

# Sebastian Zwolak asystentem Michaela Claxtona

Napisano dnia: 2017-12-08 17:03:35



**Sebastian Zwolak, który w okresie przedsezonowym odpowiadał za przygotowanie fizyczne koszykarzy PGE Turowa, powraca do sztabu szkoleniowego. 35-latek będzie asystentem pierwszego trenera zespołu, Michaela Claxtona.**

Od połowy sierpnia do końca września bieżącego roku Sebastian Zwolak przygotowywał koszykarzy PGE Turowa Zgorzelec do sezonu pod kątem motorycznym, wytrzymałościowym i siłowym. Teraz powróci do swoich obowiązków, wspierając dodatkowo trenera Michaela Claxtona swoją wiedzą i doświadczeniem strictly koszykarskim.

*- Sebastian pracował z nami przez 6 tygodni w okresie przygotowawczym i był dla mnie ogromnym wsparciem podczas absencji trenera Mathiasa Fischera. Teraz przejmie obowiązki związane z raportami dotyczącymi siły i kondycji naszych zawodników. Jego powrót wiąże się z dużymi korzyściami dla samych graczy. Sezon jest długi, zawodnicy muszą utrzymywać wysoką formę swojego ciała, a w tym Sebastian jest ekspertem - przyznaje Michael Claxton, pierwszy trener PGE Turowa Zgorzelec.*

*- Wraz z tym Sebastian przejmie także część obowiązków za które ja byłem odpowiedzialny jako asystent. Mam tu na myśli skauting i prowadzenie statystyk meczowych, wraz z udzielaniem mi porad i sugestii w trakcie meczów. Sebastian będzie pomagał mi także podczas indywidualnych treningów, w trakcie których zawodnicy pracują nad swoimi umiejętnościami - dodaje szkoleniowiec czarno-zielonych.*

Sebastian Zwolak urodził się we Wrocławiu, gdzie w wieku 11 lat rozpoczął przygodę z koszykówką. To wychowanek WKS Śląska Wrocław z którym dwukrotnie sięgał po złoto Mistrzostw Polski. Jest trenerem certyfikowanym przez Amerykański Związek Podnoszenia Ciężarów oraz organizatorem i uczestnikiem wielu zagranicznych konferencji z dziedziny przygotowania motorycznego.

Współpracuje również z amerykańską organizacją Warrior International Training Inc., gdzie odpowiada za koordynację i tworzenie programów sportowych dla indywidualnych zawodników oraz drużyn sportowych.