

## Program kursokonferencji

### 11.09.2021r. (sobota)

08:50	Otwarcie Kursokonferencji - Hala Sportowa – ul. Wiejska 1 A
09:00 - 10:30	Ćwiczenia refleksowo – szybkościowe oraz sprawności specjalnej w treningu bramkarskim – S. Szmal (zajęcia praktyczne)
10:45 - 12:30	Modele rozgrzewki ukierunkowanej, w zależności od akcentu treningowego – K. Szczukocki (zajęcia praktyczne)
12:30 – 13:30	Przerwa obiadowa
13:30 – 14:30.	Wydolność fizyczna piłkarzy ręcznych na różnych etapach przygotowań – prof. Z. Jastrzębski (wykład)
14:45 – 16:00	Misja trenera we współczesnym treningu – prof. J. Czerwiński (wykład)
16:15 – 17:00	Interpretacja przepisów gry w piłkę ręczną – aktualne tendencje Ł. Kamrowski - KS PWZPR (wykład)
17:30 – 19:30	Obserwacja meczu PGNiG SUPERLIGI Mężczyzn: MMTS Kwidzyn – Sandra SPA Pogoń Szczecin
19:30	Zakończenie I dnia kursokonferencji

### 12.09.2021r. (niedziela)

09:00 – 10:30	Doskonalenie elementów techniczno – taktycznych w obronie, w formie ścisłej i fragmentów gry – M. Mroczkowski (zajęcia praktyczne)
10:30 – 12:00	Doskonalenie współpracy w ataku pozycyjnym, na różnych pozycjach gry, na przykładzie Reprezentacji Polski Juniorów 2004 – M. Hanis, D. Tomaszewski (zajęcia praktyczne)
12:00 – 13:00	Przerwa obiadowa
13:00 – 14:15.	Żywnienie i odnowa biologiczna oraz kontrola mierników zdrowia fizycznego u młodych piłkarzy ręcznych – dr D. Łyżwiński (wykład)
14:30 – 15:45	Praktyczne aspekty psychologii sportu w piłce ręcznej - dr Paweł Habrat (wykład)
15:45 – 16:00	Wręczenie Certyfikatów i zakończenie kursokonferencji

#### Otrzymują:

- Wiceprezes ZPRP – Sławomir Szmal
- Dyrektor Sportowy ZPRP – Damian Drobik
- Okręgowe Związki Piłki Ręcznej
- kluby sportowe będące członkami PWZPR
- trenerzy będący członkami PWZPR Gdańsk
- a/a

PREZES PWZPR w Gdańsku

/-/ Robert Majdziński