li> <li>• Polski dorobek piśmienniczy dotyczący wybranych konkurencji</li> <li>• Zaprezentowanie sylwetek wybitnych trenerów, sędziów i działaczy wybranej konkurencji</li> </ul>
KOMISJA MŁODZIEŻOWA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży</li> <li>• szkolenie centralne młodzieżowych kadr narodowych</li> <li>• analiza obecnych regulaminów imprez cyklicznych PZLA</li> <li>• liga juniorów (DMP U-20)</li> <li>• Mistrzostwa Polski w kategoriach młodzieżowych</li> </ul>
KOMISJA STATYSTYCZNA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowanie publikacji statystycznych poświęconych historii polskiej lekkoatletyki</li> <li>• Wspieranie zbierania danych statystycznych do potrzeb statutowych PZLA</li> <li>• Współpraca z ATFS, STATPOL</li> <li>• Archiwizowanie wyników Polaków z imprez międzynarodowych</li> <li>• Archiwizowanie rezultatów z głównych imprez krajowych</li> </ul>
ZESPÓŁ NAUKOWO - METODYCZNY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merytoryczne wsparcie działalności związku na płaszczyźnie organizacji szkoleń, konferencji, akademii</li> </ul>

## V. SZKOLENIE

Osobą nadzorującą kompleksowe działania organizacyjno-szkoleniowe w Polskim Związku Lekkiej Atletyki jest Wiceprezes ds. Szkolenia. Kadra narodowa jest szkolona przez zespół trenerski, na czele którego stoi Dyrektor Sportowy. Szkolenie do poziomu kategorii młodzieżowych w PZLA jest koordynowane przez Zastępcę Dyrektora Sportowego. Pion szkolenia PZLA uzupełniają trenerzy główni poszczególnych bloków konkurencji, tworząc Zespół Szkoleniowy. Kadra narodowa jest wspierana przez Zespół Medyczno-Terapeutyczny, jak również przez Zespół Organizacji Szkolenia.

SCHEMAT ORGANIZACYJNY SZKOLENIA PZLA



### KADRA NARODOWA

Zespół Działu Szkolenia PZLA – pod kierownictwem Dyrektora Sportowego Polskiego Związku Lekkiej Atletyki – przygotowuje zasady powoływania zawodników do Kadry Narodowej oraz opracowuje wskaźniki i zasady kwalifikacji do głównych imprez międzynarodowych danego sezonu.

System organizacji szkolenia, kreowany przez PZLA, oparty jest o środki pochodzące ze źródeł publicznych oraz dotacji sponsorskich. Jednym z głównych nurtów szkoleniowych w Polskim Związku Lekkiej Atletyki jest szkolenie młodzieży – program ten w całości finansowany jest ze środków FRKF, tzn. Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej.

Szkolenie młodzieży przechodzi w szkolenie sportowe kadry seniorskiej – działania PZLA skupione są na przygotowaniu zawodników do startów w ramach reprezentacji Polski. Należy podkreślić, iż jest to podstawowy cel, stanowiący nadrzędny element całego procesu szkolenia.

Docelowym etapem szkoleniowym jest start w Igrzyskach Olimpijskich. PZLA podejmuje działania, które mają na celu stosowne przygotowanie młodszych grup szkoleniowych (w kategoriach U23, U20, U18) w ten sposób, aby do programu olimpijskiego trafiali zawodnicy przygotowani dobrze zarówno na płaszczyźnie motorycznej, jak i posiadający perspektywę odpowiedniego rozwoju sportowego.

Szkolenie jest ukierunkowane na wszystkie kategorie młodzieżowe oraz seniorskie. Kryteria doboru zawodników do programów szkoleniowych PZLA są przejrzyste, zatwierdzone każdorazowo przez zespół szkolenia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Terminy szkolenia są oparte na bazie kalendarza startowego – tak szkolenie młodzieżowe, jak i seniorskie buduje się na bazie programów przygotowań do docelowych startów w imprezach głównych. Ważnym elementem kalendarza są także mityngi organizowane przy współudziale PZLA. Mając na uwadze fakt, iż – szczególnie w młodszych kategoriach wiekowych – programami szkoleniowymi objęci są uczniowie, aby nie zaburzać cykli szkolnych, wprowadzono sprawdzoną formę, czyli kilkudniowe konsultacje organizowane w długie weekendy. Głównym nurtem zasileń kadr są kluby, które pracując niejako u podstaw, wykonują pozytywistyczną pracę w swoich lokalnych społecznościach.

## **ZAPLECZE KADRY NARODOWEJ**

Celem działań związanych ze szkoleniem na tej płaszczyźnie jest swoista rekrutacja młodych adeptów sportu. PZLA koordynuje działania Zaplecza Kadry Narodowej poprzez opiniowanie propozycji składu szkolnych zawodników oraz regularny przegląd zawodników. Ważnym aspektem działania tego programu jest ocenianie, które pozwala sprawdzić postępy sportowe uczniów.

W okresie jesiennym w całej Polsce przeprowadzane są tzw. Badania Zaplecza Kadry Narodowej. Rokrocznie PZLA przy pomocy specjalistycznego sprzętu sprawdza ok. 1500 młodych zawodników. Badania te przynoszą wymierne efekty i będą kontynuowane w kolejnych latach. Selekcja do szkolenia zawodników zaplecza kadry narodowej juniorów i młodzieżowców odbywa się w oparciu o poniższe grupy elementy.

1. Wskaźniki anatomiczno-morfologiczne – budowa i skład ciała
2. Test funkcjonalny (FMS) składa się z 7 testów, które pozwolą ocenić:
3. Ocena wybranych zdolności motorycznych

### Wynik sportowy

Ocena poziomu wyników sportowych w wybranych konkurencjach lekkoatletycznych – normy wynikowe dla poszczególnych grup wiekowych. Wskaźniki wynikowe do szkolenia w Zapleczu Kadry Narodowej Juniorów i Młodzieżowców.



STRATEGIA POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI 2022 - 2024

	15	16	17	18	19	20	21	M.in. EA, ME U23 2022
Kobiety	Wskaźnik wynikowy							
100	13.00	12.75	12.55	12.45	12.35	12.20	12.00	11.90
200	x	26.30	26.00	25.80	25.40	25.00	24.50	24.45
400	43.00/300 m	60.60	59.40	58.40	57.60	56.60	55.20	55.00
800	1:42.00/600 m	2:22.00	2:20.00	2:18.00	2:16.00	2:12.00	2:09.00	2:09.00
1500	3:10.00/1000 m	5:00.00	4:54.00	4:48.00	4:42.00	4:36.00	4:28.00	4:26.00
3000	x	x	11:00.00	10:45.00	10:30.00	x	x	x
5000	x	x	x	x	18:20.00	17:50.00	17:20.00	16:35.00
10000	x	x	x	x	x	38:00.00	37:00.00	36:35.00
2000 prz.	x	x	7:40.00	7:30.00	7:20.00	x	x	x
3000	x	x	x	x	x	11:20.00	10:50.00	10:35.00
100 pł.	12.70/80 pł.	15.50	15.10	15.60	15.20	14.80	14.25	14.05
400 pł	31.80/200 pł.	68.00	66.80	65.60	64.60	63.20	61.50	60.75
wzwyż	1.52	1.60	1.62	1.64	1.66	1.70	1.74	1.80
tyczka	2.40	2.80	3.00	3.20	3.30	3.50	3.75	4.00
w dal	5.00	5.20	5.40	5.50	5.60	5.80	6.00	6.15
trójskok	x	10.60	11.00	11.40	11.60	12.00	12.50	12.80
kula	10.80/3 kg	12.00/3kg	12.80/3 kg	11.80	12.20	13.00	14.00	14.50
Kula 175> +10% wyniku								
dysk	32.00/0.75 kg	32.00	34.00	36.00	39.00	43.00	47.00	48.50
Dysk 175> +10% wyniku								
młot	32.00/3 kg	42.00/3 kg	44.00/3 kg	40.00	46.00	50.00	55.00	60.00
Młot 170> +10% wyniku								
oszczep	32.00/500 g	38.00/500g	40.00/500 g	38.00	40.00	44.00	47.00	50.00
Oszczep 170> +10% wyniku								
Wielobój	2600/pięciobój	3600	3800	3600	3800	4200	4700	5200
chód	17:00.00/3 km	30:00.00/5km	29:00.00/5 km	1:02.00/10 km	58.00/10 km	1:56.00 /20 km	1:50.00/2 0 km	1:48.00

Wskaźniki wynikowe do szkolenia w Zapleczu Kadry Narodowej Juniorów i Młodzieżowców

	15	16	17	18	19	20	21	M.in. EA, ME U23 2022
Mężczyźni	Wskaźnik wynikowy							
100	11.70	11.40	11.20	11.10	11.00	10.90	10.75	10.60
200	x	23.20	22.60	22.40	22.20	22.00	21.70	21.45
400	38.00/300 m	52.00	51.00	50.20	49.60	48.80	48.20	47.85
800	1:28.80/600 m	2:01.80	1:59.00	1:57.00	1:55.00	1:52.00	1:50.50	1:48.80
1500	2:45.60/1000 m	4:18.00	4:10.00	4:04.00	4:00.00	3:54.00	3:49.50	3:46.50
3000	6:12.00 (2000 m)	x	9:10.00	9:00.00	8:45.00	x	x	x
5000	x	x	x	x	15:30.00	15:00.00	14:30.00	14:12.50
10000	x	x	x	x	x	31:30.00	30:40.00	30:15.00
2000 prz.	x	x	6:20.00	6:10.00	x	x	x	x
3000 prz.	x	x	x	x	9:30.00	9:20.00	9:10.00	9:10.00
110 pł.	16.50	15.50	15.10	15.40	15.20	15.20	14.70	14.50
110płt 180> +10% wyniku								
400pł.	28.20/200 pł.	58.80	56.80	56.80	56.20	55.00	53.20	52.40
wzwyż	175	185	1.88	1.92	1.94	200	2.06	2.15
tyczka	280	340	3.60	3.80	4.00	440	480	5.20
w dal	6.00	6.30	6.50	6.70	6.90	7.10	7.35	7.50
trójskok	x	12.40	13.00	13.40	13.80	14.20	15.00	15.55
kula	12.40	14.20	16.20	15.00	16.00	15.40	16.80	17.35
Kula 185> +10% wyniku								
dysk	43.00/1 kg	42.00	46.00	43.00	48.00	48.00	51.00	53.50
Dysk 185> +10% wyniku								
młot	34.00/5 kg	44.00	52.00	48.00	52.00	52.00	58.00	63.50
Młot 182> +10% wyniku								
oszczep	45.00/600 g	50.00	56.00	54.00	56.00	62.00	68.00	70.00
Oszczep 182> +10% wyniku								
wielobój	2500/pięciobój	5200	5400	6000	6200	6000	6300	7200
chód	29:00.00/5 km	56:00.00/10 km	54:00.00/10 km	52:00.00/10 km	50:00.00/10 km	1:40.00/20 km	1:34.00/20 km	1:30.00

## Ocena pionu szkolenia

Ocena perspektywy rozwoju zawodnika.

Realizacja procesu szkoleniowego organizowanego przez Polski Związek Lekkiej Atletyki w ramach Zaplecza Kadry Narodowej opiera się na poniższych elementach. Zgrupowania oraz konsultacje organizowane w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich i ośrodkach, które spełniają wymogi lekkoatletyczne (regionalne ośrodki w województwach, zgrupowania centralne).

Odpowiednie szkolenie młodych sportowców zapewnia wykwalifikowana kadra trenerska. Na płaszczyźnie wojewódzkiej są to Trenerzy Koordynatorzy.

Każde z 16 województw posiada swojego koordynatora, który stale współpracuje z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki. Ważnym ogniwem procesu szkoleniowego są trenerzy współpracujący, którzy pracują na rzecz PZLA na umowach zleceń w ramach poszczególnych akcji szkoleniowych. Dotychczasowe działania związane z funkcjonowaniem Zaplecza Kadry Narodowej należy ocenić pozytywnie.

## OSSM – SMS

Oprócz szkolenia centralnego w polskiej lekkoatletyce funkcjonują także inne formy szkoleniowe, które opierają się na działalności Ośrodków Szkolenia Sportowego Młodzieży tzw. OSSM. Nie bez znaczenia jest także kooperacja ze Szkołami Mistrzostwa Sportowego.

### Ośrodki Szkolenia Sportowego Młodzieży

Ośrodki te pełnią rolę uzupełnienia procesu szkolenia centralnego. OSSM swoją działalnością obejmują młodzież z kategorii wiekowych U18, U20, U23. Należy zaznaczyć, że jest to młodzież szczególnie uzdolniona, a OSSM prowadzą szkolenie stacjonarne – są bowiem placówkami, które umożliwiają zawodnikom także udział w zgrupowaniach, konsultacjach, korzystanie z odżywek, sprzętu sportowego oraz zabiegów odnowy biologicznej. Ich działania przynoszą korzystne efekty w ramach całego szkolenia sportowego. Wychowankami OSSM–SMS są późniejsi medalści najważniejszych imprez, do których startu docelowo szkoli PZLA.

W OSSM–SMS zatrudniani są trenerzy, którzy prowadzą profesjonalne szkolenie na etapie juniora. Trenerzy pracujący na tym odcinku wykazują się dużym doświadczeniem: latami praktyki w lekkiej atletyce młodzieżowej. Jednocześnie, mając na celu kontynuację myśli szkoleniowej, do pomocy trenerom doświadczonym zatrudnia się asystentów, którzy są osobami młodymi, ale już wykazali się znaczącymi osiągnięciami. Układ taki pozwala zaczerpnąć wiedzę od starszych i bardziej doświadczonych szkoleniowców młodym trenerom.

Szkoły Mistrzostwa Sportowego prowadzą w Polsce działalność w systemie stacjonarnym w oparciu system funkcjonowania liceów lub zespołu szkół. Taka postawa pozwala na połączenie nauki szkolnej z całorocznym treningiem oraz dostęp do żywienia i bazy noclegowej. Jest to korzystne szczególnie dla osób przedstawiających wysoki talent sportowy, którego nie mogą w pełni rozwijać.

W swoich społecznościach lokalnych, np. poprzez brak obiektu, tudzież wykwalifikowanej kadry, SMS są ściśle powiązane ze współpracą z PZLA i z samorządami, które sprawują bezpośredni nadzór nad placówkami edukacyjnymi. Podstawowym kryterium działalności OSSM–SMS i samych SMS jest dostęp do bazy sportowej oraz możliwość korzystania z internatu i stołówek przez młodzież zamiejscową.

## Ośrodki Szkolenia Mistrzowskiego – OSM

Aby zachować ciągłość szkolenia także po zakończeniu okresu nauki w szkole średniej, Polski Związek Lekkiej Atletyki prowadzi także szkolenie w ramach Ośrodków Szkolenia Mistrzowskiego, tzw. OSM.

Główne cele działania OSM będą obejmować następujące zagadnienia:

- intensyfikacja realizacji zadań w zakresie sportu wyczynowego,
- zapewnienie zawodnikom kadry narodowej i olimpijskiej optymalnego szkolenia na wysokim poziomie sportowym,
- przygotowanie i realizacja programu szkolenia sportowego w ramach udziału w Igrzyskach Olimpijskich,
- utrzymanie w szkoleniu oraz dalszy rozwój utalentowanej młodzieży z ambicjami olimpijskimi pod kierunkiem trenerów kadry narodowej i olimpijskiej,
- możliwość skutecznego łączenia treningu sportowego z nauką (szkoła wyższa).

Ośrodek Szkolenia Mistrzowskiego PZLA zapewni zawodnikom:

- zakwaterowanie,
- wyżywienie,
- opiekę szkoleniową,
- opiekę medyczno-terapeutyczną,
- sprzęt indywidualny do treningu i zawodów.

Środki finansowe, niezbędne do realizacji zadań i celów, są zapewnione przez MSiP z programu budżet dla zawodników: Senior i Młodzieżowiec.

W ośrodkach będzie prowadzone szkolenie sportowe w odpowiednich blokach konkurencji (w zależności od możliwości danego OSM-u). W tym celu zostaną zatrudnieni:

a) trenerzy – sztab szkoleniowy:

b) lekarz ze specjalizacją medycyny sportu lub inną (ortopedia, traumatologia, chirurgia), preferowani będą lekarze, którzy przedstawią poświadczony przebieg pracy zawodowej w sporcie,

c) fizjoterapeuta – absolwent szkoły wyższej ze specjalizacją fizjoterapii lub odnowy biologicznej; preferowani będą fizjoterapeuci, którzy przedstawią poświadczony przebieg pracy zawodowej w sporcie.

Obecnie istniejące Ośrodki funkcjonują w następujących miastach: Warszawa, Poznań, Bydgoszcz, Gdańsk, Wrocław, Kraków, Białystok, Katowice.

Kolejne ośrodki będą sukcesywnie uruchamiane w innych miastach wojewódzkich, które spełniają wymogi prawidłowego funkcjonowania.

Naborem ze strony Ośrodków Szkolenia Mistrzowskiego PZLA zostaną objęci zawodnicy znajdujący się w kadry narodowej i olimpijskiej Związku, z szansami na udział w Igrzyskach Olimpijskich – Paryż 2024.

Oprócz tego szkolenie w OSM-ach powinno dotyczyć młodych sportowców (młodzieżowców) zakwalifikowanych przez Zespół Szkolenia PZLA. Ich celem sportowym powinien być udział w kolejnych igrzyskach olimpijskich w 2028 r. oraz w perspektywie – w Igrzyskach Olimpijskich w 2032.

Uzupełnieniem powyżej zarysowanego szkolenia są także działania w ośrodkach ACSS oraz WCSS, skupionych na szkoleniu akademickim oraz wojskowym. W perspektywie ich funkcjonalności jest także organizowanie innych imprez niż te docelowe PZLA, tzn. w przypadku ACSS jest to Letnia Uniwersjada, a w WCSS – imprezy organizowane pod egidą CISM ze Światowymi Wojskowymi Igrzyskami Sportowymi na czele.

## LICENCJE ZAWODNICZE

Polski Związek Lekkiej Atletyki przyznaje licencje na udział we współzawodnictwie lekkoatletycznym dla wszystkich kategorii wiekowych, z tymże obowiązkiem licencjonowania obejmuje kategorię U16 (młodzik) i starsze. Licencje zawodnicze są przyznawane na jeden rok.

### Ilość zawodników z licencjami w latach 2016 – 2022

Rok	<U16	U16	U18	U20	U23	S	MAS	SUMA KOŃCOWA
2018	2465	5212	2854	1525	716	637	225	<b>13634</b>
2019	3672	4922	2815	1557	713	684	346	<b>14709</b>
2020	3676	4178	2466	1494	733	723	411	<b>13681</b>
2021	12220	5428	2603	1633	916	1249	1351	<b>25400</b>
2022	9182	5318	2417	1526	842	934	834	<b>21053</b>

Elektroniczny system licencyjny pozwala na jednoznaczne zweryfikowanie liczby zawodników z licencją i biorących udział we współzawodnictwie w ramach PZLA.

Planowane jest rozwinięcie systemu o elektroniczny system zmian barw klubowych wraz z podziałem punktów.

**Klasy sportowe:** mistrzowska międzynarodowa (MM), mistrzowska (M), pierwsza (I), druga (II), trzecia (III), czwarta (IV), piątą (V).

### Nadawanie i ważność klas sportowych

Podstawą do nadania klasy sportowej są oficjalne komunikaty z zawodów sportowych, zawierające zweryfikowane wyniki zawodów, wpisane do bazy danych PZLA (komunikat z zawodów zastępuje ogłoszenie uzyskania klasy).

Klasy sportowe: mistrzowską międzynarodową, mistrzowską oraz pierwszą nadaje Polski Związek Lekkiej Atletyki. Klasy sportowe: drugą, trzecią, czwartą i piątą – nadaje Wojewódzki Związek Lekkiej Atletyki.

Klasy nadawane są wyłącznie na podstawie danych pochodzących z bazy PZLA. Wojewódzkie ZLA potwierdzają wykazy klas wygenerowane z bazy do 31 października każdego roku. Brak wyniku w bazie uniemożliwia przyznanie klasy.

## WDROŻENIE NOWEJ KONCEPCJI SZKOLENIA

Na bazie przyjętych przez PZLA kierunków rozwoju dyscypliny na kolejne lata wydaje się stosowne przedstawienie zarysu modyfikacji prac Działu Szkolenia.

Zespół Organizacji Szkolenia PZLA – stanowi integralną część Działu Szkolenia m.in. w zakresie organizacji konsultacji oraz zgrupowań krajowych i zagranicznych kadry narodowej, logistyki związanej z udziałem w zgrupowaniach i zawodach sportowych, opracowaniem i przygotowaniem sprawozdań finansowych dotyczących szkolenia.

Zespół Medyczno-Terapeutyczny – aktywnie wspiera proces szkolenia sportowego m.in. poprzez działania w zakresie profilaktyki, diagnostyki, leczenia, rehabilitacji oraz monitoringu procesu szkolenia. Istnieje konieczność decentralizacji opieki medycznej oraz indywidualizacji doboru lekarzy i terapeutów. Kierownik tego zespołu odpowiedzialny jest m.in. za dobór kadry medyczno-terapeutycznej na zgrupowania oraz zawody sportowe.

Ustawiczne kształcenie trenerów m.in. poprzez udział w konferencjach i kursokonferencjach krajowych i zagranicznych, dotyczących teorii i praktyki szkolenia sportowego.

Proponowane zmiany.

- Utworzenie profesjonalnego zaplecza naukowo-badawczego dla członków kadry olimpijskiej i narodowej.
- Sukcesywne wyposażanie trenerów kadry narodowej w sprzęt i urządzenia do bieżącej kontroli i analizy procesu treningowego.
- Powołanie zespołu metodyczno-szkoleniowego w celu opracowania modelu systemu szkolenia poszczególnych konkurencji.
- Opracowanie i uaktualnianie zasad oraz kryteriów powoływania trenerów kadry narodowej.
- Opracowanie i uaktualnianie zasad oraz kryteriów powoływania zawodników do kadry narodowej poszczególnych poziomów sportowych.
- Opracowanie programu wsparcia dla młodych zawodników kadry narodowej w zakresie udziału w zawodach zagranicznych. Powinno przyczynić się to do podniesienia skuteczności startowej w imprezach głównych w poszczególnych kategoriach wiekowych.
- Zintensyfikowanie współpracy trenerów kadry (szczególnie juniorów) z trenerami klubowymi.

#### **Harmonogram działań organizacyjno-szkoleniowych Działu Szkolenia PZLA**

- do końca września – opracowanie zasad powoływania zawodników poszczególnych kadr narodowych na kolejny rok szkoleniowy,
- druga połowa września – złożenie sprawozdań z realizacji szkoleń poszczególnych grup treningowych,
- do końca września – przedstawienie propozycji trenerów kadry poszczególnych konkurencji oraz zawodników do kadry narodowej,
- pierwsza połowa października – opracowanie przez Trenerów Głównych bloków konkurencji, programu organizacyjno-szkoleniowego na kolejny rok,
- pierwsza połowa października – opracowanie programu oraz listy uczestników konferencji organizacyjnej trenerów,
- pierwsza połowa października – konferencja organizacyjna trenerów,
- październik/listopad – opracowanie harmonogramu prac Działu Szkolenia na następne miesiące.



## BUDOWA MODELU SYSTEMU SZKOLENIA

Organizacja systemu szkolenia młodzieży w Polskim Związku Lekkiej Atletyki funkcjonuje w oparciu o obowiązujący system szkolenia młodzieży uzdolnionej sportowo. Cały program finansowany jest z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej (FRKF).

Podstawowym celem, stanowiącym element nadrzędny całego procesu szkolenia sportowego młodzieży, jest przygotowanie zawodników do startu w reprezentacji Polski w kategorii seniorów. Etapem końcowym takiego systemu szkolenia powinien być udział w igrzyskach olimpijskich. Z tego względu program szkolenia sportowego w kategoriach młodzieżowych, powinien być tak prowadzony, aby do grupy seniorów trafiali zawodnicy nie tylko dobrze przygotowani motorycznie, ale nade wszystko posiadający dalsze możliwości rozwoju sportowego.

PZLA prowadzi szkolnie centralne we wszystkich kategoriach młodzieżowych. Dobór zawodników do takiego szkolenia odbywa się według odpowiednich kryteriów, zatwierdzonych przez Zespół Szkolenia PZLA.

Organizacja szkolenia centralnego w kategoriach młodzieżowych jest ściśle dopasowana do kalendarza szkolnego. Jest to związane z zasadą organizacji zgrupowań kadry narodowej juniorów PZLA w okresach przerwy w zajęciach szkolnych. Sprawdzoną formą z zakresu szkolenia są kilkudniowe konsultacje, organizowane w tzw. długie weekendy.

Nowym elementem struktury szkolenia sportowego Związku jest Kadra Narodowa „B”. Wprowadzono ją na zasadzie pilotażu. Podobnym programem MSiT objęto jeszcze pięć innych związków sportowych. Kadra ta powinna być podstawowym źródłem „rekrutacji” młodych zawodników do szkolenia centralnego. PZLA ma za zadanie nie tylko opiniować propozycje składu kadry, ale również dokonywać systematycznego „przeгляdu” szkolonych zawodników, aby oceniać ich postępy sportowe. Powinno to dotyczyć szeroko pojętych badań diagnostycznych.

W efekcie takich badań powstanie tzw. paszport zawodnika, który dokumentował będzie wszelkie wcześniejsze jego dokonania.

### Koncepcja szkolenia w KNB

Poniżej przedstawiona jest ścieżka identyfikacji talentów dla rezerwy Kadry Narodowej w wieloletnim procesie szkoleniowym.

Realizacja procesu szkoleniowego:

- na zgrupowaniach oraz podczas konsultacji w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich oraz ośrodkach spełniających wymogi lekkiej atletyki,
- w ośrodkach regionalnych, znajdujących się na terenie danego województwa,
- na zgrupowaniach centralnych KNB w Ośrodkach Przygotowań Olimpijskich oraz w ośrodkach spełniających wymogi lekkiej atletyki.

Kadra trenerska:

- Trenerzy Koordynatorzy w 16 województwach (umowa zlecenie 1.01–31.12),
- Trenerzy współpracujący – umowa zlecenie za akcje szkoleniowe.

## PLAN SZKOLENIA 2022 - 2024

Polski Związek Lekkiej Atletyki w oparciu o plan szkolenia realizuje proces szkoleniowy do Igrzysk Olimpijskich w Paryżu w 2024 r. oraz tworzy kadrę narodową w kategoriach młodzieżowych, mając w perspektywie Igrzyska Olimpijskie w Los Angeles w 2028 r. Projekty młodzieżowe mają natomiast przynieść wymierne efekty – zwiększenie zasobów ludzkich w kontekście Igrzysk Olimpijskich w Brisbane w 2032 r.

Założeniem realizacji procesu szkolenia jest osiągnięcie pozycji medalowych oraz finałowych na najważniejszych imprezach mistrzowskich. W kategoriach młodzieżowych realizuje się cele etapowe, które mają podnieść parametry motoryczne.

Realizacja celów i zadań właściwych dla tego etapu odbywa się poprzez stosowanie bogatego zasobu ćwiczeń kształtujących sprawność fizyczną oraz nawyki ruchowe z zakresu różnych konkurencji lekkoatletycznych. Przykładowa struktura czasowa treningu do sezonu letniego (bez startów w okresie halowym):

Okres przygotowawczy (01.10 – 20.05)	
podokres przygotowania ogólnego	1.10 – 31.12
podokres przygotowania specjalnego	01.01 – 01.04
podokres przygotowania przedstartowego	02.04 – 20.05
Okres startowy (21.05 – 23.09)	
pierwszy podokres startowy	21.05 – 12.08
podokres odbudowująco-przygotowujący	13.08 – 26.08
drugi podokres startowy	27.08 – 23.09
Okres przejściowy (24.09 – 21.10)	

Wszystkie plany szkoleniowe dotyczą zawodników Kadry Narodowej, która powoływana jest na bazie regulaminu zatwierdzonego przez Zarząd PZLA

Zasady szkolenia są opracowywane przez zespół szkoleniowy, który przedstawia je na konferencji kalendarzowej. Za realizację procesu szkolenia odpowiada dział szkolenia, który wykonuje wytyczne zespołu metodyczno-szkoleniowego.

### Zawodnicy Kadry Narodowej 2022

	Sprint	Skoki/wieloboje	Chód	Rzuty	Wytrzymałość	Suma
Senior	41	17	6	23	33	120
U23	40	16	2	18	16	92
U20	26	17	4	13	14	74
U18	8	17	1	4	1	31
<b>Suma</b>	<b>115</b>	<b>67</b>	<b>13</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	<b>317</b>

Polski Związek Lekkiej Atletyki zajmuje się licencjonowaniem kadry trenerskiej. W trakcie roku PZLA realizuje kursy dokształcające, na których zainteresowani mogą podwyższać swoje kwalifikacje trenerskie.

Dzięki tym działaniom skład kadry trenerskiej jest powiększany o młodych adeptów trenerskich.

**Trenerzy Kadry Narodowej 2022**

	Ilość trenerów kontraktowych	Ilość trenerów na u/z	Suma
Klasa M	15	12	27
Klasa I	9	9	18
Klasa II	20	37	57
Instruktor	7	14	21

Odpowiednie wsparcie szkoleniowe jest niezwykle ważne w procesie szkoleniowym. Sam proces nie może się jednakże opierać tylko na trenerach i instruktorach. Odpowiednie zabezpieczanie ze strony sztabu medycznego pozwala zawodnikom zapewnić komfort przygotowań do najważniejszych startów sezonu. Mając to na uwadze, PZLA zatrudnia wykwalifikowany i fachowy sztab medyczny, w skład którego wchodzi lekarze, fizjoterapeuci, dietetycy, psychologowie, biomechanicy czy fizjologowie.

Szeroka kadra pozwala zapewnić ciągłość szkolenia w każdej kategorii wiekowej. Ponad 1000 młodych osób może się realizować w profesjonalnych akcjach szkoleniowych pod opieką wykwalifikowanej kadry trenerskiej.

**CELE SPORTOWE 2022 - 20224**

Głównymi celami sportowymi w okresie 2022 - 2024 są imprezy międzynarodowe rangi mistrzostw Europy Rzym 2024 oraz mistrzostw świata Budapeszt 2023. Dodatkowo należy podkreślić istotną rolę w procesie szkoleniowym cyklu halowego, w ramach którego również odbywają się imprezy o zasięgu globalnym Glasgow 2024 i kontynentalnym Sztambuł 2023.

Celem nadrzędnym jest start w Igrzyskach Olimpijskich 2024 w Paryżu. Nie bez znaczenia jest szerokie – w miarę posiadanych środków – szkolenie grup młodzieżowych. W najbliższej perspektywie czekają ich wyzwania sportowe na mistrzostwach Europy (U18, U20, U23) oraz świata (U20).

Ważnym celem szkoleniowym, także z perspektywy promocji dyscypliny, jest przygotowanie do startu na jak najwyższym poziomie reprezentacji Polski podczas Drużynowych Mistrzostw Europy 2023, które odbędą się w Chorzowie.

Dodatkowymi celami sportowymi są udane występy w imprezach rangi Drużynowych Mistrzostw Świata oraz Mistrzostw Europy w chodzie sportowym.

## VI. OPIEKA MEDYCZNA

Wsparcie medyczne procesu szkolenia realizowane jest w PZLA poprzez zespół medyczno-terapeutyczny, ściśle współpracujący z wiceprezesem PZLA do spraw szkolenia oraz Dyrektorem Sportowym.

W skład zespołu wchodzi: lekarze, fizjoterapeuci, psychologowie i dietetycy. Aktywność zespołu skoncentrowana jest na działaniach profilaktycznych, bieżącym zabezpieczaniu akcji szkoleniowych oraz działaniach związanych z diagnostyką oraz leczeniem urazów i chorób, które powstały w trakcie aktywności sportowej.

Działania profilaktyczne realizowane są poprzez okresowe badania lekarskie, które zawodnicy powołani do Kadry Narodowej przechodzą dwa razy w roku w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej w Warszawie oraz jego filiach w Gdyni i Wrocławiu. Równolegle prowadzony jest monitoring badań krwi, obejmujący pełen profil badań morfologicznych, biochemicznych (sód, potas, magnez, mocznik, kreatynina, kwas moczowy, glukoza, profil lipidowy, żelazo, ferrytyna, AST, ALT, GGTP, bilirubina), gospodarkę witaminami (B12, kwas foliowy, D) oraz hormonami (testosteron, DHEASO<sub>4</sub>, kortyzol, TSH). Dzięki umowie z Centralnym Ośrodkiem Medycyny Sportowej badania monitoringowe krwi są realizowane w sieci placówek firmy Diagnostyka na terenie całego kraju, co powoduje większą efektywność tego procesu. Analizę wyników monitoringu prowadzą lekarze, a jej wyniki służą do oceny wpływu obciążeń treningowych na stan zdrowia oraz ocenie konieczności zastosowania odpowiednich procedur dietetycznych i suplementacyjnych. Do działań profilaktycznych należą także: monitoring procedur związanych z treningiem wysokościowym, szczepienia ochronne oraz profilaktyka kontuzji w postaci treningu funkcjonalnego, realizowana przez zespół fizjoterapeutów.

Członkowie zespołu medyczno-fizjoterapeutycznego PZLA biorą udział w akcjach szkoleniowych i zawodach mistrzowskich w kraju i za granicą, gdzie na bieżąco realizują procedury: medyczne, fizjoterapeutyczne, psychologiczne oraz dietetyczne, które są istotnym elementem wsparcia procesu szkolenia.

Działania medyczne związane z diagnostyką oraz leczeniem kontuzji i chorób, które powstały w trakcie aktywności sportowej, realizowane są w ramach kompetencji lekarzy i fizjoterapeutów zespołu medyczno-fizjoterapeutycznego PZLA. Finansowanie procedur wysokokosztowych (leczenie operacyjne) realizowane jest w ramach polisy ubezpieczeniowej PZLA. Dodatkowo zawodnicy PZLA korzystają z możliwości diagnostyki i leczenia w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej oraz w placówkach Grupy Lux Med w ramach umowy z Polskim Komitetem Olimpijskim.

W ramach zespołu medyczno-terapeutycznego działa zespół psychologów, którego aktywność jest realizowana poprzez indywidualną współpracę z wybranymi zawodnikami według modelu zakładającego diagnozę problemu, postawienie celu działania psychologicznego, dobór odpowiednich środków oraz kierunków oddziaływania, monitoring psychologiczny oraz sprawdzenie efektów oddziaływania w czasie sprawdzianów, a następnie zawodów.

Dietetyk PZLA sprawuje indywidualną opiekę nad wyznaczonymi zawodnikami, która obejmuje: ocenę sposobu żywienia i potrzeb żywieniowych zawodnika, wdrażanie

strategii żywieniowych w celu zwiększenia zdolności wysiłkowych, wsparcie zdrowia, regulację składu ciała oraz naukę prawidłowego nawadniania.

Równolegle, uczestnicząc w akcjach szkoleniowych, prowadzi zajęcia edukacyjne z zakresu żywienia w sporcie dla wszystkich zawodników i trenerów biorących udział w akcjach szkoleniowych.

Rozwój systemu opieki medycznej nad zawodnikami PZLA w latach 2022 - 2024 powinien uwzględniać:

- zapewnienie indywidualnej opieki fizjoterapeutycznej najlepszym zawodnikom poprzez zatrudnienie większej liczby fizjoterapeutów,
- zapewnienie dostępu do szybkiej diagnostyki lekarskiej na terenie całego kraju w sytuacji urazów i zachorowań,
- stworzenie warunków dla podnoszenia kwalifikacji zawodowych przez członków zespołu medyczno-terapeutycznego,
- poprawa efektywności systemu monitoringu medycznego poprzez poszukiwanie i wprowadzanie do praktyki nowych markerów zmęczenia i uszkodzenia mięśni oraz reakcji organizmu na hipoksję,
- stworzenie systemu indywidualnego żywienia dla czołówki zawodników w ośrodkach COS na terenie całego kraju.

## VII. „LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!”

**We wrześniu 2014 roku Polski Związek Lekkiej Atletyki uruchomił program upowszechniania lekkiej atletyki o nazwie „Lekkoatletyka dla każdego!”. Ten innowacyjny projekt został stworzony przez specjalistów, menedżerów i trenerów pracujących w lekkiej atletyce.**

Konstrukcja programowa zadania oparta jest na rozwiązaniach systemowych umożliwiających jego kontynuację w latach kolejnych. Założeniem programu Lekkoatletyka dla każdego! jest promocja lekkiej atletyki jako sportu pierwszego wyboru, który gwarantuje wszechstronny, prawidłowy rozwój każdego młodego człowieka a co za tym idzie wpływa pozytywnie na stan psychofizyczny uczestników programu.

### **Korzyści z aktywności fizycznej**

Prowadzenie aktywnego trybu życia przynosi wiele innych korzyści społecznych i psychologicznych, a między aktywnością fizyczną i średnią długością życia zachodzi bezpośrednia relacja wskazująca, że populacje aktywne fizycznie zazwyczaj żyją dłużej względem populacji nieaktywnych. W wyniku regularnej aktywności fizycznej ludzkie ciało przechodzi morfologiczne i funkcjonalne zmiany, które mogą zapobiegać lub opóźniać występowanie pewnych schorzeń oraz poprawiać zdolność do podejmowania wysiłku fizycznego.

Wzrastająca liczba przypadków nadwagi i otyłości wśród dzieci spowodowała konieczność opracowania programów wspierających aktywność fizyczną w celu stymulacji zmiany niezdrowych nawyków oraz promocji świadomości na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej dla zdrowia.

### **Cele programu „Ldk!”**

Celem „Lekkoatletyka dla każdego!” jest upowszechnianie sportu, pobudzenie do aktywności fizycznej młodzieży nie tylko podczas zajęć lekcyjnych, ale także w czasie wolnym. Popularność królowej sportu w Polsce i nowatorskie podejście do procesu szkoleniowego dają nadzieję na sukces.

Projekt powstał również po to, by przez ciągłość i dynamikę zajęć propagować zdrowy tryb życia dzieci i młodzieży. Lekka atletyka to sport gwarantujący harmonijny rozwój dziecka. Program ma przyczyniać się do zrównywania szans rozwoju sportowego młodzieży różnych środowisk. Jednocześnie wspierać działania miejscowych społeczności tak, by jeszcze lepiej wykorzystywać, często bardzo nowoczesne, obiekty sportowe, jakie są dostępne w wielu miejscowościach.

Dzięki stworzeniu szerokiej oferty na upowszechnianie lekkiej atletyki możliwe jest wdrożenie systemu wyszukiwania talentów i obejmowania ich opieką.

Projekt obejmuje również budowanie kadry szkoleniowej. Cykle kursów, konferencje i szkolenia z wybitnymi trenerami, w tym selekcjonerami kadry narodowej, materiały dydaktyczne, dostęp do interaktywnej platformy tematycznej, wsparcie merytoryczne koordynatorów projektu dają szansę na rozwój profesjonalnego środowiska trenerów młodzieżowych na niespotykaną wcześniej skalę.



Promocja i upowszechnianie królowej sportu ma też wspierać rekrutację do grup uczestniczących w projekcie. Działania promocyjne, takie jak prowadzenie lekcji pokazowych, czy organizacja specjalistycznych szkoleń dla nauczycieli wychowania fizycznego, nie tylko wspomagają szkołę w pozyskiwaniu uczniów, ale też podnoszą jej atrakcyjność na tle innych szkół.

#### **Program realizowany jest w celu:**

- wzrostu aktywności ruchowej i edukacyjnej wśród dzieci i młodzieży – rozwijanie indywidualnych zainteresowań,
- popularyzacji lekkiej atletyki wśród dzieci i młodzieży,
- edukacji dzieci i młodzieży poprzez udział w nowatorskim programie o lekkiej atletyce – organizacja wspólnych zajęć i spotkań ze znanymi sportowcami (olimpijkami, medalistami mistrzostw świata i Europy),
- zapoznania uczestników programu z poszczególnymi konkurencjami lekkoatletycznymi – techniką, metodyką i taktyką rywalizacji sportowej,
- podnoszenia poziomu wiedzy o prozdrowotnym wpływie uprawiania lekkiej atletyki poprzez udział dzieci i młodzieży w programie,
- podnoszenia poziomu zdrowotnego dzieci i młodzieży poprzez ich udział w zajęciach lekkoatletycznych,
- wzrostu świadomości rodzica w zakresie pozytywnego wpływu aktywności ruchowej na prawidłowy rozwój osobowy dziecka,
- wyzwalania pozytywnych cech wolicjonalnych wśród uczestników,
- nauki szacunku dla „przeciwnika”, który jest nieodzownym elementem współzawodnictwa sportowego,
- zakorzenienia w uczestnikach zasad fair play w ramach rywalizacji sportowej oraz w życiu codziennym,
- przeciwdziałania patologiom społecznym, m.in. agresji fizycznej i psychicznej,
- zaangażowania rodziców we wzmacnianie więzi rodzicielskich poprzez realizację wspólnych zainteresowań,
- zachęcenia jak największej liczby dzieci i młodzieży do udziału w programie,
- poszukiwania najzdolniejszych uczestników, którzy w przyszłości mogą reprezentować Polskę na najważniejszych imprezach światowych.

#### **Cele kształcenia i wychowania:**

- rozwijanie umiejętności ruchowych oraz osiąganie odpowiedniego (na miarę możliwości uczestnika) poziomu sprawności motorycznej i jej podtrzymywanie,
- właściwe funkcjonowanie i harmonijny rozwój układu ruchowego, oddechowego, krążenia i systemu nerwowego organizmu dzięki aktywności fizycznej,
- wsparcie procesu kształcenia i wychowania fizycznego, eksponującego indywidualne cechy osobowości, upodobania i zainteresowania uczestników,
- utrwalenie w uczestnikach potrzeby stałego, samodzielnego działania na rzecz własnego zdrowia i sprawności fizycznej,
- poznawanie granic własnych możliwości fizycznych i psychicznych,
- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej,
- pobudzanie różnych sfer ludzkiej aktywności (rekreacyjnej, zdrowotnej, sportowej, artystycznej, użytecznej itp.),
- pozyskanie przez uczestników umiejętności aktywnego spędzania wolnego czasu,
- profilaktyka wad postawy,
- kształtowanie postaw proekologicznych,

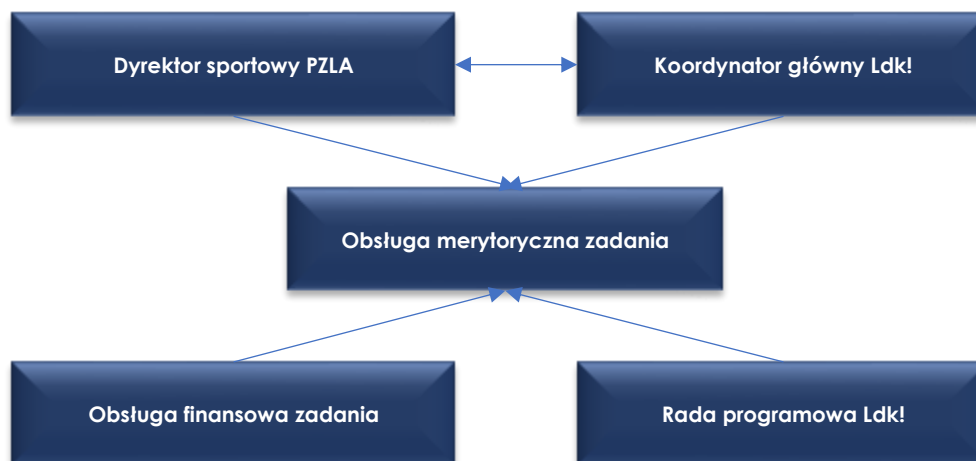
- nabycie umiejętności konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem i zmniejszania podatności na pojawianie się zaburzeń typu depresyjnego i agresji,
- wzrost umiejętności prospołecznych m.in. poprzez współdziałanie w grupie, wzmacnianie wiary we własne możliwości i kształtowanie odpowiedniej samooceny,
- wzrost poczucia odpowiedzialności i poszanowania dla innych,
- kształtowanie zdrowego i wolnego od nałogów stylu życia,
- rozwój cech wolicjonalnych, takich jak: wytrwałość, opanowanie, cierpliwość, dokładność czy systematyczność,
- rozwijanie wiedzy o lekkiej atletyce, prozdrowotnych aspektach wysiłku fizycznego, formach odnowy biologicznej i innych sferach edukacyjnych związanych z kulturą fizyczną,
- możliwość spotkania znanych postaci ze świata sportu (olimpijczyków, medalistów mistrzostw świata i Europy).

## REALIZATORZY PROGRAMU „LDK!”

### PZLA – realizator główny programu „Lekkoatletyka dla każdego!”

Polski Związek Lekkiej Atletyki jako nadrzędna instytucja dysponuje potencjałem organizacyjnym niezbędnym do realizacji zadania; programami rozbudowy zaplecza polskiej lekkiej atletyki, szkolenia dzieci i młodzieży, kształcenia nauczycieli, trenerów i instruktorów, oraz zapleczem intelektualnym i szkoleniowym w postaci kadry trenerskiej i naukowej na wszystkich etapach szkolenia sportowego.

### Struktura organizacyjna zespołu głównego „Ldk!”



Realizatorem programu Lekkoatletyka dla każdego! na terenie województw są Wojewódzkie Związki Lekkiej Atletyki, których zadaniem jest nadzorowanie pracy koordynatorów OLA.

### Prowadzący zajęcia i kwalifikacje zawodowe

Prowadzący zajęcia to wykwalifikowana kadra szkoleniowa, mająca odpowiednie przygotowanie merytoryczne i doświadczenie do prowadzenia zajęć z dziećmi i młodzieżą. Kadra programu „Lekkoatletyka dla każdego!” jest uzupełniona o trenerów zatrudnionych ze środków jednostek samorządów terytorialnych (wojewódzkich, powiatowych, gminnych i innych).

## **Jednostki Samorządów Terytorialnych**

Projekt zakłada wykorzystanie potencjału organizacji pozarządowych, w szczególności lokalnych klubów sportowych, w zakresie szkoleniowym, organizacyjnym i infrastrukturalnym.

Zajęcia są realizowane na obiektach udostępnionych w ramach podpisanych umów między PZLA, a jednostkami samorządu terytorialnego lub instytucjami zarządzającymi danymi obiektami.

Celem zajęć w pierwszym etapie (klasy I-IV SP) jest:

- wprowadzenie do lekkiej atletyki,
- poznanie podstawowych technik lekkoatletycznych,
- realizacja programu oceny ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności lekkoatletycznych.

Celem zajęć w drugim etapie (klasy V-VIII) jest:

- Wstępna selekcja do uprawiania lekkiej atletyki,
- Rozwój podstawowych cech motorycznych,
- Doskonalenie technik lekkoatletycznych.

Celem zajęć w trzecim etapie (klasy I-II szkoły ponadpodst.) jest:

- Wyselekcjonowanie najlepszych zawodników,
- Trening ukierunkowany,
- Doskonalenie technik lekkoatletycznych.

Wszyscy uczestnicy zostaną poddani testom sprawności fizycznej, a wyniki wprowadzone do Narodowej Bazy Talentów.

## **SZKOLENIE KADR W RAMACH PROGRAMU „LDK!”**

### **Szkolenie koordynatorów OLA**

Ogólnopolskie szkolenie prowadzone będzie przez zespół koordynujący projekt oraz innych wykładowców. W trakcie szkolenia dowiedzą się oni o zasadach funkcjonowania, organizacji i strukturze programu. Przekazane zostaną informacje dotyczące realizowanych zajęć, imprez sportowych, obozów, wydawnictw metodycznych, zakupu sprzętu, umów, warunków współpracy z jednostkami samorządów oraz zasad sprawozdawczości. Koordynatorzy OLA będą również uczestniczyli w zajęciach metodycznych dotyczących lekkiej atletyki dla dzieci (metodyki nauczania konkurencji lekkoatletycznych, treningu sportowego, fizjologii, psychologii sportu dzieci itp.).

Przekazane na szkoleniach centralnych wiadomości posłużą koordynatorom do organizacji szkoleń podnoszących kompetencje zawodowe trenerów pracujących na terenie województw.

### **Szkolenia dla trenerów „Ldk!”**

PZLA oraz OZLA organizują co roku konferencje metodyczno-szkoleniowe w celu podnoszenia kompetencji zawodowych dla zatrudnionych w programie „Ldk!” trenerów. Szkolenia mają charakter zajęć teoretycznych oraz praktycznych.

**Szkolenia z zakresu żywienia dla grup**

Młodzież uprawiająca sport to grupa o specjalnych potrzebach. Intensywny wzrost oraz wysoka aktywność to zwiększone zapotrzebowanie na energię oraz makro- i mikrośladniki. W żywieniu młodzieży uprawiającej sport szczególnie ważna jest zatem racjonalna, prawidłowo zbilansowana dieta. Błędy żywieniowe ograniczają prawidłowy przebieg procesów rozwojowych i wpływają na spadek zdolności motorycznych. To także obniżona koncentracja i większa podatność na zmęczenie. To ryzyko takich dolegliwości, jak: niedożywienie, odwodnienie, wyczerpanie oraz kontuzje i urazy. Zaś prawidłowy sposób żywienia obniża ryzyko zagrożeń zdrowotnych i poprawia zdolności wysiłkowe.

W szkoleniach prowadzonych przez trenerów biorą udział dzieci z grup I -IV oraz V–VIII szkół podstawowych. Podczas nich przekazywane są zasady prawidłowego żywienia oraz przydatne przepisy do stosowania na co dzień.

**Sprzęt lekkoatletyczny**

W ramach programu co roku prowadzony jest zakup sprzętu lekkoatletycznego do prowadzenia zajęć.

**FINANSOWANIE „LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!”****Realizacja programu jest możliwa dzięki współdziałaniu:**

- Ministerstwa Sportu i Turystyki,
- Partnera Strategicznego Nestlé Polska,
- Sponsora Głównego– PKN Orlen,
- Koordynatorów programu, trenerów,
- Jednostek samorządu terytorialnego,
- Dyrektorów szkół, nauczycieli i instruktorów,
- Rodziców,
- Przedstawicieli klubów lekkoatletycznych.

**REZULTATY I ROZWÓJ „LEKKOATLETYKI DLA KAŻDEGO!”****Poprzez realizację zadań programu zakłada się:**

- upowszechnienie aktywności fizycznej jako fundamentalnego elementu kompleksowego procesu wychowawczego,
- upowszechnienie postaw sportowych, społecznych i zdrowotnych wśród dzieci szkół podstawowych,
- zapewnienie dzieciom bezpiecznego i aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu,
- podniesienie potencjału zdrowia oraz korekta wad postawy uczestników,
- wyrównanie szans dostępu do systematycznej aktywności fizycznej dzieci z obszarów zaniedbanych, monitoring stanu zdrowia, rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej uczniów,
- identyfikacja i rozwój talentów sportowych w kierunku określenia optymalnej konkurencji lekkoatletycznej lub skierowania do uprawiania innej dyscypliny sportowej,
- optymalne wykorzystanie lokalnej infrastruktury sportowej i lekkoatletycznej,
- wsparcie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego,

- zaktywizowanie lokalnych struktur samorządu terytorialnego i środowisk gospodarczych do współpracy i współfinansowania projektu,
- zdobycie umiejętności sportowych bez ukierunkowania na grupę konkurencji, tak aby wspomagać rozwój motoryczny w zakresie siły, szybkości, skoczności i wytrzymałości,
- wykorzystanie potencjału organizacyjno-szkoleniowego PZLA, związków wojewódzkich oraz lokalnych klubów sportowych.

Rezultatami programu upowszechniania jest przede wszystkim poprawa stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej oraz zachęcenie rodziców do zainteresowania się prozdrowotną aktywnością fizyczną swoich dzieci.

Proponowany program promuje nowe, atrakcyjne formy zajęć ruchowych, dzięki czemu zwiększy się liczba uczniów chętnych do podejmowania nowych form aktywności fizycznej.

### **Rezultatami programu będzie:**

- zwiększenie aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży,
- upowszechnienie pozytywnych postaw sportowych, społecznych i zdrowotnych wśród dzieci szkół podstawowych,
- bezpieczny i aktywny sposób spędzania wolnego czasu,
- poprawa stanu zdrowia,
- większa dostępność do systematycznej aktywności fizycznej dla dzieci z obszarów zaniedbanych,
- większa wiedza na temat stanu zdrowia, rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej uczniów,
- zidentyfikowanie talentów sportowych,
- rozwój zawodowy nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego,
- większa aktywność lokalnych struktur samorządu terytorialnego i środowisk gospodarczych do współpracy,
- zdobycie umiejętności sportowych bez ukierunkowania na grupę konkurencji, tak aby wspomagać rozwój motoryczny w zakresie siły, szybkości, skoczności i wytrzymałości,
- powszechność lekkiej atletyki,
- większa liczba dzieci chętnych do podejmowania nowych form aktywności fizycznej,
- zwiększenie aktywności klubów sportowych i organizacji sportowych.

### **Ewaluacja**

Podstawowym źródłem oceny programu jest ewaluacja, oparta na ankietach online. Uzyskane w ten sposób informacje są wykorzystywane do usprawnienia programu oraz oceny realizacji zadań.

Ewaluacja pracy i postępów uczestników pozwala stwierdzić, czy zamierzone cele zostały osiągnięte. Stanowi wskaźnik sprawności prowadzącego w kreowaniu procesu zdobywania przez uczestników wiadomości i umiejętności. Podczas zajęć kryterium oceny powinna być przede wszystkim praca uczestnika, włożony wysiłek, pomysłowość i jego inicjatywy.

## VIII. SPORT AMATORSKI

Ze względu na liczbę osób uprawiających lekkoatletykę sport amatorski ma ogromny potencjał oraz świadczy o dużym zainteresowaniu społeczeństwa sportem, a w szczególności biegami.

Świadczy to o wielkiej popularności lekkoatletyki oraz chęci jej czynnego uprawiania przez ludzi w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania sportowego.

Osoby biorące udział w imprezach biegowych są często zrzeszone w amatorskich klubach, pozostających jednak poza strukturami PZLA. Również same imprezy biegowe odbywają się w dużej części poza kontrolą i nadzorem PZLA.

Popularność biegów długich kontrastuje zatem wyraźnie z dotychczasową działalnością zarówno sportową, marketingową, organizacyjną, jak i szkoleniową PZLA.

### Analiza rynku biegowego w Polsce

O ile zdecydowana większość państwowych inwestycji kierowana jest na mniej popularne, ale dające medale konkurencje stadionowe (rzuty, skoki oraz biegi), o tyle zainteresowanie, mierzone liczbą osób czynnie uprawiających sport, liczbą lokalnych sponsorów i mediów internetowych, przesunięte jest ewidentnie w stronę biegów długich (ulicznych, przełajowych, górskich itp.).

Przyczynia się do tego z jednej strony łatwa dostępność terenów biegowych takich jak chodniki, lasy, parki czy pobocza ulic, a z drugiej strony, ograniczona możliwość korzystania z infrastruktury stadionowej. Ludziom łatwo jest wyjść o dowolnej porze pobiegać praktycznie bez względu na warunki pogodowe, ale już barierą czasową, ekonomiczną i często prawną jest wykonanie treningu na stadionie czy hali. Brak ogólnodostępnych obiektów lekkoatletycznych wydaje się jednym z podstawowych powodów pomijania w planach rozwoju osobistego i działań prozdrowotnych konkurencji takich jak rzuty, skoki czy biegi sprinterskie, a nawet biegi średniodystansowe.

Niezaprzeczalną przyczyną popularności biegów amatorskich jest stosunkowo niski próg wejścia. Biegać można zacząć praktycznie w dowolnym wieku, bez wielkich nakładów finansowych oraz dużej wiedzy. Amatorzy zauważają potrzebę opieki trenerskiej, która obejmuje m.in. poprawę techniki biegowej, dbanie o bezpieczny i zrównoważony rozwój sportowy, a przede wszystkim dostarczanie planów treningowych. Nawet bez osobistego dostępu do trenera w dzisiejszych czasach dostępność materiałów szkoleniowych w Internecie i publikacjach książkowych jest na tyle łatwa, że bieganie w Polsce w dalszym ciągu zyskuje na popularności.

W przypadku konkurencji technicznych, biegów krótko- i średniodystansowych specyfika samych konkurencji jak i ich treningu stanowi podstawowe ograniczenie w rozwoju i popularności tej dziedziny sportu wśród amatorów. Ze względu na ograniczony dostęp do personelu trenerskiego osoba chcąc rozpocząć zabawę na amatorskim poziomie, nie ma praktycznie szans na znalezienie miejsca i osoby, która się nią zajmie. W biegach długich takich możliwości jest wiele.

Udział w rywalizacji sportowej jest dla wielu osób ważnym aspektem życia i stanowi zachętę do czynnego uprawiania sportu. W biegach długich każdy ma możliwość wyboru spośród wielu dostępnych imprez biegowych w kraju i poza jego granicami. Z każdej imprezy przyjeżdża nie tylko ze wspomnieniami, ale też często z pamiątkami w postaci medali, koszulek, dyplomów czy zdjęć. Dodatkowo biegi są jedną z nielicznych



konkurencji, w której amatorzy startują ramię w ramię z wyczynowcami na tych samych niemal zasadach. Amatorskie biegi maratońskie rozgrywane są razem z najważniejszymi mistrzostwami: jednocześnie startują walczący o medal mistrzostw Polski, Europy czy świata i ci, którzy takiej walce tylko kibicują. Są oni jednak częścią jednego wielkiego wydarzenia. Natomiast udział w konkurencjach rzutowych, skokach czy ogólnie w konkurencjach technicznych jest w Polsce dla amatorów praktycznie niedostępny. Nawet amatorskie biegowe zawody stadionowe są rozgrywane niezmiernie rzadko.

Popularność dyscypliny sportowej, a nawet konkretnej konkurencji, jest w dużej mierze zależna od działalności marketingowej oraz zainteresowania sponsorów. Kapitał imprez biegowych w Polsce znacznie odbiega od tych, którymi dysponują organizatorzy w krajach rozwiniętych lub bogatszych społeczeństwach krajów rozwijających się.

Kwestie finansowe są powodem odpływie zarówno trenerów, jak i zawodników ze środowiska wyczynowego do środowiska amatorskiego. Wzrost liczby trenerów (często bez żadnych potwierdzonych kwalifikacji) kierujących swoją ofertę do amatorów, jest wprost proporcjonalny do spadku kadry trenerskiej opiekującej się wyczynowcami.

PZLA dąży do zmiany postrzegania Związku przez organizatorów mniejszych imprez biegowych. Stopniowo zwiększa zaangażowanie i wsparcie merytoryczne dla organizatorów imprez biegowych, w tym częściowo finansuje kontrole antidopingowe imprez biegowych odbywających się w ramach Mistrzostw Polski.

### **Plany działania PZLA na polu sportu amatorskiego**

Trzon działań PZLA na polu sportu amatorskiego, w świetle przedstawionej wyżej sytuacji, koncentrować się będzie na biegach długich. W miarę możliwości będą również przez PZLA organizowane lub współorganizowane imprezy stadionowe i halowe, dostępne dla amatorów.

Działania PZLA skierowane będą równocześnie do organizatorów imprez biegowych i biegaczy. Planowane jest zakończenie prac nad systemem licencji zawodniczych, co pozwoli na lepszą identyfikację zawodników oraz tworzenie spójnej bazy wyników.

Znacznie ściślejszą współpracę PZLA zamierza nawiązać z organizatorami imprez biegowych. Planowane są szeroko zakrojone konsultacje ze środowiskiem biegowym. Na ich podstawie przedstawiony zostanie szczegółowy system akredytacji PZLA imprez biegowych. Akredytacja będzie gwarancją spełnienia przez imprezę podstawowych wymogów związanych z obowiązującymi przepisami i standardami.

Sport amatorski profesjonalizuje się, a tym samym rozróżnienie pomiędzy wyczynem, profesjonalizmem, zawodowstwem czy amatorstwem zaciera się. Nie można deprecjonować nakładów prac, środków oraz aspiracji amatorów, gdyż często stoją one na porównywalnym lub wyższym poziomie niż zawodników z centralnego systemu szkolenia (najlepsi maratończycy np. na ogół nie są objęci szkoleniem centralnym). Wraz z rosnącą popularnością biegów należy podkreślić, iż zawodnicy biegów ulicznych zapewne dadzą sobie radę bez pomocy PZLA, ale już PZLA może nie istnieć w takiej samej formie jak dotychczas bez zawodników biegaczy.

Rozwój rynku biegowego może przełożyć się na wyniki w środowisku wyczynowym. Co więcej, będzie miał odzwierciedlenie w lepszej kondycji zdrowotnej polskiego społeczeństwa i jakości życia. PZLA zamierza odegrać wiodącą rolę w propagowaniu zdrowego trybu życia na każdym jego etapie.

## IX. SPORT OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Sport osób niepełnosprawnych cieszy się coraz większym zainteresowaniem zawodników, kibiców oraz mediów, a lekkoatletyka jest dyscypliną, która swój wkład w sport osób niepełnosprawnych ma od samego początku jego istnienia.

Liczba startujących zawodników świadczy o dynamicznym rozwoju sportu niepełnosprawnych. Działania podjęte przez Polski Związek Lekkiej Atletyki mają na celu dalsze rozpowszechnianie lekkiej atletyki osób niepełnosprawnych oraz pełną jej integrację z Polskim Związkiem Lekkiej Atletyki. Wielu trenerów pracujących w Związku nawiązuje kontakt lub współpracę z trenerami osób niepełnosprawnych na zasadzie konsultacji, lub sami trenują zawodników niepełnosprawnych. Lekkoatletyka osób niepełnosprawnych jest obszarem stale rozwijającym się, stąd deficyt opracowań na temat metod i programów treningowych.

Polski Związek Lekkiej Atletyki posiada jedną z najlepiej wyszkolonych kadr trenerskich, która swoją wiedzą, a przede wszystkim doświadczeniem z zakresu metodyki treningu, wspiera przygotowania treningowe osób niepełnosprawnych. Poza fizycznymi korzyściami wynikającymi z aktywności, takimi jak wzrost wydolności fizycznej, kształtowanie siły mięśniowej, zapobieganie negatywnym skutkom unieruchomienia, sport daje również możliwość kształtowania samodzielności, powrotu do aktywności zawodowej i społecznej.

Polski Związek Lekkiej Atletyki prowadzi w ramach organizowanych konferencji krótkie spotkania informacyjne na temat lekkiej atletyki osób niepełnosprawnych w celu zaznajomienia ich ze specyfiką tego sportu.

Lekkoatletyka osób niepełnosprawnych zreszta z roku na rok coraz większą liczbę uczestników. Jej wszechstronny charakter sprawia, że każdy znajdzie odpowiadającą jego możliwościom konkurencję, dlatego Polski Związek Lekkiej Atletyki będzie w przyszłości kontynuował działania umożliwiające rozwój lekkiej atletyki osób niepełnosprawnych, a przede wszystkim integrację zawodników niepełnosprawnych z zawodnikami wyczynowymi.

Na dzień dzisiejszy Polski Związek Lekkiej Atletyki obsługuje Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start” w zakresie wypłaty ministerialnych stypendiów zawodniczych i nagród za imprezy mistrzowskie międzynarodowe.

## X. KSZTAŁCENIE

### SYSTEM KWALIFIKACJI ZAWODOWYCH PZLA

System kształcenia obowiązujący w PZLA ma na celu zapewnienie szkoleniowcom dostępu do teoretycznej wiedzy zawodowej, praktycznych rozwiązań potrzebnych do stworzenia w środowisku warunków umożliwiających osiągnięcie wysokiego poziomu sportowego oraz możliwości kreowania innowacyjnych rozwiązań metodyczno-treningowych. Funkcjonowanie systemu koordynuje Dział Kształcenia PZLA.

#### 1. Poziom I – Instruktor PZLA

Wyodrębnienie poziomu I edukacji stworzyło podstawy do wygenerowania nowej wykwalifikowanej grupy szkoleniowców, która ma za zadanie organizować nabór, tworzyć podstawy grup szkoleniowych, prowadzić zajęcia treningowe w sposób uwzględniający wszystkie uwarunkowania charakterystyczne dla wstępnego etapu szkolenia oraz przygotowywać do uczestniczenia w rywalizacji sportowej.

Szkoleniowcy zostają wyposażeni w wiedzę teoretyczną oraz praktyczną, która pozwala na prowadzenie procesu treningowego dzieci w wieku do lat 16.

W celu zapewnienia efektywnego wykorzystania zasobów i optymalizacji działań kursy na poziomie I będą prowadzone przez akredytowanych przez PZLA wykładowców z wykorzystaniem standaryzowanych programów i materiałów szkoleniowych.

Charakterystyka poziomu I w systemie edukacji

Poziom edukacyjny	Poziom I
Tytuł	Instruktor PZLA
Czas Trwania Kursu	Minimum 250 godzin
Cel	Zainteresowanie lekkoatletyką dzieci, rozwój umiejętności lekkoatletycznych w grupach naborowych, przygotowanie do udziału we współzawodnictwie zgodnie z wymogami wstępnego etapu szkolenia sportowego
Grupa docelowa	Nauczyciele, zawodnicy
Wymagania	Minimum 18 lat, minimum wykształcenie średnie, zainteresowanie lekką atletyką, niekaralność
Finansowanie	PZLA, uczestnik
Kompetencje uczestników po ukończeniu kursu	Umiejętność: tworzenia grup treningowych, motywowanie młodzieży, aby kontynuowały uprawianie lekkoatletyki, zastosowania wiedzy z zakresu teorii i praktyki treningu na wstępnym etapie szkolenia sportowego oraz w celu przygotowania dzieci i młodzieży do dalszego procesu treningu
Obszar oddziaływani	Szkoły, kluby, Wojewódzkie Związki LA
Wydawanie/Przyznawanie	PZLA

Tytuł Instruktora PZLA – przyznawany bezterminowo

Zakres uprawnień po otrzymaniu licencji PZLA – kategorie wiekowe U14–U18 (szkoła, klub, Wojewódzki Związek LA)

## 2. Poziom II – Trener PZLA

Edukacja na II poziomie przeznaczona jest dla szkoleniowców biorących aktywny udział w I poziomie. Uczestnik zostanie wyposażony w wiedzę teoretyczną i praktyczną, pozwalającą na prowadzenie efektywnej pracy organizacyjnej i szkoleniowej. Program nauczania na poziomie II obejmuje tematykę z zakresu treningu we wszystkich konkurencjach z naciskiem na praktyczną umiejętność prowadzenia szkolenia.

Udział w II poziomie przyznawany jest aktywnie działającym szkoleniowcom I poziomu. W celu zapewnienia efektywnego wykorzystania zasobów i optymalizacji działań, kursy na II poziomie prowadzone będą przez akredytowanych przez PZLA wykładowców, z wykorzystaniem standaryzowanych programów i materiałów szkoleniowych.

Charakterystyka Poziomu II w systemie edukacji

Poziom edukacyjny	Poziom II
Tytuł	Trener PZLA
Czas Trwania Kursu	Minimum 150 godzin
Cel	Umiejętność prowadzenia treningu we wszystkich konkurencjach, z naciskiem na praktyczny aspekt prowadzenia szkolenia sportowego
Grupa docelowa	Instruktorzy PZLA
Wymagania	Minimum 21 lat, aktualna licencja Instruktora PZLA, udokumentowany i weryfikowany przez PZLA dorobek szkoleniowy, uczestnictwo w konferencjach szkoleniowych i naukowych z zakresu teorii i praktyki treningu oraz innych nauk wspomagających proces treningowy, mające na celu zapewnienie trenerom zaawansowany poziom edukacji w zakresie wybranej grupy konkurencji w okresie minimum 4 lat od uzyskania ostatnich kwalifikacji, niekaralność
Posiadane kwalifikacje	Certyfikat I poziomu – dyplom Instruktora PZLA
Finansowanie	PZLA, uczestnik
Kompetencje uczestników po ukończeniu kursu	Umiejętność wdrażania odpowiednich programów treningowych dla młodzieży w poszczególnych grupach konkurencji na odpowiednim etapie szkolenia sportowego
Obszar działania	Szkoły, kluby i sekcje lekkoatletyczne, Wojewódzkie Związki LA,
Wydawanie/Przyznawanie	PZLA

Tytuł: Trener PZLA – wydawany bezterminowo

Zakres uprawnień po otrzymaniu licencji PZLA – prowadzenie zajęć treningowych we wszystkich kategoriach wiekowych (szkoła, klub, Wojewódzki Związek LA, PZLA)

**Poziom III – Trener klasy I PZLA**

Edukacja na III poziomie skierowana jest dla trenerów osiągających odpowiednio wysoki stopień skuteczności szkoleniowej na poziomie II.

Program kursu zawiera wspólną dla procesu treningowego we wszystkich grupach konkurencji wiedzę oraz charakterystyczną dla grup konkurencji: Biegów krótkich, przez płotki, Biegów średnich i długich, Chodu, Skoków, Rzutów, Wielobojów.

Dzięki ukierunkowaniu, na poszczególne grupy konkurencji, szkoleniowcy będą mogli otrzymać zasób wiedzy odpowiedni do wybranej specjalizacji, który pozwoli szkolić w ramach podstawowego modelu techniki i charakterystyki motoryczności konkurencji dla każdej z wymienionych grup, ale także zaplanować oraz przeprowadzać proces treningowy.

W celu zapewnienia efektywnego wykorzystania zasobów i optymalizacji działań kursy na poziomie III prowadzone będą przez akredytowanych z rąk PZLA wykładowców z wykorzystaniem odpowiednio dostosowanych programów i materiałów szkoleniowych.

Charakterystyka Poziomu III kształcenia Trenerów klasy Pierwszej PZLA

Poziom edukacyjny	Poziom III
Tytuł	Trener klasy Pierwszej PZLA
Czas Trwania Kursu	Minimum 60 godzin
Cel	Rozwój umiejętności trenerskich oraz poszerzanie wiedzy z zakresu teorii i praktyki treningu
Grupa docelowa	Trenerzy PZLA
Wymagania	Ukończenie poziomu II, udokumentowany i weryfikowany przez PZLA dorobek szkoleniowy, uczestnictwo jako wykładowca i słuchacz w konferencjach szkoleniowych i naukowych z zakresu teorii i praktyki treningu oraz innych nauk wspomagających proces treningowy, mający na celu zapewnienie trenerom zaawansowany poziom edukacji w zakresie wybranej grupy konkurencji w okresie minimum 4 lat od uzyskania ostatnich kwalifikacji, niekaralność
Posiadane kwalifikacje	Certyfikat II poziomu, dyplom Trenera PZLA
Finansowanie	PZLA, uczestnik
Kompetencje uczestników po ukończeniu kursu	Prowadzenie szkolenia sportowego w wybranej grupie konkurencji na poziomie etapu ukierunkowanego i mistrzowskiego
Obszar działania	instytucje lekkoatletyczne (np. kluby), OZLA, PZLA
Wydawanie/Przyznawanie	PZLA

Tytuł Trenera klasy Pierwszej PZLA – nadawany bezterminowo

Zakres uprawnień po otrzymaniu licencji PZLA – prowadzenie zajęć treningowych we wszystkich kategoriach wiekowych (klub, Wojewódzki Związek LA, PZLA)

#### Poziom IV – Trener klasy Mistrzowskiej PZLA

Edukacja na IV poziomie skierowana jest dla trenerów osiągających odpowiednio wysoki stopień skuteczności szkoleniowej na III poziomie. Kontynuowane jest przekazywanie wiedzy teoretycznej i praktycznej, mającej na celu zapewnienie trenerom zaawansowany poziom edukacji w zakresie wybranej grupy konkurencji.

Po ukończeniu kursu na poziomie IV trener będzie w stanie stworzyć i zastosować zaawansowane modelowe rozwiązania dla konkretnej konkurencji lub grupy konkurencji.

Szkoleniowiec będzie w stanie zaplanować i zrealizować makrocykle treningowe dla zawodników wysokiego szczebla w ramach planu wieloletniego. Realizacja tych planów powinna prowadzić do wykorzystania potencjału zawodników i osiągnięcia elitarnego poziomu wyników.

Do poziomu IV kwalifikują się trenerzy, którzy przeszli przez procedury oceny poziomu III. W celu zapewnienia efektywnego wykorzystania zasobów i optymalizacji działań kursy na poziomie IV prowadzone będą przez akredytowanych przez PZLA wykładowców z wykorzystaniem odpowiednio dostosowanych programów i materiałów szkoleniowych.

Charakterystyka Poziomu IV kształcenia Trenerów klasy Mistrzowskiej PZLA

Poziom	Poziom IV
Tytuł	Trener klasy Mistrzowskiej PZLA
Czas edukacji	Minimum 6 lat od ukończenia poziomu III
Cel	Rozwój umiejętności oraz poszerzanie wiedzy trenerskiej
Grupa docelowa	Trenerzy klasy I PZLA
Wymagania	Ukończenie poziomu III i weryfikowany przez PZLA dorobek szkoleniowy, udokumentowany udział jako wykładowca i uczestnik w konferencjach, sympozjach szkoleniowych i naukowych z zakresu teorii i praktyki treningu oraz nauk wspomagających proces treningowy w okresie minimum 6 lat od uzyskania ostatnich kwalifikacji, niekaralność
Kwalifikacje	Certyfikat IV poziomu, dyplom Trenera Pierwszej klasy PZLA
Finansowanie	PZLA, własne uczestnika
Kompetencje uczestników po ukończeniu kursu	Prowadzenie wybranej grupy konkurencji lekkoatletycznych
Obszar działania	Cały obszar obejmujący szkolenie w LA
Wydawanie/Przyznawanie	PZLA

Tytuł Trenera klasy Mistrzowskiej PZLA – nadawany bezterminowo

Zakres uprawnień po otrzymaniu licencji PZLA – cały obszar obejmujący szkolenie w lekkoatletyce.



## KURSY INSTRUKTORA I TRENERA PZLA

Edukacja prowadzona na poszczególnych poziomach kształcenia szkoleniowców odbywa się podczas kursów organizowanych przez Dział Kształcenia PZLA. Zajęcia prowadzone są przez wykładowców akredytowanych przez Związek.

### Ramowy program kursu na Instruktora PZLA

Całkowita liczba godzin nie mniejsza niż 250.

1. Zajęcia w ilości nie większej niż 30% całości z zakresu następujących dziedzin wiedzy:
  - pedagogika, psychologia, fizjologia, anatomia, pierwsza pomoc przedmedyczna, zasady BHP, prawo w sporcie, organizacja i zarządzanie w sporcie,
  - teoria treningu sportowego,
  - przepisy rozgrywania zawodów lekkoatletycznych.
2. Zajęcia w ilości nie mniejszej niż 70% całości z zakresu techniki i metodyki nauczania konkurencji lekkoatletycznych oraz praktycznych rozwiązań zajęć treningowych w zakresie kompetencji obejmujących I poziom kształcenia.
3. Egzamin: sprawdzian teoretyczny z zakresu wiedzy obowiązującej uczestnika kursu oraz ocena praktycznych umiejętności wykonania elementów techniki konkurencji lekkoatletycznych oraz prowadzenia zajęć.

Zalecenia dotyczące tematyki zajęć:

- Pedagogika – cele i metody wychowania i kształcenia.
- Psychologia rozwoju człowieka – szczególne uwzględnienie okresu między 10 a 18 rokiem życia.
- Anatomia czynnościowa.
- Fizjologia – pojęcia – aktywność fizyczna, wydolność fizyczna, wysiłek fizyczny, trening fizyczny. Fizjologiczne uwarunkowania aktywności fizycznej w ontogenezie. Zmiany na poziomie układu nerwowego, krążenia, oddechowego u dzieci w aspekcie aktywności fizycznej.
- Organizacja i zarządzanie, prawo w sporcie
- BHP, pierwsza pomoc – zakres uwzględniający specyfikę pracy na zajęciach sportowych.
- Przepisy rozgrywania zawodów lekkoatletycznych – w zakresie podstawowych wiadomości dotyczących konkurencji w kategorii Młodzika.
- Teoria treningu sportowego – system szkolenia sportowego, nabór i selekcja, podstawy struktury czasowej i rzeczowej treningu sportowego, metody, formy i środki treningowe.

Realizacja zajęć z powyższej tematyki powinna przebiegać w formie wykładów i warsztatów praktycznych oraz pracy własnej uczestników.

Realizacja zajęć z zakresu techniki konkurencji lekkoatletycznych i metodyki ich nauczania powinna odbywać się w formie ćwiczeń praktycznych z aktywnym udziałem uczestników kursu i zawierać następujące elementy:

1. Tematyka dotycząca techniki i metodyki nauczania konkurencji lekkoatletycznych:

- Technika konkurencji – pokaz, omówienie.
- Ćwiczenia przygotowujące aparat ruchu do opanowania techniki konkurencji.
- Metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki i konkurencji.
- Ćwiczenia metodyczne.

2. Zagadnienia dotyczące praktycznych rozwiązań zajęć treningowych:

- Ćwiczenia ogólne i ich zastosowanie w treningu sprawnościowym.
- Rozgrzewka jako element przygotowujący do wykonania zadania lub zadań w części głównej treningu.
- Gry i zabawy lekkoatletyczne.
- Lekkoatletyka w szkole (przykładowe lekcje wf).
- Testy i próby sprawności motorycznej stosowane w naborze do lekkoatletyki.
- Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez uczestników kursu podczas jego trwania.
- Przeprowadzenie zawodów lekkoatletycznych w wybranych konkurencjach.

### **Ramowy program kursu na Trenera PZLA**

Całkowita liczba godzin nie mniejsza niż 150.

1. Zajęcia w ilości nie większej niż 30% całości z zakresu następujących dziedzin wiedzy:

- psychologia, fizjologia, biochemia, żywienie w sporcie, biomechanika, organizacja i zarządzanie,
- teoria treningu sportowego.

2. Zajęcia w ilości nie mniejszej niż 70% całości z zakresu techniki i metodyki w zakresie zastosowania metod i środków treningowych w konkurencjach lekkoatletycznych oraz praktycznych rozwiązań zajęć treningowych (kompetencje obejmujące II poziom kształcenia).

3. Egzamin obejmuje ocenę pracy dyplomowej z zakresu wiedzy obowiązującej uczestnika kursu, ocenę praktycznych umiejętności prowadzenia zajęć treningowych.

Zalecenia dotyczące tematyki zajęć:

- Psychologia sportu.
- Fizjologia – fizjologiczne podstawy treningu, metody testowania dzieci, próby czynnościowe i wysiłkowe stosowane w fizjologii wysiłku.
- Biomechanika – przyrządy i metody badawcze, podział ruchu i jego pomiary, biomechaniczna analiza ruchu.
- Organizacja i zarządzanie – zarządzanie instytucjami sportowymi, organizacja imprez sportowych, zarządzanie finansami.
- Żywienie w sporcie – podstawy, zasady.
- Teoria treningu sportowego – planowanie i dokumentowanie szkolenia, struktura czasowa i rzeczowa treningu, kontrola procesu treningowego, metody treningowe i ich zastosowanie w procesie szkolenia.

Realizacja zajęć z powyższej tematyki powinna przebiegać w formie wykładów oraz warsztatów praktycznych oraz pracy własnej uczestników.

Tematyka zajęć z zakresu techniki konkurencji lekkoatletycznych i metodyki ich nauczania powinna zawierać następujące elementy:

1. Tematyka dotycząca techniki i metodyki nauczania konkurencji lekkoatletycznych odpowiednich dla poziomu II kształcenia:
  - Technika konkurencji – pokaz, omówienie.
  - Ćwiczenia przygotowujące aparat ruchu do opanowania techniki konkurencji.
  - Metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki i konkurencji.
  - Ćwiczenia metodyczne.
2. Zagadnienia dotyczące praktycznych rozwiązań zajęć treningowych:
  - Ćwiczenia ogólne, specjalne i ich zastosowanie w treningu motorycznym, nauczaniu i doskonaleniu techniki na różnym poziomie zaawansowania sportowego.
  - Metody treningowe i ich zastosowanie w treningu kształtującym poszczególne zdolności motoryczne w różnych konkurencjach lekkoatletycznych.
  - Testy i próby sprawności motorycznej stosowane w selekcji w lekkoatletyce.
  - Testy i próby sprawności motorycznej stosowane w kontroli procesu treningowego w różnych konkurencjach lekkoatletycznych.
  - Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez uczestników kursu podczas jego trwania.

Realizacja zajęć z zakresu techniki konkurencji lekkoatletycznych i metodyki ich nauczania powinna odbywać się w formie ćwiczeń praktycznych, z aktywnym udziałem uczestników kursu.

### **Ramowy program kursu na Trenera klasy Pierwszej PZLA**

Całkowita liczba godzin nie mniejsza niż 60.

1. Zajęcia w ilości nie większej niż 30% całości z zakresu następujących dziedzin wiedzy:

- psychologia,
- fizjologia,
- organizacja i zarządzanie w sporcie.

2. Zajęcia w ilości nie mniejszej niż 70% całości z zakresu techniki i konkurencji lekkoatletycznych oraz praktycznych rozwiązań zajęć treningowych w zakresie kompetencji obejmujących I poziom kształcenia.

3. Egzamin obejmuje obronę pracy dyplomowej.

Zalecenia dotyczące tematyki zajęć:

- Psychologia – koncepcja współpracy zespołu szkoleniowego w sporcie, wprowadzenie do treningu relaksacyjnego, motywacja i stres w sporcie.
- Fizjologia – reakcja organizmu na zmienne warunki środowiska oraz aklimatyzacja do tych warunków. Reakcja człowieka na zimno (hipotermia) i na gorąco (hipertermia). Gospodarka wodna organizmu człowieka (bilans wodny). Praktyczne tworzenie programów treningowych w zależności od możliwości wysiłkowych organizmu i celu treningu. Przyczyny zmęczenia pod wpływem wysiłków o różnej intensywności i czasie trwania. Przetrenowanie i jego skutki.
- Organizacja i zarządzanie – marketing w systemie kultury fizycznej, public relations.

Realizacja zajęć z powyższej tematyki powinna przebiegać w formie wykładów oraz warsztatów praktycznych.

Realizacja zajęć z zakresu techniki konkurencji lekkoatletycznych i metodyki ich nauczania powinna odbywać się w formie ćwiczeń praktycznych z aktywnym udziałem uczestników kursu i zawierać następujące elementy:

1. Tematyka dotycząca techniki i metodyki nauczania konkurencji lekkoatletycznych:
  - Technika konkurencji – pokaz, omówienie.
  - Ćwiczenia przygotowujące aparat ruchu do opanowania techniki konkurencji.
  - Metodyka nauczania poszczególnych elementów techniki i konkurencji.
  - Ćwiczenia metodyczne.
2. Zagadnienia dotyczące praktycznych rozwiązań zajęć treningowych:
  - Ćwiczenia ogólne i ich zastosowanie w treningu sprawnościowym.
  - Rozgrzewka jako element przygotowujący do wykonania zadania lub zadań w części głównej treningu.
  - Gry i zabawy lekkoatletyczne.
3. Lekkoatletyka w szkole (przykładowe lekcje wf).
4. Testy i próby sprawności motorycznej stosowane w naborze do lekkoatletyki.
5. Samodzielne prowadzenie zajęć treningowych przez uczestników kursu podczas jego trwania.
6. Przeprowadzenie zawodów lekkoatletycznych w wybranych konkurencjach.

Na podstawie podpisanego porozumienia z kierunkowymi uczelniami wyższymi w sprawie kształcenia instruktorów i trenerów w trakcie trwania toku studiów stacjonarnych (kursy organizowane przez n/w uczelnie poza programem studiów wymagają odrębnych umów certyfikujących kurs), PZLA uznaje kompetencje uzyskane podczas edukacji, przyznając stosowne uprawnienia związkowe.

## **PLATFORMA SZKOLENIOWA**

Polski Związek Lekkiej Atletyki dla optymalizacji swoich działań zarówno szkoleniowych, jak i tych w zakresie organizacji i zarządzaniu, podejmuje czynności, których efektem powinno być ścisłe powiązanie teorii z praktyką, wiedzy z umiejętnościami, poznania z działaniem.

Wiedza trenera, umiejętnie wykorzystywana dzięki zdobywanemu w pracy doświadczeniu, pozwala w optymalny sposób wykorzystywać możliwości sportowca oraz ma bezpośredni związek z osiąganymi przez zawodników wynikami.

Platforma szkoleniowa stworzona przez PZLA ma na celu umożliwienie szkoleniowcom dostępu do materiałów szkoleniowych w zakresie teorii i praktyki treningu oraz nauk wspomagających proces szkoleniowy.

Przygotowana platforma łączy w sobie wszystkie możliwe aspekty i funkcjonalności szkoleń stacjonarnych, online, jak i tych zarejestrowanych w przeszłości. Innymi słowy jest miejscem, gdzie można wrócić, by pozyskać nową wiedzę oraz utrwalić tą, już nabytą.

Dzięki platformie każdy użytkownik może korzystać z zasobów edukacyjnych. Ma możliwość uczestnictwa w cyklach szkoleń ukierunkowanych na konkretne konkurencje lekkoatletyczne, po których zakończeniu otrzymuje dostęp do materiałów przypisanych do szkolenia.

Przygotowane materiały dostosowane są do obecnych standardów i prezentowane są w atrakcyjnej dla uczestników formie.

Zasadnym wydaje się:

- nawiązanie współpracy z kierunkowymi jednostkami edukacyjnymi oraz jej pracownikami naukowo-dydaktycznymi w celu wspólnego przygotowania publikacji naukowo-dydaktycznych przydatnych w podnoszeniu kompetencji trenerskich,
- publikowanie w języku polskim już istniejących opracowań z zagranicy.

Należy skupić działania nad regularnym publikowaniem materiałów w formie elektronicznej w Zeszytach szkoleniowych z ograniczonym dostępem tylko dla licencjonowanych szkoleniowców, które to stanowić będą dopełnienie wiedzy przekazywanej w postaci Wydawnictwa.

Treści zawarte w Zeszytach szkoleniowych, umieszczone w formie tekstu, zdjęć i multimediów zawierałyby informacje dotyczące poniższych zagadnień.

1.	Strefa lekkoatletyki w zajęciach szkolnych, grach i zabawach lekkoatletycznych	Przykłady scenariuszy lekcji, metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych.
2.	Strefa Instruktora PZLA	Technika i metodyka nauczania konkurencji, ćwiczenia wszechstronne, ukierunkowane, specjalne i ich zastosowanie na wstępnym etapie szkolenia.
3.	Strefa Trenera PZLA	Technika konkurencji i jej odmiany, modyfikacje, struktura czasowa i rzeczowa treningu oraz jej modyfikacje, żywienie i suplementacja, kontrola procesu treningowego.
4.	Strefa Aktualności	Informacje o ciekawych tekstach w czasopiśmie naukowych i trenerskich z kraju i z zagranicy, streszczenia materiałów pokonferencyjnych, „porady trenerskie” w postaci np. wywiadów (tekst lub film) na temat doświadczeń trenerskich, ciekawych i ważnych rozwiązań treningowych.

## KONFERENCJE

- szkoleniowe i licencyjne, których to treści programowe są certyfikowane przez PZLA, organizowane przez PZLA, wojewódzkie związki LA, jednostki edukacyjne z zakresu nauk o kulturze fizycznej i sportu oraz innych nauk wspomagających proces treningowy,
- informowanie przez Dział Kształcenia PZLA szkoleniowców o konferencjach i szkoleniach organizowanych w kraju i za granicą,
- szkoleniowe dla trenerów związanych ze szkoleniem osób niepełnosprawnych na różnym poziomie zawansowania oraz amatorów.

## XI. SĘDZIOWIE

### **Skład CKS PZLA i podział organizacyjny**

Centralne Kolegium Sędziów PZLA jest jedną z komisji wybieralnych Polskiego Związku Lekkiej. Kadencja trwa równoległe do kadencji Zarządu PZLA.

### **Zespoły zadaniowe CKS PZLA:**

- ds. organizacji i logistyki szkoleń
- ds. ewidencji sędziów
- ds. monitoringu pracy sędziów
- ds. komunikacji zewnętrznej (z podzespołami: Internet i Biuletyn)
- ds. wyróżnień i dyscypliny
- ds. ewaluacji sędziów
- ds. regulaminu CKS PZLA
- ds. tłumaczeń i interpretacji
- ds. obsad

### **Główne działania**

Podstawowymi działaniami podejmowanymi przez CKS PZLA są:

- realizacja postanowień zjazdu WKS,
- przygotowanie obsad na zawody klasy MM,
- szkolenia dla sędziów,
- ewaluacja (uzyskiwanie i potwierdzanie uprawnień specjalistycznych),
- tłumaczenie i interpretacja przepisów,
- sprawy dyscyplinarne,
- realizacja postanowień Regulaminu sędziowskiego,
- współpraca z Zarządem PZLA realizacji kierunków działań podejmowanych przez władze Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

### **Zidentyfikowane problemy**

#### **Obsada zawodów:**

Efekt: zbyt późno wysłane powiadomienie do sędziów i organizatorów

Przyczyna: zbyt późne zgłoszenie do kalendarza, zbyt późne rozpoczęcie procesu wysyłania nominacji, duża fluktuacja sędziów, duży odpływ sędziów ze względu na niskie stawki sędziowskie.

Wyjaśnienie: w kontekście przygotowania obsad widać dwie główne przyczyny problemów jakie występują w tym punkcie:

- opóźnienie w procesie wysyłanie nominacji
- odpływ sędziów ze względu na niskie stawki sędziowskie.

Tak jak pierwszy z elementów jest możliwy do poprawy w przeciągu kilku tygodni tak problem stawek sędziowskich jest bardziej złożony. Obecnie obowiązujące stawki były ostatni raz zmienione w 2014 roku. Ich obecny poziom jest znacząco poniżej minimalnego godzinowego wynagrodzenia. W przypadku młodszych sędziów (w wieku do 35 roku życia) zauważalna jest rezygnacja z sędziowania ze względu na wykonywanie pracy zarobkowej w tym samym czasie, w jakim zaplanowane są zawody. To powoduje coraz większe problemy w zapewnieniu nie tylko optymalnej, ale coraz częściej minimalnej obsady zawodów, ze względu na odmowy sędziów.



### **Scenariusze:**

- pozytywny:

1. system powołań na zawody zostaje zmodyfikowany tak, aby obsady do organizatorów były wysyłane na minimum 18 dni przed rozpoczęciem imprezy sportowej. Musi być to powiązane z odpowiednim wpisem do kalendarza imprez PZLA z wymaganym wyprzedzeniem.

2. stawki sędziowskie, w drodze decyzji Zarządu PZLA (na mocy uchwały przyjętej przez Zjazd Delegatów PZLA) zostają uaktualnione do poziomu proponowanego przez CKS PZLA, co w dużej mierze ograniczy koszty dodatkowe związane z zakwaterowaniem i przejazdami sędziów, którzy posiadają uprawnienia, ale zamieszkują dalsze regiony kraju.

- negatywny:

1. system powołań ze względu na problemy organizacyjne (brak terminowości w wysyłaniu powołań) nie zostaje zmieniony, co będzie skutkować problemami w relacjach z organizatorem zawodów w zakresie logistyki i zakwaterowania sędziów

2. stawki sędziowskie nie będą podwyższone, czego efektem będzie wydłużenie obecnych zawodów (ze względu na ograniczone liczebności sędziów i brak możliwości rozgrywania wielu konkurencji jednocześnie), a koszty dodatkowe (zakwaterowanie i transport) pokrywane przez organizatorów rosną.

### **Szkolenia i ewaluacja sędziów**

Efekt: sędziowie z różnych województw (z podobnym doświadczeniem), a w szczególności pierwszy raz przystępujący do egzaminów centralnych prezentują bardzo różny poziom wiedzy, który w ekstremalnym przypadku może prowadzić do błędów, które mogą mieć bardzo duży wpływ na przebieg rywalizacji bądź wynik końcowy.

Przyczyna i wyjaśnienie: cały system edukacji na poziomie wojewódzkim (tzn. od kursu, aż do wysłania kandydata na egzamin centralny) oparty jest na zasobach ludzkich, organizacyjnych, merytorycznych z danego województwa. Jeśli w danym okręgu brakuje sędziów z bogatym doświadczeniem pracy na zawodach centralnych, a zarazem posiadających uprawnienia centralne (min. licencja stopnia drugiego) to osoby przystępujące do szkoleń nie zawsze otrzymują najwyższej jakości produkt. Ma to skutek w późniejszych etapach pracy sędziowskiej, gdzie często identyfikowane są błędy, które mają swoje źródło w etapie początkowym (np. kurs dla kandydatów). Do tej pory CKS PZLA nie ingerował w program kursów wstępnych, pozostawiając to jako jedno z zadań do wyłącznej decyzji Wojewódzkich Kolegiów Sędziowskich.

Patrząc na rozwiązania jakie przyjęte są w wielu krajach Europy, należy pomyśleć o modyfikacji cykli czasowych, na okres których sędziowie otrzymują uprawnienia centralne.

W Europie (poza systemem TOECS) najczęściej spotyka się rozwiązanie, gdzie poza blokami startu i chodu sportowego, pozostałe uprawnienia centralne nadawane są na całe życie. Ich utrzymanie oraz wyznaczanie zależy między innymi od uczestnictwa w szkoleniach i potwierdzaniu wiedzy na platformach e-learningowych. Uprawnienia podzielone są na dwie kategorie (A i B – analogicznie do stosowanego w Polsce podziału: licencja stopnia I oraz licencja stopnia II).

**Scenariusze:**

- pozytywny:

1. CKS PZLA opracowuje jeden, holistyczny dokument „System edukacji sędziów i kandydatów na sędziów lekkoatletycznych w Polsce”
2. Dokument przedstawia ujednoczone programy, konspekty i podziały godzinowe związane z kształceniem na każdym poziomie (od sędziego początkującego do sędziego posiadające uprawnienia najwyższego stopnia) i jest on realizowany na terenie całego kraju
3. Zwiększa się liczba sędziów lokalnych, którzy posiadają uprawnienia do sędziowania zawodów najwyższej klasy na terenie danego okręgu, co powodować będzie obniżenie kosztów organizacji imprezy lekkoatletycznej.
4. Na zawody centralne powoływane są osoby posiadające najwyższe uprawnienia (do pełnienia funkcji sędziowskich) oraz sędziowie uzupełniający wakaty na terenie danego województwa.

- negatywny:

1. Brak zmian w dotychczasowym systemie kształcenia
2. Duże zróżnicowanie pod względem wiedzy i doświadczenia, które mogą wpływać na wyniki uzyskiwane na zawodach
3. Rosnące koszty organizacji zawodów, ze względu na konieczność uzupełniania obsady lokalnej sędziami z różnych części Polski

**Tłumaczenie i interpretacja przepisów World Athletics**

Efekt: Brak aktualnej polskiej wersji językowej przepisów World Athletics w formie tekstu ujednoczonego

Przyczyny i wyjaśnienie: przepisy World Athletics w wersji do druku były kilkakrotnie wstrzymywane przez bardzo częste zmiany artykułu dotyczącego obuwia zawodniczego w celu wydania jak najbardziej aktualnej wersji

**Scenariusze:**

- pozytywny:

1. Przygotowanie tłumaczenia (w podziale zespołowym)
2. Wydruk przepisów
3. Umieszczenie pdf na stronie CKS PZLA

- negatywny:

1. Dalsze prace tłumaczeniowe i edytorskie
2. Wydawanie tylko uaktualnień

## **CEL GŁÓWNY I CELE SZCZEGÓŁOWE W KADENCJI 2022 - 2024**

Cel główny:

- sędziowanie lekkoatletyki stanie się zajęciem dającym możliwość rozwoju osobistego i wieloaspektowej satysfakcji z poświęconego czasu wolnego.

Cele szczegółowe:

- zmiany w Regulaminie sędziowskim – dzięki którym możliwe będzie wprowadzenie zmian w systemie kształcenia,
- Otrzymanie narzędzi pracy przez sędziów (np. przepisy),
- regularne szkolenia podnoszące wiedzę teoretyczną oraz warsztaty wzmacniające wiedzę praktyczną,
- utworzenie jednolitego, kompletnego programu edukacji sędziów i kandydatów na sędziów lekkoatletycznych,
- wzrost stawek sędziowskich.

## XII. INFRASTRUKTURA

Celem głównym Polskiego Związku Lekkiej Atletyki na lata 2022–2024 jest rozbudowa infrastruktury lekkoatletycznej głównie w małych ośrodkach szkoleniowych oraz zwiększenie liczby hal lekkoatletycznych na terenie kraju.

Budowa stadionów lekkoatletycznych w małych ośrodkach pozwoli na zintensyfikowane oraz ukierunkowane działania programów młodzieżowych. Dzięki temu będzie możliwe zapewnienie odpowiednich warunków do naboru do lekkiej atletyki oraz szkolenia dzieci i młodzieży. Bezpośrednio powinno to się przełożyć na zwiększenie liczby klubów oraz sekcji lekkoatletycznych w Polsce.

### **Komisja Obiektów i Urzędzeń**

Polski Związek Lekkiej Atletyki za pośrednictwem Komisji Obiektów i Urzędzeń PZLA aktywnie współpracuje z Komisją Techniczną World Athletics wprowadzając do swoich procedur wszystkie aktualne przepisy dotyczące aspektów technicznych obiektów lekkoatletycznych (stadionów, hal i urzędzeń lekkoatletycznych). Poprawność przepisów WA jest weryfikowana podczas opiniowania projektów obiektów lekkoatletycznych oraz w trakcie inspekcji powykonawczych na obiektach przeprowadzanych przez przedstawicieli KOiU i Centralnego Kolegium Sędziowskiego w celu wydania certyfikatu dla obiektu (Świadectwa PZLA). KOiU PZLA nadzoruje jakość i poprawność oddawanych do użytku obiektów l.a. odpowiadających parametrom i standardom międzynarodowym w celu zapewnienia jak najlepszych warunków treningowych i startowych zawodników.

### **Plan rozwoju infrastruktury lekkoatletycznej**

PZLA realizuje wieloletni plan rozwoju infrastruktury lekkoatletycznej we współpracy z samorządami i dużym udziałem Departamentu Infrastruktury Sportowej Ministerstwa Sportu i Turystyki.

### **Hale lekkoatletyczne**

Dotychczas w Polsce wybudowano jedynie pięć hal lekkoatletycznych – Łodzi, Warszawie, Spale, Rzeszowie oraz Toruniu. Jedynie ta ostatnia lokalizacja może być wykorzystywana do przeprowadzania zawodów lekkoatletycznych rangi międzynarodowej.

W Polsce ponadto istnieją hale lekkoatletyczne ze świadectwem PZLA bez bieżni okrężnej (w Kaliszu, Białymstoku, Słupsku, Mielcu i Aleksandrowie Łódzkim). Obecnie na terenie Wrocławia budowana jest hala lekkoatletyczna – Ślęza, trwają prace projektowe obiektów w Długołęce, Katowicach - AWF, Wałczu oraz Bydgoszczy.

Celem PZLA na najbliższe osiem lat jest wybudowanie w każdym województwie hali lekkoatletycznej z 200 metrową bieżnią okrężną umożliwiającą przeprowadzenie co najmniej mistrzostw okręgu w lekkiej atletyce.

### **Stadiony lekkoatletyczne**

Zamierzeniem PZLA jest posiadanie do 2030 roku przez każdy powiat w Polsce stadionu ze Świadectwem PZLA na którym będzie można przeprowadzać co najmniej mistrzostwa powiatu w lekkiej atletyce.

Dążeniem Związku jest utrzymanie 2 stadionów kat. I (Chorzów i Bydgoszcz) oraz przystosowanie i przebudowa co najmniej 2 stadionów do kat. II w miastach posiadających dostateczną infrastrukturą hotelową i duży potencjał gospodarczy (Warszawa-stadion Skry, Bielsko-Biała, Lublin, Poznań) umożliwiającym przeprowadzanie na nich zawodów mistrzowskich (światowych - kategorii I i Europy kategorii II - U16 i U23).

Plan wieloletni do 2025 roku zakłada przebudowę, modernizację lub remont stadionów lekkoatletycznych z kat. III, które utraciły zdolność organizowania zawodów tak, aby każde województwo mogło ubiegać się o organizację mistrzostw Polski w kategoriach seniorów, U18 i U20.

Aktualnie na terenie Polski dostępnych jest 29 stadionów kategorii III, z czego 4 będą remontowane w latach 2022 - 2023 (Lubin, Grudziądz, Warszawa ul. Podskarbińska i Kraków - AWF), natomiast 4, które utraciły świadectwo PZLA tj. Wrocław - AWF, Gdańsk - AWF, Zielona Góra i Koszalin. Wymienione nie są przewidziane przez ich zarządców i właścicieli do remontów w najbliższym czasie. Zadaniem PZLA jest zabieganie o ich jak najszybszy remont lub modernizację.

Obecnie na terenie kraju certyfikowanych stadionów z kategorii IV, na których można przeprowadzać mistrzostwa okręgu w lekkoatletyce jest 72, ale 17 z nich utraciło Świadectwo PZLA, z których 7 będzie poddanych remontowi lub modernizacji w latach 2022-2023 (Legnica, Zamość, Płock, Rzeszów, Konopiska, Tychy, Sopot).

Pozostałe 10, a przede wszystkim stanowiące istotny element szkoleniowy dla zawodników kadry narodowej lub znaczących klubów lekkoatletycznych powinny również w jak najszybszym terminie być remontowane (Zakopane, Wiśła, Siedlce, Krosno, Puck, Sandomierz, Pasłęk), o co również w strukturach samorządowych i zarządców właścicieli będzie zabiegał PZLA.

Stadiony z kategorii V posiadające Świadectwo PZLA mogą być wykorzystywane do przeprowadzania mistrzostw powiatu. W bazie PZLA jest ich 82 z czego Świadectwo PZLA utraciły 2 stadiony. Stadiony z kategorii VI - 10 i kategorii VII - 11 są przeznaczone przede wszystkim do szkolenia zawodników klubowych i ewentualnie do organizowania mityngów z uznawanymi wynikami. Ponadto w zasobach PZLA jest 29 stadionów nie posiadających Świadectwa PZLA na skutek wad konstrukcyjnych, zastosowania nie odpowiadających przepisom WA i PZLA materiałów lub braku woli uzyskania certyfikatu przez wykonawcę obiektu lub inwestora.

Najbliższe ważniejsze modernizacje i rewitalizacje stadionów kategorii III: Bielsko-Biała (zmiana kategorii na II), Kielce, Grudziądz, Kraków-AWF, Spała, Warszawa ul. Podskarbińska, Warszawa ul. Wawelska –stadion Skra, Rzeszów – stadion Resovia, Wałbrzych, Sopot.

Nie zaplanowane, a wymagające pilnego remontu stadiony we Wrocławiu - AWF, Koszalinie i Zielonej Górze.

W najbliższych latach planowane są do budowy, remontu lub modernizacji następujące stadiony: Konopiska, Przeworsk, Dębica, Legnica, Bolesławiec, Czeladź, Sosnowiec, Cieszyn, Sławno, Płońsk, Ostrołęka, Tomaszów Lubelski, Ostrowiec Świętokrzyski, Ostów Wielkopolski, Ustka, Tomaszów Mazowiecki, Rymanów, Wilczyn i inne.

## XIII. MARKETING

Biorąc pod uwagę aktualną sytuację ekonomiczną organizacji lekkoatletycznych w Polsce i ich duże uzależnienie od funduszy publicznych, władze PZLA przygotowują cały szereg działań, mających na celu wzrost potencjału marketingowego polskiej lekkoatletyki.

Pierwszy kierunek starań ma służyć optymalizacji działań marketingowych w ramach PZLA. W tym celu planuje się wzmocnienie i rozbudowanie obecnie funkcjonującego działu marketingu i PR, który zajmie się maksymalnym wykorzystaniem potencjału lekkoatletyki na potrzeby pozyskiwania funduszy ze świata biznesu.

Zespół ten będzie miał za zadanie przygotować atrakcyjną i wszechstronną ofertę marketingową na bazie obowiązujących przepisów reklamowych, a następnie zająć się skuteczną ich komercjalizacją.

Oferta marketingowa obejmować ma bardzo różnorodne produkty lekkoatletyczne, a beneficjentami tych działań ma być nie tylko sama „centrala”, ale również inne poziomy struktury lekkoatletycznej.

Drugi kierunek działań będzie dotyczył uatrakcyjnienia oferty klubów i organizacji lekkoatletycznych, co ma spowodować następujące efekty:

- znaczne zwiększenie liczby członków klubów lekkoatletycznych,
- uatrakcyjnienie lekkoatletyki i przedstawianie jej jako sportu dla każdego,
- pozyskanie partnerów i sponsorów do poszczególnych projektów, zarówno na poziomie lokalnym, jak i ogólnopolskim.

Udział PZLA w ujednoczonych akcjach większej liczby organizacji lekkoatletycznych zwiększa ich atrakcyjność dla sponsorów działających na terytorium całego kraju (efekt skali) oraz daje możliwość pozyskiwania środków z funduszy państwowych.

### WZMOCNIENIE STRUKTURY MARKETINGOWEJ

Główny cel: intensyfikacja działań w zakresie znaczącego zwiększenia przychodów komercyjnych na potrzeby rozwoju polskiej lekkoatletyki.

Zadania

- Stworzenie atrakcyjnej oferty imprez lekkoatletycznych w kraju,
- Wykorzystanie imprez światowych i europejskich do krajowego marketingu dyscypliny,
- Współpraca z wojewódzkimi związkami lekkiej atletyki i poszczególnymi klubami w zakresie realizacji programów marketingowych PZLA.



**Główne zadania działu marketingu i promocji:**

1. Pozyskiwanie i utrzymanie Sponsorów PZLA
2. Stworzenie systemu identyfikacji wizualnej
3. Plan medialny PZLA
4. Organizacja wydarzeń

<b>INTERNET</b>	
	strona internetowa PZLA
	strona internetowa LDK!
	profil PZLA na Facebooku
	Profil LDK! na Facebooku
	kanał PZLA na YouTube
	profil PZLA na Instagramie
	profil PZLA na Twitterze
	profil PZLA na TikToku
	kampanie internetowych w mediach PZLA (bezpłatne i płatne)
	pozycjonowanie stron PZLA, LDK! (SEO)
	reklama w wyszukiwarkach (np. poprzez linki sponsorowane, SEO)
	organizacja konkursów dla klientów PZLA i LDK!
	wysyłka newsletterów, e- maili promocyjnych lub informacyjnych
	wykorzystanie aplikacji mobilnych do promocji
<b>MATERIAŁY FILMOWE I ZDJĘCIOWE</b>	
	Fotografowanie wydarzeń PZLA i ich udostępnienie na różnych poziomach
	Organizacja i współorganizacja sesji zdjęciowych i filmowych
	Nieodpłatne udostępnianie materiałów promocyjnych PZLA dla JST, organizatorów celem utworzenia lokalnych materiałów promocyjnych z jednoczesnym lokowaniem znaków PZLA.
	Prowadzenie transmisji telewizyjnych i internetowych z wydarzeń PZLA
<b>KAMPANIE PROMOCYJNE</b>	
	Realizacja dedykowanych kampanii promocyjnych z wykorzystaniem wizerunku reprezentantów Polski
	Plakatowanie wydarzeń
<b>MATERIAŁY PROMOCYJNE</b>	
	Rebranding – zmiana logo, wizualizacji, usystematyzowanie, wdrożenie
	Opracowywanie materiałów promocyjnych

<b>WSPÓŁPRACA Z MEDIAMI</b>	
	Organizacja konferencji prasowych
	Media relations – zarządzanie sposobem prezentacji oraz obecnością firmy w mediach;
<b>REALIZACJA ŚWIADCZEŃ VIP</b>	
	Przygotowywanie dedykowanych akcji promocyjnych dla klientów
<b>PUBLIC RELATIONS</b>	
	Komunikacja zarówno wewnątrz firmy, jak i z jej otoczeniem
	Komunikacja wewnętrzna (wewnętrzny PR) – wszelkiego rodzaju działania, których odbiorcami są pracownicy przedsiębiorstwa.
<b>WIZERUNEK REPREZENTANTA POLSKI</b>	
	Opracowanie regulaminu reprezentanta Polski i możliwość realizacji zadań marketingowych z wykorzystaniem wizerunku reprezentantów Polski
	Wykorzystanie gwiazd polskiej lekkoatletyki jako nośników wizerunku PZLA, wydarzeń PZLA oraz marek sponsorów i partnerów PZLA
	Lokowanie wizerunku gwiazd polskiej lekkoatletyki w materiałach promocyjnych PZLA, kampaniach PZLA itp.
	Organizacja i współorganizacja spotkań kibiców z gwiazdami polskiej lekkoatletyki (treningi, obecność na wydarzeniach promocyjnych, piknikach)

Dział marketingu i PR podjął się maksymalnym wykorzystaniem potencjału lekkoatletyki na potrzeby pozyskiwania funduszy ze świata biznesu oraz przygotowywał atrakcyjne i wszechstronne oferty marketingowe, które obejmowały bardzo różnorodne produkty oraz świadczenia sponsorskie.

Identyfikacja wizualna to narzędzie, które służyło kreowaniu wizerunku marki PZLA na rynku i określało ogół symboli i zachowań stosowanych w firmie w celu uzyskania czytelnej i spójnej identyfikacji rynkowej i wyróżnienia jej spośród konkurencyjnych marek. System identyfikacji wizualnej stanowił symbol firmy (logo PZLA) kolory firmowe, typografie firmowe, papier firmowy, koperty firmowe, inne druki firmowe wzory materiałów reklamowych (bannery, rollupy, ścianki sponsorskie).

W latach 2022-2024 zostaną usystematyzowane materiały filmowe PZLA. Na bieżąco prowadzony będzie kanał PZLA na YouTube. Materiały filmowe będą publikowane oraz na Facebook i Instagramie.

Zostanie utworzony system identyfikacji wizualnej PZLA Mistrzostw Polski. Będzie stanowić pomoc organizatorom mistrzostw Polski w zakresie tworzenia materiałów promocyjnych. Nadal Mistrzostwa Polski i kluczowe mityngi organizowane przez PZLA będą reklamowane z pomocą nośników outdoorowych.

W latach 2022 – 2024 transmisje z Mistrzostw Polski oraz kluczowych mityngów organizowanych i współorganizowanych przez PZLA będą przeprowadzane za pośrednictwem TVP Sport. Należy jednak przygotować osobny dział i strategię uwzględniającą oczekiwania przedstawicieli pokolenia „Z” – przede wszystkim skróty.