



# POLSKI ZWIĄZEK JUDO

**POLISH JUDO ASSOCIATION**

02-761 Warszawa, Ul. Macedońska 14, tel. 022 646 39 20; pzjudo@pzjudo.pl

Warszawa, 22.10.2019 r.

<b>SEMINARIUM SZKOLENIOWE</b>			
<b>GRIP</b>			
<b>Program szkolenia dla trenerów</b>			
<b>Władysławowo 06-08.11 2019 r.</b>			
<b>Miejsce: COS OPO Cetniewo, ul. Żeromskiego 52</b>			
<b>Trenerzy - Grupa B</b>			
			
			
<b>Dzień pierwszy (środa 06.11.2019)</b>			
Godzina	Miejsce	Temat	Prowadzący
17.00 - 18.00	COS OPO Cetniewo	Rejestracja uczestników szkolenia	Recepcja COS OPO Cetniewo
18.00 - 19.00	Restauracja	Kolacja	
20.00 - 21.00	Sala konferencyjna	Powitanie uczestników, otwarcie szkolenia. Wprowadzenie do tematyki zajęć - program ramowy.	dr Adam Maj - Dyrektor Sportowy PZ Judo Kotaro Sasaki – trener PZ Judo; Paweł Zagrodnik – trener PZ Judo
<b>Dzień drugi (czwartek 07.11.2019)</b>			
7.15 - 8.00	Teren	Rozruch poranny	
8.00 - 8.30	Restauracja	Śniadanie	
9.00 – 10.30	Sala konferencyjna	Rola pokazu i obserwacji w optymalnym procesie szkolenia zawodników judo.	dr Adam Maj – Dyrektor Sportowy PZ Judo
11.00 - 13.00	Hala judo	Zajęcia praktyczne	Kotaro Sasaki – trener PZ Judo; Paweł Zagrodnik – trener PZ Judo
13.00 - 14.00	Restauracja	Obiad	
15.00 - 17.00	Hala judo	Zajęcia praktyczne	Kotaro Sasaki – trener PZ Judo; Paweł Zagrodnik – trener PZ Judo
17.30 - 18.30	Hala Sportowa	Zajęcia praktyczne	dr Adam Maj – Dyrektor Sportowy PZ Judo
19.30 - 19.30	Restauracja	Kolacja	
20:00 – 22:00		Trenerski klub dyskusyjny	
<b>Dzień trzeci (piątek 08.11.2019)</b>			
7.15-8.00	Teren	Rozruch poranny	

8.00 - 8.30	Restauracja	Śniadanie	
10.00 - 12.30	Hala judo	Zajęcia praktyczne	Kotaro Sasaki – trener PZ Judo; Paweł Zagrodnik – trener PZ Judo
13.00 - 13.30	Restauracja	Obiad	
Zakończenie seminarium			

\* Uwaga - w programie mogą nastąpić drobne zmiany.

Projekt finansowany ze środków Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego - program "Solidarność Olimpijska" MKOL

