



POLSKI ZWIĄZEK JUDO

POLISH JUDO ASSOCIATION

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

Warszawa, 22.11.2019 r.

SEMINARIUM SZKOLENIOWE			
GRIP			
Program szkolenia dla trenerów			
Spała 13-15.12 2019 r.			
Miejsce: COS OPO Spała, Al. Prezydenta I. Mościckiego 6			
Trenerzy - Grupa A			
			
			
			
			
Dzień pierwszy (piątek 13.12.2019)			
Godzina	Miejsce	Temat	Prowadzący
17.00 - 18.00	COS OPO Spała	Rejestracja uczestników szkolenia	Recepcja COS OPO Spała
18.00 - 19.00	Restauracja	Kolacja	
20.00 - 21.00	Sala konferencyjna	Otwarcie szkolenia. Rola pokazu i obserwacji w optymalnym procesie szkolenia zawodników judo (wprowadzenie do mikro treningu).	dr Adam Maj - Dyrektor Sportowy PZ Judo Kotaro Sasaki – trener PZ Judo;
Dzień drugi (sobota 14.12.2019)			
7.15 - 8.00	Teren	Rozruch poranny	
8.00 - 8.30	Restauracja	Śniadanie	
9.00 – 10.30	Sala konferencyjna	Umiejętności techniczno-taktyczne i taktyczne 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;
13.00 - 14.00	Restauracja	Obiad	
15.30 - 17.30	Hala judo	Zajęcia praktyczne. Mikro trening.	Kotaro Sasaki – trener PZ Judo; dr Adam Maj – Dyrektor Sportowy PZ Judo
17.30 - 18.30	Hala Sportowa	Zajęcia praktyczne	dr Adam Maj – Dyrektor Sportowy PZ Judo
19.00 - 19.30	Restauracja	Kolacja	
19:30 – 21:30		Trenerski klub dyskusyjny	
Dzień trzeci (niedziela 15.12.2019)			
7.15-8.00	Teren	Rozruch poranny	

8.00 - 8.30	Restauracja	Śniadanie	
10.00 - 12.00	Hala judo	Zajęcia praktyczne	Kotaro Sasaki – trener PZ Judo;
12.00 -12.30	Hala Judo	Zakończenie seminarium. Wydanie Certyfikatów GRIP	dr Adam Maj - Dyrektor Sportowy PZ Judo Kotaro Sasaki – 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



Polski
Komitet
Olimpijski