

- CV -

# Wojciech Terebecki



e-mail: [trener@terebecki.pl](mailto:trener@terebecki.pl)

Telefon: 601 279 902

Data urodzenia: 11.09.2002

Miejscowość: Leszno

Od kiedy w wieku 19 lat postanowiłem rozpocząć karierę trenera piłki nożnej i futsalu, stawiam sobie wysokie cele i dążę do ich realizacji. Pracowałem w MTS Pawłowice, trenowałem młode roczniki w KS Kormoran Świąciechowa, a od kwietnia 2024 r. mam zaszczyt rozwijać się w Akademii Piłkarskiej Kania Gostyń. Mam za sobą staże oraz udział obozów piłkarskich w charakterze trenera w polskiej akademii współpracującej z najlepszymi akademiami w Europie.

Staram się patrzeć nowoczesnie na piłkę nożną przez pryzmat decyzji, zachowań i wdrażanych systemów szkoleniowych u najlepszych i widzieć możliwości wypełniania braków tam gdzie się pojawiają.

Uczę się od najlepszych, obserwuję, podglądam, analizuję i wyciągam wnioski. Następnie wiedzę tę w przemyślany sposób przekazuję podopiecznym. Uważam że trener, który przestaje się uczyć, zostaje w tyle i hamuje rozwój zawodników którzy są pod jego opieką.

Jako trener piłki nożnej i futsalu, nieustannie poszukuję nowych sposobów na doskonalenie swoich umiejętności i podnoszenie jakości prowadzonych przeze mnie treningów. Od grudnia 2024 r. jestem również dyplomowanym dietetykiem. Dzięki tej wiedzy mogę indywidualnie dopasować plany żywieniowe do potrzeb każdego zawodnika, co przekłada się na lepsze wyniki sportowe i szybszą regenerację. Dodatkowo, ukończone przeze mnie kursy dietetyki sportowej, intendenta oraz RODO w gabinecie dietetycznym pozwalają mi na świadczenie usług dietetycznych w sposób profesjonalny i zgodny z obowiązującymi przepisami.

Jako profesjonalny trener, zdaję sobie sprawę z odpowiedzialności, jaką ponoszę za bezpieczeństwo swoich podopiecznych. Dlatego też, posiadanie ubezpieczenia OC od działalności trenerskiej w piłce nożnej jest dla mnie oczywistym wyborem. To nie tylko formalność, ale przede wszystkim wyraz mojego zaangażowania w zapewnienie najwyższych standardów bezpieczeństwa podczas treningów.



## DOŚWIADCZENIE

04.2024 - obecnie

■ **Trener Zespołów Młodzieżowych** | Akademia Piłkarska Kania Gostyń | Gostyń

Krótki opis stanowiska:

Prowadzenie treningów zgodnie z najnowszymi i najwyższymi wytycznymi w szkółce z certyfikacją PZPN oraz współpracującej z Akademią Lecha Poznań. Monitorowanie oraz planowanie treningów pod stałym nadzorem Polskiego Związku Piłki Nożnej. Praca w systemie ProTrainUp.

Tworzenie raportów, analiza treningów i meczów. Stały rozwój, oparty o najnowsze trendy w treningu młodzieży oraz wiedzę przekazywaną od ekspertów w dziedzinie. Staże w Akademii Lecha Poznań.

04.2023 – 09.2024 (1 rok 5 mies.)

■ **Trener Zespołów Młodzieżowych** | KS Kormoran Świąciechowa | Świąciechowa

Krótki opis stanowiska:

Cztery treningi w tygodniu, w weekend mecz/turniej. Monitorowanie postępów, układanie optymalnego składu na mecz/turniej. Podsumowanie braków i ich eliminowanie przez korektę planu treningowego. Rozwój motoryczny, taktyczny, piłkarski oraz mentalny i społeczny młodych zawodników. Rozmowa z rodzicami, układanie diety i treningu indywidualnego w oparciu o indywidualne predyspozycje zawodników. Składanie raportów, dbanie o profesjonalny wizerunek drużyny. Prowadzenie strony internetowej oraz fanpage'ów na Facebooku i Instagramie.

06.2022 – 02.2023 (9 mies.)

■ **Asystent Trenera Zespołów Młodzieżowych** | MTS Pawłowice | Pawłowice

Krótki opis stanowiska:

Cztery treningi w tygodniu, w weekend mecz/turniej. Monitorowanie postępów, układanie optymalnego składu na mecz/turniej. Podsumowanie braków i ich eliminowanie przez korektę planu treningowego. Rozwój motoryczny, taktyczny, piłkarski oraz mentalny i społeczny młodych zawodników. Rozmowa z rodzicami, układanie diety i treningu indywidualnego w oparciu o indywidualne predyspozycje zawodników. Wprowadzenie profesjonalnej rozgrzewki przed meczami i treningami seniorów. Składanie raportów, dbanie o profesjonalny wizerunek drużyny.

---

## WYKSZTAŁCENIE

---

09.2018 – 05.2021 (2 lata 9 mies.)

■ **Liceum Ogólnokształcące nr III im. Juliusza Słowackiego w Lesznie**

Specjalizacja: Klasa piłkarska

Poziom wykształcenia: średnie

09.2015 – 06.2018 (2 lata 10 mies.)

■ **Gimnazjum nr VIII w Lesznie**

Specjalizacja: Klasa piłkarska

Poziom wykształcenia: podstawowe

---

## ZNAJOMOŚĆ JĘZYKÓW

---

**angielski:** poziom średnio zaawansowany

**niemiecki:** poziom podstawowy

---

## UMIEJĘTNOŚCI

---

prowadzenie testów: <http://trener.terebecki.pl/testy> ● używanie i rozumienie odczytów ze sporttestera ● wyznaczanie tętna maksymalnego (HRmax) ● podwyższanie HRmax poprzez profesjonalny dobór obciążeń treningowych z monitorowaniem tętna (sporttester) ●

prorowadzenie regeneracji zawodników poprzez krioterapię/masaż drenatyczny/lekką aktywność fizyczną oraz odpowiedni sen ● przygotowywanie zawodników oraz prowadzenie testów FMS ● prowadzenie analizy kwantowo-biomagnetycznej dzięki analizatorowi kwantowo-biomagnetycznemu ● ułożenie diety poprzez dokładne poznanie organizmu ● trening indywidualny zawodników w każdym wieku ● poprawienie szybkości ● poprawianie skoczności ● poprawianie techniki piłkarskiej ● rozmowa mentalna ● wskazywanie i objaśnianie ważnych aspektów z zakresu diety/motoryki oraz taktyki na boisku ● prowadzenie treningów z zakresu motoryki (podstawa: wzorce ruchowe)

Rozumiem sens i znaczenie:

- Spostrzeganie braków w przygotowaniu zawodników,
- Zasady i potrzebę szkolenia piłkarskiego zawodników w każdym wieku,
- Taktyczne układanie optymalnego składu,
- Układanie diety indywidualnie pod organizm zawodnika,
- Trening piłkarski,
- Trening futsalowy,
- Układanie mikrocyklu, mezocyklu i makrocyklu treningowego,
- Dbanie o rozwój społeczny młodych zawodników,
- Trening mentalny zawodników w każdym wieku,
- Prowadzenie kariery w sposób profesjonalny i przemyślany,
- Treningi indywidualne,
- Taktyczne ustawienie zawodników pod predyspozycje na daną pozycję na boisku, w piłce nożnej i futsalu,
- Znaczenie psychologii w sporcie,
- Konieczność swojego kształcenia, samokształcenia i zdobywania doświadczeń.

Umiejętności zdobywałem i ciągle zdobywam:

- (jako zawodnik): uczestnictwo w dwóch obozach Polish Soccer Skills w Wałcu,
- (jako zawodnik): uczestnictwo w sześciu obozach Polskiej Akademii Futbolu w Radomsku, Wiśle, Niepołomicach i Warszawie,
- (jako zawodnik): uczestnictwo w testach do młodzieżowej drużyny Chrobrego Głogów
- (jako zawodnik): uczestnictwo w testach do młodzieżowej drużyny Zagłębia Lubin
- (jako zawodnik): uczestnictwo w test-meczu Football Trials w Poznaniu
- (jako trener): uczestnictwo w stażu trenerskim w Futsalu Leszno (podczas występów w ekstraklasie)
- (jako trener): funkcja asystenta trenera MTS Pawłowice: w kategorii trampkarz
- (jako trener): funkcja trenera KS Kormoran Świąciechowa: w kategorii skrzat i żak
- (jako trener): funkcja trenera Akademia Piłkarska Kania Gostyń: w kategorii żak, orlik, młodzik

## SZKOLENIA

---

04.2025

### ■ Akademia Quantum – szkolenie magnetyczny analizator kwantowy

Organizator: Udemy

Opis: Ukończyłem kurs obejmujący działanie magnetycznego analizatora kwantowego, interpretację uzyskiwanych wyników oraz tworzenie szczegółowych raportów na ich podstawie. Nabyłem praktyczne umiejętności w zakresie analizy parametrów zdrowotnych oraz pracy z oprogramowaniem wspierającym diagnostykę.

03.2025

### ■ Staż trenerski w Akademii VfL Wolfsburg

Organizator: VfL Wolfsburg

Opis: Mój staż w Akademii VfL Wolfsburg to niezwykle doświadczenie, które pozwoliło mi zdobyć cenną wiedzę i umiejętności w jednym z najlepszych ośrodków szkoleniowych w Niemczech. Miałem okazję obserwować treningi zespołów od U12 do U19 oraz uczestniczyć w sesjach pierwszej drużyny męskiej i kobiecej. Każdy dzień był intensywny i pełen inspirujących spotkań z trenerami, zawodnikami oraz całym sztabem. Otrzymałem konspekty z różnych kategorii wiekowych oraz materiały dotyczące wyszukiwania talentów i nowoczesnych metod rozwoju, obejmujących piłkę nożną, dietę, trening mentalny, biegowy, siłowy oraz regenerację. Zwiedziłem kompleks akademii, w tym boiska, siłownię, bursę i stadion, co pozwoliło mi zrozumieć, jak funkcjonuje profesjonalny klub. To doświadczenie utwierdziło mnie w przekonaniu, że klucz do sukcesu w szkoleniu młodych zawodników to kompleksowe podejście i nieustanny rozwój. Wiedza zdobyta w Wolfsburgu pomoże mi lepiej wspierać moich podopiecznych i dążyć do dalszego rozwoju.

01.2025

### ■ VI Kongres Wiedzy o Szkoleniu Piłkarskim

Organizator: Ekstra Trener

Opis: VI Kongres Wiedzy o Szkoleniu Piłkarskim pod tytułem „DNA Trenera”. Wydarzenie skupiało się na psychologii, zarządzaniu emocjami i budowaniu zespołów. Prelekcje Radosława Belli, Piotra Stokowca, Konrada Czapeczki i Łukasza Tomczyka dostarczyły cennej wiedzy z zakresu zarządzania sobą, sukcesami i porażkami, relacjami z zawodnikami oraz budowania fundamentów drużyny.

12.2024

### ■ Kurs RODO w Gabinetach Dietetycznym

Organizator: Polski Instytut Dietetyki

Opis: Szkolenie z RODO w gabinecie dietetycznym wyposażyło mnie w praktyczne umiejętności związane z ochroną danych osobowych. Dzięki temu jestem w stanie stworzyć bezpieczne i zgodne z prawem środowisko pracy, w którym moi klienci mogą czuć się komfortowo. Posiadam wiedzę na temat obowiązków informacyjnych, zgód, przechowywania danych oraz postępowania w przypadku naruszenia bezpieczeństwa danych.

12.2024

### ■ Kurs Intendenta

Organizator: Polski Instytut Dietetyki

Opis: Dzięki ukończeniu kursu intendenta, zdobyłem specjalistyczne umiejętności w zakresie organizacji żywienia w środowisku sportowym. Potrafię opracować zrównoważone plany żywieniowe dla drużyn sportowych, zapewniając zawodnikom odpowiednią energię i składniki odżywcze niezbędne do osiągnięcia wysokich wyników. Posiadam doświadczenie w doborze produktów, zarządzaniu zapasami żywności oraz organizacji cateringu dla sportowców.

12.2024

### ■ Kurs Dietetyki Sportowej

Organizator: Polski Instytut Dietetyki

Opis: Moja wiedza z zakresu dietetyki została poszerzona o specjalistyczne szkolenie z dietetyki sportowej. Dzięki temu jestem przygotowany do tworzenia skutecznych planów żywieniowych dla osób uprawiających różnorodne dyscypliny sportowe. Posiadam praktyczne umiejętności w zakresie doboru produktów, suplementacji i edukacji żywieniowej sportowców.

12.2024

### ■ Lech Conference 2024

Organizator: Lech Poznań

Opis: Miałem niezwykłą przyjemność uczestniczyć w Lech Conference 2024. To wydarzenie było okazją do zapoznania się z najnowszymi trendami w szkoleniu młodych piłkarzy, prezentowanymi przez przedstawicieli czołowych europejskich akademii. Wykłady przedstawicieli takich klubów jak Atalanta BC, Club Brugge, Lech Poznań i Paris Saint-Germain były niezwykle inspirujące. Szczególnie zainteresowały mnie tematy związane z wykorzystaniem zasad futsalu w rozwoju młodych zawodników, maksymalizacją treningu indywidualnego oraz procesem przygotowania motorycznego. Praktyczne warsztaty, które odbywały się po każdej prezentacji, pozwoliły mi na bezpośrednie zastosowanie zdobytej wiedzy.

12.2024

### ■ Kurs Dietetyka

Organizator: Polski Instytut Dietetyki

Opis: Posiadam dyplom dietetyka, potwierdzający moje kwalifikacje zawodowe. Kurs ukończyłem z wyróżnieniem w Polskim Instytucie Dietetyki, uzyskując pozytywną rekomendację Wyższej Szkoły Kształcenia Zawodowego. Zdobyta wiedza teoretyczna i praktyczna pozwala mi na skuteczne wspieranie klientów w osiągnięciu ich celów zdrowotnych.

11.2024

### ■ Ogólnopolska Konferencja Trenerów Szkółek Certyfikowanych 2024 w Łodzi

Organizator: Polski Związek Piłki Nożnej

Opis: Miałem przyjemność uczestniczyć w Ogólnopolskiej Konferencji Trenerów Szkółek Certyfikowanych 2024, która odbyła się w Łodzi. Wydarzenie to było niezwykle inspirujące, a poruszane tematy, takie jak "Zawodnik w centrum procesu", "Dowody użycie kompetencji w realnym środowisku pracy trenera" czy "Analiza meczu w piłce dziecięcej", pozwoliły mi poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności trenerskie. Szczególnie interesujące były wykłady Pawła Grycmanna, dyrektora Szkoły Trenerów i Szefa Kształcenia PZPN, oraz Rafała Rożka. Po części teoretycznej, uczestniczyłem w praktycznych warsztatach, podczas których wraz z trenerami z całej Polski, a także trenerami PZPN, tworzyliśmy środki treningowe i dzieliliśmy się doświadczeniem.

10.2024

### ■ Kurs Dietetyki Zaawansowanej

Organizator: Polski Instytut Dietetyki

Opis: Ukończyłem kurs dietetyki zaawansowanej, organizowany przez Polski Instytut Dietetyki, uzyskując wyróżniające oceny, a przede wszystkim solidne przygotowanie teoretyczne i praktyczne. Zdobyta wiedza została potwierdzona certyfikatem zgodnym z wymogami Ministerstwa Edukacji i Nauki. Posiadane kwalifikacje umożliwiają mi podjęcie pracy w zawodzie dietetyka oraz dalsze specjalizowanie się w tej dziedzinie. Uzyskałem pozytywną rekomendację Wyższej Szkoły Kształcenia Zawodowego.

08.2024

### ■ Szkolenie Połączone z Obserwacją Treningu Pierwszej Drużyny Lecha Poznań

Organizator: Lech Poznań

Opis: Podczas szkolenia w Poznaniu, miałem przyjemność wziąć udział w wykładach i warsztatach oraz czerpać niezwykle cenną wiedzę od:

- Brandon Moran – Koordynator Przygotowania Motorycznego w Akademii Lecha Poznań.
- Hubert Wędzonka – Asystent I Zespołu Lecha Poznań.
- Łukasz Chęciński – Koordynator ALP w Pionie Poznańskim.
- Dr Robert Śliwowski – Zakład Teorii i Metodyki Zespołowych Gier Sportowych.

Ponadto, miałem niecodzienną możliwość obejrzenia całego treningu I Zespołu Lecha Poznań, w mikrocyklu przed zbliżającym się meczem z Pogonią Szczecin.

07.2024

### ■ Kurs Dietetyki Podstawowej

Organizator: Polski Instytut Dietetyki

Opis: Ukończyłem kurs dietetyki podstawowej organizowany przez Polski Instytut Dietetyki, uzyskując wyróżniające oceny. Zdobyta wiedza teoretyczna oraz praktyczne umiejętności zostały potwierdzone certyfikatem zgodnym z wymogami Ministerstwa Edukacji i Nauki. Uzyskane kwalifikacje umożliwiają mi podjęcie dalszej edukacji w kierunku dietetyki i spełniają standardy obowiązujące w całej Unii Europejskiej. Uzyskałem pozytywną rekomendację Wyższej Szkoły Kształcenia Zawodowego.

07.2024

### ■ Kurs Pierwszej Pomocy Przedmedycznej

Organizator: Polska Grupa Szkoleniowa Luxcontrol Polska

Opis: Posiadam certyfikat ukończenia kursu pierwszej pomocy przedmedycznej, co potwierdza moje kwalifikacje do udzielania pomocy w sytuacjach nagłych. Wiedza zdobyta podczas szkolenia jest niezwykle cenna w pracy trenera piłkarskiego, gdzie ryzyko urazów jest zawsze obecne. Dzięki temu szkoleniu jestem w stanie profesjonalnie zareagować na różne sytuacje zagrożenia zdrowia i życia.

02.2023

### ■ Trening Piłkarski Zespołu, Trening Indywidualny Motoryczny i Techniczny

Organizator: Polska Akademia Futbolu Sport Future

Opis: Szkolenie zorganizowane przez Polską Akademię Futbolu Sport Future, w partnerstwie z VfL Wolfsburg, wyposażyło mnie w praktyczne narzędzia do prowadzenia efektywnych treningów piłkarskich. Dzięki temu szkoleniu nauczyłem się, jak optymalnie łączyć trening zespołowy z indywidualnym, jak rozwijać zarówno aspekty motoryczne, jak i techniczne u piłkarzy. Zdobyta wiedza pozwala mi na bardziej efektywne planowanie zajęć treningowych i osiągnięcie lepszych rezultatów z moimi zawodnikami.

08.2022

### ■ Obserwator Treningów KS Futsal Leszno (Futsal Ekstraklasa)

Organizator: KS Futsal Leszno

Opis: Dzięki możliwości obserwowania treningów KS Futsal Leszno, klubu występującego w Futsal Ekstraklasie, miałem okazję zapoznać się z najnowocześniejszymi metodami treningowymi stosowanymi na najwyższym poziomie. Szkolenie zorganizowane przez Futsal Leszno pozwoliło mi na wdrożenie zdobytej wiedzy w praktyce, co przełożyło się na poprawę jakości moich treningów. Szczególnie cenne było dla mnie obserwacja tego, jak trenerzy pracują nad taktyką, techniką indywidualną i zespołową oraz jak motywują zawodników.

07.2022

### ■ Przeprowadzanie Testów FMS i Badania Analizatorem Kwantowo – Biomagnetycznym

Organizator: Polska Akademia Futbolu Sport Future

Opis: Uczestniczyłem w szkoleniu organizowanym przez Polską Akademię Futbolu Sport Future, podczas którego zdobyłem wiedzę na temat tego, jak ważne są testy FMS oraz analiza składu ciała za pomocą analizatora kwantowo-biomagnetycznego. To połączenie pozwala na kompleksową ocenę stanu fizycznego zawodnika, identyfikację potencjalnych dysbalansów i opracowanie indywidualnych planów treningowych. Dzięki temu szkoleniu wiem, w jaki sposób można precyzyjnie monitorować postępy podopiecznych i zapobiegać kontuzjom.

06.2022

## ■ Trening Motoryczny

Organizator: Polska Akademia Futbolu Sport Future

Opis: Szkolenie zorganizowane przez Polską Akademię Futbolu Sport Future pozwoliło mi na wprowadzenie większej obiektywizacji do procesu treningowego. Dzięki wykorzystaniu sporttesterów mogę precyzyjnie mierzyć osiągnięcia zawodników i śledzić ich postępy w czasie rzeczywistym. To pozwala mi na podejmowanie bardziej świadomych decyzji treningowych i dostosowywanie obciążeń do indywidualnych możliwości każdego zawodnika.

---

### ZAINTERESOWANIA

---

Moja przygoda z piłką nożną rozpoczęła się w wieku 8 lat, w Polonii Leszno. Mam za sobą grę w Akademii Reissa Leszno, Football Academy Leszno, a także epizody w futsalu; na mistrzostwach Polski U14 zajęliśmy z Futsalem Leszno 6 miejsce. Na sam koniec kariery, grałem w Piaście Poniec Futsal. Wynika więc z tego, że znaczną część życia poświęciłem piłce nożnej i futsalowi. Dla mnie to coś więcej, niż praca. Dla mnie to prawdziwa pasja. A interesuje się ogólnie wszystkim, co związane z piłką nożną i futsalem oraz tym, co pomaga mi lepiej ten sport rozumieć i stawać się lepszym w tym, co robię.

---

### LINKI

---

<http://trener.terebecki.pl>

<http://blogtrenera.terebecki.pl/>

<https://www.linkedin.com/in/wojciech-terebecki-b92682229/>

<https://www.facebook.com/wterebecki>

<https://www.instagram.com/wojciech.terebecki/>