

Unia realizuje plan. - Wiosną wszystko w naszych rękach - mówi Rafał Smalec, trener

data aktualizacji: 2020.12.30 autor: Adam Michalski



Rafał Smalec liczy na to, że w trzech pierwszych wiosennych meczach Unia zapewni sobie utrzymanie w III lidze. (fot. Adam Michalski)

Piłkarze trzecioligowej Unii Skierniewice zakończyli 2020 rok na 6. miejscu w tabeli I grupy III ligi. Ekipa Rafała Smalca ma 3 punkty przewagi nad 9. w stawce Sokołem Aleksandrów Łódzki – To był nasz plan. Chcieliśmy do trzech ostatnich spotkań pierwszej rundy przystąpić z miejsca w "8", udało się – mówi Rafał Smalec, trener.

Zespół prowadzony przez Rafała Smalca przygotowania do piłkarskiej wiosny rozpocznie 11 stycznia. W okresie przerwy świąteczno-noworocznej zawodnicy trenują indywidualnie.

– To czas na oczyszczenie głów, zresetowanie psychiczne i fizyczne. Drużyna dobrze przepracowała ten trudny rok i w pełni zasłużyła na odpoczynek – ocenia trener Rafał Smalec.

W czwartek (9.12) drużyna przeprowadziła ostatni trening, testy sprawnościowe oraz beep testy. Podobne odbędą się zaraz po powrocie zawodników w styczniu, aby zweryfikować jak zawodnicy

przepracowali przerwę świąteczno-noworoczną.

Na okres przerwy trener Smalec przygotował indywidualne plany treningowe dla każdego zawodnika. – To czas na odpoczynek, ale i na ciężką pracę. Zawodnicy wiedzą co mają robić. Każdy otrzymał plany treningowe do wykonywania indywidualnie przez trzy tygodnie począwszy od 21 grudnia – zauważa trener roku 2019 w Skierniewicach.

W ramach okresu przygotowawczego do sezonu, drużyna rozegra sześć sparingów. Pierwsze pięć spotkań odbędzie się na wyjeździe z rezerwami Łódzkiego Klubu Sportowego. Cykl sparingów zakończy starcie w Sierakowicach z Victorią Sulejówek, 6 marca. Potem rozpocznie się batalia o pierwszą ósemkę. By szybko osiągnąć cel w postaci utrzymania w III lidze, Unia w pierwszych trzech spotkaniach ligowych zaplanowanych na marzec musi zdobyć tyle punktów, by po 21. kolejce znaleźć się w "8".

W 18. spotkaniach jesieni 2020 skierniewiczanie zgromadzili 30 punktów (9 zwycięstw, 3 remisy i 6 porażek) i zajmują 6. pozycję w tabeli.

Dziś fragment rozmowy z trenerem 2019 roku w Skierniewicach, opiekunem Unii Rafałem Smalcem.

Bez wątpienia rok 2020 w sporcie, piłce nożnej to najdziwniejszy rok w historii. Co było najtrudniejsze, dla Ciebie, dla piłkarzy?

– Najtrudniejsze było chyba to, żeby odnaleźć się w tym trudnym czasie. Z dnia na dzień straciliśmy to, co dla nas było codziennością. Jesteśmy przyzwyczajeni do rywalizacji, treningów, adrenaliny, która się z tym wiąże. Nagle ktoś nam to zabrał. W sporcie zespołowym treningi indywidualne to jest męczarnia, nie o to w tym chodzi. Oczywiście trenujemy także w ten sposób, ale wiemy, że to krótki czas i później wszystko wraca do normy. W tym roku najgorsza była niepewność. Mierzyliśmy się z czymś, co nie wiadomo było kiedy się skończy, jak długo potrwa.

Można powiedzieć, że jesteście szczęściarzami? Bez większych przygód udało wam się rozegrać wszystkie mecze zaplanowane na jesień?

– Myślę, że tak. Jesteśmy jedną z drużyn, która była w stanie przez całą rundę utrzymać rytm meczowy. Mogliśmy, z mniejszymi problemami, regularnie pracować. Jednym ciągiem przeszliśmy przez rundę bez większych zawirowań i zachwiała. Co prawda Adrian (Dudziński) i ja byliśmy przez pewien czas na kwarantannie, ale to nie zaburzyło pracy zespołu.

Dwa mecze ligowe opuściłeś z powodu kwarantanny. Jakie to uczucie nie móc być z zespołem?

– W lidze nie było mnie na ławce przy okazji dwóch spotkań, z Błonianką i Pogonią Grodzisk. Rozmowa z telewizorem to koszmar. W domu wszyscy wiedzieli, że nie mogą wejść do pokoju w trakcie meczu, bo to mogłoby się źle skończyć. To uczucie jest nie do opisanie. Nie masz żadnego wpływu na to co się dzieje. Nie możesz w żaden sposób odnieść się do wydarzeń boiskowych, nie możesz podpowiedzieć, krzyknąć. Przy okazji treningów, czy meczów drużyna wie i jest przyzwyczajona do tego, że może na Ciebie liczyć. Taka sytuacja może zaburzyć przebieg meczu. Z drugiej strony miałem świadomość tego, że drużyna nie była sama. Z chłopakami był Piotrek Kocęba. Kontaktowaliśmy się w przerwach. Podczas mojej kwarantanny rozmawialiśmy bardzo dużo, przed treningami, po treningach, przed meczami, po meczach. Do Piotra mam pełne zaufanie, a drużyna wie, że kiedy mnie nie ma Piotrek dowodzi.

Jak duże znaczenie dla zespołu i jego postawy miało przyjście Dawida Dzięgielewskiego?

– Nikt tego nie planował. Sytuacja z Dawidem rozwinęła się w trakcie rozgrywek, udało nam się go przekonać i namówić, żeby do nas dołączył. Oczekiwania co do Dawida były bardzo duże. Dawid zdecydowanie podniósł jakość naszej drużyny, ale muszę przyznać, że od takiego zawodnika oczekuje się jeszcze więcej niż póki co zaoferował drużynie. W pierwszych meczach zagrał jak natchniony, w kolejnych widać było, że nie przepracował odpowiednio okresu przygotowawczego. Kolokwialnie mówiąc "kucnął". Wraz ze spadkiem fizyczności uciekła także jakość. W niektórych meczach nie było go tyle ile byśmy chcieli. Mam wielką nadzieję, że zostanie i po solidnym przepracowaniu zimy, nie wyobrażam sobie, żeby nie był czołową postacią tych rozgrywek.

Cała rozmowa w najnowszym (31.12) wydaniu „Głosu Skierniewic i Okolicy”.

Źródło:

<https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/37749-unia-realizuje-plan-wiosna-wszystko-w-naszach-rekach-mowi-rafal-smalc-trener>