

WOJEWÓDZKA KONFERENCJA DLA TRENERÓW PIŁKI NOŻNEJ W LUBLINIE – PODSUMOWANIE

29 grudnia 2022

To było z pewnością jedno z większych wydarzeń tego roku w zakresie szkolenia trenerów na Lubelszczyźnie. Za nami Wojewódzka Konferencja Szkoleniowa, która miała miejsce na Auli Wydziału Mechanicznego Politechniki Lubelskiej.

Licznie zgromadzona grupa trenerów miała okazję rozwinąć swój warsztat w dwóch głównych obszarach: planowanie zimowego okresu przygotowawczego oraz kluczowe aspekty rozwoju zawodników w tym okresie, zaś drugi panel obejmował współpracę napastników na pozycjach 9 i 10.

Warto zaznaczyć, że przekrój myśli szkoleniowej był tego dnia dosyć obszerny, ponieważ wśród zaproszonych gości pojawili się trener Reprezentacji Polski U-20 Miłosz Stępiński, trenerzy współpracujący ze Szwedzkim Związkiem Piłki Nożnej (SvFF) Martin Bielec i Jimmy Högborg, a także ktoś kto zagraniczne spojrzenie na futbol przenosi na warunki polskie, czyli doskonale znany z Rakowa Częstochowa aktualny szkoleniowiec lubelskiego Motoru Goncalo Feio.

Ponadto, nasi goście byli do dyspozycji uczestników przez cały czas trwania konferencji, tak więc pytania można było zadać osobiście lub na forum grupy w trakcie panelu dyskusyjnego.

Wartość merytoryczna tej konferencji jest bardzo wysoka, ponieważ mamy gości, którzy są specjalistami w tym co robią. Myślę, że nasi trenerzy z województwa skorzystają na tym, bo dawka wiedzy była dzisiaj ogromna – podsumował dzisiejsze zajęcia Krzysztof Gralewski, Trener Koordynator LZPN.

O poszczególne zagadnienia poruszane w trakcie wykładów zapytaliśmy też samych prelegentów, którzy starali się poszerzyć świadomość trenerów. *Przede wszystkim musimy podejść do tego w ten sposób, że nie można dopuścić do tego aby zawodnicy pracowali w zupełnie inny sposób niż w trakcie sezonu, czyli założenia powinny być takie same. Wspominaliśmy dziś o mikrocyklu, jeżeli pracujemy w poniedziałek i środę a wtorek jest wolny bądź odwrotnie, że środa jest wolna to chcemy aby założenia te były tak samo realizowane tylko z innymi pojemnościami – tłumaczy Martin Bielec – licencjonowany trener przygotowania fizycznego posiadający urupawnienia Szwedzkiego Związku Piłki Nożnej.*

W tym okresie dla nas najważniejsze jest aby zawodnik utrzymał swoją tylną taśmę, co będzie miało przełożenie na zdolność do wykonywania sprintów, najprościej mówiąc żeby uniknąć urazów mięśni kurszowo-goleniowych – to jest cel numer jeden. Jednocześnie ważne jest też to, żeby zawodnik odpoczął i fizycznie i mentalnie. Nie zapominajmy, że niektórzy młodzi zawodnicy pomimo tego że mamy off season, czyli okres zimowy dalej są poddawani jakimś treningom, np. w szkołach i nawet to, że siedzą w ławkach przez kilka tygodni wpływa na to, co dzieje się z ich układem mięśniowym. Jeżeli tak zaczniemy o tym myśleć, to tak naprawdę później pozostaje już tylko dobranie do tego odpowiednich środków i trzymanie się naszego celu – kontynuuje.

O tym, jak ważne jest ukierunkowanie na konkretny cel również w drużynie seniorów opowiedział trener Goncalo Feio – *wydaje mi się, że pułapką okresu przygotowawczego może być praca bez celu. Dążenie do celu jest najważniejsze. Dla mnie kolejny mecz zawsze nadaje kierunek co do pracy w danym mikrocyklu, tak samo jest w trakcie sezonu. Jeśli chodzi o działania z drużyną to w mojej pracy występują wszystkie rodzaje spotkań z zespołem. Mamy odprawy zespołowe, odprawy formacyjne, ale też dużo rozmawiam indywidualnie z poszczególnymi zawodnikami. Drugi trener Mateusz Stolarski również przeprowadza takie rozmowy, w których koncentruje się na rozwoju danego zawodnika i kwestiach techniczno-taktycznych.*

Lubelski Związek Piłki Nożnej pragnie też podziękować wszystkim trenerom za aktywny udział w konferencji oraz bardzo pozytywny jaki otrzymaliśmy ze środowiska. Aż 96% uczestników Wojewódzkiej Konferencji dla trenerów piłki nożnej twierdzi, że przedstawione na niej treści wpłyną na rozwój ich warsztatu. Dziękujemy również za wszystkie wnioski i uwagi, które traktujemy jako cenne wskazówki na przyszłość. [Pod tym linkiem](#) prezentujemy krótki raport podsumowujący zagadnienia omawiane na konferencji oraz zbiorowe wyniki ankiety, która została przeprowadzona wśród obecnych trenerów.

Zapraszamy także do obejrzenia materiału wideo na kanale Youtube Lubelskiego ZPN będącego podsumowaniem całego dnia szkoleń z naszymi ekspertami. Miłego oglądania!