

Program Kursokonferencji Licencyjnej
organizowanej przez MZPR za zgodą i przy współpracy z ZPRP
Kraków 26–27 maj 2018 r.

Miejsce: Hala Sportowa 100-lecia KS Cracovia, Kraków Al. Focha 40

Sobota – 26.05.2018 r.

- 10⁰⁰–10¹⁵ Otwarcie Kursokonferencji
- 10¹⁵–11⁴⁵ ➤ *Zastosowanie nowoczesnych technologii (sprzętu) w treningu piłki ręcznej*
Kamil Zawada – AWF w Krakowie
- 12⁰⁰–13⁰⁰ Spotkanie z Prezesem Henrykiem Szczepańskim – wybory delegatów na
Zjazd Sprawozdawczy ZPRP
- 13⁰⁰–14⁰⁰ przerwa obiadowa
- 14⁰⁰–15³⁰ ➤ *Fizjologiczne podstawy zwiększania siły i mocy mięśniowej oraz ich
praktyczne zastosowanie w projektowaniu treningu oporowego piłkarzy
ręcznych*
dr Mateusz Zubik
- 15³⁰–18⁰⁰ ➤ *cz.1: Poruszanie i współpraca zawodników w ataku pozycyjnym zakończona
rzutem*
➤ *cz2: Blokowanie i współpraca obrońców z bramkarzem*
Ryszard Skutnik
- 18⁰⁰–19⁰⁰ ➤ *Interpretacja przepisów w oparciu o wytyczne EHF na rok 2018*
➤ *Przygotowanie fizyczne i mentalne sędziego do meczów Superligi, I ligi, II
ligi a meczów okręgowych*
Michał Janas i Andrzej Chrzan – sędziowie EHF i ZPRP
Krzysztof Jac – Przewodniczący KS MZPR i sędzia ZPRP

Niedziela – 27.05.2018 r.

- 10⁰⁰–11³⁰ ➤ *Trening rzutowy na różnych etapach szkolenia*
Marek Płatek – Pogoń Zabrze
- 11⁴⁵–13¹⁵ ➤ *Występowanie leczenie i prewencja najczęściej występujących urazów w piłce
ręcznej*
Krzysztof Klimek - fizjoterapeuta
- 13¹⁵–14¹⁵ ➤ *Informacje o organizacji szkolenia w Ośrodkach Szkolenia Piłki Ręcznej*
Jan Sowa – koordynator OSPR w Małopolsce
- 14¹⁵–15⁰⁰ przerwa obiadowa
- 15⁰⁰–16³⁰ ➤ *Sprawność motoryczna a doskonalenie gry w obronie*
Marek Płatek – Pogoń Zabrze
- 16⁴⁵–18¹⁵ ➤ *Szybkość działania zawodnika – znaczenie, możliwości kształtowania w treningu*
dr hab. prof. nadzw. Michał Spieszny
- 18¹⁵–18³⁰ Zakończenie kursokonferencji i wręczenie certyfikatów