PZPN

UEFA A LICENCE

ORGANIZACJA PRACY ZESPOŁU I MODEL GRY

DOŚWIADCZENIE I PROFIL TRENERSKI
ZARZĄDZANIE SZTABEM I PODZIAŁ KOMPETENCJI
STANDARDY PRACY I PLANOWANIE TRENINGU
ZARZĄDZANIE I RELACJE Z ZAWODNIKAMI
ZAŁOŻENIA MODELU GRY

WALDEMAR WARCHOŁ
TRENER UEFA A

WALDEMAR WARCHOŁ - PROFIL TRENERSKI

UEFA A LICENCE

MAKSYMALNE ZAANGAŻOWANIE

PROFESJONALNE PRZYGOTOWANIE DO PRACY

BYCIE NORMALNYM CZŁOWIEKIEM

PARTNERSTWO I WSPARCIE

ENTUZJAZM W KAŻDYM DZIAŁANIU

POZYTYWNE NASTAWIENIE KAŻDEGO DNIA PRACY

AMBICJA I DETERMINACJA

WYSOKIE STANDARDY PRACY

„Ceną sukcesu jest ciężka praca, poświęcenie zadaniu i determinacja, że niezależnie od tego, czy wygrywamy, czy przegrywamy, wkładamy w zadanie wszystko, co w naszej mocy."

Vince Lombardi

ORGANIZACJA PRACY - ZADANIOWIEC

CEL PRACY - NAJLEPSZE DLA DRUŻYNY

CHARAKTER GRY - INTENSYWNOŚĆ

DZIAŁANIE - PROFESJONALIZM I KULTURA PRACY

NASTAWIENIE - ENTUZJAM I ENERGIA

MOJE MOCNE STRONY

- LOGICZNE MYŚLENIE
- KREATYWNOŚĆ I POMYSŁOWOŚĆ
- ZADANIOWIEC
- KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA Z ZESPOŁEM
- WYSTĄPIENIA PUBLICZNE
- ORGANIZACJA PRACY
- USPRAWNIANIE PRACY
- SZCZEGÓŁOWOŚĆ I DETALIZM
- ZAANGAŻOWANIE I PASJA
- UMIEJĘTNOŚĆ UCZENIA INNYCH

- **PROWADZENIE TRENINGU** - DOBRA ENERGIA, ZAANGAŻOWANIE, SPRAWNE I PEWNE PROWADZENIE TRENINGU, DOBRY COACHING; TRENING POZYCYJNY, FORMACYJNY I INDYWIDUALNY.
- **PRZYGOTOWANIE ŚRODKÓW TRENINGOWYCH** - KONTEKST MODELU GRY, WYMAGAŃ GRY I PRZECINIKA.
- **ORGANIZACJA TRENINGU** - JESTEM PERFEKCJONISTĄ I DETALISTĄ, TRENING MUSI BYĆ DOBRZE ZORGANIZOWANY, ALE TEŻ ELASTYCZNY.
- **ANALIZA GRY** - DOBRZE CZUJĘ SIĘ W ANALIZIE WIDEO, NIE MA PROBLEMU Z OBSŁUGĄ DRONA, WIDEO, OBRÓBKI I MONTAŻU FILMÓW - PRACUJĄĘ NA **LIVE TAQ PRO.**
- **PRZYGOTOWANIE KONDYCYJNE / FIZJOLOGIA** - W TYCH TEMATACH MAM DUŻE DOŚWIADCZENIE I CZUJĘ SIĘ BARDZO KOMPETENTNY.
- **WYSTĄPIENIA PUBLICZNE, KOMUNIKACJA, NAWIĄZYWANIE RELACJI** - TO SĄ MOJE MOCNE UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE. DUŻO PRACOWAŁEM Z LUDŹMI, RÓWNIEZ W BIZNESIE, INTERESUJE SIE PSYCHOLOGIĄ I DOBRZE CZUJĄ SIĘ KIEDY MÓWIĘ DO INNYCH.
- **DZIAŁANIA KREATYWNE I MANUALNE** - LUBIĘ ZMIENIAĆ MIEJSCA W KTÓRYCH JESTEM NA LEPSZE (W SUWAŁKACH I PRZEMYŚLU WŁASNORĘCZNIE BUDOWAŁEM SIŁOWNIE), LUBIĘ PROJEKTOWAĆ GRAFIKI, ROBIĆ ESTETYCZNE PREZENTACJE, DOKUMENTY, MONTOWAC FILMY WIDEO.

JAKIM JESTEM TRENEREM / CZŁOWIEKIEM

UEFA A LICENCE

1. AMBITNYM I WYMAGAJĄCYM OD SIEBIE I LUDZI, Z KTÓRYMI PRACUJĘ
2. DBAJĄCYM O DETALE I WYSOKIE STANDARDY
3. BĘDĄCY PARTNEREM I DAJĄCYM WSPARSCIE SWOIM ZAWODNIKOM
4. SZCZERYM I SPRAWIEDLIWYM
5. OBIEKTYWNYM, PODEJMUJĄCYM DECYZJE W OPARCIU O FAKTY A NIE OPINIE
6. WIERZĄCYM W SWOJĄ FILOZOFIĘ I ODDANY JEJ REALIZACJI
7. UMIEJĄCYM SŁUCHAĆ ZDANIA I OPINI ZAWODNIKÓW ORAZ SZTABU
8. KOMPETENTNYM, MERYTORYCZNYM I PRZYGOTOWANYM
9. CIERPLIWYM I KONSEKWENTNYM
10. POZYTYWNYM, PEŁNYM ENERGI, PASJI I KREATYWNOŚCI

ZARZĄDZANIE ZESPOŁEM - WARTOŚCI

„Siła nie leży w nas. Trener jest jeden, a zarządza grupą kilkudziesięciu osób. To w tych ludziach drzemie siła. Żeby coś od nich dostać, trzeba im coś dać.”

Adrian Siemieniec

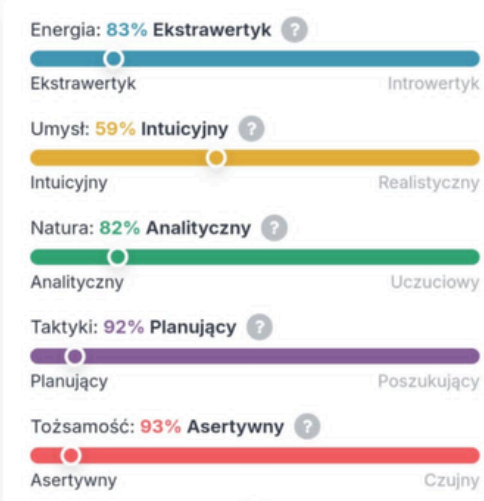
TEST OSOBOWOŚCI

Jeśli każdy członek sztabu jest świadomy swojej osobowości, słabych i mocnych stron, to będzie funkcjonował efektywnie, w pełni wykorzystując swój potencjał i osobowość.

Każdy członek sztabu oraz docelowo zawodnicy mogą wykonać taki test, lepiej poznać siebie i efektywniej wykorzystać swój potencjał dla dobra drużyny.

16Personalities

MOJE CECHY OSOBOWOŚCI



WALDEMAR WARCHOŁ - DOŚWIADCZENIE

UEFA A LICENCE

PROFIL TRENERSKI

Jestem otwartą i komunikatywną osobą. W swojej pracy z zespołem opieram się na wzajemnym szacunku i partnerskich relacjach z zawodnikami. Jestem wymagający dla siebie oraz ludzi, z którymi pracuję. Nie zależnie od poziomu staram się wprowadzać wysokie standardy i profesjonalizm pracy.

Mój zespół musi odznaczać charakter, odwaga, aktywność, szybkość i intensywność. Chcę grać w efektowny sposób, opierając się na dobrej organizacji gry oraz kreatywności i szybkości zawodników.

EDUKACJA

PZPN / PODLASKI ZPN
2021
Kurs trenerski UEFA A

FOOTBALL ASSOCIATION OF WALES
18.03.2018
Kurs trenerski Football Leader Award

TRAIN WITH BRAIN PERFORM CENTER
20.01-29.04.2018
Kurs trenerski Performance Specjalist

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KATOWICE
2013-2014
Podyplomowe studia "Przygotowanie motoryczne w zespołowych grach sportowych"

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KRAKÓW
2008-2013
Studia I i II stopnia Wychowanie Fizyczne

PZPN / DFB
10-19.08.2012
Kurs trenerski UEFA B
Grodzisk Wlk. - Barsinghausen

DOŚWIADCZENIE TRENERSKIE

POGOŃ-SOKÓŁ LUBACZÓW (3 LIGA GR. IV)
06.05.2025 - 30.06.2025
- II trener - 1 drużyna
- przygotowanie fizyczne

KADRA PODKARPACKIEGO ZPN (UEFA REGIONS CUP)
15.04 - 30.06.2024 - wicemistrzostwo Polski seniorów
- asystent trenera (Dariusz Liana)

KS WIĄZOWNICA (3 LIGA GR. IV)
01.07.2023 - 08.04.2024
- trener główny - 1 drużyna

POLONIA PRZEMYŚL (4 LIGA PODKARPACKA)
19.07.2022 - 30.06.2023
- trener główny - 1 drużyna

LIMANOVIA LIMANOWA (4 LIGA MAŁOPOLSKA)
12.07 - 16.08.2021
- trener główny - 1 drużyna

WIGRY SUWAŁKI S.A. (2 LIGA)
20.07-30.12.2020
- asystent trenera - 1 drużyna (Dawid Szulczek)
- trener przygotowania fizycznego - 1 drużyna

STAL STALOWA WOLA (2 LIGA)
17.07.2017-15.01.2018
- trener przygotowania fizycznego - 1 drużyna
- asystent trenera - 1 drużyna (Janusz Białek

SOKÓŁ NISKO (4 LIGA / A KLASA)
15.08.2013 - 20.01.2014
- trener przygotowania motorycznego
- asystent trenera - 1 drużyna (Daniel Kijak)
- trener II drużyny (A klasa)

PIŁKA MŁODZIEŻOWA

MKS KALWARIANKA KALWARIA ZEB.
06.07.-31.10.2025
trener drużyny U14
trener przygotowania motorycznego (4 liga)

MKS KRAKUS NOWA HUTA KRAKÓW
01.08.2019 - 01.02.2020
trener drużyny U18
trener dryżyny U16

AKADEMIA SPORTU PROGRES
01.02 - 31.06.2017
trener przygotowania motorycznego

KS PODGÓRZE KRAKOW
01.07 - 31.10.2015
trener drużyny U18

JUVENTUS SOCCER SCHOOLS POLSKA
01.09.2014 - 30.06.2015
11.12.2012 - 30.06.2013
trener drużyny U8 i U10

STAŻE

RUCH CHORZÓW (1 LIGA)
09-15.09.2024
I drużyna
(tr. Dawid Szulczek)

PUSZCZA NIEPOŁOMICE (EKSTRAKLASA)
24-29.04.2024
I drużyna
(tr. Tomasz Tułacz)

trener U8 i U10

WARTA POZNAŃ (EKSTRAKLASA)
30.11-07.12.2021
I drużyna
(tr. Dawid Szulczek)

HUTNIK KRAKÓW (2 LIGA)
20-28.05.2021
I drużyna
(tr. Szymon Szydełko)

WISŁA KRAKÓW (EKSTRAKLASA)
13-19.01.2020
I drużyna
(tr. Artur Skowronek)

FKS STAL MIELEC (1 LIGA)
20-29.08.2018
I drużyna
(tr. Artur Skowronek)

CRACOVIA KRAKÓW (EKSTRAKLASA)
09-13.04.2018
I drużyna
(tr. Michał Probierz)

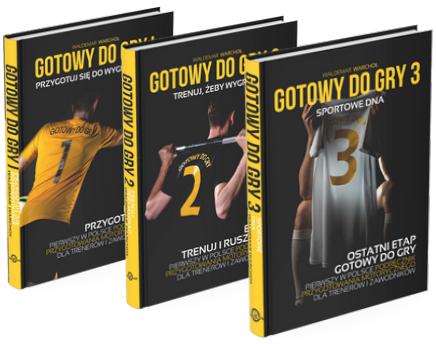
SWANSEA CITY AFC (PREMIER LEAGUE)
16-20.03.2018
Akademia

PZPN/UEFA UEFA EURO U-21
czerwiec 2017
wolontariat
biuro organizacyjne UEFA

HANOVER 96 (BUNDESLIGA)
15.08.2012
Klub

PUBLIKACJE

Jestem autorem serii **3 tomów "Gotowy do gry" - Podręcznika przygotowania motorycznego dla trenerów i zawodników.**
wydawnictwo własne



CASE STUDY - PIERWSZY TRENER

UEFA A LICENCE

KS WIĄZOWNICA - 3 LIGA GR.4 2023/24

Moim celem było wykonanie bardzo dobrej pracy zarówno pod kątem rozwoju sportowego oraz organizacyjnego klubu. Wprowadzanie coraz wyższych standardów funkcjonowania drużyny pozwoliło zbudować ofensywnie grającą drużynę, która w wielu spotkaniach potrafiła narzucić swój styl gry.

- Pomimo bardzo młodego zespołu (średnia wieku w rundzie jesiennej: **21,32**, w rundzie wiosennej **20,59**), i wprowadzania do seniorskiej piłki na poziomie 3 ligi młodych zawodników (**8 debiutantów**) zdobyliśmy **27 punktów (1,13 pkt / mecz)**, co było **najlepszym wynikiem punktowym** w historii gier klubu na poziomie 3 ligi (do 24 kolejki).

- Pracując samodzielnie, pełniłem obowiązki szerokiego sztabu trenerskiego. Dbałem o **analizę taktyczną** naszej gry oraz **przygotowanie taktyczne** do każdego najbliższego rywala. Moim priorytetem było przygotowanie **optymalnego planu** i przemyślanych jednostek treningowych. Jako specjalista od przygotowania fizycznego, umiejętnie wplatałem elementy sprawności, kondycyjne oraz prewencji urazów, co przynosiło efekty w postaci **intensywności**, z jaką zespół grał na boisku oraz **brakiem urazów przeciążeniowych** przez cały okres mojej pracy.

- Potrafiłem skutecznie wprowadzić **nowy system i sposób gry** przechodząc do rozegrania na trzech obrońców (3-4-3), co pozwoliło wykorzystać walory ofensywne w bocznych sektorach boiska. Naszą grę cechowała **elastyczność taktyczna** i płynne poruszanie się między systemami. Przekonałem zespół do nowego pomysłu oraz **zmieniłem mentalność drużyny**, pokazując, że możemy być bardziej aktywni na boisku, bronić wyżej, grać na wyższej intensywności i lepiej wykorzystywać atuty takie jak szybkość, kreatywność i dobrą technikę. Naszym znakiem charakterystycznym była **aktywność i skuteczność w wysokim pressingu** (skuteczność na poziomie 95%) i **kontrataku** oraz groźne i skuteczne **fazy przejściowe**.

- Na przestrzeni sezonu byliśmy drużyną, która prezentowała dobry styl i **efektowną grę ofensywną (1,56 bramki/mecz)**. Niestety największym mankamentem gry zespołu była duża liczba straconych bramek (58 - średnia 2,41 bramki/mecz) głównie z uwagi na niedoświadczoną i młodą kadrę. Zbyt młoda kadra i niski poziom doświadczenia, przekładał się też na nierówną formę drużyny, gdzie po serii dobrych wyników przychodziła seria meczów bez zwycięstwa.

CELE PRZED SEZONEM:

- **UTRZYMANIE W 3 LIDZE** ✓
- **PODIUM W KLASYFIKACJI PRO JUNIOR** ✓
- **ZWYCIĘSTWO W OKRĘGOWYM PUCHARZE POLSKI** ✓

W momencie mojego zwolnienia, po 24 kolejce, zespół zajmował 13 miejsce w tabeli z przewagą 4 punktów nad strefą spadkową, zakwalifikował się do finału OPP oraz zajmował 2 pozycję w klasyfikacji PJS (4805 pkt).

OSIĄNIĘCIA ZESPOŁU W SEZONIE:

(stan na 24 kolejkę)

- **13 miejsce w tabeli 3 ligi** (4 pkt nad strefą spadkową, 3 pkt do 10 miejsca)
- **7 zwycięstw, 6 remisów, 11 porażek**
- **finał Pucharu Polski - podokręg**
- **drugie miejsce w klasyfikacji pro junior** z wynikiem 4805 punktów

SERIE MECZÓW BEZ PORAŻKI:

- 4 mecze (2 zwycięstwa, 2 remisy, bramki 9:5)
- 3 mecze (3 zwycięstwa, bramki 6:2)
- 3 mecze (1 zwycięstwo, 2 remisy, bramki 7:6)

SEZON W LICZBACH:

- **średnia punktów na mecz: 1,12**
- **średnia bramek strzelonych na mecz: 1,56**
- **średnia bramek traconych na mecz: 2,41**
- **liczba meczów bez straty bramki: 2**
- **liczba meczów z rzędu bez straty gola: 0**
- **liczba meczów z rzędu ze strzeloną bramką: 7**

INDYWIDUALNE OSIĄGNIĘCIA ZAWODNIKÓW

Bardzo ważne jest dla mnie, żeby każdy zawodnik, dzięki pracy ze mną robił progres. Z tego jestem najbardziej dumny

Indywidualne statystyki 4 najlepszych strzelców w tym sezonie, w zestawieniu 4 ostatnich sezonów na szczeblu centralnym:

ARKADIUSZ KASIA - POZYCJA 10/9
sezon 2023/24 - 23 mecze / 8 bramek / 1 asysta
sezon 2022/23 - 32 / 3 / 3
sezon 2021/22 - 8 / 0 / 1
sezon 2020/21 - 39 / 5 / 4

SEBASTIAN RAK - 7/11
sezon 2023/24 - 19 / 6 / 3
sezon 2022/23 - 15 / 7 / 2
sezon 2021/22 - 13 / 0 / 1 (2 liga)
sezon 2020/21 - 28 / 5 / 3

RAFAŁ MICHALIK - 11
sezon 2023/24 - 18 / 4 / 4
sezon 2022/23 - 32 / 2 / 1
sezon 2021/22 - 4 liga
sezon 2020/21 - 37 / 2 / 3

GRZEGORZ JANICZAK - 8
sezon 2023/24 - 23 / 4 / 1
sezon 2022/23 - 26 / 3 / 2
sezon 2021/22 - 4 liga
sezon 2020/21 - 32 / 2 / 1

ROZWÓJ MŁODYCH ZAWODNIKÓW

- z uwagi na cele klubu jeśli chodzi o wysokie miejsce w klasyfikacji Pro Junior System, w rundzie jesiennej standardem w wyjściowej jedenastce, było 2 zawodników z pola poniżej 18 roku życia.

- W przerwie zimowej zbudowałem bardzo młodą kadrę, w której było 12 zawodników poniżej 18 roku życia, co również przełożyło się na liczbę młodzieżowców w wyjściowej 11 (średnio 4-5/na mecz).

- W 24 meczach, na poziomie 3 ligi zadebiutowało 8 zawodników poniżej 18 roku życia.

Efektem pracy z młodymi zawodnikami było wprowadzenia na poziom centralny 2 zawodników wypożyczonych do klubu.

KORNEL RĘBISZ (2005) - wypożyczenie z Resovia Rzeszów (2 liga).
Po powrocie z wypożyczenia wywalczył stałe miejsce w pierwszym składzie Resovii

DANIEL CIEŚLA (2005) - wypożyczenie z Termalica Bruk-Bet Nieciecza (1 liga).
Po powrocie z wypożyczenia debiut + bramka w debiucie w 1 zespole

CASE STUDY - PIERWSZY TRENER

UEFA A LICENCE

POLONIA PRZEMYŚL - 4 LIGA PODKARPACKA 2022/23

Moim celem było wykonanie bardzo dobrej pracy zarówno pod kątem rozwoju sportowego oraz organizacyjnego klubu. Wprowadzanie coraz wyższych standardów funkcjonowania drużyny pozwoliło zbudować ofensywnie grającą drużynę, która potrafiła przeważać nad przeciwnikiem niemal w każdym meczu. Dodatkowo pracowałem nad rozwojem infrastruktury, poprawą wizerunku klubu w mediach społecznościowych, wsparciem zarządu w pozyskiwaniu sponsorów i partnerów oraz renowacją klubowego budynku, stadionu i klubowej siłowni dla zawodników.

- Pracując samodzielnie, pełniłem obowiązki szerokiego sztabu trenerskiego. Dbałem o **analizę taktyczną** naszej gry oraz **przygotowanie taktyczne** do każdego najbliższego rywala. Moim priorytetem było przygotowanie **optymalnego planu treningowego** i przemyślanych jednostek treningowych. Jako specjalista od przygotowania fizycznego, umiejętnie wplatałem elementy sprawności, kondycyjne oraz prewencji urazów, co przynosiło efekty w postaci **intensywności**, z jaką zespół grał na boisku oraz **brakiem urazów przeciążeniowych** przez cały sezon.

- Potrafiłem skutecznie wprowadzić **nowy system i sposób gry** przechodząc do rozegrania na trzech obrońców (3-4-3), co pozwoliło wykorzystać walory ofensywne w bocznych sektorach boiska. Przekonałem zespół do nowego pomysłu oraz **zmieniłem mentalność** drużyny, pokazując, że możemy być bardziej aktywni na boisku, możemy bronić wyżej, grać na wyższej intensywności i wykorzystywać atuty takie jak szybkość, kreatywność i dobrą technikę. Naszym znakiem charakterystycznym była **aktywność i skuteczność** w wysokim pressingu i kontrataku oraz perfekcyjnie przygotowanie **stałe fragmenty gry**.

- Na przestrzeni sezonu byliśmy drużyną, która prezentowała **dobry styl, solidną grę i równą formę**. Od 13 kolejki, w 19 rozegranych spotkaniach ligowych, odnieśliśmy tylko 3 porażki (w tym z liderem i wiceliderem, pomimo wyrównanej i dobrej gry). W tym okresie zespół odniósł 8 zwycięstw oraz 8 remisów, notując bilans bramkowy 34:15.

CELE PRZED SEZONEM:

- **PEWNE UTRZYMANIE W 4 LIDZE**
- **ZWYCIĘSTWO W KLASYFIKACJI PRO JUNIOR**

OSIĄGNIĘCIA ZESPOŁU W SEZONIE:

- **11 miejsce w tabeli 4 ligi** (19 pkt nad strefą spadkową, 2 pkt do 10 miejsca)
- **11 zwycięstw, 12 remisów, 11 porażek**
- **półfinał Pucharu Polski - podokręg**
- **pierwsze miejsce w klasyfikacji pro junior** z przewagą 1392 pkt
- **seria 11 meczów bez porażki na swoim stadionie** (5 zwycięstw, 6 remisów, bramki 22:10)

SERIE MECZÓW BEZ PORAŻKI:

- 4 mecze (2 zwycięstwa, 2 remisy, bramki 10:8)
- 7 meczów (2 zwycięstwa, 5 remisów, bramki 10:5)
- 7 meczów (4 zwycięstwa, 3 remisy, bramki 14:4)

SEZON W LICZBACH:

- **średnia punktów na mecz: 1,32**
  runda jesienna: 1.35, runda wiosenna: 1,3
- **średnia bramek strzelonych na mecz: 1,64**
  runda jesienna: 1.53, runda wiosenna: 1,76
- **średnia bramek traconych na mecz: 1,85**
  runda jesienna: 2.06, runda wiosenna: 1,64
- **liczba meczów bez straty bramki: 9**
  runda jesienna: 4, runda wiosenna: 5
- **liczba meczów z rzędu bez straty gola: 4**
- **liczba meczów z rzędu ze strzeloną bramką: 7**

ROZWÓJ KLUBU - EFEKTY PRACY

W Polonii Przemyśl również poświęciłem wysiłek i czas angażując się w poprawę organizacji klubu, profesjonalizację pracy pierwszej drużyny, rozwój infrastruktury treningowej oraz poprawę medialnego wizerunku klubu.

OBSZAR SPORTOWY I INFRASTRUKTURALNY

Podstawą działania jest maksymalne wykorzystanie potencjału, dostępnych możliwości i zasobów oraz stopniowe i systematyczne rozwijanie obszarów niezbędnych do poprawy treningu i rozwoju sportowego. Biorąc pod uwagę ograniczone możliwości finansowe klubu, ważne jest szukanie nowych rozwiązań i wprowadzanie prostych zmian. W ciągu sezonu zrealizowałem:

- stałą współpracę z fizjoterapeutom sportowym (zawodnicy mieli stałe terminy 2 razy w tygodniu)
- usystematyzowaną pracę w mikrocyklach treningowych opartą o model periodyzacji taktycznej
- wprowadzenie prewencji urazów w każdej jednostce treningowej
- ograniczenie liczby kontuzji przeciążeniowych (0 urazów przeciążeniowych)
- wdrożenie analizy gry własnej oraz przeciwnika
- remont i renowacja korytarza (pomalowanie w barwy klubowe, umieszczenie herbu klubu)
- remont i doposażenie klubowej siłowni oraz zorganizowanie części środków potrzebnych na inwestycję
- przygotowanie sali odpraw
- przygotowanie pokoju trenerskiego umożliwiającego komfortową pracę

OBSZAR ORGANIZACJI PRACY I KLUBU

Żeby drużyna mogła rozwijać się sportowo, ważna jest poprawa środowiska pracy, a więc organizacji funkcjonowania i pracy klubu. Jednym z najważniejszych obszarów jest stworzenie jasnej i czytelnej komunikacji, dobre planowanie i zorganizowanie pracy. W mniejszych klubach codzienną pracę utrudniają ograniczenia finansowe. Drużyna piłkarska nie może jedynie generować kosztów. Dlatego trzeba budować obszary pozwalające przynosić dochodu do klubu. Działania podjęte w ciągu sezonu:

- rozwój profilu klubu na Facebook (organiczny wzrost obserwujących o ponad 1,5 tys.)
- stworzenie i prowadzenie profesjonalnej strony internetowej www.mkspolonia.pl
- przygotowanie profesjonalnej oferty sponsorskiej i pomoc w pozyskaniu 2 sponsorów - Grupy PGE oraz Banku PKO BP
- pozyskanie sponsora technicznego firmy NO10 na okres 3 lat i wyposażenie pierwszej drużyny w sprzęt treningowy i meczowy marki adidas
- uruchomienie sprzedaży oficjalnych koszulek meczowych z personalizacją kibica
- zwiększenie zainteresowania kibiców klubem
- montaż i publikacja na kanale YouTube skrótów meczów Polonii Przemyśl
- zwiększenie zainteresowania klubem w lokalnych mediach (wywiady, zdjęcia z meczów, komentarze po meczu)

CASE STUDY - ASYSTENT / 2 TRENER

UEFA A LICENCE

POGOŃ-SOKÓŁ LUBACZÓW 3 LIGA GR.4 - 2024/2025

Pod koniec sezonu 24/25, po zmianie trenera, wspierałem merytorycznie w charakterze II Trenera Pogoń-Sokół Lubaczów (3 liga, grupa 4), która na 6 kolejek przed końcem rozgrywek nadal musiała walczyć o utrzymanie. Do moich głównych zadań należało odbudowanie fizyczne drużyny, analiza przeciwnika oraz wdrażanie i praca nad organizacją gry drużyny. Chociaż byłem tylko wsparciem, miałem duży wpływ na ostateczną formę i organizację naszych działań na boisku.

- W Lubaczowie skutecznie wprowadziłem system oparty na grze zespołu na strukturze 3-4-3 oraz obronie niskiej 5-4-1. Wprowadzenie zmian w organizacji gry było wymuszone koniecznością zmian kadrowych oraz zmiany sposobu atakowania oraz bronienia na system bardziej bezpośredni. Pomimo ograniczonego czasu na wprowadzenie zmian, zaowocowały one w 4 ostatnich meczach na zdobycie 7 punktów (2-1-1) z bilansem bramkowym 9:7.
- Ważnym obszarem moich obowiązków była kontekstowa analiza gry przeciwnika i przygotowanie strategii oraz planu na mecz w każdej fazie gry. Dzięki temu mogłem skutecznie przekładać wnioski z obserwacji rywala na rozwiązania, które stosowaliśmy w meczu w celu uzyskania przewag i optymalne wykorzystanie potencjału i możliwości zawodników.
- Po raz kolejny moje pomysły i rozwiązania przełożyły się na skuteczność ofensywną zespołu. W poprzednich meczach rundy wiosennej zespół strzelił tylko 3 bramki z gry w 10 meczach. Po wprowadzeniu zmian w 4 meczach strzelił z gry 9 bramek.
- Dodatkowo, bardzo ważnym zadaniem było odbudowanie fizyczne drużyny. W tym obszarze wykonaną pracę również oceniam bardzo wysoko, ponieważ wyraźnie podnieśliśmy poziom intensywności gry, ilości akcji pressingowych, sprintów i HIR, a zespół był w stanie wyciągać punkty w ostatnich minutach meczu utrzymując wysoką intensywność działań.
- Podniesienie poziomu przygotowania kondycyjnego przełożyło się bezpośrednio na ilość wygrywanych pojedynków oraz większą zdolność do intensywnego pressingu, większej liczby odbiorów na połowie rywala i skutecznej gry kontratakiem.

LICZBY:

- **liczba meczów: 6**
- **bilans: 2 zwycięstwa, 3 porażki, 1 remis**
- **punkty: 7 (1,16 pkt/mecz)**
- **bramki zdobyte: 9**
- **średnia bramek strzelonych na mecz: 1,5**
- **bramki stracone: 9**
- **średnia bramek traconych na mecz: 1,5**

KADRA PODKARPACKIEGO ZPN - 2024

Od maja do czerwca 2024 pełniłem funkcję asystenta i II trenera w kadrze Podkarpackiego ZPN w rozgrywkach UEFA Regions Cup. W rundzie eliminacyjnej na poziomie makroregionu zajęliśmy 1 miejsce w grupie pokonując Lubelski ZPN 4:2 oraz Małopolski ZPN 0:2 i zakwalifikowaliśmy się do etapu ogólnopolskiego. W finałach rozegraliśmy 3 spotkania, wygrywając z Łódzkim ZPN 5:0 i Zachodniopomorskim ZPN 3:1 oraz przegraliśmy walkę o mistrzostwo Polski i awans do kolejnej fazy rozgrywek z Dolnośląskim ZPN 0:2. Ostatecznie zdobyliśmy wicemistrzostwo Polski prezentując ofensywny styl i tworząc konkurencyjną drużynę.

- Moim głównym obowiązkiem była praca nad organizacją gry, przygotowaniem jednostek treningowych i wdrożeniem modelowych zachowań w poszczególnych fazach gry.
- Jako specjalista od przygotowania fizycznego dbałem również o odpowiednie zbilansowanie obciążeń względem rozgrywek ligowych oraz regenerację i dostosowanie obciążeń w turnieju finałowym (3 mecze w 3 dni).
- Wspierałem również trenera analityka w obserwacji i analizie gry rywali oraz opracowaniem strategii na poszczególne spotkania, a także prowadzeniem analiz i odpraw taktycznych.
- Cennym doświadczeniem była obserwacja zawodników, selekcja i dobór kadry. Rozgrywki UEFA Regions Cup przeznaczone są dla zawodników o statusie amatora, co ograniczało możliwości selekcji i było jednocześnie dobrym przeglądem zawodników z niższych lig w województwie podkarpackim.

LICZBY:

- **liczba meczów: 5**
- **bilans: 4 zwycięstwa, 1 poraża**
- **punkty: 12 (2,4 pkt/mecz)**
- **bramki zdobyte: 14**
- **średnia bramek strzelonych na mecz: 2,8**
- **bramki stracone: 5**
- **średnia bramek traconych na mecz: 1**

CASE STUDY - ASYSTENT / 2 TRENER

PZPN
UEFA A LICENCE

WIGRY SUWAŁKI 2 LIGA - 2020/2021

2 LIGA

W rundzie jesiennej sezonu 2020/2021 pełniłem funkcję asystent trenera Dawida Szulczka w 2 ligowych Wigrach Suwałki. Rozpoczynaliśmy pracę po spadku klubu z pierwszej ligi i mieliśmy ważne zadanie odbudowania drużyny po spadku i włączenie się do walki o awans. Bardzo ważnym obszarem moich działań było również przygotowanie kondycyjne i prewencja urazów w kontekście zmiany modelu gry i zwiększenia intensywności pracy.

- Bardzo ważnym obszarem mojego działania było przygotowanie infrastruktury do treningu motorycznego i wprowadzenie systemu prewencji urazów, co przyniosło efekty w postaci braku urazów przeciążeniowych wykluczających zawodników z gry na okres dłuższy niż 2 tygodnie. Wszelkie urazy, które pojawiły się w okresie mojej pracy, były urazami mechanicznymi lub odnowieniem wcześniejszych kontuzji.
- Kluczowym obszarem działania przy zwiększeniu intensywności pracy było wdrożenie odpowiednich strategii treningu siłowego i kondycyjnego, co skutkowało wyraźnym progresem objętości i intensywności przebiegniętego dystansu w trakcie meczu, co przekładało się na wyniki zespołu.
- Do moich obowiązków należało przygotowanie i współprowadzenie jednostek treningowych, ocena przydatności zawodników, analiza gry przeciwnika oraz działań modelowych.
- Dodatkowo wspierałem pierwszego trenera we wdrożeniu wysokich standardów organizacji pracy sztabu i drużyny, poprawie komunikacji w klubie i zmianie mentalności pracowników klubu oraz drużyny, po dotkliwym spadku klubu z 1 ligi.

LICZBY:

- liczba meczów: 16
- bilans: 10 zwycięstw, 3 porażki, 3 remisy
- punkty: 33 (2,06 pkt/mecz)
- bramki zdobyte: 25
- średnia bramek strzelonych na mecz: 1,56
- bramki stracone: 14
- średnia bramek traconych na mecz: 0,87

STAL STALOWA WOLA - 2017/2018

2 LIGA

W sezonie 2017/2018 pełniłem funkcję asystenta trenera Janusza Białka oraz trenera przygotowania motorycznego w 2 ligowej Stali Stalowa Wola. Głównym obszarem mojej pracy było dbanie o sprawność fizyczną, przygotowanie kondycyjne oraz prewencję urazów. Pod koniec rundy jesiennej pełniłem funkcję 2 trenera, a obszar moich kompetencji poszerzył się o aspekty związane z organizacją gry i prowadzeniem jednostek treningowych.

- W głównej mierze byłem odpowiedzialny za przygotowanie fizyczne i prewencję urazów. Moim zadaniem było umiejętne wkomponowanie obciążeń treningowych wspierających rozwój motoryczny zawodników w obszarze siły, mocy, szybkości i wytrzymałości. Wdrażało profesjonalne standardy treningu kondycyjnego i prewencji urazów.
- Przez cały okres mojej pracy w klubie nie odnotowaliśmy, żadnych urazów przeciążeniowych, co uważam za duży sukces.
- Byłem również odpowiedzialny za opracowanie i przeprowadzenie kompleksowych testów diagnostycznych (wydolnościowych, motorycznych i funkcjonalnych) oraz przygotowanie planów indywidualnych w okresie przejściowym, których efekty oceniam bardzo wysoko. Również przez zawodników, praca w okresie przejściowym została oceniona bardzo wysoko. Byłem również odpowiedzialny za kompleksowe zaplanowanie zimowego okresu przygotowawczego.

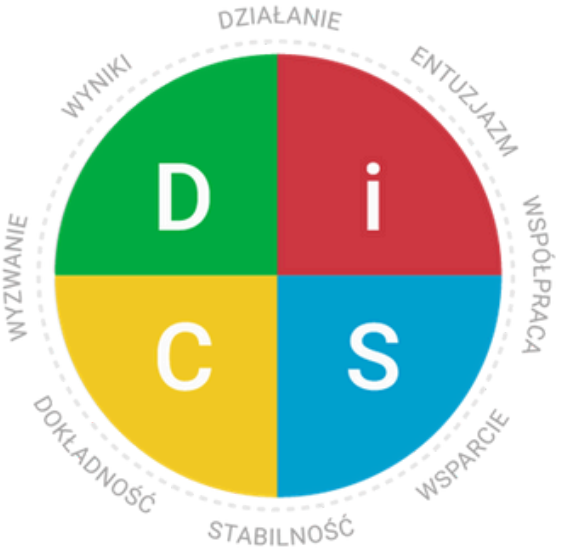
LICZBY:

- liczba meczów: 19
- bilans: 5 zwycięstwa, 7 porażek, 7 remisów
- punkty: 22 (1,15 pkt/mecz)
- bramki zdobyte: 18
- średnia bramek strzelonych na mecz: 0,94
- bramki stracone: 22
- średnia bramek traconych na mecz: 1,15

SZTAB - WSPÓŁPRACA I ZARZĄDZANIE

UEFA A LICENCE

- Kluczowe dla skutecznego działania sztabu są profesjonalizm, zaangażowanie i kompetencje.
- Potrzebuję sztabu wspierającego, który dobrze buduje relacje, Dodatkowo jest cierpliwy, zorganizowany i skoncentrowany na ludziach i emocjach.
- Sztab w trudnych momentach powinien być optymistycznie nastawiony.
- Członkowie sztabu powinni być dobrymi słuchaczami, wzbudzać zaufanie, być skromni i systematyczni w pracy.



DOMINUJĄCY **INSPIRUJĄCY** **KONSEKWENTNY** **SUMIENNY**

PRIORYTETY W ZARZĄDZANIU ZESPOŁEM

PRZYJAZNE I ANGAŻUJĄCE OTOCZENIE
Żeby każdy członek drużyny z pozytywnym nastawieniem i dobrą energią wracał do klubu, musisz zadbać o stworzenie przyjaznej i ambitnej przestrzeni do pracy, rozumieć współpracowników i rozwijać ich.

ZAANGAŻOWANIE WSZYSTKICH
Każdy członek drużyny (zawodnicy, sztab, zarząd) musi być w pełni zaangażowany w proces i czuć odpowiedzialność za wynik drużyny.

ZROZUMIENIE swojego zespołu
Drużynę tworzą jednostki. Jako trener musisz zadbać o indywidualną pracę i podejście do każdego członka drużyny. Każdy potrzebuje zrozumienia, wysłuchania, docenienia i wsparcia.

POZYTYWNA ATMOSFERA
Pracujesz w grupie. Żeby grupa współdziałała i z zaangażowaniem realizowała swoje zadania, musisz zadbać o pozytywną atmosferę i otoczenie, które sprawia, że każdy członek drużyny chce więcej.

PROFESJONALIZM I KULTURA PRACY
Naszym celem jest wygrywanie, dlatego nasze podejście do pracy i swoich obowiązków musi być profesjonalne oraz wykorzystywać wszystkie możliwości do lepszej organizacji pracy i działania.

„Jeśli docenisz pracę swojego sztabu i poświęcisz swoją uwagę na pracę, którą wykonują, sztab Ci wszystko zwróci."

Sir Alex Ferguson

STAB - ZAKRES OBOWIĄZKÓW

UEFA A LICENCE

WALDEMAR WARCHOŁ - PIERWSZY TRENER

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- organizacja gry
- przygotowanie taktyczne i fizyczne drużyny
- analiza gry własnej - model
- analiza gry - rywal
- zarządzanie zespołem - komunikacja
- organizacja pracy - plan, obowiązki, przygotowanie do treningu, dyscyplina
- organizacja i nadzór pracy sztabu
- praca scoutingowa / rekrutacja
- przygotowanie treningu konspekt\
- kontrola procesu treningowego
- kontrola porządku i dyscypliny
- prowadzenie treningu
- analiza treningu
- analiza taktyczna + odprawy
- trening indywidualny
- rozmowy indywidualne z zawodnikami
- dobór strategii i planu na mecz
- rozwijanie modelu gry
- kontakty z zarządem i biurem
- kontakty medialne

ASYSTENT TRENERA

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- przygotowanie treningu boisko/ konspekt
- kontrola porządku i dyscypliny
- organizacja pracy sztabu / drużyny - działania, zadania, obowiązki
- prowadzenie treningu (elementy)
- prowadzenie dokumentacji treningowej
- analiza treningu - model
- analiza taktyczna + odprawy
- trening indywidualny
- rozwijanie modelu gry

ASYSTENT TRENERA

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- przygotowanie treningu boisko / konspekt
- kontrola porządku i dyscypliny
- prowadzenie treningu (elementy)
- analiza treningu - statystyki zawodników
- analiza taktyczna + odprawy indywidualne
- prowadzenie dokumentacji treningowej
- trening indywidualny
- SFG atak
- rozwijanie modelu gry

TRENER ANALITYK

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- analiza gry rywala / raporty
- odprawy indywidualne
- analiza indywidualna
- nagrywanie treningów / meczów
- analiza treningu - statystyki zawodników
- przygotowanie treningu
- rozwijanie modelu gry

TRENER BRAMKARZY

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- przygotowanie treningu bramkarskiego
- zarządzanie bramkarzami
- prowadzenie treningu (pomoc)
- analiza treningu - bramkarze
- analiza taktyczna + odprawy indywidualne
- SFG obrona
- SFG opracowanie - dzień meczowy
- rozwijanie modelu gry

TRENER PRZYG. MOTORYCZNEGO

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- planowanie i dobór obciążeń treningowych
- profilaktyka i prewencja urazów
- powrót do treningu po kontuzji
- analiza danych GPS, HR, RPE / raporty
- przygotowanie motoryczne i kondycyjne zawodników
- indywidualny rozwój motoryczny zawodnika
- prowadzenie dokumentacji treningowej

FIZJOTERAPEUTA

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- odnowa biologiczna - strategie regeneracji
- suplementacja
- nawodnienie
- profilaktyka zdrowotna zawodników
- prewencja urazów
- raporty medyczne
- trening indywidualny dla wracających do treningu
- opieka fizjoterapeutyczna nad zawodnikami
- prowadzenie dokumentacji medycznej

KIEROWNIK DRUŻYNY

ZAKRES OBOWIĄZKÓW

- komunikacja z biurem klubowym
- planowanie wyjazdów (nocleg, wyżywienie, przejazd)
- posiłki, owoce, przekąski w dniu meczowym
- lista biletowa
- kontrola stanu boisk
- przygotowanie do treningu - światła, boisko, tr. wyrównawczy
- zakwaterowanie drużyny - wyjazdy
- analiza kalendarza gier
- pranie dla testowanych
- zgrywanie meczów - dysk
- sprzęt treningowy - nadzór

SZTAB - PROFESJONALIZM I STANDARDY

UEFA A LICENCE

PRZYGOTOWANIE I DZIAŁANIE

DO ZROBIENIA PRZED TRENINGIEM

- przygotowanie środków treningowych i omówienie treningu
- przygotowanie konspektu treningowego
- rozłożenie treningu na boisku
- przygotowanie i omówienie odpraw taktycznych
- sprawdzenie i przygotowanie sprzętu niezbędnego do treningu
- przygotowanie napojów i suplementów
- raport medyczny o dostępności do treningu
- działania własne (analiza, dokumentacja, rozmowy ind.)

DO ZROBIENIA W PRZED MECZEM

- zaplanowanie wyjazdu (przejazd, posiłki, zakwaterowanie, trening)
- przygotowanie aktywacji w dniu meczu
- zaplanowanie i omówienie strategii na mecz (składy, zmiany, scenariusze)
- przygotowanie szatni (porządek, stroje, suplementy, woda, owoce)
- przeprowadzenie rozgrzewki przed meczowej

DO ZROBIENIA W TRAKCIE TRENINGU

- omówienie i przeprowadzenie każdej części treningu
- zadbanie o płynność treningu (przejścia, przekaz, przerwy, dystrybucja piłek / sprzętu)
- zadbanie o oczekiwaną intensywność pracy w ćwiczeniach
- zadbanie o odpowiedni czas regeneracji i nawodnienie
- bieżąca kontrola zmęczenia zawodników
- obserwacja i wnioski z treningu
- nagrywanie treningów (dron)

DO ZROBIENIA W TRAKCIE MECZU

- analiza działań własnych i przeciwnika
- analiza wideo na żywo + wybranie fragmentów do pokazania w przerwie
- bieżące statystyki meczu
- zarządanie przebiegiem meczu

DO ZROBIENIA PO TRENINGU

- przygotowanie i przeprowadzenie odnowy
- zadbanie o suplementację i nawodnienie
- Raport RPE i GPS z treningu
- omówienie treningu / wnioski i analiza wideo
- przygotowanie treningu na jutro i korekta obciążeń
- raport statystyczny z treningu
- analiza przeciwnika
- działania własne (analiza, dokumentacja, rozmowy i odprawy ind.)

DO ZROBIENIA PO MECZU

- przygotowanie i poprowadzenie treningu wyrównawczego
- przygotowanie i realizacja strategii regeneracji pomeczowej
- regeneracja dzień po meczu + trening wyrównawczy
- analiza spotkania (raporty i noty sztabu, raport GPS, analiza wideo)

ROZWÓJ PROCESU TRENINGOWEGO I ZAWODNIKÓW

KONTROLA PROCESU TRENINGOWEGO

- Dokumentacja treningowa - raporty tygodniowe / 4 tygodniowe / na rundę
- Analiza doboru i kontrola obciążeń treningowych
- Raporty GPS z treningów oraz meczów
- Raporty medyczne
- Raport statystyczny - analiza treningu
- Profilowanie zawodników
- Ankiety zawodników

DANE I ANALIZY

- Raporty statystyczne zawodników - trening/mecz + wideo
- Raporty GPS bieżące i okresowe - profilowanie zawodników i optymalizacja obciążeń
- Analizy indywidualne (dobre, do treningu ind.)
- Kontrola parametrów zmęczenia i regeneracji
- Badania medyczne, testy diagnostyczne, raporty medyczne
- Analiza gry własnej - model gry
- Analiza przeciwnika (bank informacji)
- Dane skautingowe

STRATEGIE REGENERACJI

- Strategie regeneracji po meczu
- Strategie regeneracji po treningu w poszczególne dni
- Strategie suplementacji i żywienia
- Strategie nawodnienia i uzupełniania płynów
- Strategie optymalizacji snu i rutyny snu

ROZWÓJ INDYWIDUALNY ZAWODNIKÓW

- Raporty pomeczowe dla każdego zawodnika U-23 obowiązkowe, dla starszych - tylko chętni
- Obowiązkowe raporty pomeczowe po przegranym meczu
- Stworzenie planu mocnych stron, elementów do poprawy i realizacji założeń – każdy zawodnik realizuje swój indywidualny program -wstawka indywidualna na boisku gdzie pracujemy nad piłkarskimi detalami indywidualnymi (np. przyspieszanie ataku przyjęciem piłki między strefami – ustawienie ciała + decyzja – 2-3x w tygodniu 15-30' w klasycznym mikrocyklu
- Każdy zawodnik ma folder, do którego po każdym meczu dodajemy detale dotyczące gry, ustawiania lub motoryki
- Zaangażowanie zawodników w proces treningowy - informacja zwrotna

MODEL GRY

- Rozwój zachowań modelowych we wszystkich fazach gry
- Ocena skuteczności działań modelowych
- Korekta działań i zasad
- Dostosowywanie modelu gry pod specyfikę przeciwnika
- Profilowanie zawodników pod zachowania modelowe

PLANOWANIE PRACY - STRUKTURA MIKROCYKLU

UEFA A LICENCE

JAK PRACUJEMY

JAKOŚĆ

Podstawą dobrej i skutecznej gry jest **JAKOŚĆ** w każdym wymiarze, zwłaszcza umiejętności technicznych

- **jakość piłkarska** - wykorzystujemy i rozwijamy umiejętności
- **jakość pracy** - każda minuta na treningu przybliża nas do najlepszej gry
- **jakość treningu** - wykorzystujemy i rozwijamy umiejętności techniczne
- **jakość regeneracji** - profesjonalizm poza treningiem

ORGANIZACJA

Dzięki perfekcyjnej **ORGANIZACJI** gry, znajomości zadań i zasad, możemy skutecznie wykorzystywać swoje mocne strony i skutecznie rywalizować w meczu

- **organizacja gry** - w każdej sytuacji wiemy jak chcemy grać
- **organizacja pracy** - to jak funkcjonujemy poza boiskiem, przekłada się na dyscyplinę taktyczną
- **organizacja treningu** - 100% profesjonalizmu w planowaniu i treningu
- **organizacja ogólna** - funkcjonowanie drużyny

WYDAJNOŚĆ

Do realizacji zadań na boisku i utrzymania wysokiej intensywności, niezbędne jest optymalne przygotowanie kondycyjne i motoryczne oraz wysoka **WYDAJNOŚĆ** pracy

- **wydajność gry** - trenujemy tak, jak chcemy grać
- **wydajność pracy** - podejmujemy tylko te działania, które przynoszą najlepsze rezultaty

NASTAWIENIE

Odpowiednie **NASTAWIENIE** pozwala nam skupić się na naszych celach i zadaniach oraz dodaje nam pewności i wiary w każdym meczu

- **nastawienie mentalne** - w każdej sytuacji wiemy po co, wychodzimy na boisko i o co, gramy
- **nastawienie do pracy** - detale mają znaczenie, dlatego do swoich obowiązków podchodzimy z profesjonalizmem i zaangażowaniem

KLUCZOWE OBSZARY PLANOWANIA TRENINGU

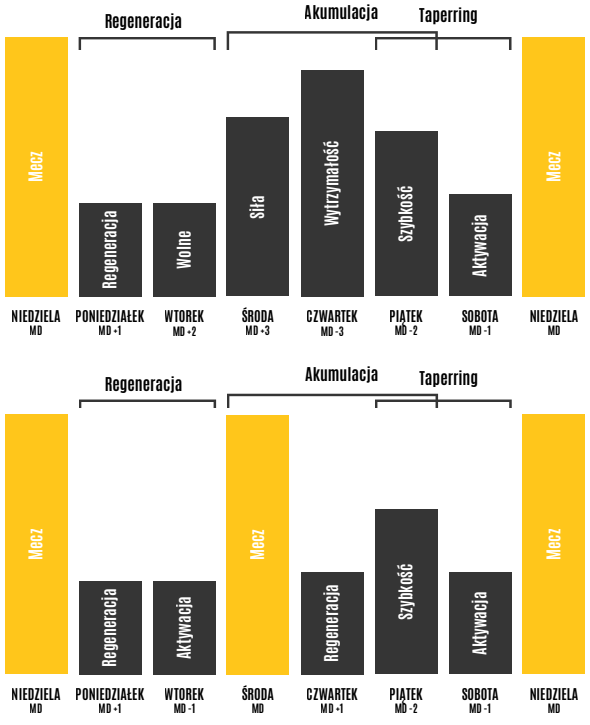
PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE

- Fundamentem naszej gotowości do rywalizacji jest perfekcyjne przygotowanie taktyczne.
- W każdej fazie gry, każdy zawodnik wie jak ma się zachować i zareagować na daną sytuację na boisku.
- Znajomość i rozwój modelu gry w oparciu o zasady i podejmowanie decyzji jest kluczowe w planowaniu sesji treningowych.
- Oprócz doskonalenia własnych działań taktycznych, w tygodniu skupiamy się mocno pod dostosowaniem naszego modelu pod pomysł taktyczny na najbliższego przeciwnika.
- Nic co wydarzy się w meczu nie może nas zaskoczyć, musimy być gotowi na wszystko i te sytuacje próbujemy odwzorować w treningu.
- Odprawy taktyczne, drużynowe oraz indywidualne są standardem pracy sztabu.
- Analizujemy grę przeciwnika, oraz własne mecze i treningi, dzięki czemu podejmując decyzje, bazujemy na faktach i danych.

PRZYGOTOWANIE KONDYCYJNE

- Chcemy grać futbol intensywny, ograniczając przeciwnikowi czas i przestrzeń do podejmowania swoich działań. Dlatego nasz trening musi dążyć do optymalizacji intensywności gry w poszczególnych jednostkach treningowych.
- Chcemy wykorzystywać szybkość zarówno do gry ofensywnej, jak i obrony po stracie piłki, dlatego szukamy w treningu odpowiednich bodźców do podkreślania tej zdolności w treningu.
- Chcemy budować przygotowanie kondycyjne zawodników w taki sposób, aby wartości biegowe (przebiegnięty dystans, Biegi o dużej intensywności oraz ilości i dystans w sprincie) były na poziomie czołówki ligi.
- Tylko przygotowanie fizyczne na najwyższym poziomie pozwoli nam z powodzeniem rywalizować w rozgrywkach 2 ligi utrzymując intensywność działań w obronie i ataku.

STRUKTURA MIKROCYKLU



REGENERACJA I PREWENCJA URAZÓW

- W dzisiejszym sporcie możemy korzystać z ogromnej ilości strategii i podejmować działania, które wspomogą procesy regeneracji zawodników po obciążeniach meczowych i treningowych.
- W treningu stosujemy zasady doboru i planowania obciążeń, mające na celu zoptymalizowanie formy sportowej w dniu meczu.
- Bardzo ważnym elementem procesu treningowego jest kontrola obciążeń i zmęczenia zawodników oraz wspomaganie regeneracji.
- Dbamy o suplementację, nawodnienie, odnowe biologiczną i poprawiamy świadomosc zawodników odnośnie żywienia czy snu.

NASTAWIENIE I ASPEKTY MENTALNE

- Każdego dnia pracy musimy w klubie tworzyć środowisko skupienia i koncentracji na naszych celach. Chcemy być odważni, odpowiedzialni, zaangażowani i zdeterminowani do osiągania ambitnych celów.
- Nastawienie, które chcemy obserwować na boisku w meczu, chcemy też widzieć na takim samym poziomie na boisku treningowym.
- Jeśli w treningu nie odwzorowujemy naszego nastawienia, jakiego oczekujemy w meczu, to będą mam się zdarzać chwile słabości i dekoncentracji w czasie gry.

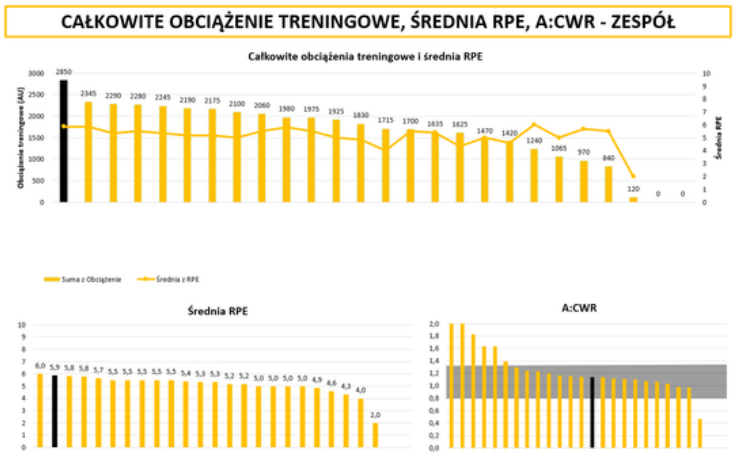
PERIODYZACJA OBCIĄŻEŃ I PREWENCJA URAZÓW

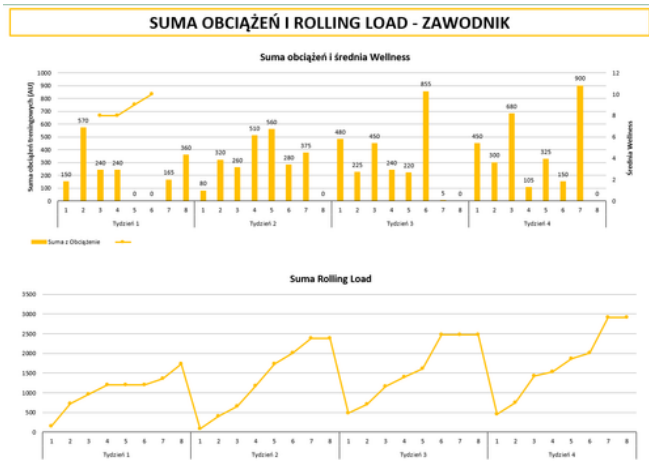
PERIODYZACJA TRENINGU I PREWENCJA URAZÓW - RUCH CHORZÓW

DNI POMIĘDZY MECZAMI	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
		DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	
6 DNI	DZIEŃ MECZOWY PROTOKÓŁ REGENERACJI POMECZOWEJ: nawodnienie odżywianie zimna kąpiel 3x10' 10 st odcież uciskowa dobra jakość snu (rutyna)	RECOVERY SESSION 1) Zaplanuj sesję tak, aby zapewnić wystarczającą ilość czasu na sen(7-8h) przed sesją regeneracyjną. 2) Odciąż układ mięśniowo szkieletowy od czynności ekscentrycznych i sił uderzeniowych (rower, woda) 3) unikaj przeciążenia układu krążeniowego i metabolicznego (HRmax 60%) 4) Leczenie dolegliwości układu mięśniowo szkieletowego 5) kompiele kontrastowe, rozciąganie dynamiczne, rolowanie, masaż, kompresja 6) suplementacja wspomagająca regenerację: Witamina C, D 4000UI, Omega 3,	DZIEŃ WOLNY	SIŁA EKSPLOZYWNA / MOC - KD 1) sesja przed treningiem na boisku 2) niskie obciążenie 30-40%RM / wysoka szybkość 3) formy asymetryczne + globalne uzupełnienie 4) bez nadmiernego zmęczenia 5) integracja ruchowa (boisko, wcięcia) 6) mobilność i aktywacja w formach dynamicznych przed sesją KONTROLA MOTORYCZNA 1) Przed treningiem na boisku w formie ruchów lokomocyjnych dominujących w sesji na boisku (ACC, DEC, COD)	WYTRZYMAŁOŚĆ szerokie boisko (>30x30m) <40% ACC / DEC >2,5 m/s 70-90% dystans HSR >10% dystans Sprint 70-80% dystans całkowity Top Speed każdego zawodnika 60-90 minut indtensywność: umiarkowana, dużo przestrzeni, formy: gry średnie / duże / taktyka	KONTROLA MOTORYCZNA 1) Przed treningiem na boisku w formie ruchów lokomocyjnych dominujących w sesji na boisku 2) pełna mobilność w formach dynamicznych (liniowych 3) wstawka SAQ z rywalizacją 4) aktywacja obręcz biodrowa - gumy 5) pobudzenie nerwowe 5) wzorce przyspieszenia liniowego oraz do boku (ścięcie, skrzyżny), hamowania do zmiany kierunku 6) plyo prep (płotki niskie) liniowo / do boku, wertykalnie	ROZRUCH <20% ACC /DEC >2,5m/s <10%dystans HSR <10% dystans całkowity <trening strzelecki po >5 uderzeń na zaw. (P/L) <60 minut indtensywność: niska, krótkie formy pobudzenia, formy: Gry Team Bulding, Taktyka, SPG, unikanie kolizji (SSG)	DZIEŃ MECZOWY PROTOKÓŁ REGENERACJI POMECZOWEJ: nawodnienie odżywianie zimna kąpiel 3x10' 10 st odcież uciskowa dobra jakość snu (rutyna)
5 DNI				TRENING KONDYCYJNY / SZYBKOŚĆ Zamiennie małe boisko (<30x30m) i duże boisko (>30x30m) 60-80% ACC/DEC >2,5m/s 60-80% dystans HSR 10% dystans Sprint >40% dystans całkowity Top Speed każdego zawodnika przygotowanie ruchowe pod specyfikę wysiłku 61 - 90 minut indtensywność: wysoka, zmiany kierunku, przyspiechanie, hamowania, sprint formy: gry małe/średnie/duże, piłkarskie sprinty 5-15-25m, sprinty 40m, gra na małej przestrzeni	POBUDZENIE / AKTYWACJA / SAQ <40% ACC / DEC >2,5m/s <30% dystans HSR <30% dystans całkowity wstawka SAQ - rywalizacja 60-90 minut indtensywność: umiarkowana, duże formy gry, formy: fragmenty gry małych przestrzeniach, taktyka, krótkie i dynamiczne formy, szybkie decyzje, formy szybkie (kontra, odpadanie, pressing, skok pressingowy)	ROZRUCH <20% ACC /DEC >2,5m/s <10%dystans HSR <10% dystans całkowity <trening strzelecki po >5 uderzeń na zaw. (P/L) <60 minut indtensywność: niska, krótkie formy pobudzenia, formy: Gry Team Bulding, Taktyka, SPG, unikanie kolizji (SSG)	DZIEŃ MECZOWY PROTOKÓŁ REGENERACJI POMECZOWEJ: nawodnienie odżywianie zimna kąpiel 3x10' 10 st odcież uciskowa dobra jakość snu (rutyna)	
				MAXIMUM STRENGTH SESSION - KD 1) po treningu na boisku 2) duże obciążenie 75-80%RM rest: 3-4' set: 3-4 3) dynamiczne elementy we wzorcach specyficznych 4) mobilności i aktywacja w formach dynamicznych przed sesją 5) Formy asymetryczne + globalne uzupeł.	FUNCIONAL STRENGTH - KG + KONT. MOTOR. 1) po treningu na boisku 2) duże obciążenie 75-80%RM rest: 3-4' set: 3-4 3) dynamiczne elementy we wzorcach specyficznych 4) mobilności i aktywacja w formach dynamicznych przed sesją 5) formy asymetryczne + globalne uzupełnienie			

Przykładowy model planowania i periodyzacji obciążeń treningowych oraz prewencji i treningu siłowego w mikrocyklu sobota-sobota i sobota-piątek.

KONTROLA OBCIĄŻEŃ ZEWNĘTRZNYCH I WEWNĘTRZNYCH

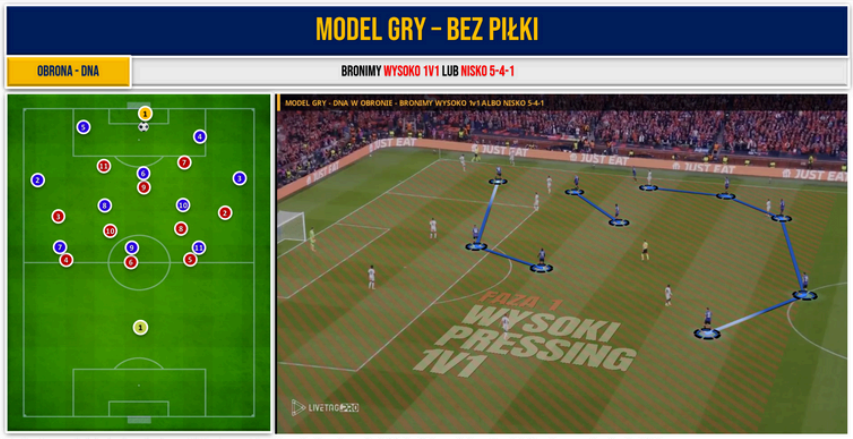


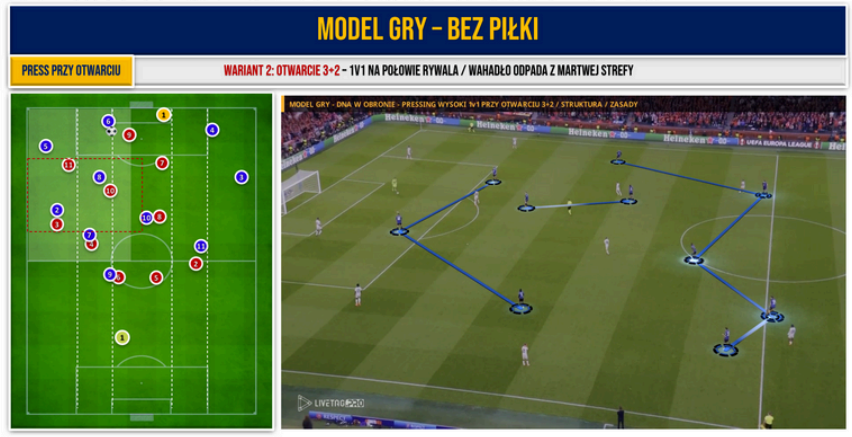


Przykład kontroli obciążeń wewnętrznych (subiektywnych na podstawie skali zmęczenia i czasu trwania wysiłku (na przykładzie pierwsze 4 tygodnie okresu przygotowawczego).

ANALIZA GRY - PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE

UEFA A LICENCE





PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE

- **MODEL GRY** – każdy zawodnik wie jak funkcjonować na boisku w każdej fazie gry, co ułatwi mu podejmowanie decyzji. Organizacja gry oparta jest o znane wszystkim, jasne zasady.
- **ROZUMIENIE GRY** - zawodnicy muszą rozwijać się taktycznie, rozumieć i czytać grę. Dzięki temu zespół lepiej funkcjonuje a zawodnicy podejmują skuteczniejsze decyzje.
- **WYMIAR TAKTYCZNY** – organizacja gry zespołu to punkt odniesienia do pracy, którą wykonujemy na treningu. Wszystko, co robimy w tygodniu, ma przygotować nasze modelowe działania pod specyfikę gry przeciwnika.
- **ANALIZA GRY -** po każdym meczu dokonujemy analizy wideo oraz statystycznej własnej gry. Dokładnie analizujemy nasze działania i zachowania modelowe w wymiarze zespołowym, formacyjnym oraz indywidualnym.
- **ANALIZA PRZECIWNIKA** - do każdego meczu chcemy być optymalnie przygotowani. Dokładna analiza gry rywala pozwala nam na przygotowanie się pod możliwy sposób gry oraz dostosowanie swoich zachowań i określenie strategii gry.

KONTEKSTOWA ANALIZA RYWALA - PRZYKŁADY

MODEL GRY - GRA W ATAKU

UEFA A LICENCE

DNA W OFENSYWIE

- **Zdominuj posiadanie piłki i przestrzeni -** głównym celem w budowaniu gry jest utrzymanie się przy piłce oraz dobre tworzenie i wykorzystywanie wolnych przestrzeni w celu gry do przodu
- **Kontrola i cierpliwość w rozegraniu piłki -** chcemy grać do przodu, ale jeśli nie ma takiej opcji, to priorytetem jest kontrola posiadania piłki, cierpliwe budowanie ataku i szukanie szybkiej zmiany strony ataku
- **Szerokość i głębokość ataku -** utrzymanie struktury ataku pozwala wykorzystywać wolne przestrzenie i przewagę w bocznych sektorach oraz ułatwia grę do przodu
- **Patrz i graj do przodu – progresja w grze -** w momencie przyjęcia piłki szukamy opcji gry do przodu
- **Kreuj sytuacje i szukaj strzału na bramkę -** ofensywny charakter drużyny musi być widoczny w ilości wejść i zagrań w pole karne oraz kreowaniu sytuacji zakończonych zagrożeniem bramki przeciwnika
- **Doskonale przygotowane stałe fragmenty gry -** precyzja i przygotowanie skutecznych rozwiązań rozegrania stałych fragmentów gry powinno stać się jednym z ważnych punktów dobrych wyników drużyny

POMYSŁ NA GRĘ W ATAKU

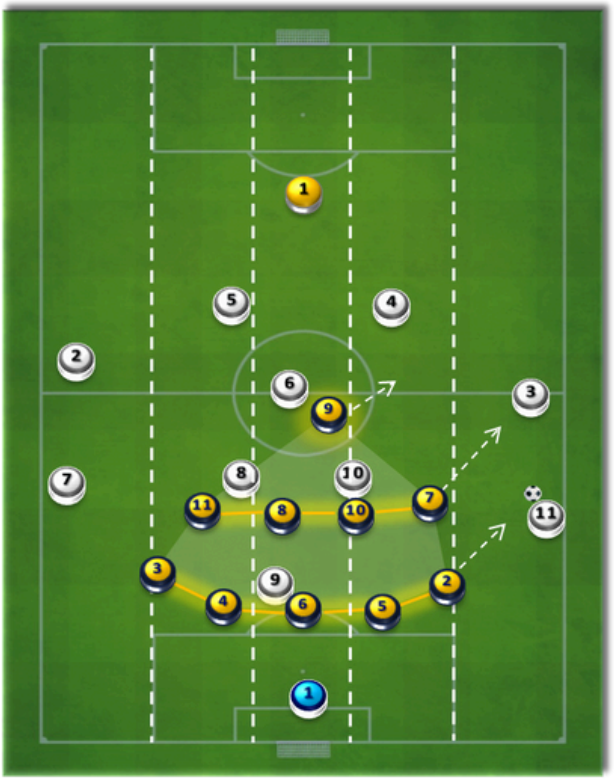
- **Przewaga w strefie budowania +1** – większe możliwości utrzymania przy piłce i gry pozycyjnej.
- **Struktura ataku** ustawiona tak, żeby środkowi obrońcy przeciwnika nie mieli blisko siebie naszego zawodnika.
- **Wykorzystanie w bocznych sektorach szybkości i dynamiki** wahadłowych - predyspozycje indywidualne.
- **Wysoki pressing skrzydłowymi i wahadłowymi** – 3-4-3 lub 3-5-2, aby zawodnicy bardziej wykorzystywali swój potencjał i zmuszali przeciwnika, do gry na wyższej intensywności.
- **Asymetryczne ustawienie środkowych pomocników**, oraz **praca skrzydłowych w półprzestrzeniach** pozwala na elastyczność i kontrolę w budowaniu ataku.
- **Budowanie gry na 3 obrońców** daje możliwość bardziej ofensywnej gry bocznych obrońców oraz podłączanie się do ataku środkowych obrońców.
- **Po odbiorze piłki** - pierwsze podanie do przodu lub zmiana strony ataku

MODEL GRY - GRA W OBRONIE

UEFA A LICENCE

DNA W DEFENSYWIE

- **Bronimy wysoko lub odpadamy do obrony niskiej** - chcemy atakować przeciwnika na jego połowie lub cierpliwie zamykać przestrzenie i aktywnie pracować w obronie niskiej
- **Szybki odbiór po stracie – zasada 5 sekund** - dobra struktura i odpowiednia asekuracja ataku pozwala nam skutecznie reagować na stratę piłki i próbę jak najszybszego jej odzyskania
- **Opóźnij i zablokuj przestrzeń do gry przez środek** - jeżeli próba odbioru piłki nie powiedzie się, kluczowe jest skuteczne opóźnienie ataku przeciwnika i uniemożliwienie mu gry przez środek
- **Blisko siebie w obronie – kompaktowe ustawienie** - im bliżej własnej bramki, tym mniejsze odległości między formacjami i zawodnikami
- **Ukierunkuj grę przeciwnika – gra po obwodzie, nie przez środek** - uniemożliwiamy grę przez środek i ukierunkujemy grę przeciwnika do bocznych sektorów - kontrolując równowagę lub przewagę liczebną
- **Kontrola i cierpliwość** - kluczowa cecha w obronie niskiej to cierpliwość i kontrola ustawienia w obronie oraz ruchów przeciwnika
- **Inteligencja i odpowiedzialność** - bardzo ważna w skutecznej obronie jest odpowiedzialność każdego zawodnika za swoje zadania oraz wysoki poziom inteligencji i przewidywania zachowań przeciwników
- **Doskonałe przygotowanie obrony przy stałych fragmentach gry** - chcemy być zespołem, któremu bardzo trudno zagrozić po stałym fragmencie gry



POMYSŁ NA GRĘ W OBRONIE

- **Determinacja i wola bronienia** – te rzeczy są najtrudniejsze do wytrenowania. Możemy dobrze reagować, szybko odbudowywać i znać zadania, ale bez woli bronienia i determinacji będziemy tracić bramki.
- **Wszyscy bronią blisko siebie** - po strawcie piłki cały zespół jest zaangażowany w jej odzyskanie.
- **Bronimy nisko lub wysoko -** dzięki strukturze 5-4-1 lub 5-3-2 drużyna lepiej zachowuje balans co ułatwia przejście do obrony wysokiej i pressingu 1v1 na połowie rywala.
- **Wysoki pressing skrzydłowymi i wahadłowymi** – dzięki 3 środkowym obrońcom, wahadłowi mogą aktywniej wychodzić do pressingu na połowie rywala
- **Obrona pola karnego i dośrodkowań** - mecz wygrywa się w polu karnym. W obronie dostępu do bramki pole karne jest kluczowe. Struktura i jasne zadania połączone z determinacją i wolą bronienia.
- **Wysoki pressing - mocna broń** - moja drużyna gra na wysokiej intensywności i dąży do odbioru piłki na połowie rywala, blisko pola karnego.
- **Po odbiorze stracie piłki** - do 5 sekund próba odbioru potem szybka odbudowa do obrony niskiej pod piłką.

ZESPÓŁ - ZARZĄDZANIE I RELACJE Z ZESPOŁEM

UEFA A LICENCE

10 ZASAD ZARZĄDZANIA ZESPOŁEM

1. UMIEĆ RZĄDZIĆ I DECYDOWAĆ
2. MIEĆ MORALNY AUTORYTET I WIARYGODNOŚĆ
3. SŁUCHAĆ Z UWAGĄ
4. OKAZYWAC DOBROĆ
5. BYĆ SPOKOJNYM
6. ANTYCYPOWAC SUKCES
7. REZYGNOWAĆ ZE SZKODNIKÓW
8. SKONCENTROWAĆ SIĘ NA “KLIENCIE”
9. PANOWAĆ NAD EMOCJAMI (MOTYWOWAĆ)
10. BYĆ OBIEKTYWNYM - ANI SYMPATIA, ANI ANTYPATIA

DOBRE PRZYWÓDZTWO

To wiele codziennych działań: od najprostszej **relacji z zawodnikiem**, poprzez **wsparcie**, gdy on tego potrzebuje, po wprowadzenie niezbędnej **dyscypliny**.

Najważniejsza jest k**onsekwencja** w działaniu i stosowanie systemu **wartości**. Wszystko musi być kompatybilne ze sposobem gry.

Trudno mówić o wartości w kontekście **odwagi,** której wymagam od siebie i zespołu, jeżeli gralibyśmy zachowawczo.

Trudno mówić o **pasji do futbolu** jako wartości, jeżeli byśmy byli drużyną bardziej reaktywną niż proaktywną.

Nie da się pokazywać **miłości do piłki**, gdy nie posiadamy jej przy nodze. Pewnie jest to możliwe w innej filozofii gry i systemie wartości.

SPRAWDZONE NARZĘDZIA

- Kwestionariusz ankiety – w trakcie rundy – ustalenie ważności i połączeń w grupie oraz opinii obiektywnej poprzez anonimowe wypełnienie ankiety.
- W trudnych momentach odwołanie się do liderów tej grupy -> niech oni wejdą w moje buty i spróbują zostać na moment trenerem – SKUTECZNE SPRAWDZA SIĘ
- Grupa na WhatsApp + ankiety zmęczeniowe/regeneracyjne
- **WDROŻENIE W PROCES – POCZUCIE WAŻNOŚCI** - raz na kilka tygodni kartki anonimowo -> co jest na plus, a co trzeba poprawić w ostatnim czasie. Zawodnicy są w centrum procesu, muszą czuć się w tym dobrze - ich zdanie jest ważne.
- Szatnia pilnuje regulaminu sama – jeżeli coś się rozjeżdża to wchodzę z sankcjami lub odesłaniem do rezerw (można wprowadzić koło fortuny dla odratowania sytuacji)
- **ZASADA OTWARTOŚCI** podczas analiz pomeczowych

KADRA - RYWALIZACJA

UEFA A LICENCE

MOJE CELE JAKO TRENERA

1. POSIADANIE 20-24 ZAWODNIKÓW, KTÓRYCH MOGĘ WYSTAWIĆ W PIERWSZYM SKŁADZIE
2. KAŻDY ZAWODNIK ROBI PROGRES INDYWIDUALNY
3. NAJWAŻNIEJSZE JEST TO, ŻEBY PIŁKARZE SIĘ NIE ZATRZYMYWALI

CZYM JEST RYWALIZACJA W ZESPOLE

1. RYWALIZACJA POLEGA NA TYM, ŻEBY MIEĆ 2 BARDZO DOBRYCH ZAWODNIKÓW NA KAŻDEJ POZYCJI – ŻEBYM MIAŁ BÓL GŁOWY Z WYBOREM
2. CI, KTÓRZY NA TEN MOMENT SĄ REZERWOWYMI, DECYDUJĄ O FORMIE TYCH, KTÓRZY GRAJĄ. TO ONI NA NICH CIĄGLE NACISKAJĄ
3. TO ZAWODNICY REZERWOWI PODNOSZĄ JAKOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ TRENINGU. CIĄGLE WYWIERAJĄ PRESJĘ.
4. RYWALIZACJA TO NIE JEST SYTUACJA, W KTÓREJ CZUJESZ SIĘ KOMFORTOWO - KAŻDY CHCE CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE. KAŻDY CHCE CZUĆ W PONIEDZIAŁEK, ŻE W SOBOTĘ ZAGRA.
5. DOBRA RYWALIZACJA – TO DŹWIGNIA POSTĘPU

CO WPŁYWA NA DECYZJE TRENERA

1. KAŻDY TRENER SZUKA I DOCENIA ZAWODNIKÓW, KTÓRZY REPREZENTUJĄ ZBLIŻONY ZESTAW WARTOŚCI
2. TO, CO ZAWODNIK OFERUJE TU I TERAZ DECYDUJE O JEGO POZYCJI W DRUŻYNIE
3. KLUCZOWE PRZY WYBORZE DO 11 JEST ZAUFANIE TRENERA DO ZAWODNIKA - DAJESZ, DOSTAJESZ.
4. JEŻELI SIĘ MAM WĄTPLIWOŚCI, TO ZAWSZE WYBIERAM TEGO, KOMU UWAM BARDZIEJ

CO DAJE DOBRA RYWALIZACJA

1. **JAKOŚĆ I INTENSYWNOŚĆ TRENINGU** - KONKURENCYJNA RYWALIZACJA POMIĘDZY ZAWODNIKAMI Z PIERWSZEGO SKŁADU A REZERWOWYMI SPRAWIA, ŻE TRENING STAJE SIĘ PŁYNNIEJSZY, INTENSYWNY I NA DOBRYM POZIOMIE MENTALNYM.
2. **INDYWIDUALNA FORMA ZAWODNIKÓW** - DZIĘKI RYWALIZACJI O GRĘ I CIĄGŁEJ PRESJI ZE STRONY REZERWOWEGO ROZWIJA ICH OBU. DZIĘKI TEMU OBAJ SIĘ ROZWIJAJĄ I STAJĄ SIĘ LEPSZYMI PIŁKARZAMI.
3. **ROZWÓJ DRUŻYNY** - JESLI DZIĘKI RYWALIZACJI ZAWODNIK STAJE SIĘ LEPSZYM I CIĄGLE PRACUJE ŻEBY RYWALIZACJĘ O SKŁAD WYGRAĆ , TO W EFEKCIE ODDAJE WIĘCEJ DRUŻYNIE I SPRAWIA, ŻE NA JEGO POZYCJI JESTEŚMY SILNI I LEPSI.
4. **WIĘCEJ OPCJI WYBORU** - IM LEPSI STAJĄ SIĘ ZAWODNICY, TYM WIĘCEJ OPCJI DO GRY MA SZTAB. JEŚLI NA KAŻDEJ POZYCJI ZAWODNICY ROZWIJAJĄ SIĘ DZIĘKI RYWALIZACJI, TO ŁATWIEJSZE STAJE SIĘ ZARZĄDZANIE ZMIANAMI W MECZU I MOŻLIWOŚCIAMI ZESTAWIENIA WYJŚCIOWEGO SKŁADU.

WALDEMAR WARCHOŁ

Trener Piłki Nożnej UEFA A
Trener Przygotowania Fizycznego

+48 721 145 821
warchol.waldemar@gmail.com
www.gotowydogry.pl/o-mnie

Data urodzenia: 05.10.1989
Miejsce urodzenia: Nisko
Miejsce Zamieszkania: Skawina

PROFIL TRENERSKI

Jestem otwartą i komunikatywną osobą. W swojej pracy z zespołem opieram się na wzajemnym szacunku i partnerskich relacjach z zawodnikami. Jestem wymagający dla siebie oraz ludzi, z którymi pracuję. Nie zależnie od poziomu staram się wprowadzać wysokie standardy i profesjonalizm pracy.

Mój zespół musi odznaczać charakter, odwaga, aktywność, szybkość i intensywność. Chcę grać w efektowny sposób, opierając się na dobrej organizacji gry oraz kreatywności i szybkości zawodników.

EDUKACJA

PZPN / PODLASKI ZPN
2021
Kurs trenerski UEFA A

FOOTBALL ASSOCIATION OF WALES
18.03.2018
Kurs trenerski Football Leader Award

TRAIN WITH BRAIN PERFORM CENTER
20.01-29.04.2018
Kurs trenerski Sport Performance Specjalist

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KATOWICE
2013-2014
Podyplomowe studia "Przygotowanie motoryczne w zespołowych grach sportowych"

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO KRAKÓW
2008-2013
Studia I i II stopnia Wychowanie Fizyczne

PZPN / DFB
10-19.08.2012
Kurs trenerski UEFA B
Grodzisk Wlk. - Barsinghausen

WYRÓŻNIENIA

Nominacja do nagrody TRENER ROKU 4 LIGI w plebiscycie Podkarpackiego ZPN Podkarpacka NIKE 2023

KOMPETENCJE

TRENERSKIE

- Przygotowanie i prowadzenie jednostek treningowych
- Scouting i rekrutacja zawodników
- Opracowywanie i optymalizacja planu treningowego
- Analiza taktyczna gry (LiveTaq Pro)
- Profilaktyka i prewencja urazów
- Obsługa profesjonalnych technologii diagnostycznych (GPS - Catapult/Playertek/STATSports, PolarTeam, Playermaker)

MIĘKKIE / INTERPERSONALNE

- Zarządzanie zespołem i organizacją
- Planowanie i realizacja zadań
- Psychologia sportu oraz komunikacja
- wystąpienia publiczne

JĘZYK OBCY

- Język angielski dobra znajomość w mowie i piśmie

PUBLIKACJE

Seria 3 książek "Gotowy do gry" - Podręcznik przygotowania motorycznego dla trenerów i zawodników / wydawnictwo własne

DOŚWIADCZENIE TRENERSKIE

POGOŃ-SOKÓŁ LUBACZÓW (3 LIGA GR. IV)
06.05.2025 - 30.06.2025
- II trener - 1 drużyna
- przygotowanie fizyczne / analiza gry

KADRA PODKARPACKIEGO ZPN (UEFA REGIONS CUP)
15.04 - 30.06.2024 - wicemistrzostwo Polski seniorów
- II trener (Dariusz Liana)

KS WIĄZOWNICA (3 LIGA GR. IV)
01.07.2023 - 08.04.2024
- trener główny - 1 drużyna
- przygotowanie fizyczne / analiza gry

POLONIA PRZEMYŚL (4 LIGA PODKARPACKA)
19.07.2022 - 30.06.2023
- trener główny - 1 drużyna
- przygotowanie fizyczne / analiza gry

LIMANOVIA LIMANOWA (4 LIGA MAŁOPOLSKA)
12.07 - 16.08.2021
- trener główny - 1 drużyna
- przygotowanie fizyczne / analiza gry

WIGRY SUWAŁKI S.A. (2 LIGA)
20.07-30.12.2020
- II trener - 1 drużyna (Dawid Szulczek)
- trener przygotowania fizycznego - 1 drużyna

STAL STALOWA WOLA (2 LIGA)
17.07.2017-15.01.2018
- trener przygotowania fizycznego - 1 drużyna
- asystent trenera - 1 drużyna (Janusz Białek)

SOKÓŁ NISKO (4 LIGA / A KLASA)
15.08.2013 - 20.01.2014
- trener przygotowania motorycznego
- asystent trenera - 1 drużyna (Daniel Kijak)
- trener II drużyny (A klasa)

PIŁKA MŁODZIEŻOWA

MKS KALWARIANKA KALWARIA ZEB.
06.07.-31.10.2025
trener drużyny U14
trener przygotowania motorycznego (4 liga)

MKS KRAKUS NOWA HUTA KRAKÓW
01.08.2019 - 01.02.2020
trener drużyny U18
trener dryżyny U16

AKADEMIA SPORTU PROGRES
01.02 - 31.06.2017
trener przygotowania motorycznego

KS PODGÓRZE KRAKOW
01.07 - 31.10.2015
trener drużyny U18

JUVENTUS SOCCER SCHOOLS POLSKA
01.09.2014 - 30.06.2015
11.12.2012 - 30.06.2013
trener U8 i U10

STAŻE TRENERSKIE

RUCH CHORZÓW (1 LIGA)
09-15.09.2024
I drużyna
(tr. Dawid Szulczek)

PUSZCZA NIEPOŁOMICE (EKSTRAKLASA)
24-29.04.2024
I drużyna
(tr. Tomasz Tułacz)

WARTA POZNAŃ (EKSTRAKLASA)
30.11-07.12.2021
I drużyna
(tr. Dawid Szulczek)

HUTNIK KRAKÓW (2 LIGA)
20-28.05.2021
I drużyna
(tr. Szymon Szydełko)

WISŁA KRAKÓW (EKSTRAKLASA)
13-19.01.2020
I drużyna
(tr. Artur Skowronek)

FKS STAL MIELEC (1 LIGA)
20-29.08.2018
I drużyna
(tr. Artur Skowronek)

CRACOVIA KRAKÓW (EKSTRAKLASA)
09-13.04.2018
I drużyna
(tr. Michał Probierz)

SWANSEA CITY AFC (PREMIER LEAGUE)
16-20.03.2018
Akademia

PZPN/UEFA UEFA EURO U-21
czerwiec 2017
wolontariat
biuro organizacyjne UEFA

HANOVER 96 (BUNDESLIGA)
15.08.2012
Klub

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Towarzystwo Sportowe Wisła Kraków S.A. (KRS: 0000130748) w celu obecnej i przyszłych rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).