Lublinianka KUL
Basketball

JESIENNA AKADEMIA KOSZYKÓWKI

E-BOOK EDUKACYJNY / 2026



ZAGRAJ O WIĘCEJ NIŻ PUNKTY

KOSZYKÓWKA NAJLEPSZĄ SZKOŁĄ ŻYCIA

Zdrowie, charakter i pięć lekcji, które zostają z nami także poza boiskiem.

DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I RODZICÓW

Projekt „Jesienna Akademia Koszykówki” jest dofinansowany w ramach programu „Aktywni Lokalnie”.

Dofinansowano ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki.

01 / RUCH I ROZWÓJ

Sport to więcej niż wynik

Pierwszy trening może być początkiem przygody na całe życie.



Koszykówka łączy ruch, myślenie i współpracę. Dziecko uczy się biegać, skakać, rzucać i łapać piłkę, a jednocześnie dostrzegać innych, podejmować decyzje oraz reagować na zmieniającą się sytuację. Nie musi od razu wygrywać meczów ani wykonywać trudnych zagrań. Na początku najważniejsze są radość, ciekawość i odwaga, by spróbować.

Ruch wspiera także naukę

Regularna aktywność może wspierać koncentrację, pamięć i umiejętność planowania. Gra w koszykówkę ćwiczy uważność i szybkie podejmowanie decyzji. Po długim siedzeniu przy lekcjach krótka przerwa na ruch pomaga zmienić rytm dnia.

Dlaczego dostęp do sportu ma znaczenie?

Nie każda rodzina ma takie same możliwości organizowania płatnych treningów i dojazdów. Dlatego Jesienna Akademia Koszykówki oferuje bezpłatne zajęcia w lokalnych szkołach i halach. Family Basket, School Basket, MiniBasket Festival oraz Basket Lab pozwalają poznawać sport na różnych poziomach zaawansowania, bez względu na wcześniejsze doświadczenie.

PIERWSZY KROK

Wybierz aktywność, którą lubisz. Umów się z kolegą lub rodzicem na wspólną grę. Liczy się ruch, nie liczba zdobytych punktów.

02 / ZDROWIE

Ruch, który daje siłę

Zdrowe nawyki budujemy codziennie – także poza treningiem.

60 MINUT

Dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny podejmować co najmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie, średnio w skali tygodnia.*

Co daje regularny ruch?

Wspiera sprawność, koordynację i wytrzymałość, wzmacnia mięśnie i kości oraz korzystnie wpływa na pracę serca. Sport może poprawiać samopoczucie, pomagać w rozładowaniu napięcia, budowaniu pewności siebie i relacji z rówieśnikami.

Nie tylko trening

Spacer, rower i zabawa na boisku również się liczą. Ograniczaj czas spędzany bez ruchu, zwłaszcza przed ekranem w czasie wolnym. Zacznij od krótkich przerw na ruch i stopniowo zwiększaj aktywność. Dopasuj intensywność do swoich możliwości – sport ma dawać radość, nie być przymusem.

Regeneracja jest częścią sportu

Pij wodę, jedz różnorodne posiłki, dbaj o odpowiednią ilość snu i czas na odpoczynek. Zgłaszaj trenerowi lub rodzicowi ból, uraz i złe samopoczucie. Rozsądny odpoczynek pomaga wrócić do aktywności.

Rola rodziców

Wspólna aktywność pokazuje dziecku, że ruch jest naturalną częścią dnia. Wprowadźcie rodzinny spacer lub wspólną grę do tygodniowego planu. Zamiast porównywać wyniki, doceniaj próby, regularność i radość z zabawy.

WYZWANIE NA TYDZIEŃ

Zaplanuj codziennie czas na ruch. Zapisz, co sprawiło Ci największą przyjemność. Zrób też miejsce na sen i odpoczynek.

* Źródło (zalecenia i korzyści zdrowotne): WHO, WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020. www.who.int/publications/i/item/9789240015128/

LEKCJA NR 1

Szacunek

Szanuj siebie, drużynę i przeciwnika.



Szacunek zaczyna się od sposobu, w jaki traktujemy innych i samych siebie. W sporcie nie oznacza tylko grzeczności. To również uczciwe zaangażowanie, słuchanie wskazówek trenera, docenianie wysiłku kolegów oraz gotowość do nauki od silniejszego rywala.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Wartość zawodnika nie zależy wyłącznie od wyniku meczu.

Przed meczem z mocniejszą drużyną

Zamiast mówić „i tak przegramy”, wyznacz sobie cel: walczyć o każdą piłkę, wspierać kolegów i wykonać zadania trenera. Wynik nie jest jedyną miarą wartości zawodnika. Szanuj rywala, nie lekceważ go i nie obwiniaj drużyny za własne błędy.

Poza boiskiem

W szkole i w domu szacunek oznacza słuchanie, dotrzymywanie ustaleń oraz przyjmowanie odmiennych opinii bez wyśmiewania. Nie musimy się ze sobą zgadzać, żeby traktować się z godnością.

TWOJE ZADANIE

Po następnym treningu podziękuj jednej osobie, która pomogła Ci się czegoś nauczyć. Zastanów się, jak Ty możesz pomóc komuś innemu.

LEKCJA NR 2

Etyka pracy

Talent to początek. Nawyki budują postęp.



W najmłodszych grupach koszykówka jest przede wszystkim zabawą. Z czasem treningi stają się bardziej wymagające, a rozwój zależy coraz bardziej od systematyczności i jakości pracy. Etyka pracy to punktualność, uważność, odpowiedzialność i chęć doskonalenia się, nawet gdy nikt nie patrzy.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Regularność jest ważniejsza od jednorazowego zrywu.

Małe kroki zamiast wielkich obietnic

Jeśli nie wychodzi Ci rzut lub kozłowanie słabszą ręką, nie oczekuj poprawy po jednym treningu. Wybierz jedno ćwiczenie i wykonuj je regularnie, zgodnie ze wskazówkami trenera. Doceniaj poprawę techniki, a nie tylko trafione rzuty.

Poza boiskiem

Ten sam nawyk pomaga w nauce: krótkie, regularne powtórki, przygotowanie do zajęć i kończenie rozpoczętych zadań. Zaangażowanie nie oznacza rezygnacji z odpoczynku – dobry plan uwzględnia regenerację.

TWOJE ZADANIE

Wybierz jedną umiejętność, którą chcesz poprawić. Ustal z trenerem prosty cel na tydzień i sprawdź swój postęp.

LEKCJA NR 3

Fair play

Wygrywaj uczciwie. Przegrywaj z godnością.



Fair play to coś więcej niż przestrzeganie regulaminu. Oznacza uczciwość, respektowanie decyzji sędziego oraz szacunek do drugiego człowieka. Przeciwnik nie jest wrogiem – dzięki niemu możemy rozwijać swoje umiejętności i sprawdzać się w wymagających sytuacjach.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Zwycięstwo nie usprawiedliwia nieuczciwego zachowania.

Gdy emocje rosną

Jeżeli sędzia podejmie decyzję, z którą się nie zgadzasz, nie obrażaj go i nie przerywaj gry. Wróć do obrony, a w razie potrzeby porozmawiaj spokojnie z trenerem. Po meczu przybij piątkę przeciwnikowi niezależnie od wyniku.

Poza boiskiem

Fair play oznacza również nieściąganie na sprawdzianie, przyznawanie się do błędu oraz niedyskryminowanie innych. Rywalizacja ma sens wtedy, gdy nie odbywa się kosztem czyjejś godności.

TWOJE ZADANIE

Podczas następnej gry zauważ jedno uczciwe zachowanie rywala lub kolegi i doceń je na głos.

LEKCJA NR 4

Nigdy się nie poddajemy

Niepowodzenie to informacja, nie wyrok.



Początki koszykówki bywają trudne. Trzeba opanować technikę rzutu, kozłowanie, przepisy i współpracę z zespołem. Nie każda próba się uda. Wytrwałość oznacza, że potrafimy wyciągnąć wnioski z błędów, wrócić do pracy i szukać innych sposobów rozwiązania problemu.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Odwaga to podejmowanie prób mimo trudności.

Kiedy nie wychodzi

Po niecelnym rzucie wróć do obrony. Po przegranym meczu zastanów się, co możesz poprawić. Zamiast skupiać się wyłącznie na wyniku, zwróć uwagę na własne decyzje i postęp. Nie bój się prosić trenera o pomoc.

Poza boiskiem

Wytrwałość przydaje się przy nauce trudnego przedmiotu, rozwijaniu pasji czy radzeniu sobie z rozczarowaniem. Nie oznacza ignorowania bólu, urazów lub przemęczenia. Czasem mądra przerwa pomaga wrócić silniejszym.

TWOJE ZADANIE

Pomyśl o ostatnim błędzie na treningu. Zapisz jedną rzecz, którą możesz zrobić inaczej przy kolejnej próbie.

LEKCJA NR 5

Koszykówka = zespół

Razem możemy osiągnąć więcej.



Nawet najlepszy zawodnik potrzebuje drużyny. W koszykówce indywidualna gra 1 na 1 jest ważna, ale bez odpowiedniego ustawienia pozostałych graczy i współpracy w obronie trudno o skuteczne działanie. Podanie, zasłona czy pomoc koledze bywają równie cenne jak zdobyty kosz.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Nie każda ważna akcja pojawia się w statystykach.

Dobre zagranie nie zawsze kończy się rzutem

Kiedy kolega ma lepszą pozycję, podaj mu piłkę. W obronie komunikuj się i pomagaj, gdy ktoś zostanie minięty. Doceniaj pracę wszystkich – także tych, którzy w danym meczu zdobyli mniej punktów.

Poza boiskiem

Współpraca przydaje się w klasie, rodzinie i przyszłej pracy. Uczy słuchania, dzielenia się obowiązkami, komunikowania potrzeb i brania odpowiedzialności za wspólny cel. Każdy może wnieść coś ważnego do zespołu.

TWOJE ZADANIE

Na następnym treningu wykonaj świadomie jedno zagranie, które ułatwi grę koledze. Powiedz mu, co zrobił dobrze.

03 / CODZIENNE WYBORY

Pięć lekcji na każdy dzień

Nie trzeba być zawodowym sportowcem, żeby korzystać z tego, czego uczy sport.

01

SZACUNEK

Słuchaj innych i doceniaj ich wysiłek, nawet gdy macie różne zdania.

02

ETYKA PRACY

Pracuj regularnie. Ustal mały cel i zauważaj własne postępy.

03

FAIR PLAY

Postępuj uczciwie także wtedy, kiedy nikt tego nie sprawdza.

04

WYTRWAŁOŚĆ

Po błędzie szukaj rozwiązania. Poproś o wsparcie, jeśli go potrzebujesz.

05

ZESPÓŁ

Dziel się zadaniami, komunikuj się i pomagaj innym osiągać wspólny cel.

Rodzicu, Twoje wsparcie ma znaczenie

Chwal wysiłek i postęp, nie tylko wynik meczu. Zapytaj dziecko, czego się nauczyło i co sprawiło mu przyjemność. Zachęcaj do samodzielności, ale bądź dostępny, kiedy potrzebuje pomocy. Współpracuj z trenerem i dbaj o równowagę między sportem, nauką a odpoczynkiem.

NAJWAŻNIEJSZA LEKCJA

Koszykówka jest szkołą życia, gdy rozwój człowieka pozostaje ważniejszy niż wynik na tablicy.

DODATKOWE INFORMACJE O KLUBIE I PROJEKCIE

Lublinianka KUL Basketball

Lublinianka KUL Basketball to lubelski klub koszykarski, który łączy tradycję dawnego WKS Lublinianka ze strukturami Akademii Koszykówki HoopLife, działającej w Lublinie od 2018 r. Od lipca 2022 r. klub jest oficjalnym kontynuatorem najstarszej sekcji koszykarskiej w Lublinie, która w latach 1944–1981 wychowała wiele pokoleń zawodników, w tym reprezentantów Polski i olimpijczyków.

Celem klubu, działającego jako osobne stowarzyszenie z własnym budżetem, jest stworzenie w Lublinie silnego ośrodka koszykarskiego, nastawionego na rozwój młodych zawodników z regionu i zapewnienie im pełnej ścieżki szkolenia – od pierwszych treningów po koszykówkę seniorską. Lublinianka chce wychowywać zawodników trafiających do młodzieżowych reprezentacji Polski i profesjonalnej koszykówki. W sezonie 2026/2027 w Akademii Lublinianka KUL Basketball trenuje około 350 zawodników. Klub prowadzi szkolenie w kategoriach od U7 do U19, którego kontynuację stanowią zespoły seniorskie II i III ligi. Od sezonu 2026/2027, dzięki współpracy ze Sponsorem Tytularnym – firmą Sibionics, drużyny II i III ligi oraz U19 występują pod nazwą Lublinianka Sibionics Basketball. Pozostałe grupy Akademii zachowują dotychczasową nazwę Lublinianka KUL Basketball. System szkolenia umożliwia stopniowe przechodzenie od grup dziecięcych do koszykówki seniorskiej.

W 2026 roku Akademia Lublinianka KUL Basketball otrzymała brązowy certyfikat Polskiego Związku Koszykówki (PZKosz), dołączając do grona ponad 100 certyfikowanych akademii koszykarskich w Polsce. Jest jedną z zaledwie trzech akademii w województwie lubelskim, które uzyskały certyfikację w 2026 roku. Program ma na celu podnoszenie standardów szkolenia dzieci i młodzieży oraz rozwój struktur klubowych. Zespół III ligi stanowi bezpośrednie zaplecze drużyny II-ligowej, umożliwiając zawodnikom U19 i U17 zdobywanie doświadczenia w seniorskiej koszykówce. Lublinianka uczestniczy w rozgrywkach wojewódzkich Lubelskiego Związku Koszykówki, ligach regionalnych i ogólnopolskich, lidze jr NBA Polska oraz międzynarodowej lidze CEYBL. Klub rozwija także szkolenie indywidualne i motoryczne, organizując treningi specjalistyczne, turnieje, obozy i wydarzenia koszykarskie. Jednym z głównych celów na sezon 2026/2027 pozostaje rozwój wychowanków i stopniowe wprowadzanie ich do koszykówki seniorskiej – najpierw przez III ligę, a następnie II ligę na poziomie centralnym.

MISJA KLUBU

Rozwój wychowanków i tworzenie pełnej ścieżki sportowej – od pierwszego kontaktu z koszykówką, przez szkolenie młodzieżowe, aż po zespoły seniorskie II i III ligi – to fundament działania Lublinianki KUL Basketball.

Projekt „Jesienna Akademia Koszykówki" wpisuje się w tę misję, ponieważ promuje aktywność fizyczną, wspiera dzieci i rodziny oraz pokazuje, że sport może być narzędziem wychowania, integracji i budowania zdrowych nawyków.

KONTAKT I WIĘCEJ INFORMACJI

Jacek Lipski

Prezes Stowarzyszenia Sympatyków Koszykówki Lublinianka – Lublinianka KUL Basketball

E-mail: marketing.lublinianka@gmail.com

Tel. +48 501 425 828

Strona	www.lublinianka-basketball.pl
Facebook	www.facebook.com/LubliniankaBasketball
FB seniorzy / U19	Lublinianka Sibionics Basketball
Instagram	www.instagram.com/lublinianka.basketball
TikTok	www.tiktok.com/@lublinianka.basketball
LinkedIn	www.linkedin.com/company/lublinianka-basketball
YouTube	https://www.youtube.com/@lubliniankabasketball

INFORMACJA O DOFINANSOWANIU

Projekt „Jesienna Akademia Koszykówki" jest dofinansowany w ramach programu „Aktywni Lokalnie". Dofinansowano ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki.

Wartość dofinansowania: 29 000,00 zł
Całkowita wartość zadania: 31 500,00 zł
Data podpisania umowy: 22.07.2026 r.