



POLSKI ZWIĄZEK JUDO

POLISH JUDO ASSOCIATION

02-768 Warszawa, Ul. Fosa 31, tel. 022 646 39 20; pzjudo@pzjudo.pl

Warszawa, 07.12.2022 r.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

**Program szkolenia dla trenerów
w ramach Programu Judo w Szkole
Miejsce: ONLINE
DATA: 18.12.2022**



18.12.2022

Godzina	Temat	Prowadzący
10:00 - 10:20	PROGRAM JUDO W SZKOLE. WPROWADZENIE W PROBLEMATYKĘ ETAPU SZKOLENIA POCZĄTKOWEGO	dr Rafał Kubacki
10:20 - 11:20	WPLYW WZROSTU I DOJRZEWANIA NA CZYNNOŚĆ MIĘŚNI SZKIELETOWYCH	dr Marcin Łuszczak
11:20 – 12:20	METODY I ŚRODKI STOSOWANE W PRZYGOTOWANIU MOTORYCZNYM NA POCZĄTKOWYCH ETAPACH SZKOLENIA W JUDO	dr Beata Wolska
12:20-12:45	PRZERWA	
12:45-13:45	O POTRZEBIE KOREKCJI WAD POSTAWY CIAŁA U DZIECI I MŁODZIEŻY	dr Monika Opanowska
13:45-14.15	CIĄGŁOŚĆ PROGRAMU SZKOLENIA W GRUPACH JUDO 5 – 9 LAT. PROGRAM NA PODSTAWIE WDROŻENIA W UKS „DWÓJKA” TARNOWSKIE GÓRY	Inż. Krzysztof Głaz
14:15-15:00	Q&A	