



Polski Związek Hokeja na Lodzie  
ul. Powstańców Śląskich 103/1  
01-335 Warszawa  
E: pzh@pzh.org.pl  
T: +48 790 840 222

**Polski Związek Hokeja na Lodzie zaprasza na szkolenie trenerów grup kobiecych, które odbędzie się w Sosnowcu w dniach 16 – 17 października 2026 r.**

**Data szkolenia: 16 – 17 października 2026 r.**

**Miejsce szkolenia:** Sala konferencyjna – Stadion Piłkarski Zagłębiowski Park Sportowy, plac Zagłębia 1

**Zapisy na szkolenie:**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScF6ZKNhO4z9ND0Vu1KejTHkiip3kRAQ0uP-n7Qw8mBUV5xVQ/viewform?usp=header> do dnia 12 października 2026 r.

**Opłata: 150,00 zł** płatne do dnia 12 października 2026 r. na konto PZHL 36 1240 1330 1111 0011 5216 5232 Bank Pekao dopiskiem „szkolenie trenerów Sosnowiec – imię i nazwisko” \*

\* jeżeli potrzebujecie Państwo faktury za udział w szkoleniu, prosimy w formularzu podczas zapisów wpisać w uwagach dane do faktury

**Organizator zapewnia:** wyżywienie uczestników, materiały szkoleniowe, ubezpieczenie NNW trenerów, wynagrodzenie prelegentów

### Harmonogram szkolenia

| Piątek 16.10.2026 |                                             |                                   |
|-------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|
| 10:30 - 11:00     | Rejestracja uczestników                     | „ArcelorMittal Park”<br>Sosnowiec |
| 11:00 - 11:15     | Otwarcie szkolenia i przedstawienie celów   | PZHL                              |
| 11:15 - 12:30     | Filozofia rozwoju – “Zawodniczka w centrum” | Tomasz Rostkowski                 |
| 12:30 - 12:45     | Przerwa kawowa                              | „ArcelorMittal Park”<br>Sosnowiec |

|               |                                                            |                                           |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 12:45 - 13:45 | Przejsie juniorka-seniorka i współpraca klub-reprezentacja | <b>Magdalena Jabłońska</b>                |
| 13:45 - 14:30 | <b>Przerwa obiadowa</b>                                    | <b>„ArcelorMittal Park”<br/>Sosnowiec</b> |
| 14:30 - 15:45 | Mikrocykl startowy i monitoring obciążeń                   | <b>Jolanta Szeszko</b>                    |
| 15:45 - 16:00 | <b>Przerwa kawowa</b>                                      | <b>„ArcelorMittal Park”<br/>Sosnowiec</b> |
| 16:00 - 17:30 | Wykorzystanie AI w pracy trenera                           | <b>Piotr Świdreski</b>                    |
| <b>18:30</b>  | <b>Mecz ECN kobiet Polska-Słowenia - obserwacja</b>        | <b>Lodowisko</b>                          |

| <b>Sobota 17.10.2026</b> |                                                                               |                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 09:30 - 10:30            | Przygotowanie motoryczne w mikrocyklu                                         | <b>Jolanta Szeszko</b>                    |
| 10:30 - 10:45            | <b>Przerwa kawowa</b>                                                         | <b>„ArcelorMittal Park”<br/>Sosnowiec</b> |
| 10:45 - 11:45            | Założenia gry Reprezentacji Polski Kobiet – teoria i przykłady                | <b>Tomasz Rostkowski</b>                  |
| 11:45 - 12:00            | <b>Przerwa kawowa</b>                                                         | <b>„ArcelorMittal Park”<br/>Sosnowiec</b> |
| 12:00 - 13:30            | Laboratorium trenerskie - analiza klipu i przygotowanie jednostki treningowej | <b>Sebastian Owczarek</b>                 |
| 13:30                    | <b>Podsumowanie i zakończenie szkolenia</b>                                   | <b>PZHL</b>                               |
| 13:45 - 15:00            | <b>Obiad</b>                                                                  | <b>„ArcelorMittal Park”<br/>Sosnowiec</b> |



|       |                                               |           |
|-------|-----------------------------------------------|-----------|
| 15:30 | Mecz ECN kobiet Polska-Hiszpania - obserwacja | Lodowisko |
|-------|-----------------------------------------------|-----------|