

**PROGRAM ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWO - UNIFIKACYJNEGO  
dla SEDZIÓW EKSTRAKLASY oraz dla SĘDZIÓW ASYSTENTÓW I GRUPY  
SPAŁA – Centralny Ośrodek Sportu, dn. 30.07 - 01.08.2010r.**

**Piątek - 30. 07. 2010r.**

- 18.00 - Przyjazd uczestników
- od 19.00 - Kolacja
- 20.00 – 21.15 - Krótkie i trochę dłuższe sposoby radzenia sobie ze stresem –  
wykład z elementami ćwiczeń - *psycholog sportowy D. Parzelski*

**Sobota - 31. 08. 2010r.**

- od 8.00 - Śniadanie
- 9.00 - Oficjalne otwarcie zgrupowania – *Przewodniczący KS PZPN J. Eksztajn*
- 9.30 - 11.30 - Egzamin kondycyjny - sędziowie Ekstraklasy - *komisja szkoleniowa*
- 10.00 - 13.00 - Egzamin kondycyjny - sędziowie asystenci - *komisja szkoleniowa*
- 12.00 – 13.00 - „Ocena spalonego” - sędziowie Ekstraklasy - *instruktor M. Listkiewicz*
- od 13.30 - Obiad
- 15.00 - 16.30 - „Kontrolowanie uwagi w pracy sędziego piłkarskiego” – zajęcia warsztatowe dla sędziów Ekstraklasy - *psycholog sportowy D. Parzelski*
- 15.30 – 16.30 - „Ocena spalonego” – sędziowie asystenci - *instruktor M. Listkiewicz*
- 16.30 – 17.00 - Serwis kawowy
- 17.00 - 17.45 - „Symulacje” – *instruktor R. Wójcik*
- 18.00 - 18.30 - Egzamin teoretyczny – 30 pytań - *komisja szkoleniowa*
- od 19.00 - Kolacja
- 20.00 - 21.30 - „Kontrolowanie uwagi w pracy sędziego piłkarskiego” – zajęcia warsztatowe dla sędziów asystentów ( w 2-ch grupach ) - *psycholog sportowy D. Parzelski*

**Niedziela - 01. 08. 2010r.**

- od 8.00 - Śniadanie
- 9.00 – 10.00 - „Sytuacje krytyczne i niepopularne” cz. I - *instruktor Z. Przesmycki*
- 10.15 – 10.45 - Egzamin filmowy – 30 klipów - *komisja szkoleniowa*
- 10.45 - 11.00 - Serwis kawowy
- 11.00 - 11.45 - „Zagrana piłki ręką”. „Sytuacje krytyczne i niepopularne” cz. II. -  
*instruktor Z. Przesmycki*
- 12.00 – 12.30 - Szkolenie z zakresu funkcjonowania systemu „Extranet” -  
*zespół informatyczny PZPN*
- 12.45 - Ogłoszenie wyników i zakończenie zgrupowania
- od 13.00 - Obiad, wyjazd uczestników

Przewodniczący Komisji  
Szkoleniowej KS PZPN

*Z. Przesmycki*  
Zbigniew Przesmycki

Przewodniczący KS PZPN

*J. Eksztajn*  
Janusz Eksztajn