



**WARSZAWSKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK KOSZYKÓWKI
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO**

strona www.wozkosz.pl e-mail: biuro@wozkosz.pl

02-548 Warszawa, ul. Grażyny 13 p.314
Tel.: 504 909 531

Konto: Bank Pekao S.A. 41 1240 1112 1111 0011 0876 6599
NIP 526-16-67-094

Warszawa, 22 sierpnia 2023 r.

Do:
Trenerzy i kluby WOZKosz WM

Zaproszenie

Warszawski Okręgowy Związek Koszykówki WM informuje, że w dniu 09.09.2023 (sobota) w Legionowie odbędzie się licencyjna konferencja trenerska przed sezonem 2023/2024.

W tym roku konferencja połączona jest z 65 Turniejem Mazovia Cup (terminarz w załączeniu) dlatego serdecznie zapraszamy do obejrzenia obu sobotnich spotkań turnieju. Po konferencji odbędzie się Walne Sprawozdawcze Zebranie Delegatów WOZKosz WM – zachęcamy kluby do połączenia obu wyjazdów (szczegóły w odrębnym komunikacie)

W tym roku proponujemy trenerom następujący plan:

11.00 rozpoczyna się pierwszy mecz turnieju UKS Trójka Żyrardów - WMSS Isetia

12.00 – 12.45 rejestracja trenerów

13.00 – 14.00 Moduł 1

Kluczowe elementy wyszkolenia młodych zawodników umożliwiające im rywalizację na wysokim poziomie – prowadzący trener Krzysztof Szablowski.

14.00 – 14.45 Moduł 2

Profilaktyka urazów u młodych koszykarzy i koszykarek – prowadząca fizjoterapeutka Zuzanna Wrzesień.

14.45 – 15.40 Moduł 3

TRENER JAKO PRZYWÓDCA - wielowymiarowy model skutecznego przywództwa w kontekście pracy z zawodnikami pokolenia „Z” i „Alfa” – prowadząca Joanna Sajnog.

15.40 – 16.00 Moduł 4

Koszykówka 3X3 – gość specjalny (potwierdzenie i szczegóły niebawem)

16.00 Obiad dla uczestników – konieczne potwierdzenie przy zgłoszeniu

Uwagi do konferencji szkoleniowej:

1. Z udziału w konferencji zwolnione są osoby, które:
 - brały udział w konferencji licencyjnej PZKosz lub innej przedsezonowej konferencji trenerskiej (certyfikat z tych konferencji należy dołączyć do e-zgłoszenia w ESOR).
 - posiadające licencje okresowe PZKosz uprawniające do prowadzenia zespołów w ligach PLK i PZKosz w sezonie 2023/2024.
2. Koszt udziału w konferencji wynosi 100 zł.
3. Trenerzy nie uczestniczący w żadnej konferencji przy otrzymaniu licencji okresowej, wnoszą opłatę w wysokości 250 zł.

Każdy uczestnik konferencji otrzyma certyfikat potwierdzający udział. Zostanie on przesłany maila.

Potwierdzenie uczestnictwa zawierające:

1. Imię i nazwisko trenera
2. Klasa trenerska
3. Rok urodzenia
4. Nazwa klubu lub klubów WOZKosz WM, w jakich będzie prowadził zespoły w sezonie 2023/24
5. Czy będzie korzystać z obiadu w trakcie konferencji (obiad nie wymaga dopłaty a jedynie potwierdzenia!). Jeśli obiad ma być bezmięśny prosimy o wyraźne zgłoszenie.

Prosimy przesłać do 5 września 2023 na adres biuro@wozkosz.pl

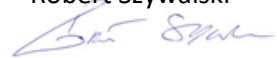
Sylwetki prowadzących:

Trener Krzysztof Szablowski aktualnie jest trenerem ekstraklasowych Dzików Warszawa oraz Reprezentacji U20 Mężczyzn. Od wielu lat prowadzący zespoły młodzieżowe i seniorskie.

Zuzanna Wrzesień - fizjoterapeutka oraz trenerka przygotowania motorycznego, na co dzień pracująca z zawodnikami z różnych dyscyplin sportowych m.in. koszykówka, boks, pływanie. Obecnie doktorantka na AWF Warszawa oraz fizjoterapeutka seniorskiej reprezentacji Polski w koszykówce 3x3 kobiet. Specjalizuje się w fizjoterapii oraz powrocie do sportu po urazach kończyny dolnej oraz po zabiegach ortopedycznych.

Joanna Sajnog ukończyła studia magisterskie w Wyższej Szkole Humanitas w Sosnowcu na kierunku psychologii o specjalności klinicznej oraz w Łodzi studia podyplomowe z Psychologii Sportu. Posiada także wykształcenie pedagogiczne oraz wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą, zarówno jako pedagog, jak i trener koszykówki. Wiedzę praktyczną zdobyła również jako zawodniczka sportów zespołowych (koszykówka, piłka nożna) oraz uprawiając lekkoatletykę. Doświadczenie zawodowe zdobywała pracując m. in. od dwóch lat w klubie sportowym AZS UMCS Lublin w ekstraklasie kobiet, z którym zdobyła srebrny i złoty medal Mistrzostw Polski. Ponadto współpracuje z reprezentacjami Polski w koszykówce młodzieżowej i seniorskiej. Mam także doświadczenie w pracy ze sportowcami, trenerami i sędziami m. in. takich dyscyplin, jak: koszykówka, piłka nożna, pływanie czy biegi na orientację.

Robert Szywalski



Prezes WOZKosz WM