

Podstawowym celem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki jest objęcie centralnym szkoleniem zawodników zakwalifikowanych do Zaplecza Kadry Narodowej w biegach przez płotki. Oczekiwanym efektem projektu jest podniesienie na wyższy poziom sportowy zawodników w młodzieżowych kategoriach wiekowych.

Celem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki jest zbudowanie dobrych relacji oraz współpraca ze szkoleniowcami klubowymi, stworzenie zespołu szkoleniowców, którzy będą uczestniczyli w procesie szkoleniowym oraz metodyczna praca u podstaw w celu kontynuacji tradycji i rozwoju biegów przez płotki.

Realizacja zadań szkoleniowych odbywa się poprzez koordynację zadania przez przedstawiciela PZLA ze środków przeznaczonych na realizację szkolenia ZKN w poszczególnych województwach.

1. Planowane akcje szkoleniowe w 2019 roku:

**100 m ppł. 110 m ppł.**

Data od	Data do	Liczba osobodni	Zawodnicy	Trenerzy	Miejsce
09.03.2019	17.03.2019	8,5	U18-U20-U23	K - Sławomir Murat i Maciej Giza M - Jarosław Suproń, Grzegorz Kaczmarek	Zakopane
07.04.2019	18.04.2019	11	U18-U20-U23	K - Sławomir Murat i Maciej Giza M - Jarosław Suproń, Grzegorz Kaczmarek	Spała/ Bydgoszcz
26.04.2019	06.05.2019	10	U18-U20-U23	K - Sławomir Murat i Maciej Giza M - Jarosław Suproń, Grzegorz Kaczmarek	Spała/ Bydgoszcz

**400 m ppł.**

Data od	Data do	Liczba osobodni	Zawodnicy	Trenerzy	Miejsce
09.03.2019	17.03.2019	8,5	U18-U20-U23	K - Marek Kasiński, Krzysztof Skorupa i Karol Radke M - Marek Trzcziński i Marek Jaros	Zakopane
07.04.2019	18.04.2019	11	U18-U20-U23	K - Marek Kasiński, Krzysztof Skorupa i Karol Radke M - Marek Trzcziński i Marek Jaros	Spała/ Bydgoszcz
26.04.2019	06.05.2019	10	U18-U20-U23	K - Marek Kasiński, Krzysztof Skorupa i Karol Radke M - Marek Trzcziński i Marek Jaros	Spała/ Bydgoszcz

2. Trener klubowy potwierdza udział zawodników w zgrupowaniu szkoleniowym w terminach określonych w powołaniach do Trenera Koordynatora ZKN w województwie.

Trener Koordynator ZKN w województwie dokonuje potwierdzenia do Koordynatora ZKN w biegu przez płotki Tomasza Saska - 662032406 - tomek.saska@op.pl

3. Powołania zawodników na kolejne akcje szkoleniowe ZKN dokonuje Koordynator ZKN w biegach przez płotki na podstawie oceny przez pion szkolenia PZLA przydatności zawodników do dalszego szkolenia w ZKN. Istotnym elementem oceny zawodników jest realizacja procesu szkoleniowego i startowego oraz ocena poziomu sportowego.

4. Wyklucza się przyjazd na akcję szkoleniową zawodnika kontuzjowanego (niezdolność realizacji szkolenia sportowego w trakcie akcji).

5. Klasyczne rozpoczęcie akcji szkoleniowej: pierwszy trening o godzinie 17:00, a pobyt od kolacji do obiadu.

6. Zawodnicy Zaplecza Kadry Narodowej w biegach przez płotki zobligowani są do udziału w dwóch z niżej wymienionych imprez lekkoatletycznych w 2019 roku:

Lp.	Data	Ranga zawodów	Miejsce
1.	02.06.2019	Lekkoatletyczny Mityng Gwiazd 2019. Bursztynowa Liga	Radom
2.	22.06.2019	13. Otwarty Puchar Krakowa - 11. Memoriał Gwiazd Małopolskiej Lekkoatletyki	Kraków

7. Po zakończeniu sezonu startowego po 29 września zostanie dokonane podsumowanie sezonu 2019 oraz ustalony skład zawodników ZKN na 2020 rok.

8. Sztab szkoleniowy:

Trener główny bloku biegów krótkich	Sławomir Landyszkowski	slawomir.landyszkowski@pzla.pl
<b>Koordinator ZKN w biegach przez płotki</b>	<b>Tomasz Saska</b>	<b>tomek.saska@op.pl</b>
Trenerzy współpracujący w ZKN – 100 m ppł.	Sławomir Murat i Maciej Giza	
Trenerzy współpracujący w ZKN – 110 m ppł.	Jarosław Suproń, Grzegorz Kaczmarek	
Trenerzy współpracujący w ZKN – 400 m ppł. K	Marek Kasiński, Krzysztof Skorupa i Karol Radke	
Trenerzy współpracujący w ZKN – 400 m ppł. M	Marek Trzeciński i Marek Jaros	

9. W skład sztabu szkoleniowego na poszczególnych akcjach mogą wejść również szkoleniowcy ZKN chętni do współpracy przy realizacji programu szkolenia w 2019 roku.