

**Program kursu doszkalającego dla I i II trenerów PlusLigi i PlusLigi Kobiet  
oraz I i II trenerów I Ligi kobiet i mężczyzn\*  
19-20 sierpnia 2009 Łódź**

## **DZIEŃ PIERWSZY**

11.00 – 11.45 Zakwaterowanie w hotelu \*\*

11.45 – 12.00 Przywitanie uczestników kursu przez Mirosława Przedpełskiego i Artura Popko

12.00 – 13.45 „Metodyka treningu siatkówki” **Daniel Castellani**

14.00 – 15.00 OBIAD

15.00 – 16.45 „Charakterystyka działań technicznych we współczesnej siatkówce”

**Alojzy Świderek**

17.00 – 17.45 „Kształtowanie siły mięśniowej” **mgr Michał Wilk**

18.00 – 18.45 „Zapobieganie kontuzjom w siatkówce. Staw skokowy, staw kolanowy”

**Dr Grzegorz Adamczyk**

19.00 – 20.00 KOLACJA

20.00 - 22.00 Pokaz prezentacji **Mauro Berutto**

„W poszukiwaniu doskonałości. Zarządzanie zespołem”

## **DZIEŃ DRUGI**

7.00 – 8.00 Śniadanie

8.00 – 9.45 „Cele i zadania trenera” **Andrea Anastasi**

10.00 – 10.45 „Psychologia siatkówki – wskazówki dla trenerów”

**Beata Mieñkowska**

11.00 – 11.45 „System blok-obrona” **Krzysztof Felczak**

12.00 – 12.45 „Kierunki rozwoju siatkówki na podstawie analizy Igrzysk Olimpijskich”

**Dr Grzegorz Grządziel**

13.00 – 14.00 OBIAD

14.00 – 14.45 „Trening funkcjonalny w siatkówce” **mgr Remigiusz Rzepka**

15.00 – 15.45 Przepisy gry w piłkę siatkową **Przedstawiciel Wydziału Sędziowskiego**

Ankieta\*\*\*

Udział uczestników kursu w meczach VII Memoriał Huberta Jerzego Wagnera:

16.30 – 18.30 Mecz Polska vs Hiszpania\*\*\*\*

19.00 – 21.00 Mecz Serbia vs Włochy

---

\* Program może ulec zmianie. W programie kursu przewidziano przerwy na kawę.

\*\*Hotel Ambasador ul. Kosynierów Gdyńskich 8, Łódź, Tel. /fax (+48 42) 646-49-04

Wszystkie wykłady odbywają się w Sali Konferencyjnej Hotelu Ambasador

\*\*\*Wszyscy uczestnicy kursu otrzymają do wypełnienia ankietę na temat rozwoju dyscypliny i doskonalenia szkolenia trenerów siatkówki w Polsce.

\*\*\*\* Hala Arena Łódź, al. Bandurskiego 7