



Polski Związek Judo

Polish Judo Association



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Program szkolenia dla trenerów
w ramach Programu Judo w Szkole
Miejsce: ONLINE
DATA: 20.12.2023

20.12.2023

| Godzina | Temat | Prowadzący |
|---------------|--|------------------------------------|
| 13:00 – 13:45 | Diagnostyka funkcjonalna dzieci uprawiających judo | dr hab. Dariusz Boguszewski |
| 13:50 - 14:40 | Rozgrzewka jako faza podnoszenia gotowości wysiłkowej - rodzaje, efekty i zastosowanie | dr hab. Jakub Adamczyk |
| 14:40-14:45 | PRZERWA | |
| 14:50-15:35 | Naturalny wzór aktywności fizycznej dziecka | dr Marcin Łuszczuk |
| 15:45-16.15 | Podstawowe wskazówki żywieniowe w szkoleniu młodych sportowców | mgr. Igor Dzierżanowski |
| 16:15 | Q&A | |

Polski Związek Judo zaprasza trenerów judo, którzy prowadzą zajęcia i treningi w młodszych grupach wiekowych na seminarium szkoleniowe w ramach Programu „Judo w Szkole”. Szkolenie skierowane jest do **licencjonowanych** trenerów PZ Judo. Uczestnicy po ukończeniu szkolenia otrzymają certyfikat udziału w seminarium oraz koszulkę. Certyfikaty oraz koszulki wyślemy pocztą do wszystkich osób, które wezmą udział w szkoleniu.

Trenerzy chętni wziąć udział w szkoleniu uprzejmie proszeni są o wypełnienie formularza zgłoszeniowego: <https://forms.gle/J4U2gomeqJfceMBE8>

Serdecznie zapraszamy.

Sponsor Strategiczny Polskiego Związku Judo: