



## POLITECHNIKA POZNAŃSKA

CENTRUM SPORTU  
ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań, tel.: +48 61 665 25 17  
e-mail: [cspp@put.poznan.pl](mailto:cspp@put.poznan.pl), [www.put.poznan.pl](http://www.put.poznan.pl)



Poznań, 3.04.2024r.

Szanowni Państwo,

*Centrum Sportu Politechniki Poznańskiej serdecznie zaprasza nauczycieli wychowania fizycznego oraz trenerów koszykówki pracujących w szkołach oraz szkolących zespoły młodzieżowe na szkolenie dotyczące praktycznych aspektów treningu koszykarskiego w szkoleniu zespołów młodzieżowych.*

**Termin szkolenia:** 17.05.2024r. (piątek)

**Godz.** 11.00 – 14.00

**Miejsce:** Hala Sportowa im. Wojciecha Weissa Politechniki Poznańskiej, Piotrowo 4, 61-138 Poznań

### **Program szkolenia:**

**godz. 11.00 - 11.15** – rejestracja uczestników, krótka informacja nt. szkolenia (prowadzenie T. Baszak)

**godz. 11.15 - 11.45** – rozgrzewka motoryczna z elementami stabilizacji oraz stretchingu mająca na celu przygotowanie zawodnika do treningu koszykarskiego (prowadzenie Ł. Murdzia)

**godz. 11.45 - 13.30** - trening doskonalący najważniejsze elementy techniki indywidualnej w koszykówce: m.in. koźlowania, podań, poruszania się po boisku z piłką lub bez, praca stóp, rzuty na kosz z dalszych i bliższych odległości, stawianie oraz korzystanie z zasłon, zastawianie przy zbiórce, gra 1x1 w ataku i obronie. (prowadzenie T. Baszak)

**godz. 13.30-13.45** – ćwiczenia uspokajające i regeneracyjne służące włączeniu oraz przyspieszeniu procesów naprawczych, regeneracyjnych w obrębie aparatu ruchowego i krążeniowego. (prowadzenie T. Baszak)

**godz. 13.45-14.00** – Podsumowanie szkolenia. Wydanie certyfikatów (prowadzenie T. Baszak, R.Rejewski)

### **Informacje:**

- Koszt udziału w szkoleniu wynosi 130 zł za osobę. Można otrzymać fakturę za udział w szkoleniu – prosimy o przesłanie danych do Fv na adres [wirginia.krol@put.poznan.pl](mailto:wirginia.krol@put.poznan.pl) (dane do wpłat zostaną przesłane zainteresowanym na podany podczas zgłoszenia adres mailowy, po zapisaniu się na szkolenie wymaganej minimalnej liczyb uczestników).
- Szkolenie odbędzie się, jeśli udział zadeklaruje i dokona wpłaty opłaty za uczestnictwo minimum 15 osób, termin zgłoszeń maksymalnie do 10.05 do godziny 14.00.

Informację nt. szkolenia dostępne są na stronie <https://cspp.put.poznan.pl/kursy-i-szkolenia>



## POLITECHNIKA POZNAŃSKA

CENTRUM SPORTU  
ul. Piotrowo 4, 61-138 Poznań, tel.: +48 61 665 25 17  
e-mail: [cspp@put.poznan.pl](mailto:cspp@put.poznan.pl), [www.put.poznan.pl](http://www.put.poznan.pl)



- Zgłoszenia uczestników pod adresem mailowym – [wirginia.krol@put.poznan.pl](mailto:wirginia.krol@put.poznan.pl) (w zgłoszeniu należy podać imię, nazwisko, szkołę lub klub sportowy, oraz informację o funkcji – trener/nauczyciel WF).
- Szkolenie będzie miało charakter praktyczny, dlatego prosimy o zabranie strojów sportowych oraz obuwia na zmianę.

### Szkolenie poprowadzą:

**mgr Tomasz Baszak** – Trener koszykówki, pracownik Centrum Sportu Politechniki Poznańskiej, fizjoterapeuta, trener m.in. takich zespołów jak: zespołów Wiarą Lecha, II trener w zespole ekstraklasy kobiet Enea AZS Politechnika Poznań, drużyny uczelnianej KU AZS PP kobiet, organizator Camp'ów koszykarskich dla zawodników trenujących koszykówkę, były zawodnik grający w I i II lidze w takich klubach jak Spójnia Stargard Szczeciński Rosa Radom czy AZS Politechnika Poznańska.

**mgr Łukasz Murdzia** – Absolwent Politechniki Opolskiej na wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Wykładowca w Centrum Sportu Politechniki Poznańskiej. Trener piłki siatkowej, trener przygotowania motorycznego i założyciel Studia treningu personalnego z Poznania "Nolimits". Trener przygotowania motorycznego w zespole ekstraklasy kobiet Enea AZS Politechnika Poznańska.

Z poważaniem

*mgr Robert Rejewski*

*Dyrektor Centrum Sportu*

*Politechniki Poznańskiej*