

DÉCOUVREZ UN PEU PLUS LES COLLABORATEURS DE LA LIGUE OCCITANIE BASKETBALL

Sylvie GRUSZCZYNSKI

Conseiller Technique Fédéral



Quel a été ton cursus scolaire ?

Après un BAC économique et social, j'ai suivi le Cursus STAPS, J'ai eu une licence en Entraînement Sportif. Ensuite, je me suis tournée vers les diplômes d'entraîneurs spécifiques basket, j'ai passé mes brevets d'Etat 1^{er} et 2^{ème} degré. Puis je suis revenue à l'université, vers un Master en préparation physique et mental, à Tarbes.

Qu'en est-il de tes expériences professionnelles ?

J'ai vécu 15 saisons de joueuse professionnelle en LFB, LF2, Eurocup et Euroleague (Valenciennes, Mourenx, Arras, Montpellier, Aix-en-Provence, Tarbes et Toulouse). J'ai terminé ma carrière la saison dernière au TMB, avec un titre de vice-championne de France LF2.

J'ai joué dans les équipes de France jeunes de U15 à U21 (deux médailles d'or U16 et U20, une bronze U20 et U21 au mondial) et en 3x3 j'ai vécu la première expérience internationale de l'équipe de France à Athènes en 2012 (médaille d'argent). Pendant ma carrière j'ai entraîné au centre de formation de Tarbes (TGB) et tous les étés je m'investis dans des camps de basket. Cette saison je coachais également les U15 Élite masculins de Bruguères.

Depuis quand es-tu à la Ligue ?

Octobre 2018

Quel est ton rôle au sein de la Ligue ?

Mon poste est principalement dans la formation du joueur. Une partie consiste à détecter et entraîner les jeunes potentiels de la région en sélections Occitanie. L'autre partie est l'entraînement quotidien du Pôle Espoirs, au CREPS de Toulouse. Je suis responsable de la préparation physique et j'entraîne le secteur masculin. Pour la partie formation de cadres, ma part consiste à apporter et partager mon expérience auprès des entraîneurs de la région lors d'interventions.

Je m'occupe également du Basket Santé sur la région Occitanie.

Que préfères-tu dans ton travail ?

Aider les jeunes à progresser en partageant mes expériences de joueuses. Les suivre et les guider au quotidien. Et rencontrer des entraîneurs pour partager et échanger autour du basket.

Quels conseils donnerais-tu aux jeunes qui souhaiteraient se lancer dans ce métier ?

Profitez de chaque moment sur les terrains, dans les tribunes, devant des matchs pour regarder et observer le maximum de choses. Soyez curieux, posez des questions, prenez des initiatives dans vos clubs (entraîner des jeunes, aider les OTM, arbitrer), investissez-vous pour vivre de nouvelles expériences. Tout est utile pour apprendre à vous connaître et comprendre ce que vous aimez et où vous serez le plus performant.
