

KURSKONFERENCJE „C” i „B”

03 – 05. 09. 2021 R.

Zajęcia odbywają się w Centrum Szkoleniowym Piłki Ręcznej

Hala Sportowa im. Andrzeja Szymczaka

Łódź; ul. Sobolowa 1

Harmonogram zajęć – piątek /03.09.2021/

Godz.	Poziom	Godz.	Przedmiot	Prowadzący	Temat
15,30-17,45	C	3	Piłka ręczna /Praktyka/	Kamil Wasilewski	Piłka ręczna plażowa – nauczanie i doskonalenie podstawowych elementów techniczno-taktycznych
18,00-19,30	C	2	Piłka ręczna /Praktyka/	Robert Sobór	Doskonalenie techniki indywidualnej w ataku z uwzględnieniem pozycji w grze.
19,30-21,00	C	2	Piłka ręczna /Praktyka/	Robert Sobór	Doskonalenie techniki indywidualnej w grze obronnej – obrona i współpraca przy kryciu zawodnika obrotowego

Harmonogram zajęć – sobota /04.09.2021/

Godz.	Poziom	Godz.	Przedmiot	Prowadzący	Temat
9,00-10,30	B/C	2	Motoryka /Praktyka/	Piotr Kędzia	Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu piłki ręcznej – zasób i dobór ćwiczeń z zastosowaniem przyrządów i przyborów.
10,00-12,00	B/C	2	Motoryka /Praktyka/	Piotr Kędzia	Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu piłki ręcznej – zasób i dobór ćwiczeń z zastosowaniem przyrządów i przyborów.
12,15-14,30	B/C	3	Dietetyka /Teoria-2; praktyka-1/	Monika Krynicka – Gać	Wpływ odżywiania na wyniki sportowe, czyli co jeść i pić aby osiągnąć mistrzostwo. Praktyka pomiarów antropometrycznych.

14,30-16,45	B/C	3	Fizjoterapia /Teoria-1; praktyka-2/	Katarzyna Górską- Płóciennik	Mobilność – co to jest, jak nad nią pracować i czy jest ona ważna w procesie treningowym piłki ręcznej.
17,00-18,30	B/C	2	Piłka ręczna /Praktyka/	Robert Sobór	Indywidualna technika gry bramkarza, taktyka gry na pozycji bramkarza – współpraca z obroną.

Harmonogram zajęć – niedziela /05.09.2021/

Godz.	Poziom	Godz.	Przedmiot	Prowadzący	Temat
9,30-10,15	B	1	Piłka ręczna /Teoria/	Kamil Wasilewski	Piłka ręczna plażowa – przepisy gry.
10,30-12,00	B	2	Piłka ręczna /Praktyka/	Kamil Wasilewski	Podstawowe elementy taktyki gry wynikające z przepisów.
12,00-13,30	B	2	Fizjologia /Teoria/	Adrian Struzik	Zasoby energetyczne wykorzystywane przez organizm podczas treningu piłki ręcznej.
13,30-15,45	B	3	Piłka ręczna /Praktyka/	Adrian Struzik	Doskonalenie taktyki indywidualnej w grze obronnej i w ataku.
Realizacja godzin		B-20	Teoria: 30%; Praktyka: 70%		
Realizacja godzin		C-19	Teoria: 16%; Praktyka: 84%		

Kierownik kursokonferencji:

Jerzy Bończak – magister sportu, starszy wykładowca w Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego, Wiceprezes do spraw szkoleniowych ŁZPR, Koordynator Regionalny OSPR ZPRP w Województwie Łódzkim, trener I klasy w piłce ręcznej.

Wykładowcy:

Katarzyna Górską – Płóciennik – magister fizjoterapii, doktorant w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi; fizjoterapeuta OSPR ZPRP w Województwie Łódzkim.

Piotr Kędzia – doktor pedagogiki, adiunkt w Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego, trener lekkiej atletyki, trener personalny.

Monika Krynicka – Gać – magister inżynier żywienia człowieka, dietetyk kliniczny i sportowy, absolwent Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie i Uniwersytetu Medycznego w Warszawie; trener personalny.

Robert Sobór – magister pedagogiki, absolwent Uniwersytetu Łódzkiego, trener I klasy w piłce ręcznej, trener grup młodzieżowych UKS „Anilana” Łódź i kadr Województwa Łódzkiego.

Adrian Struzik – magister wychowania fizycznego, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, asystent w Instytucie Nauk o Kulturze Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego, współpracujący z ZPRP trener klasy Master Coach – EHF PRO, trener czeskiego DHK „Banik” Most.

Kamil Wasilewski – magister pedagogiki, absolwent Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, trener II klasy w piłce ręcznej, trener grup młodzieżowych MKS „Piotrkowianin” Piotrków Trybunalski i kadr Województwa Łódzkiego.