



POLSKI ZWIĄZEK BIATHLONU
POLISH BIATHLON ASSOCIATION

KURSOKONFERENCJA TRENERÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU BIATHLONU

**PRZYSZŁOŚĆ
ZACZYNA SIĘ DZIŚ.
JAK BUDOWAĆ
MŁODE POKOLENIE
BIATHLONISTÓW.**

**14-16 LISTOPADA 2025
ZAKOPANE**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Bank Polski

WYSOWIANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

4F

INCORSA
DLA STRZELCÓW Z PASJA
od 1980 roku

superauto.pl

WERON.pl

DEMACLENKO

LAPUA

Roedel
SPORTS

MARWE
Pro Roller Skis

Plan Kursokonferencji

14.11.2025 - PIĄTEK

- 14:00 – 15:00** przyjazd uczestników i zakwaterowanie w hotelu
- 15:20** wyjazd autokarem do SMS Zakopane
- 15:30** powitanie uczestników
- 16:00 – 17:00** Prezentacja szkoły z RAFAŁ JARÓG
– „Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem i jej plan rozwoju”
- 17:15 – 18:45** Wykład z BARTOSZ OCHMANN – „Interpretacja badań wydolnościowych przeprowadzonych dla biathlonistów i propozycja wykorzystania ich w treningu”
- 18:45** powrót do hotelu
- 19:30** kolacja
- 20:30** czas na rozmowy i integrację

15.11.2025 - SOBOTA

- 08:00–09:00** śniadanie
- 09:15** wyjazd autokarem do COS OPO Zakopane
- 9:45 – 12:00** wykład z PAWEŁ KLISZ – „Nowe spojrzenie na technikę biegu narciarskiego – teoria + praktyka”
- 12:30** wycieczka kolejką na Wielką Krokiew
- 14:00** powrót do hotelu
- 14:00 – 15:00** obiad
- 15:15** stanowisko firmy Weron
- 16:00 – 17:15** wykład z AGNIESZKA CYL – „Omówienie wytycznych na sezon 2025/2026”
- 17:30 – 18:45** prelekcja SuperAuto
- 19:30** uroczysta kolacja przy muzyce i wspólna integracja

Plan Kursokonferencji

16.11.2025 – NIEDZIELA

- 08:00 – 09:00** śniadanie
- 9:30 – 10:45** wykład z ADAM KOŁODZIEJCZYK – „Omówienie wyników „Strefa Mocnych”
- 10:45 – 11:15** przerwa kawowa
- 11:20 – 12:10** wykład z AGNIESZKA WARCHAŁ – „Rutyny przedstartowe – jak zespół trenerski buduje gotowość zawodnika do rywalizacji”
- 12:15** oficjalne zakończenie kursokonferencji
- 12:30** obiad, wymeldowanie z hotelu

Prelegenci



Agnieszka Warchał

psycholog, trener mentalny i certyfikowany terapeuta Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, psycholog Kadry Narodowej w Biathlonie oraz psycholog Kadry Narodowej łyżwiarstwa Szybkiego Juniorów, Absolwentka Uniwersytetu Śląskiego, Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Uniwersytetu Warszawskiego. Od ponad 20 lat specjalizuje się w budowaniu odporności psychicznej, radzenia sobie ze stresem, motywacji i skutecznej komunikacji w zespole. W Międzynarodowej Szkole Biznesu Laba prowadzi kursy z psychologii sportu. Współpracowała jako wykładowca m.in. ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym i Akademią WSB. Autorka publikacji z zakresu psychologii klinicznej, sportu i biznesu. Łączy wiedzę naukową z praktyką pracy ze sportowcami na najwyższym poziomie



Paweł Klisz

biegacz narciarski, wieloletni reprezentant Polski, uczestnik Igrzysk Olimpijskich, Mistrzostw Świata oraz zawodów Pucharu Świata w biegach narciarskich. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, znany ze swojej wszechstronności, zaangażowania i profesjonalnego podejścia do treningu.

Po zakończeniu kariery zawodniczej Paweł z powodzeniem rozwija się jako trener i szkoleniowiec, dzieląc się swoją wiedzą z zakresu techniki, przygotowania fizycznego oraz planowania treningu w sportach wytrzymałościowych. Obecnie pracuje w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Szczyrku oraz pełni funkcję trenera kadry juniorskiej w ramach innowacyjnego programu Polskiego Związku Narciarskiego „Od juniora do seniora”, wspierającego rozwój młodych talentów na drodze do sportu wyczynowego.

Podczas kursokonferencji biathlonowej podzieli się doświadczeniami dotyczącymi integracji elementów techniki biegów narciarskich w treningu biathlonistów oraz praktycznymi wskazówkami dla trenerów i zawodników, wynikającymi z wieloletniej praktyki na najwyższym poziomie sportowym



Bartosz Ochmann

fizjolog sportowy. W latach 1992-1998 studiował na AWF we Wrocławiu, następnie został doktorem nauk o kulturze fizycznej. Od 2002 roku jest adiunktem w Katedrze Fizjologii i Biochemii na AWF we Wrocławiu, gdzie wykłada fizjologię, fizjologię wysiłku i sportu. Uczestnik wielu stażów i szkoleń w Polsce i zagranicą.

W 2003 roku założył firmę Bartnet-Lab, w której do dziś prowadzi badania wydolnościowe sportowców. Pracuje jako fizjolog sportowy wykonujący badania dla polskich związków sportowych (m.in. PZLA) oraz kilkunastu drużyn piłkarskich ekstraklasy i innych poziomach ligowych (m.in. WKS Śląsk Wrocław, Zagłębie Lubin, Korona Kielce, Stal Mielec i innych). Współpracuje z olimpijczykami i drużynami narodowymi wielu dyscyplin sportowych (pływanie, judo, boks, biathlon, łyżwiarstwo szybkie, lekkoatletyka, triathlon, kolarstwo, żużel (m.in. Sparta Wrocław) i innymi.

Specjalizuje się w badaniach w tenisie zimnym. Od 1998 współpracuje ze związkami tenisa i tenisistami indywidualnie, wśród przebadanych tenisistów znajdują się m.in.: H. Hurkacz, Ł. Kubot, siostry Radwańskie, M. Frystenberg, M. Fręch, B. Krejciuková, M. Domachowska, K. Majchrzak i wielu innych tenisistów. Napisał wiele artykułów z zakresu fizjologii wysiłku. Zajmuje się erwisem oraz konstrukcją urządzeń do badań wysiłkowych. W 2016 roku na podstawie badań wielu tysięcy osób stworzył unikalny zdalny system do badań wysiłkowych bazujący na sztucznej inteligencji – Smartergotest (SET). Z żoną oraz trzema córkami mieszka we Wrocławiu.



Agnieszka Cyl

wieloletnia reprezentantka Polski w biathlonie, medalistka Mistrzostw Świata i Europy oraz uczestniczka Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Vancouver w 2010 roku. Absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, gdzie ukończyła studia magisterskie na kierunku zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne. Posiada również tytuł trenera klasy I Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach oraz licencjat z pedagogiki opiekuńczej i resocjalizacji. Od 2014 roku jest prezesem uczniowskiego Klubu Sportowego Biathlon Chorzów, a od 2017 roku jest trenerką biathlonu w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego w Chorzowie. Pracowała także w strukturach Polskiego Związku Biathlonu – prowadziła kadry juniorskie i była asystentką trenera Kadry Olimpijskiej. Od 2023 roku pełni funkcję Dyrektora Sportowego Polskiego Związku Biathlonu. Aktywnie angażuje się w rozwój biathlonu w Polsce, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem podczas wystąpień i konferencji szkoleniowych.



Krzysztof Jurak

Brand Manager superauto.pl; odpowiedzialny m.in. za umowę sponsoringu tytularnego w kontekście marketingowym Superauto.pl Stadionu Śląskiego. Na co dzień zarządza zespołem marketingu superauto.pl. Wcześniej związany z branżą hutniczą oraz ze sportem profesjonalnym (a dokładnie z siatkówką, a w przeszłości z klubem wielosekcyjnym).



Rafał Jaróg

Zastępca Dyrektora Szkoły Mistrzostwa Sportowego im. Stanisława Marusarza w Zakopanem.

Absolwent Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Trener narciarstwa biegowego oraz instruktor zimowych dyscyplin sportowych. Ukończył Wyższą Szkołę Oficerską we Wrocławiu uzyskując stopień podporucznika rezerwy. Kilkunastokrotny indywidualny oraz drużynowy medalista Mistrzostw Polski w narciarstwie biegowym. Ze sportem związany od zawsze, Dyrektor Sprzedaży oraz strategii marketingowych w wiodących korporacjach branży sportowo-rekreacyjnej. Rodowity góral, pasjonat białego szaleństwa, miłośnik odkrywania nieodkrytych szlaków.



Adam Hołodziejczyk

doświadczony trener biathlonowy, wieloletni szkoleniowiec reprezentacji Polski (2007–2025). W 1998 roku założył klub UKS Lider Katowice, którego do dziś jest prezesem i trenerem I klasy. Jako szkoleniowiec reprezentacji prowadził najwybitniejsze polskie biathlonistki – m.in. Krystynę Pałkę, Monikę Hojnisz i Weronikę Nowakowską – Ziemniak – z którymi osiągał sukcesy na arenie międzynarodowej, w tym medale Mistrzostw Świata. Podczas kursokonferencji biathlonowej Adam Hołodziejczyk dzieli się swoim bogatym doświadczeniem trenerskim, obejmującym zarówno pracę z zawodnikami światowej klasy, jak i rozwój struktur szkoleniowych w Polsce.