

# Program szkolenia trenerów PZZ w 2018 roku

## Biała Podlaska – 2 - 4.11.2018 rok

Piątek. 2.11.2018		
Godzina	Temat	Prowadzący
do 13.30	Przyjazd i zakwaterowanie uczestników konferencji	Organizator – do ustal.
14.15-14.30	Otwarcie konferencji, omówienie tematyki zajęć.	- Prezes PZZ Andrzej Supron - Wydział Wyszkozenia
14.30-16.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rozwój kompetencji trenerów pracujących z utalentowanymi młodymi zawodnikami – praktyka efektywnej komunikacji - warsztaty</li> </ul>	mgr Piotr Marek Instytut Sportu
16.45-18.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jak powinien odżywiać się młody zawodnik ?</li> <li>▪ Znaczenie racjonalnego żywienia w treningu młodych zawodniczek i zawodników uprawiających zapasy</li> </ul>	dr inż. Krzysztof Durkalec - Michalski
18.30-19.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metodyka nauczania techniki młodych zawodników uprawiających zapasy.</li> </ul>	trener Jan Godlewski
19.45	Kolacja	
Sobota. 3.11.2018		
8.00-8.30	Śniadanie	
8.45-10.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wybrane czynniki warunkujące wyniki sportowe w zapasach</li> </ul>	dr Dariusz Gierczuk
10.30-11.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Przygotowanie motoryczne, w skład którego wchodzi: siła, szybkość, wytrzymałość, skoczność, gibkość oraz koordynacja ruchowa, jako jeden z podstawowych determinantów rezultatu sportowego.</li> <li>▪ Prawidłowo planowane i przeprowadzone zajęcia jako podstawa kształtowania harmonijnego rozwoju fizycznego oraz zwiększenia poziomu zdolności motorycznych młodych sportowców.</li> </ul>	dr Zbigniew Bujak

11.30-13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Praktyczne rozwiązania zajęć sportowych, kształtujących wybrane zdolności motoryczne.</li> <li>▪ Przykładowa rozgrzewka z elementami gibkości i koordynacji ruchowej - zajęcia praktyczne</li> </ul>	dr Zbigniew Bujak
13.15-14.15	Obiad	
14.30-16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jak zapobiegać urazom w sportach walki ?</li> <li>▪ Profilaktyka w treningu dzieci i młodzieży.</li> </ul>	dr Jarosław Świdorski
16.15-17.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psychologiczne aspekty pracy z młodymi sportowcami (dziewczętami i chłopcami) uprawiającymi zapasy</li> </ul>	dr Katarzyna Rutkowska
18.00-19.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Specjalistyczne przygotowanie motoryczne młodego zapaśnika, główne akcenty treningowe, metodyka treningu, przykłady praktyczne rozwiązań jednostki treningowej</li> </ul>	trener Jan Godlewski
19.15	Kolacja	
<b>Niedziela. 4.11.2018</b>		
8.00-8.30	Śniadanie	
8.45-10.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Regulaminy imprez. Przepisy. Praktyczna interpretacja przepisów walki zapaśniczej - zajęcia praktyczne</li> </ul>	mgr Karol Łebkowski
10.30-11.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Najnowsze tendencje w technice i taktyce walki, kierunek szkolenia, uwagi praktyczne - wszyscy uczestnicy</li> </ul>	trener Jan Godlewski trener Włodzimierz Zawadzki
11.30-13.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metodyka nauczania podstawowej techniki w pozycji stojącej i w parterze w stylu klasycznym i wolnym - Zajęcia praktyczne na macie - zajęcia z podziałem na style</li> </ul>	trener Jan Godlewski trener Włodzimierz Zawadzki
13.30-14.15	Zakończenie konferencji i obiad	