



# DOGRYWKA

MIESIĘCZNIK INDUSTRII /

RONY KIELCE



NR 3 (43)  
MARZEC 2026

ZAPRASZAMY DO LEKTURY

# SPIS TREŚCI

- 3 WSTĘP
- 4 GOŚĆ SPECJALNY
- 8 KALENDARIUM WYDARZEŃ
- 9 AKADEMIA OD KUCHNI
- 11 AKADEMIA W STYCZNIU
- 13 LICZBY MIESIĄCA
- 14 FOTOREPORTAŻ
- 15 KORONARZE
- 16 SCYZIOWE RADY
- 18 ŻY(JEMY) PIŁKĄ
- 19 KORONA X MIASTO
- 20 KĄCIK MENTALNY
- 22 KIELECKIE CENTRUM KULTURY
- 23 HUMORESKI



## Hej, Koroniarze!

Marzec to miesiąc, w którym wszystko zaczyna przyspieszać. Dni robią się dłuższe, boiska wyglądają jakby łapały drugi oddech, a w nogach czuć, że to już nie czas przygotowań, tylko czas grania. Po ziemie wracamy do rytmu, który lubimy najbardziej: trening, mecz, regeneracja... i od nowa, z uśmiechem, ale i z konkretem.

W Akademii to moment bardzo ważny. Wiosna nie pyta, czy jesteś gotowy — ona po prostu sprawdza. Dlatego w tym numerze znajdziecie teksty o tym, co naprawdę buduje formę: mądre nawyki, głowa gotowa do pracy, energia na cały tydzień i cierpliwość do procesu. Bo forma nie przychodzi z jednego treningu. Forma przychodzi z codzienności.

Będzie też trochę o mieście, bo przecież Korona i Kielce grają w jednej drużynie. Będzie o tym, co nas łączy, co buduje tożsamość i dlaczego warto znać miejsce, w którym się trenuje, kibicuje i dorasta. Do tego rozmowy, porady i tematy, które — mam nadzieję — przydadzą się nie tylko zawodnikom, ale też rodzicom i trenerom. Wchodzimy w wiosnę z energią, ale bez pośpiechu. Krok po kroku, mecz po meczu, numer po numerze.

## Scyzio



# GOŚĆ SPECJALNY



W „Dogrywce” lubimy podglądać piłkę z różnych stron – także tam, gdzie kończy się murawa, a zaczyna praca nad ciałem i charakterem. Dlatego tym razem naszym gościem jest Kamil Dziadek – trener sportów walki, związany z brazylijskim Jiu-Jitsu, człowiek, który potrafi mówić o dyscyplinie, odwadze i rozwoju bez wielkich słów, za to z praktyką wyniesioną z maty.

Co ważne dla młodych Koroniarzy: w poprzednich sezonach to właśnie on odpowiadał w Akademii za zajęcia ze sztuk walki, które wielu zawodnikom pomogły poprawić koordynację, kontrolę ciała, pewność siebie i odporność w kontakcie. Dziś wracamy do tego tematu w rozmowie, w której zderzamy sport indywidualny ze sportem drużynowym i pytamy, co młody piłkarz może wynieść ze świata walki – na trening, na mecz i do codziennego życia.

Zapraszamy do lektury wywiadu.

**- Na początek: co najbardziej wciągnęło Pana w brazylijskie jiu-jitsu i sporty walki - technika, rywalizacja, charakter, a może coś jeszcze?**

- W moim przypadku to nie był świadomy wybór. Jako dzieciak przez lata trenowałem z bratem capoeirę, więc sport i ruch były mi bliskie, ale o brazylijskim jiu-jitsu wtedy w ogóle nie myślałem. Wszystko zaczęło się w moje osiemnaste urodziny – brat zabrał mnie na trening BJJ w ramach prezentu. Początkowo nie „zaskoczyło” od razu, bywałem nawet zniechęcony, ale mimo to regularnie przychodziłem na zajęcia.

Przełom nastąpił, gdy trener dopuścił nas do sparingów. Wtedy poczułem prawdziwą frajdę: mogłem sprawdzać to, czego się uczę, w praktyce. Zawsze byłem raczej drobniejszy i lżejszy, więc tym bardziej uderzyło mnie, że dzięki technice mogę rywalizować z większymi i cięższymi przeciwnikami. Z czasem zacząłem ich nawet pokonywać – i to mnie wciągnęło na dobre.

Najbardziej ujęła mnie technika i rywalizacja: ogrom możliwości, ciągłe uczenie się nowych rozwiązań i satysfakcja z tego, że na macie nie wygrywa tylko siła, ale przede wszystkim umiejętności. To dało mi „kopa” do pracy i sprawiło, że trenowałem bardzo intensywnie – praktycznie codziennie.

**- Sporty walki często nazywa się sportami indywidualnymi, ale każdy trener wie, że bez grupy nie ma rozwoju. Jak Pan definiuje tę równowagę między „sam na macie” a „siłą klubu”?**

- Choć sporty walki często nazywa się indywidualnymi, ja patrzę na to inaczej. Oczywiście można trenować samemu – robić siłę, motorykę, gimnastykę, poprawiać kondycję i zdrowie. Ale jeśli mówimy o realnym rozwoju w dyscyplinie i rywalizacji sportowej, to bez ludzi wokół po prostu dochodzi się do ściany.

W BJJ fundamentem jest partner. Bez niego nie przećwiczysz technik, nie przetestujesz ich w sparingu, nie sprawdzisz reakcji pod presją. A to właśnie sparingi pokazują błędy i dają najszybszą informację zwrotną: kto cię „przechodzi”, poddaje, zdobywa pozycję – i wtedy wiesz, nad czym pracować. Trening w klubie to nie dodatek, tylko warunek. W praktyce BJJ nie da się zrobić dobrze w pojedynkę: rzuty, przejścia, dźwignie, kontrola pozycji – tego nie nauczysz się „na sucho”.

Dlatego mówię wprost: na macie ostatecznie jesteś sam, ale bez klubu, kolegów i środowiska nie zbudujesz poziomu, który pozwala naprawdę walczyć i robić postęp.

**- W BJJ zawodnik nie może schować się za nikim — mata wszystko weryfikuje. Jakie cechy charakteru najbardziej rozwija taki sport u młodych ludzi?**

- W sportach walki podstawą jest szacunek – do partnera, do trenera i do samego treningu. Na macie nie ma miejsca na wyśmiewanie czy poniżanie innych. Obowiązują jasne zasady: gdy zaczyna się trening, jest skupienie, słuchanie i praca. To bardzo szybko kształtuje charakter, bo w takiej dyscyplinie nie da się udawać – wszystko weryfikuje praktyka.

Drugą rzeczą jest cierpliwość. W BJJ efekty nie przychodzą „od jutra”. Trzeba trenować długo i konsekwentnie, a każdy rozwija się we własnym tempie. To uczy pokory i wytrwałości – szczególnie u młodych, którzy często chcieliby natychmiastowych rezultatów.

Trzeci element to odwaga i pewność siebie. Wielu młodych przychodzi na matę, żeby coś w sobie przełamać: nieśmiałość, lęk przed konfrontacją, stres w sytuacjach rywalizacji. Sporty walki dają bezpieczne środowisko, w którym można to ćwiczyć krok po kroku. Uczą też ważnej zasady, która działa w każdym sporcie: jeśli jesteś wycofany i boisz się podejmować decyzje, przegrywasz. Trzeba umieć wejść w działanie z przekonaniem – i to właśnie BJJ rozwija bardzo mocno.

**- W piłce często mówi się o pracy zespołowej, komunikacji i zaufaniu. Jakie podobieństwa widzi Pan między dobrze funkcjonującą drużyną piłkarską a dobrą grupą treningową w sportach walki?**

- Podobieństw jest bardzo dużo, bo w obu środowiskach kluczowe jest to, że nikt nie rozwija się w próżni. W sportach walki mogą być zawodnikami „indywidualnymi”, ale bez partnerów treningowych nie przetestują technik, nie zobaczą swoich błędów i nie przygotują się realnie do startu. Grupa daje informację zwrotną, intensywność i warunki, których samemu się nie odtworzy.

W piłce nożnej działa to podobnie: bez zgranej drużyny nie ma wyników i nie ma postępu. Jeśli w zespole pojawia się rywalizacja rozumiana jako „pokazywanie wyższości” kosztem innych, to prędzej czy później wszystko się rozsypuje. Zarówno na boisku, jak i na macie, najlepsze środowisko to takie, w którym zawodnicy sobie pomagają, a nie przeszkadzają – bo wtedy rozwija się drużyna i każdy człowiek w tej drużynie.

**- W sportach walki bardzo mocno widać znaczenie dyscypliny i powtarzalności. Jak przekonać młodych zawodników, że postęp buduje się nie „efektem wow”, tylko codziennym treningiem?**

- W BJJ bardzo szybko widać, że to sport dla cierpliwych. To dyscyplina „żmudna” w najlepszym znaczeniu: trzeba poświęcić czas, żeby zobaczyć pierwsze wyraźne efekty. Dlatego sporo osób odpada na początku – przychodzą na kilka treningów i znikają, bo oczekują szybkiego „efektu wow”.

Tymczasem w jiu-jitsu kluczowa jest powtarzalność. Na treningu często pracujemy nad jedną techniką – czasem przez cały tydzień. I to ma sens: jeśli zrobię coś pięć razy i przejdę dalej, za kilka dni nie będę pamiętał ani detali, ani nie zbuduję automatyzmu. Postęp widać dopiero wtedy, gdy dana rzecz jest przećwiczona setki, a nawet tysiące razy – wtedy pojawiają się płynność, dynamika, lepsza motoryka i realna skuteczność.

Dlatego młodym trzeba mówić wprost: BJJ nie jest sportem „na pokaz” po trzech treningach. Jeżeli ktoś chce szybko „umieć” i się tym chwalić, zwykle się zniechęci. Jeśli natomiast zaakceptuje proces i regularność, zacznie widzieć wyniki – ale raczej w perspektywie miesięcy, a nie dni. Ja zawsze tłumaczę to nowym osobom od pierwszego treningu: na czym polega ta metoda pracy, dlaczego powtarzamy i kiedy

realnie przychodzą efekty. Wtedy każdy może świadomie zdecydować, czy wchodzi w ten proces.

**- Piłkarze i zawodnicy sportów walki inaczej rywalizują, ale jedno ich łączy — presja. Jak Pan uczy swoich podopiecznych radzenia sobie ze stresem przed startem, sparingiem czy zawodami?**

- Z presją nie ma jednego przepisu, bo każdy zawodnik reaguje inaczej. U jednych stres jest minimalny, u innych potrafi mocno „wejść w głowę”. Dlatego zaczynam od rozmowy i budowania pewności siebie – bo im bardziej zawodnik ufa swoim umiejętnościom i wie, co potrafi, tym mniej boi się startu.

Przed zawodami dbam też o atmosferę. Nie dokładam presji jako trener, nie buduję narracji „musisz wygrać”, bo to paraliżuje. Podkreślam, że porażka jest częścią sportu i na początku zdarza się często. Start traktujemy jako sprawdzian i lekcję: wchodzisz na matę, żeby zobaczyć, jak zadziałają twoje techniki w realnych warunkach. Jeśli przegrasz – to informacja, nie dramat. Zawsze będzie kolejna szansa.

Bardzo pomaga nam też analiza: nagrywamy walki i po zawodach wracamy do nich, żeby zobaczyć, co nie zagrało i co poprawić. A na co dzień najważniejszym narzędziem są po prostu sparingi. To one budują obycie i instynkt. Im więcej jakościowych sparingów, tym bardziej zawody zaczynają przypominać „kolejny sparing”, tylko w innej oprawie. Stres całkiem nie znika – bo walka o medal zawsze coś włącza – ale da się go wyraźnie zmniejszyć spokojem, rutyną i regularnym „oswajaniem” rywalizacji na treningu.

**- W piłce dziecko może po błędzie liczyć na asekurację kolegi. Na macie tej asekuracji nie ma. Czy Pana zdaniem sporty walki szybciej uczą odpowiedzialności za własne decyzje?**

- Tak, sporty walki bardzo szybko uczą odpowiedzialności za własne decyzje, bo na macie wszystko dzieje się błyskawicznie, a jeden mały błąd potrafi natychmiast zakończyć walkę. Nie ma też miejsca na szukanie usprawiedliwień – nie możesz „schować się” za zespołem ani zrzucić winy na kolegę. Jeśli coś nie wyszło, to wracasz do siebie: co zrobiłem, czego nie zrobiłem, gdzie popełniłem błąd.

W BJJ ogromna część pracy polega na powtarzaniu tych samych elementów setki i tysiące razy po to, żeby w walce działały instynktownie. I kiedy na zawodach coś się nie uda, od razu pojawiają się uczciwe pytania: czy trenowałem wystarczająco regularnie, czy przykładałem się do detali, czy mam to naprawdę przepracowane. To naturalnie buduje odpowiedzialność, bo w pewnym momencie wiesz, że o wyniku decydują twoje wybory, twoja praca i twoje reakcje.

Trener może podpowiedzieć i nakierować, ale na końcu i tak to zawodnik podejmuje decyzję w ułamku sekundy — i mierzy się z jej konsekwencjami. I właśnie tego sporty walki uczą wyjątkowo szybko.

**- Coraz więcej młodych piłkarzy trenuje dodatkowo sporty walki (lub elementy mobilności/koordynacji z nich zaczerpnięte). Co BJJ i sporty walki mogą dać zawodnikom sportów drużynowych — jeśli chodzi o koordynację, balans, pewność siebie i odporność psychiczną?**

- Sporty walki mogą dać piłkarzom bardzo dużo — mówię to z praktyki, bo przez lata prowadziłem zajęcia dla młodych adeptów piłki i widziałem, jak szybko pewne rzeczy „wchodzą” w ciało. Jeśli odłożymy na moment aspekt mentalny i skupimy się na fizyczności, to największą wartością jest motoryka i wszechstronność ruchowa. W sportach walki jest mnóstwo gimnastyki: przewroty, koordynacja, praca całego ciała, ćwiczenia na stabilizację, siłę funkcjonalną i kontrolę w nietypowych pozycjach. Do tego dochodzi regularne rozciąganie i mobilność, które piłkarzom bardzo się przydadają, bo poprawiają zakres ruchu i mogą zmniejszać ryzyko kontuzji.

Druga rzecz to kontakt i rywalizacja „ciało w ciało”. Sparingi w formie lekkich zapasów uczą pewności w konfrontacji: przepychanki, balans, praca biodrem, utrzymanie pozycji. To przekłada się na boisko w bardzo konkretnych sytuacjach: odbiór piłki, walka o pozycję, stałe fragmenty, pojedynki w powietrzu czy gra w tłoku. Po pewnym czasie zawodnik robi to bardziej instynktownie, bo ciało ma to po prostu przepracowane.

No i wreszcie aspekt mentalny, który i tak wraca: sporty walki budują odporność na stres i strach przed konfrontacją. Część młodych zawodników na początku blokuje się, bo boi się bólu, nieznanego albo kompromitacji. Macierzyste środowisko treningowe pozwala to oswoić krok po kroku. A kiedy chłopak zbuduje spokój i pewność na macie, często przenosi to na boisko: jest odważniejszy w pojedynkach, bardziej zdecydowany, mniej „ucieka” od trudnych sytuacji.

Krótko mówiąc: BJJ i sporty walki dają piłkarzowi lepsze ciało, lepszą kontrolę w kontakcie i mocniejszą głowę — a to w sportach drużynowych bywa przewagą, której nie widać od razu w statystykach, ale czuć ją w grze.

- Jest Pan trenerem, ale też osobą z dużym doświadczeniem zawodniczym. Jak zmieniło się Pana spojrzenie na trening, odkąd patrzy Pan na sport już nie tylko oczami zawodnika, ale też wychowawcy i nauczyciela?

- Moje spojrzenie zmieniło się diametralnie. Jako zawodnik przychodziłem na gotowy trening i skupiałem się wyłącznie na wykonaniu zadania: rozgrzewka, technika, sparingi — reszta była po stronie trenera. Jako trener jestem po drugiej stronie i biorę pełną odpowiedzialność: za strukturę zajęć, bezpieczeństwo, atmosferę i to, czy zawodnicy robią realny postęp.

Dziś wiem, że dobry trening nie może być „przypadkiem”. Każdy tydzień i każda jednostka muszą mieć plan — tak, żeby zawodnicy nie tylko mieli satysfakcję, ale przede wszystkim rozwijali się i chcieli wracać. To zaufanie, które dostają od grupy, jest dla mnie zobowiązaniem.

Z czasem coraz mocniej widzę też, jak ważne jest podejście indywidualne. Jedni łapią technikę szybko i potrzebują tylko korekt, inni wymagają więcej czasu, cierpliwości i prowadzenia „krok po kroku”: poprawienia ustawienia, detalu ruchu, koncentracji. Przy dużej grupie to nie jest łatwe, ale daje ogromną satysfakcję — bo rola trenera to nie tylko uczenie techniki, ale też bycie wychowawcą, który pomaga ludziom rozwijać się w sporcie i w charakterze.

- Dziękuję za rozmowę.

- Ja również dziękuję.



# KALENDARIUM WYDARZEŃ

## LUTY 2026

### 4 lutego

Adam Hańcko powołany do reprezentacji Polski U17 na turniej w Hiszpanii

### 6 lutego

Trener Sebastian Smolarek (Industria Korona U16) zakończył staż trenerski w hiszpańskim klubie FC Elche

### 8 lutego

Trenerzy Akademii Damian Chrzanowski oraz Jakub Smoliński dołączyli do sztabu szkoleniowego pierwszej drużyny Korony Kielce

### 9-18 lutego

Druga część badań posturalnych zawodników Industrii Akademii Korona przeprowadzonych przez Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

### 18 lutego

Maciej Bładun, Aleksander Molęda, Alan Czwartos, Wojciech Kundera, Szymon Piotrowski, Norbert Skura, Eryk Troczyński i Franciszek Tyński powołani na konsultację szkoleniową kadry województwa rocznika 2013

### 18 lutego

Adam Hańcko w wyjściowym składzie reprezentacji Polski U17 na mecz z Estonią podczas turnieju w Hiszpanii

### 19 lutego

Podpisanie umowy rozpoczynającej projekt „Playing for success”, w ramach którego dzieci i młodzież raz w tygodniu uczestniczyć będą w zajęciach odbywających się w wyjątkowych, inspirujących przestrzeniach poza szkołą – na stadionach piłkarskich czy w innych obiektach sportowych

### 20 lutego

Wizyta Włodzimierza Lubańskiego w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Nowinach

### 21 lutego

Adam Hańcko zagrał od 65. minuty w meczu reprezentacji Polski U17 ze Szkocją podczas turnieju w Hiszpanii

### 22 lutego

Konrad Ferenc (Industria Korona U17) uczestniczył w rozgrzewce bramkarskiej przed meczem PKO BP Ekstraklasy Korona Kielce - Lech Poznań

### 23 lutego

Adam Hańcko zagrał od 46. minuty w meczu reprezentacji Polski U17 ze Szwecją podczas turnieju w Hiszpanii

### 28 lutego

Keeza IV Liga - Korona III Kielce 1 - 1 Spartakus Daleszyce  
CLJ U17 - Industria Korona 3 - 3 Polonia Warszawa

# AKADEMIA OD KUCHNI

Marzec w Akademii to nie tylko powrót pełnej intensywności na boisku. To również moment domknięcia ważnego etapu pracy rozwojowej: nasze najmłodsze grupy kończą cykl zajęć ze sportów walki. Dla wielu dzieci to była pierwsza tak bliska przygoda z matą, kontrolą ciała i treningiem „kontaktowym” w bezpiecznych warunkach. I choć na pierwszy rzut oka piłka nożna i sporty walki to dwa różne światy, w praktyce te zajęcia zostawiają po sobie bardzo konkretne efekty – także na murawie.



## Lepsza koordynacja i kontrola ciała

U najmłodszych piłkarzy fundamentem jest nie „taktyka”, tylko sprawność ogólna: równowaga, czucie własnego ciała, reakcja, praca stóp i bioder. Sporty walki mocno to wzmacniają. Przewroty, ćwiczenia stabilizacyjne, zmiany pozycji, praca w podporach – to wszystko buduje bazę, dzięki której dziecko na boisku jest pewniejsze w ruchu, szybciej się uczy i łatwiej poprawia technikę piłkarską.

## Pewność w kontakcie i walce o pozycję

Piłkę nożną wciąż mnóstwo sytuacji „ciało w ciało”: przepychanki o piłkę, walka o przestrzeń, starcia w biegu. Zajęcia na macie uczą, że kontakt nie musi oznaczać paniki. Dzieci nabierają odwagi, potrafią utrzymać równowagę, lepiej reagują na nacisk rywala i częściej wchodzą w pojedynkę z przekonaniem, a nie z wycofaniem. To przekłada się na odbiór piłki, asekurację, a nawet na zwykłe „nie dać się przepchnąć”.

## Stabilizacja i prewencja urazów

U najmłodszych kontuzje częściej wynikają z braku kontroli ruchu niż z samego przeciążenia. Trening oparty o pracę całego ciała wzmacnia stabilizację, uczy bezpiecznego upadania, poprawia mobilność. To nie jest magiczna tarcza, ale mocny krok w stronę tego, żeby dziecko poruszało się zdrowiej – i w sporcie, i w codzienności.

## Głowa: odwaga, spokój i szacunek

Na macie szybko widać, że emocje trzeba umieć opanować. Dzieci uczą się zasad, cierpliwości, skupienia i szacunku do partnera. To bardzo cenne w piłce, gdzie po błędzie łatwo o frustrację, a w rywalizacji – o nerwy. Zajęcia ze sportów walki pomagają budować „twardszą” psychikę: działam mimo stresu, nie uciekam od trudnej sytuacji, próbuję jeszcze raz.

## Dlaczego to ważne właśnie u najmłodszych?

Bo w tym wieku nie chodzi o specjalizację, tylko o budowanie fundamentu. Im lepszy fundament ruchowy i mentalny, tym szybciej dziecko rozwija się później jako piłkarz: uczy się techniki, lepiej przyjmuje bodźce treningowe, ma większą pewność siebie w rywalizacji.

To był wartościowy etap pracy, który zostanie z chłopcami na długo – nawet jeśli teraz wracamy już w pełni do piłkarskiej codzienności. Więcej o sportach walki opowiada w tym numerze nasz gość specjalny – trener Kamil Dziadek.



# AKADEMIA W LUTYM



Kilka dni w Hiszpanii, dziesiątki rozmów i poznanie struktur hiszpańskiego klubu Levante U.D. Wizyta Tomasza Wilmana i Patryka Podwysockiego w Walencji to nie była kurtuazyjna „wycieczka szkoleniowa”, tylko kolejny krok w budowaniu długofalowego projektu Industrii Akademii Korona. Jak podkreślają przedstawiciele klubu, to element konsekwentnie realizowanej strategii rozwoju, której celem jest podnoszenie jakości szkolenia i tworzenie dla młodych Koroniarzy realnych ścieżek progresu.

Już na starcie jasno postawiono priorytety: doprecyzowanie zasad współpracy i poznanie metodologii jednego z uznanych ośrodków szkoleniowych w Hiszpanii. Jak mówi Patryk Podwysocki, „głównym celem naszej wizyty było doprecyzowanie zasad współpracy z klubem Levante U.D. oraz bliższe poznanie metodologii pracy (...) i zobaczenie, jak funkcjonuje cała struktura szkoleniowa – szczególnie w obszarze grup młodzieżowych”. To ważne, bo dobre partnerstwo nie kończy się na logo w stopce, tylko zaczyna się od zrozumienia, jak druga strona pracuje na co dzień.

Program pobytu był intensywny i obejmował pełne zaplecze Levante – nie tylko trening, ale i organizację, infrastrukturę oraz projekty międzynarodowe. Tomasz Wilman podkreśla, że delegacja odwiedziła „obiekty treningowe, bazę szkoleniową, campus przeznaczony do projektów międzynarodowych, a także główną siedzibę klubu wraz ze stadionem”. Ważną częścią były spotkania z przedstawicielami akademii, podczas których omawiano szczegóły metodologii i warunki przyszłej współpracy. „To był bardzo intensywny i inspirujący czas” – podsumowuje Wilman.

Najważniejsze w tej historii jest to, że podpisana umowa nie jest ogólną deklaracją, tylko otwiera zestaw realnych możliwości. Z punktu widzenia Akademii kluczowe są dwie ścieżki: rozwój kadry trenerskiej i rozwój zawodników.

Pierwsza jest bardzo konkretna: staże trenerskie w Levante. Jak mówi Patryk Podwysocki, „nasi trenerzy będą mogli odbywać staże w Levante, obserwując bezpośrednio proces szkoleniowy (...) To ogromna szansa na poszerzenie wiedzy oraz wdrożenie nowych rozwiązań w naszej Akademii”. Innymi słowy: nie „uczmy się z internetu”, tylko wchodzimy do środka procesu i widzimy, jak funkcjonuje spójny model szkolenia na poziomie jednej z czołowych akademii w Hiszpanii.

Druga ścieżka jest równie atrakcyjna: wyjazdy zawodników do Hiszpanii. Podwysocki podkreśla, że młodzi piłkarze zyskują możliwość trenowania w innym środowisku i poznania piłkarskiej kultury kraju o wyjątkowych tradycjach szkoleniowych. To doświadczenie ma podwójny wymiar: sportowy (inne tempo, inne bodźce, inne wymagania) oraz życiowy (samodzielność, otwartość, adaptacja).

Współpraca nie jest odkładana „na kiedyś”. Już teraz są planowane konkretne działania. Patryk Podwysocki zapowiada, że „w kwietniu spodziewamy się wizyty dwóch trenerów z Levante, którzy będą obserwować treningi naszych grup młodzieżowych”. To ważne, bo oznacza obustronność: nie tylko my uczymy się w Walencji, ale też Levante chce zobaczyć, jak pracujemy w Kielcach. Dodatkowo Korona otrzymała zaproszenie do udziału w dużym międzynarodowym turnieju w Walencji dla wielu kategorii wiekowych.

W tej wizycie najciekawsze są wnioski. Co w Levante działa tak dobrze, że warto to przenosić na nasze boiska? Patryk Podwysocki zwraca uwagę na priorytet, który w Hiszpanii jest bardzo mocno akcentowany: świadomość i rozumienie gry. „Trenerzy wiele czasu poświęcają poszczególnym zawodnikom, tłumacząc im konkretne zachowania boiskowe” – mówi. Technika i mental są istotne, ale w Levante szczególna waga przypada temu, by zawodnik rozumiał, dlaczego robi coś na boisku i jak podejmować decyzje w danej sytuacji. To właśnie ten element, jak podkreśla Podwysocki, ma później odzwierciedlenie w piłce seniorskiej. Z kolei Tomasz Wilman podkreśla spójność całego modelu szkolenia: „Hiszpanie są konsekwentni w realizowaniu jednolitej metodologii pracy – od najmłodszych grup aż po piłkę seniorską”. Taki system nie jest efektem jednego genialnego treningu, tylko cierpliwie budowanej kultury pracy, w której każdy rocznik gra i trenuje według tych samych zasad, a kolejne etapy rozwoju naturalnie się łączą. Wilman zwrócił też uwagę na klimat zajęć: „pozytywną atmosferę podczas treningów, dużą dawkę energii i aktywność trenerów” – czyli elementy, które budują środowisko sprzyjające rozwojowi młodego zawodnika.

### Jakie będą efekty tej wizyty?

Najkrócej: poszerzenie horyzontów i konkretne narzędzia do wdrażania w Kielcach. Partnerstwo z Levante ma pomóc Akademii Korony w trzech obszarach:

- podnoszeniu kompetencji trenerów poprzez staże i wymianę know-how,
- dawaniu zawodnikom doświadczeń w innym środowisku szkoleniowym,
- budowaniu spójnego, długofalowego modelu pracy, w którym „rozumienie gry” staje się równie ważne jak technika.

To kolejny dowód na to, że Akademia Korony nie chce tylko „trenować więcej”, ale przede wszystkim trenować mądrzej — i uczyć się od tych, którzy od lat robią to na najwyższym poziomie.



# LICZBY MIESIĄCA

**2701**

**TYLE KILOMETRÓW DZIELI KIELCE I WALENCJĘ,  
GDZIE ZNAJDUJE SIĘ KLUB LEVANTE U.D.**

# FOTOREPORTAŻ

Początek rundy rewanżowej ligi CLJ za nami! Zatem czas na... zdjęcia. Przed Wami fotoreportaż z premierowego wiosennego starcia Industarii Korony U-17 z Polonią Warszawa.



# KORONIARZE

W zimowym okienku transferowym Korona Kielce postawiła na jakość i boiskową „dorosłość”. Do zespołu dołączyli Mariusz Stępiński oraz Simon Gustafson – piłkarze, którzy mają za sobą setki meczów na solidnym poziomie i dobrze znają presję grania o wynik. Klub nie ukrywał, że celem jest podniesienie jakości w kluczowych strefach: wykończenia akcji oraz organizacji gry w środku pola.

## Mariusz Stępiński – gole i „spokój napastnika”



Stępiński przyszedł do Korony z łatką zawodnika, który potrafi unieść odpowiedzialność za zdobywanie bramek. To były reprezentant Polski (4 występy w kadrze) i uczestnik EURO 2016.

W liczbach wygląda to bardzo konkretnie: według zestawienia ligowego na początku lutego 2026 ma na koncie 365 meczów ligowych i 92 gole w seniorskiej karierze.

W samych rozgrywkach klubowych grał m.in. w Polsce (Widzew, Wisła, Ruch), we Francji (Nantes), we Włoszech (Chievo, Hellas, Lecce) oraz na Cyprze (Aris Limassol, Omonia), co daje mu szerokie doświadczenie różnych stylów gry.

Co ważne dla kibiców Korony: w Ekstraklasie po zimowym transferze szybko zaczął punktować – w statystykach ligowych przy nazwie „Korona Kielce” widnieją już 3 gole.

## Simon Gustafson – jakość w środku pola i europejska szkoła grania



Gustafson to transfer, który ma dać Koronie większą kontrolę i kulturę gry w drugiej linii. Klub ogłosił, że 31-letni szwedzki pomocnik dołączył do zespołu na zasadzie wolnego transferu, a jego kontrakt obowiązuje do 30 czerwca 2027 roku.

Jego CV robi wrażenie przede wszystkim skalą regularnej gry w mocnych ligach: w tabeli ligowej kariery widnieje 345 meczów i 74 gole.

Występował m.in. w Eredivisie (Feyenoord, FC Utrecht, Roda JC), wcześniej i później także w szwedzkim BK Häcken. Ma również epizod w dorosłej reprezentacji Szwecji (2 mecze), a w młodzieżowej kadrze U-21 zdobył złoto Mistrzostw Europy U-21 w 2015 roku.

W barwach Korony figuruje już w statystykach ligowych z pierwszym występem (stan na 1 lutego 2026 dla danych ligowych).

## Dlaczego te ruchy mają znaczenie?

Te dwa transfery są logicznie komplementarne: Stępiński ma podnieść skuteczność i dać „pewność pola karnego”, a Gustafson – poprawić płynność i jakość decyzji w środku boiska. Obaj wnoszą doświadczenie z różnych lig i środowisk, czyli coś, co wiosną często bywa bezcenne: spokój, nawyki i umiejętność grania pod presją.

# SCYZIOWE RADY



„Jak strzelisz gola, dostaniesz...” – brzmi znajomo? To jeden z najczęstszych komunikatów w piłce dziecięcej. I bywa, że działa. Dziecko przez tydzień trenuje z iskrą, bo w głowie ma obraz nagrody. Problem w tym, że to paliwo jest jak fajerwerk: głośne, efektowne, ale krótkie. A piłka to nie fajerwerk. Piłka to proces – setki powtórzeń, cierpliwość, błędy i znów powtórzenia. Do tego potrzebna jest motywacja, która nie gaśnie, gdy nie ma gola, pochwały albo „cukierka za wynik”.

## Dwa silniki motywacji – co to znaczy w praktyce?

Motywacja zewnętrzna to ta, która przychodzi z zewnątrz: nagroda, kara, obietnica, ranking, lajki, presja. Daje szybki start, ale często wymaga coraz mocniejszego bodźca. Motywacja wewnętrzna to ta, która rośnie od środka: „lubię grać”, „chcę umieć”, „kręci mnie ten zwód”, „chcę być lepszy niż wczoraj”. To ona trzyma dziecko w sporcie wtedy, kiedy nie idzie, kiedy siedzi na ławce, kiedy jest zimno, kiedy popełni błąd. Najważniejsze: zewnętrzna i wewnętrzna mogą współistnieć. Ale jeśli zewnętrzna zaczyna dominować, potrafi... zagłuszyć wewnętrzną. Dlaczego „nagroda za gola” bywa pułapką?

Przesuwa uwagę z procesu na wynik.

Zamiast „jak mam się ustawić, żeby podać?”, pojawia się „muszę strzelić, bo obiecano mi nagrodę”. Dziecko zaczyna grać pod cel nagrody, a nie pod sens gry.

Uczy handlu: „robię, bo coś dostanę”.

Dzisiaj nagroda za gola, jutro za trening, pojutrze za obecność. Gdy nagrody zabraknie – spada chęć.

Wzmacnia lęk przed porażką.

Jeśli nagroda jest za efekt, to brak efektu boli podwójnie. Dziecko może unikać ryzyka: mniej drybluje, bo „straci i nie będzie gola”.

Psuje relację z trenerem i drużyną.

Piłka to współpraca. A nagroda za gole potrafi wkręcić myślenie: „to ja mam zdobyć, nie ważne jak”. Dla rozwoju to krok wstecz.

Działa krótko.

Organizm szybko przyzwyczaja się do bodźca. Nagroda, która dziś motywuje, za miesiąc będzie „normalna”.

## Kiedy nagrody są okej?

Nagrody nie są złem. Klucz tkwi w tym, za co i jak są dawane. Najbezpieczniejsze są nagrody: za wysiłek i nawyki (regularność, odwaga, praca w obronie), „niespodziewane” (a nie obiecane przed meczem), symboliczne (pochwała, wspólny czas, mały gest), i takie, które nie ustawiają dziecka w trybie „muszę”.

Zasada, która pomaga: nie kupuj wyniku, doceniaj proces.

Jak budować motywację wewnętrzną? (czyli chęć, która zostaje). W psychologii jest prosta mapa: motywacja rośnie, gdy dziecko ma trzy rzeczy: autonomię (mam wpływ), kompetencję (widzę postęp) i relacje (czuję, że należę). To jest „trójnóg” chęci do treningu.

### 1) Autonomia: daj wybór, nie rozkazy

Zamiast: „Idziesz ćwiczyć strzały!”

Lepiej: „Wybierasz: 15 minut zwodów czy 15 minut podań? A może po 8 minut jednego i drugiego?”  
Dziecko, które ma wpływ, nie czuje przymusu. A bez przymusu chęć rośnie.

### 2) Kompetencja: śledź postęp, nie tylko wynik

Dzieci kochają czuć, że „umiem bardziej”. Tylko muszą to zobaczyć.

Zamiast liczyć gole, licz:

ile razy spojrział przed przyjęciem,

ile razy wrócił do obrony,

ile razy podał w tempo,

ile razy podniósł się po błędzie.

To są „gole rozwoju”.

Prosty trik: po meczu wybierzcie jeden „moment postępu” i nazwijcie go.

„Podobało mi się, że po stracie od razu wróciłeś. To była drużynowa robota.”

### 3) Relacje: szatnia ma znaczenie większe niż puchar

Dziecko zostaje w sporcie, gdy czuje: „tu jest moje miejsce”.

Dlatego tak ważne jest budowanie kultury: wsparcie, docenianie, śmiech, poczucie bezpieczeństwa.

Dla rodzica i trenera – proste pytanie po treningu:

„Z kim dziś najlepiej ci się współpracowało?”

To przenosi uwagę na drużynę, nie na ranking.

Jak mówić, żeby wspierać motywację? (gotowe zdania)

Zamiast: „Jak strzelisz gola, dostaniesz...”

Powiedz:

„Zobaczmy, ile razy spróbujesz dziś tego zwodu. Wynik przyjdzie.”

„Ważne, żebyś grał odważnie i mądrze. Gole są efektem.”

„Podoba mi się, że pracujesz. To jest twoja siła.”

Zamiast: „Czemu nie strzeliłeś?”

Powiedz:

„Co dziś zadziało? Co chcesz poprawić w jednym detalu?”

„Jaki był twój najlepszy moment bez piłki?”

Mini-plan na tydzień (dla domu i Akademii)

Poniedziałek: cel procesu (np. „skanuję przed przyjęciem 10 razy”).

Treningi: chwal 1 konkretny nawyk, nie efekt.

Mecz: po meczu 3 zdania: „co wyszło”, „czego się uczyć”, „co robię jutro”.

Weekend: mała nagroda „relacyjna” (wspólny spacer, mecz, kino) – bez warunku wyniku.

Kiedy „zewnątrzne” jest potrzebne?

Są dni, gdy dziecko nie ma chęci – bo szkoła, bo zmęczenie, bo gorszy nastrój. Wtedy motywacja zewnętrzna może być „starterem”. Ale niech to będzie starter do procesu, nie kij-marchewka do wyniku.

# (ŻY)JEMY PIŁKĄ

Stodczyce w życiu młodego piłkarza pojawiają się wszędzie: po szkole, po treningu, w drodze na mecz, „w nagrodę”, „na pocieszenie”, „bo inni mają”. I jasne — cukier sam w sobie nie jest „wrogiem”, bo to po prostu szybkie paliwo. Problem zaczyna się wtedy, gdy staje się codziennym nawykiem, który rozjeżdża energię, apetyt i regenerację. A w piłce młodzieżowej to widać szybciej niż na wadze: w koncentracji, w jakości decyzji, w powrotach do obrony i w tym, jak dziecko „trzyma głowę” pod presją.

## Co robią stodczyce z energią?

Cukier prosty działa jak sprint. Daje szybki zastrzyk energii, bo glukoza błyskawicznie trafia do krwi. Tylko że po sprincie często przychodzi... zadyszka. Gdy do organizmu wpada dużo cukru (szczególnie bez błonnika i białka), poziom glukozy rośnie gwałtownie, a organizm odpowiada dużą dawką insuliny. Efekt to u wielu dzieci klasyczny „rollercoaster”: chwilowa euforia, a potem spadek, senność, rozdrażnienie, „nie mogę się skupić” i szybki powrót głodu. Na boisku ten mechanizm często wygląda tak: pierwsze 15 minut – ogień, a potem coraz trudniej utrzymać tempo i koncentrację. I nie chodzi tylko o mięśnie. W piłce wygrywa mózg: skanowanie, przewidywanie, decyzja. Kiedy energia skacze jak piłka na nierównej murawie, głowa też pracuje nierówno.

## Koncentracja, emocje, sen – ukryte koszty cukru

Stodczyce nie psują formy od razu jak jeden nieudany trening. Psują ją po cichu, przez rutynę. Najczęściej dzieje się to w trzech obszarach:

### 1) Koncentracja i nauka.

Gwałtowne skoki energii utrudniają dłuższe skupienie. Dziecko ma wrażenie, że „musi coś zjeść”, żeby działać. To tworzy nawyk sięgania po cukier jako „włacznik mózgu”.

### 2) Emocje i regulacja stresu.

Stodczyce często stają się nagrodą albo pocieszeniem: „Było ciężko? Masz batonika”. Organizm uczy się prostego schematu: stres → cukier → ulga. A potem stres wraca, bo to ulga krótkotrwała.

### 3) Sen i regeneracja.

Stodkie wieczorem potrafi rozregulować wyciszenie. A bez snu nie ma regeneracji, nie ma wzrostu, nie ma świeżości. Piłkarz może trenować dobrze, ale jeśli śpi słabo, to i tak jedzie „na rezerwie”.

## Najczęstszy błąd: stodczyce zamiast posiłku

Wielu młodych piłkarzy robi to nieświadomie: po szkole „coś stodkiego”, potem trening, a dopiero po treningu normalny posiłek. W praktyce to oznacza, że organizm jest raz przeładowany cukrem, a raz głodny. I wtedy pojawiają się wilcze napady na stodczyce wieczorem. Klucz brzmi: nie zaczynaj walki od zakazów. Zaczynaj od regularnych posiłków. Dziecko, które je normalnie, ma mniejszą potrzebę „ratowania się” cukrem. Jak ograniczać mądrze (bez wojny w domu) – 7 zasad, które działają

### 1) Nie demonizuj – ustal ramy

Zakaz totalny zwykle kończy się „polowaniem” na stodczyce. Lepiej wprowadzić zasadę: stodczyce są, ale w konkretnym czasie i ilości. Np. 2–3 razy w tygodniu mała porcja, najlepiej po posiłku.

### 2) Zmień środowisko, nie charakter dziecka

Jeśli w domu jest szuflada pełna batonów, to nie jest test silnej woli — to jest pułapka. Najprostszy ruch: nie trzymaj dużych zapasów. Stodczyce kupuj „na porcję”, nie „na promocję”.

### 3) Zasada „dodaj białko lub błonnik”

Jeśli ma być coś stodkiego, niech nie będzie samotne. Połącz je z czymś, co spowolni wchłanianie cukru:

jogurt/skyr + owoc,

kanapka + kakao,

garść orzechów + kostka czekolady.

To naprawdę robi różnicę w energii.

### 4) Nie nagradzaj i nie pocieszaj stodczycami

Nagroda ma być za wysiłek, ale niech nie uczy mózgu: „emocje = cukier”. Lepsze nagrody: wspólny spacer, kino, mecz, wybór kolacji, dodatkowe 15 minut gry w piłkę, kolekcjonerska naklejka – cokolwiek, co nie robi z batonika lekarstwa na stres.

### 5) Ustal 2 „bezpieczne” przekąski potreningowe

Wielu zawodników sięga po stodczyce, bo są pod ręką. Dajmy pod rękę alternatywę. Dwie stałe opcje (proste i powtarzalne) robią cuda. Np.: banan + skyr, bułka pełnoziarnista + twaróg, jogurt pitny + owoc, tortilla z hummusem.

### 6) Wersja „80/20”

Nie trzeba być idealnym. Jeśli 80% jedzenia jest jakościowe, to 20% może być „dla przyjemności”. To podejście zmniejsza napięcie i eliminuje efekt „i tak już zepsułem, to zjem wszystko”.

### 7) Zamiast „nie jedz” → „wybierz lepiej”

Dzieci nie lubią zakazów, ale lubią wybór. Zamiast: „Nie wolno stodczyć” – „Masz dwie opcje: jogurt z owocem albo wafle ryżowe z masłem orzechowym. Co wybierasz?” Gdy dziecko ma wpływ, współpracuje. Co zamiast? (słodkie, ale mądrzejsze). Domowe kulki mocy: płatki owsiane + masło orzechowe + miód + kakao (2–3 szt.). Skyr + banan + cynamon (smakuje jak deser). Gorzka czekolada 70% – 2–3 kostki po obiedzie. Owoc + garść orzechów (najprostszy duet świata). Kakao na mleku bez cukru + kanapka — klasyka, która działa.

## Dla rodziców: gotowe zdania, które nie eskalują

„Stodczyce są okej, ale po posiłku – wtedy energia trzyma dłużej.”

„Wybieramy: jedna mała rzecz dziś albo dwie w weekend.”

„Chcę, żebyś miał siłę na trening, dlatego najpierw zjemy coś konkretnego.”

„Nie zabieram ci przyjemności, tylko ustawiamy zasady, żebyś czuł się lepiej.”

Dla młodego piłkarza: test „czy to mi pomaga?”

Zanim sięgniesz po słodkie, odpowiedz sobie szybko:

Czy jadłem normalny posiłek w ostatnich 3–4 godzinach?

Czy jestem głodny czy tylko znudzony/zestresowany?

Czy mam trening/mecz w ciągu 2 godzin?

Jeśli 2 razy „nie wiem” – zacznij od wody i małej przekąski białkowej



# KORONA X MIASTO



## Silnica – mała rzeka, wielka pamięć miasta

W Kielcach łatwo ją przegapić. Nie jest szeroka jak Wisła ani dumna jak górskie potoki z pocztówek. A jednak Silnica to jedna z tych miejskich historii, które płyną pod naszym codziennym „nie mam czasu”. Ma raptem 17,4 km długości, bierze początek na południowo-wschodnim stoku Sosnowicy (ok. 370 m n.p.m.) i jako lewy dopływ uchodzi do Bobrzy. W samym mieście jest jej dużo – choć często w formie, której nie zawsze widać na pierwszy rzut oka.

Najpiękniejsze w Silnicy jest to, że łączy dwie opowieści naraz: tę legendarną i tę zupełnie realną. W legendzie to właśnie strumień – nazwany później Silnicą – miał przywrócić siły księciu i stać się znakiem miejsca, z którego wyrosną Kielce. W rzeczywistości rzeka przez stulecia była dla miasta tym, czym dla drużyny jest „szóstka”: niby nie zawsze na świeczniku, ale bez niej nie ma płynności, nie ma rytmu, nie ma łączenia.

Tyle że miasto, jak każdy organizm, dojrzewało w bólach. W XIX wieku zaczęto Silnicę „porządkować” – w 1871 roku jej koryto wyprostowano i wybrukowano, a wzdłuż lewego brzegu zaczął się kształtować zarys dzisiejszej ulicy Staszica. Problem w tym, że porządkowanie koryta nie rozwiązywało problemu miasta: braku kanalizacji i rosnących zanieczyszczeń. Silnica bywała traktowana jak ściek, co z czasem zaczęło być nie tylko uciążliwe, ale i niebezpieczne.

W XX wieku wątek sanitarny wrócił ze zdwojoną siłą. Właśnie z troski o zdrowie i porządek zaczęto Silnicę zabudowywać, a kolejne działania regulacyjne wiązano m.in. z problemami sanitarnymi miasta. To moment, w którym rzeka – dawniej naturalna granica i źródło wody – zaczęła w wielu miejscach znikać z krajobrazu, ustępując „logice” rozwijającej się urbanistyki.

Dzisiaj Silnica wraca do Kielc trochę w innej roli. Jest zielonym korytarzem miasta, linią oddechu pomiędzy osiedlami, ścieżkami i parkowymi fragmentami doliny. Ma też swój charakter „kielecki”: skromna, ale konsekwentna, potrafi prowadzić człowieka z punktu A do punktu B bez zadęcia – po prostu płynnie. A na jej biegu znajduje się też sztuczny zbiornik w mieście, znany jako Zalew Kielecki (często kojarzony z okolcami Szydłówka) – kolejny punkt, w którym woda staje się miejscem spotkania, nie tylko przepływu.

I teraz najważniejsze: dlaczego ta rzeka pasuje do felietonu „Korona x Miasto”? Bo Silnica uczy czegoś, co w piłce jest bezcenne: płynności. Dobra akcja też jest rzeką. Rodzi się wysoko – z impulsu, z myśli, z pierwszego ruchu – potem nabiera tempa, meandruje, czasem znika na chwilę (jak piłka w tłoku), by znów wypłynąć w wolną przestrzeń. Rzeka ma swoje proste odcinki i swoje zakręty, a miasto – tak samo jak drużyna – uczy się z czasem, gdzie zostawić naturę, a gdzie potrzebna jest organizacja.

Jeśli więc masz ochotę na mały „spacer wzdłuż akcji”, spróbuj kiedyś przejść fragment doliny Silnicy uważniej niż zwykle. Popatrz, jak miasto układa się wokół wody. Pomyśl, ile razy Kielce zmieniały się razem z nią – od legendy, przez regulacje, po dzisiejsze poszukiwanie równowagi między betonem a zielenią. Bo Silnica jest jak pamięć: nie zawsze głośna, ale zawsze obecna. I jeśli kocha się Kielce, to trudno nie mieć do tej rzeki odrobiny sympatii.

# KĄCIK MENTALNY



## Mózg też gra w piłkę. Dlaczego umiejętności kognitywne coraz częściej decydują o karierze piłkarza?

Jeszcze kilkanaście lat temu w akademiach piłkarskich dominowało jedno pytanie: jak szybki jest zawodnik, jak silny i jak dobrze operuje piłką? Dziś do tej listy coraz częściej dochodzi kolejne, znacznie mniej oczywiste: jak szybko myśli i jak podejmuje decyzje? Jednym z klubów, który odważnie postawił na ten kierunek, jest AZ Alkmaar – akademia uznawana za jedną z najlepiej funkcjonujących w Europie.

### Akademia, która zaczęła od głowy

AZ Alkmaar od lat systematycznie bada umiejętności kognitywne swoich młodych zawodników. Nie chodzi tu o testy inteligencji czy szkolne sprawdziany, ale o bardzo konkretne zdolności: szybkość przetwarzania informacji, koncentrację, pamięć roboczą, antycypację, kontrolę impulsów czy elastyczność myślenia. Zawodnicy wykonują specjalnie zaprojektowane zadania komputerowe i boiskowe, które pozwalają sprawdzić, jak reagują w sytuacjach presji, chaosu i ograniczonego czasu – czyli dokładnie w takich, jakie występują w meczu.

Po co to wszystko? Odpowiedź AZ jest prosta: piłka nożna na najwyższym poziomie to gra decyzji, a nie tylko umiejętności technicznych. Klub dzięki tym badaniom lepiej rozumie potencjał zawodników, trafniej prognozuje ich rozwój i precyzyjniej dobiera środki treningowe. Efekt? AZ od lat należy do europejskiej czołówki pod względem liczby wychowanków trafiających do profesjonalnej piłki. AZ od lat pokazuje, że inwestycja w selekcję i rozwój – także kognitywny – ma wymierny efekt w realnym futbolu seniorskim. Dyrektor akademii Paul Brandenburg podkreślał w rozmowie z Sky Sports, że pierwsza drużyna AZ składa się w 67% z zawodników akademii, a klub celuje w to, by co najmniej połowa składu regularnie pochodziła z własnego systemu szkolenia. To na tle Europy jest wynikiem wyraźnie powyżej średniej.

### Dlaczego to działa?

Różnice na poziomie fizycznym i technicznym pomiędzy najlepszymi juniorami są dziś coraz mniejsze. To, co zaczyna naprawdę odróżniać zawodników, dzieje się między uszami. Dwóch piłkarzy może biec z tą samą prędkością i tak samo przyjmować piłkę, ale tylko jeden z nich:

- szybciej zauważy wolną przestrzeń,
- wcześniej przewidzi ruch przeciwnika,
- zachowa spokój po błędzie,
- podejmie właściwą decyzję pod presją czasu.

To właśnie są umiejętności kognitywne – fundament nowoczesnej gry. AZ Alkmaar zrozumiał, że jeśli można je mierzyć, to można je również trenować, a jeśli można je trenować, to można dać zawodnikom realną przewagę.

## Co może zrobić zawodnik?

Dobra wiadomość jest taka, że rozwój umiejętności kognytywnych nie jest zarezerwowany tylko dla topowych akademii. Każdy młody piłkarz może pracować nad nimi samodzielnie, jeśli wie, co i jak trenować.

Po pierwsze – trening uwagi i koncentracji. To mogą być proste ćwiczenia polegające na skupieniu się na jednym zadaniu przez określony czas, mimo pojawiających się bodźców rozpraszających. W praktyce: granie w małych grach na jeden kontakt, ćwiczenia skanowania boiska przed przyjęciem piłki czy nawet krótkie zadania koncentracyjne poza boiskiem.

Po drugie – szybkość podejmowania decyzji. Warto stawiać się w sytuacjach, które wymuszają wybór pod presją czasu: gry w przewadze i niedowadze, ograniczona liczba kontaktów, zadania typu „co byś zrobił?” analizowane po treningu lub meczu. Kluczowe jest tu nie tylko tempo decyzji, ale też refleksja po nich.

Po trzecie – pamięć robocza i antycypacja. Zawodnik może trenować je poprzez zapamiętywanie schematów gry, analizę wideo i próby przewidywania kolejnych zdarzeń: co zrobi rywal, jeśli piłka trafi tu? To nawyk myślowy, który z czasem zaczyna działać automatycznie.

I wreszcie – samoregulacja, czyli umiejętność radzenia sobie z błędem, stresem i presją. To element, który często decyduje o „być albo nie być” w piłce. Krótki reset po stracie piłki, szybki powrót do zadania, kontrola emocji – to wszystko można trenować tak samo jak strzał czy podanie.

## Piłka przyszłości zaczyna się w głowie

Historia AZ Alkmaar pokazuje wyraźnie, że nowoczesny futbol coraz mniej wybacza brak kompetencji poznawczych. Talent i ciężka praca są nadal niezbędne, ale bez sprawnego „systemu operacyjnego” w głowie coraz trudniej zrobić kolejny krok. Akademie, które to rozumieją, zyskują przewagę. Zawodnicy, którzy zaczynają pracę nad swoim myśleniem wcześniej, zwiększają swoje szanse nie tylko na kontrakt, ale przede wszystkim na długą i stabilną karierę. Dlatego w tym sezonie podczas treningów mentalnych w Akademii Korony Kielce będziemy mocno pracować nad tymi umiejętnościami.

Dziś nie wygrywa już tylko ten, kto szybciej biegnie. Coraz częściej wygrywa ten, kto szybciej myśli.

**Piotr Matulka Trener Mentalny Akademii Korony Kielce**



# KIELECKIE CENTRUM KULTURY

11 marca, godz. 18.00, Mała Scena KCK

„Skrzat. Nowy początek” to kino rodzinne. Jedenastoletnia Hania po przeprowadzce do innego miasta musi odnaleźć się w zupełnie nowym środowisku. Nie ma tu przyjaciół, a w dodatku wiara w istnienie skrzatów naraża ją na drwiny ze strony rówieśników. Kiedy dziewczynki z klasy zabierają jej medalik – bezcenną rodzinną pamiątkę – Hania postanawia odzyskać go za wszelką cenę. By tego dokonać

musi udowodnić, że skrzaty istnieją naprawdę. W tej pełnej przygód misji pomoże jej Michał – szkolny outsider i młody wynalazca. To dzięki jego wsparciu Hania ponownie otworzy się na świat i zrozumie, że prawdziwa magia kryje się w przyjaźni. Główną rolę w filmie zagrała Amelia Golda, która postacią Hani debiutuje na wielkim ekranie. W jej przyjaciela – Michała wcielił się Maksymilian Zieliński, w tatę Arkadiusz Jakubik. W obsadzie znaleźli się również m.in. Anna Smołowik, Wojciech Solarz oraz Agata Turkot. Do projektu w specjalnej roli zaangażowany został także Borys Szyc.



22 marca, godz. 18.30, Duża Scena im. W. Gołasa

**Optymiści – to odjechana komedia o rodzinie, która po raz pierwszy wspólnie wyjeżdża na wakacje do Egiptu. Ponieważ wakacje są all-inclusive wszystko musi być wy-pite, wy-jedzone, wy-tańczone i wy-pływane! Nic nie może się zmarnować! W końcu jest zapłacone!**

Występują:

Hanna Śleszyńska /Dorota Zięciowska  
Karolina Gorczyca/ Marlena Jonasz  
Piotr Cyrwus / Jacek Lenartowicz  
Marcin Korcz / Krzysztof Czeczot  
Scenariusz i reżyseria: Krzysztof Czeczot



27 marca, godz. 19.00, Mała Scena KCK

„Weljar rusza w trasę, promując swoją nową długogrającą płytę. „Kobiety i Potwory” przebudzą się wraz z Równonocą. Poznaj opowieść o walce z monstrami, które pętają nas w mroku, i przekonaj się, czy nie są to pieśni o Tobie. Dołącz do Stada. Daj się powieść Wiedźmóm przez ciemność, pod opiekę Bogini Matki, i odkryj nowy Rytuał. Wejdź z nami do Kręgu.”



Weljar to projekt inspirowany czasami prasłowiańskimi i szamanizmem, który powstał z tęsknoty za bliskością natury oraz tkwiącej w niej sity pierwotnej. Zespół tworzy muzykę melancholijną z pogranicza folku oraz ambientu.

Itinera to duet tworzący muzykę inspirowaną węgierskimi pieśniami ludowymi, world music, elektroniką oraz nordyckimi, mrocznymi, folkowymi pejzażami dźwiękowymi. Warstwowe mantry i pętle muzyczne pomagają wytorzyć rytualny, transowy stan umysłu, dzięki któremu zespół i publiczność mogą wspólnie wyruszyć w podróż do innego świata. Ich muzyka wyrasta z idei, że zmierzenie się z własną ciemną stroną i jej akceptacja mogą uczynić nas lepszymi ludźmi, a tym samym prowadzić do lepszego świata. Brzmienie zespołu bywa porównywane do takich formacji jak Heilung, Dead Can Dance czy Eivør.

# HUMORESKI

**Dwie godziny  
to cerowałem!  
DUMA!**





**DOŁĄCZ DO NAS**

