



SEZNANOWA 4 (123) 5 GRUDNIA 2021

# TEAM

WŁOCLAWEK

13. KOLEJKA ENERGA BASKET LIGI - ANWIL WŁOCLAWEK VS GTK GLIWICE





**WZORCOWNIA**



**Najlepszy  
prezent to...**



REKLAMA



**Michał Fałkowski**  
Media Manager

# Świąteczny grudzień... szybko przeminie

Święta, święta i... po świętach - wszyscy znamy to powiedzenie. Zabawne, ale dobitnie obrazujące, że czas leci szybko, na nikogo się nie ogląda i nie zamierza się rozczulać nad tymi, którzy szukają dziury w całym.

Nastał grudzień, świąteczny miesiąc, stąd w ten właśnie sposób zacząłem ów krótki tekst. Przecież zaledwie wczoraj cieszyliśmy się z wygranej w Lublinie, która miała w sobie coś ze świątecznej magii, wszak zwycięstwo na parkiecie rywała po tamtym, fatalnym sezonie, było niczym prezent pod choinką, albo chociaż jak wielgachna bombka z dedykacją od Świętego Mikołaja.

To było zaledwie wczoraj, a już dziś zaczynamy meczowy grudzień, który zakończymy świątecznym meczem ze... Startem Lublinem. Tak, tak, drodzy państwo, pierwsza runda już właściwie się kończy, za chwilę będziemy grać rewanże. Właśnie w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia spotkamy się - niczym za wielkim stołem o nazwie Hala Mistrzów - w tym samym miejscu, co teraz i będziemy oczekiwac świątecznego prezentu w postaci kolejnego zwycięstwa Rottweilerów.

Tymczasem taka myśl... Celebrujemy każdą chwilę. Zarówno z naszymi bliskimi (wszak czasy trudne, sam znałem kilku kibiców, którzy już nie pojawią się w Hali Mistrzów...), jak i w kontekście sportu i naszej kochanej drużyny. Bo tak sobie dumam - morder-

cy Frasunkiewiczca całym dotychczasowym sezonem sprawili nam nie lada gratkę, dali nie lada prezent.

Uwielbiamy ich za ich zaangażowanie, pasję i chęć do walki za niebiesko-biało-zielone barwy. Uwielbiamy ich za aktualny bilans 9:3 oraz za czołowe miejsce w tabeli. Uwielbiamy ich, bo sprawili i sprawiają, że nikt nie pamięta o tamtym sezonie, a czarne chmury ustąpiły miejsca rozświetlonemu niebu, na którym - kto wie - być może niedługo dojrzymy Świętego Mikołaja z prawdziwym workiem prezentów. I to nie teraz, za kilka tygodni, ale trochę później, za kilka miesięcy. Tak w połowie roku...

Tymczasem... cieszmy się chwilą, celebруемy małe sukcesy. Nie ma sensu być Grinchem :)



Sponsor Główny Klubu Koszykówki Włocławek S.A.



**POWIAT  
WŁOCŁAWSKI**

#### Wydawca:

Klub Koszykówki Włocławek S.A.  
ul. Chopina 8, 87-800 Włocławek, Polska

#### Redakcja:

Michał Fałkowski, Krzysztof Szaradowski,  
Sebastian Falkowski, Tomasz Wojciechowski

#### Fotografia:

Piotr Kieplin

#### Typografia i skład:

27 PROJECT Przemysław Tyczyński

# WZMOCNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ



[www.zdrowiemarket.pl](http://www.zdrowiemarket.pl)  
[www.iwitaminy.pl](http://www.iwitaminy.pl)

### Czym się najbardziej denerwuje?

**Bojo:** Przy mnie nigdy się nie denerwował. On cały czas chodzi uśmiechnięty.

**Kowal:** Kiedy jesteśmy w pokoju hotelowym na wyjeździe, a telewizor nie ma wejścia HDMI, przez co nie może grać na konsoli w FIFĘ.

### Co go najbardziej cieszy?

**Bojo:** Kiedy zwyciężamy.

**Kowal:** Wygrana przed własną publicznością.

### Co jest aktualnie jego największym marzeniem?

**Bojo:** Pokonanie mnie w FIFIE!

**Kowal:** Żeby go nie bolał łokieć, dalej mógł zbiegać w ataku i kończyć pięknymi wsadami – jak w derbach z Toruniem.

### Wolałby żyć w centrum miasta, czy na obrzeżach?

**Bojo:** Centrum.

**Kowal:** Obrzeża.

### Jakiego jego zachowania nie rozumiesz?

**Bojo:** Przy mnie nigdy nie zachowywał się dziwnie, więc... nic takiego nie ma.

**Kowal:** Nie rozumiem tego, że nie musi zaciągać zastaw w pokoju hotelowym na wyjeździe. Nie widzi w tym problemu.

### Najpierw wlewa mleko, czy wsypuje płatki?

**Bojo:** Płatki.

**Kowal:** Płatki.

### Ulubiona potrawa/film/muzyka?

**Bojo:** Jeśli chodzi o muzykę, to rap – ostatnio słuchał nowej płyty Sokoła. Potrawa to pizza, bo lubi ją zamawiać. Trudno powiedzieć, za jakim filmem przepada, ale ostatnio rozmawialiśmy o „Schumacherze” na Netflixie.

**Kowal:** Muzyka to polski rap. Film – „Ojciec chrzestny”. A potrawa? Jakaś regionalna, tradycyjna i przyrządzona w domu szama z Białego-stoku.

### Pobyt w którym klubie wspomina najlepiej?

**Bojo:** Wydaje mi się, że Legia Warszawa.

**Kowal:** Anwil Włocławek – minęło 12 kolejek, ale już dobrze wspomina.



# BOJO VS KOWAL



**Jakie państwo najbardziej mu się podoba?**

**Bojo:** Polska.

**Kowal:** Kosowo.

**Gdyby mógł zamieszkać gdzieś indziej niż w Polsce, to gdzie?**

**Bojo:** Nie mam pojęcia, więc będę bajdurzył... Strzelam, że to może być Hiszpania.

**Kowal:** Pewnie gdzieś w stolicy Kosowa – Prisztinie.

**Kto częściej chrapie?**

**Bojo:** Na pewno nie Kowal. Ja zresztą też nie, ale za to mówię przez sen.

**Kowal:** Bojo. Chrapie, mówi przez sen, pełen zestaw.

**Kto później zasypia?**

**Bojo:** Zdecydowanie Kowal.

**Kowal:** Ja.

**Jakie są jego nawyki, rutyny?**

**Bojo:** Seba lubi sobie zrobić herbatkę w pokoju hotelowym.

**Kowal:** Po treningu bardzo szybko wychodzi z szatni.

**Czego się najbardziej boi (pomijając oczywistości, jak np. choroby)?**

**Bojo:** Nigdy się do niczego nie przyznał.

**Kowal:** Przegrania ze mną w FIFIE.

**Gdyby mógł zmienić swoje imię, to na jakie?**

**Bojo:** Na Maciej! Prawdę mówiąc, raczej nie chciałby zmieniać swojego. Lubi, gdy ktoś zwraca się do niego per „Seba”.

**Kowal:** Wiesiek. Wiesław mu pasuje.

**Bez czego nie przeżyłby dnia?**

**Bojo:** Bez telefonu.

**Kowal:** Bez dobrego jedzenia. Definitywnie. Minimum trzy i pół tysiąca kalorii.

**Jaka jest dokładna data jego urodzenia?**

**Bojo:** Na pewno 1993... Może marzec? Ale nie wiem, który konkretnie dzień. Hmm, strzelam w 15 marca 1993. [25.03.1993].

**Kowal:** Jest trzy lata młodszy ode mnie, czyli 1996. Nie miał urodzin od lipca, więc to musi być pierwsze półrocze. Kwiecień, maj? Wybiorę maj. Dzień niech będzie blisko mojego – ostatecznie stawiam na 22 maja 1996. [20.05.1996].

# EMBODY™

## ZBUDUJ SWOJE MIĘŚNIE

### Efekty zabiegowe

#### Pośladki

- Nieinwazyjne uniesienie pośladków, czyli lifting pośladków bez skalpela
- Ujędrnienie pośladków bez iniekcji i rekonwalescencji
- Redukcja tkanki tłuszczowej z jednoczesną „zamianą” tłuszczu w mięśnie
- Powiększenie i wymodelowanie pośladków, tzw. brazylijskie pośladki
- Wzmocnienie mięśni pośladków
- Poprawa efektów liposukcji poprzez wydobycie rzeźby mięśni pośladkowych
- Poprawa efektów u kulturystów, crossfitowców itp.
- Ułatwienie dalszych treningów

#### Brzuch

- Uwidocznienie rzeźby brzucha poprzez zwiększenie masy mięśniowej z jednoczesną utratą tłuszczu podskórnego
- Ujędrnienie i napięcie wiotkiej skóry brzucha
- Redukcja tkanki tłuszczowej w rejonie brzucha i talii
- Wyszczuplenie talii
- Wzmocnienie mięśni brzucha po porodzie wraz z redukcją rozstępu mięśni prostych
- Poprawa wyglądu brzucha po liposukcji: wygładzenie i napięcie
- Wzmocnienie mięśni brzucha i talii, ułatwiające dalsze treningi mięśni.
- Poprawa efektów u kulturystów, crossfitowców itp.



## 1 zabieg

699zł **399zł**



RZEŹBI MIĘŚNIE

## 4 zabiegi

1598zł **1199zł**



OPARTY NA SPRAWDZONEJ  
TECHNOLOGII



92% ZADOWOLONYCH  
PACJENTÓW

ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY TEL. 533088888



# GTK GLIWICE

## PRZECIWNIK:

Zespół GTK Gliwice nie może popisać się najlepszym bilansem w Energa Basket Lidze. Aktualnie znajduje się na ostatnim miejscu w tabeli z bilansem trzech zwycięstw i dziewięciu porażek. Na dodatek gliwiczanie nie wygrali żadnego spotkania od ponad pięciu kolejek – ostatnie zwycięstwo z HydroTruckiem Radom (94:82) miało miejsce dość dawno - 14 października. Przed GTK ciężkie tygodnie ze względu na mecze wyjazdowe przeciwko zespołom z górnej części tabeli. Mimo wszystko nie można zlekceważyć przeciwnika i Rottweilery będą musiały wyjść w pełnym skupieniu oraz chęci zdominowania rywala na własnym parkiecie. Walka toczy się o 10. zwycięstwo w EBL wrocławian w tym sezonie.

## SKŁAD:

Motorem napędowym zespołu z Gliwic jest Roberts Stumbris. Skrzydłowy na przestrzeni dotychczasowych spotkań radzi sobie bardzo dobrze – przeciętnie zdobywa 13,3 punktu, 6,9 zbiórki oraz 2,3 asysty. Solidnymi statystykami pochwalić się może również Jabarie Hinds, który kreowany był na lidera GTK – średnio 16,3 punktu, 3,5 zbiórki i 5,2 asysty. Z dobrej strony pokazuje się również polski duet Daniel Gołębiowski - Filip Put. Polacy udowadniają swoją grą, że nie są przypadkowymi elementami układanki Roberta Witki – średnio łącznie mają 19,5 punktu, 5,6 zbiórki oraz 4,1 asysty.

## CIEKAWOSTKA:

Rottweilery nigdy nie przegrały ligowego starcia z GTK Gliwice. W ośmiu dotychczasowych meczach wrocławianie wygrali czterokrotnie na własnym parkiecie i czterokrotnie na parkiecie rywala. Trener Witka zamierza więc powalczyć o historyczną wygraną, a pomóc w tym ma nowy zawodnik. Keyshawn Woods opuścił GTK kilka dni temu, a zastąpił go Josh Fortune.







# Ośrodek Sportu i Rekreacji we Włocławku



Al. Chopina 8  
87-800 Włocławek  
tel. 054 413 07 00



[www.osir.wloclawek.pl](http://www.osir.wloclawek.pl)



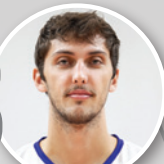


# 33



Szymon Szewczyk

# 18



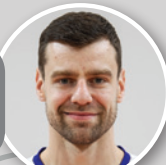
Luke Petrasek

# 31



James Bell

# 9



Kamil Łączyński

# 2



Jonah Mathews

Trener: Przemysław Frasunkiewicz | Asystent: Grzegorz Kożan | Asystent: Piotr Blechacz

**ZŁOTO (3):** 2003, 2018, 2019

**SREBRO (8):** 1993, 1994, 1999, 2000, 2001, 2005, 2006, 2010

**BRAZ (3):** 1995, 2009, 2020

**PUCHAR POLSKI (4):** 1995, 1996, 2007, 2020

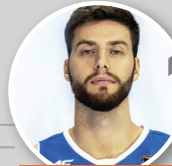
**SUPERPUCHAR POLSKI (3):** 2007, 2017, 2019



Numer	Imię i nazwisko	Paszport	Rok ur.	Wzrost	Pozycja	Pkt.	Zb.	As.
0	Alex Olesinski	USA/POL	1996	208	PF	1.8	1.3	0.2
00	Kyndall Dykes	USA/PSE	1987	192	SG/SF	15.2	4.1	2.4
2	Jonah Mathews	USA	1998	190	PG/SG	17.3	3.0	2.9
7	Sebastian Kowalczyk	POL	1993	188	PG	2.3	1.3	1.1
9	Kamil Łączyński	POL	1989	183	PG	7.4	2.5	5.6
11	Kavell Bigby-Williams	GBR	1995	211	C	8.0	6.3	0.4
18	Luke Petrasek	USA	1995	206	PF	14.2	5.6	1.2
20	Rafał Komenda	POL	1998	200	SF/PF	0	0	0.3
21	Maciej Bojanowski	POL	1996	200	SF	2.1	2.4	0.2
27	Žiga Dimec	SLO	1993	210	C			
29	Jakub Bęben	POL	2005	195	PG/SF	0	0	0
30	Szymon Gallus	POL	2005	173	PG/SG	0	0	0
31	James Bell	USA	1992	196	SF	12.0	5.1	2.0
33	Szymon Szewczyk	POL	1982	209	PF/C	8.1	3.3	1.0
77	Marcin Woroniecki	POL	2000	191	PG	0.3	0	0.1



Filip Put



Adam Ramstedt



Roberts Stumbris



Jabarie Hinds



Matt Williams

Trener: Robert Witka | Asystent: Stanisław Mazanek



Numer	Imię i nazwisko	Paszport	Rok ur.	Wzrost	Pozycja	Pkt.	Zb.	As.
1	Adam Ramstedt	POL	1995	209	C	7.5	5.5	1.8
2	Aleksander Wiśniewski	POL	2003	192	PG/SG	3.4	1.1	1.7
4	Aleksander Busz	POL	2004	197	SG	0.7	0	0
6	Daniel Gołębiowski	POL	1998	195	SG/SF	8.6	1.6	1.4
7	Mikołaj Adamczak	POL	2002	204	PF	1.5	1.3	0
12	Matt Williams	USA	1993	197	SF	10.0	4.3	1.5
14	Josh Fortune	USA	1994	196	SG	0	0	0
21	Filip Put	POL	1993	201	PF	10.9	4.3	2.7
23	Roberts Stumbris	LVA	1993	199	SF/PF	13.3	6.9	2.3
30	Michał Podulka	POL	2003	186	SG	0	0	0
35	Damonte Dodd	USA	1994	211	C	8.0	4.0	4.0
55	Jabarie Hinds	USA	1992	180	PG	16.3	3.5	5.3



SĄ POWODY  
DO JEDZENIA



[www.polskie-przetwory.pl](http://www.polskie-przetwory.pl)

PRODUKT  
POLSKI

REKLAMA



**Krzysztof Szaradowski**  
Komentator  
Radia Rottweilery

# Natura prawdziwego kibica

Nie zdradzę chyba wielkiej tajemnicy jeśli napiszę, że nasz Media Team ma swoją grupę na Messengerze. Taką tradycyjną, na której przekazujemy sobie pewne informacje i ustalamy różne tematy związane z naszą pracą. W zasadzie pewnie nigdy bym o niej nie napisał, bo to nic nadzwyczajnego, gdyby w jednej z codziennych rozmów o przygotowaniu do sesji zdjęciowej naszej drużyny, nie pojawiła się na niej pełna lista graczy Anwilu. Przeczytałem ją raz, potem drugi, policzyłem i... do tej pory nie mogę znaleźć pozycji, na której moglibyśmy wcisnąć kolejnego zawodnika. Oczywiście patrząc na sytuację w której rehabilitują się KD i Łukasz

Frąckiewicz można doszukiwać się braków kadrowych, jednak gdy w styczniu, co wielce prawdopodobne, obaj panowie wrócą do gry, to trudno będzie w naszym składzie znaleźć dziurę na jakiegokolwiek pozycji.

Nie wierzyacie? Rozpiszcie sobie nasz skład pozycjami, już ze wspomnianymi dwoma graczami, przyjrzyjcie się dobrze i pomyślcie co chcielibyście uzupełnić. Gwarantuję Wam, że duża grupa osób dojdzie do tego samego wniosku co ja. By kogokolwiek zatrudnić trzeba by kogoś zwolnić, inaczej nie da się nikogo dokooptować.

I tutaj dochodzimy do clue mojego dzisiejszego tekstu. Od jakiegoś czasu odbieram telefony, smsy, wiadomości na Messengerze z pytaniem: „...i jak tam, podpisujemy kogoś?”, „inni się wzmacniają, a my kiedy?” czy „znaleźli już kogoś, bo Czarni już podpisali”.

Część kibiców chwali naszych sąsiadów zza meczy, że znów trafili z transferami, że mają (mieli) Watsona i Thompsona. Inni piszą pozytywne posty o Czarnych, w których świetnie spisują się Kalif Young i Billy Garrett. Czemu ci sami kibice domagają się zmian i wzmocnień w Anwilu, który świetnie rozpoczął sezon, ma najlepszy bilans w tabeli i walecznością zaskarbił sobie serca kibiców?

Ostatnio słyszałem, że „ci Czarni to trafili fajnie”, „Toruń grałby o złoto, gdyby im nie rozkradli składu”, a my... no my przecież z transferami nie trafiliśmy (To akurat nie

cytat, a moja prześmiewcza teza)! Bo przecież Jonah Mathews, James Bell czy Luke Petrasek grają tak strasznie, że trzeba będzie ich zaraz wymienić. I błędne koło się zamyka.

No ale dobrze... Transfer doszedł do skutku. Žiga Dimec to nowy środkowy Anwilu Włocławek, a co oznacza jego przyście - wszyscy doskonale wiedzą. Ktoś musi odejść, bo nagle zrobiło się zbyt tłoczno wśród obokrajowców (choć w sytuacji gdy kontuzjowany jest nadal KD, to nadal można w meczu rotować obecnymi, zdrowymi graczami) i pewnie każdy kibic zdaje sobie sprawę, kto wkrótce poszuka nowego pracodawcy. A może już szuka, ja pisałem ten tekst w połowie tygodnia; co więcej - może już znalazł?

Wracając do mieszania w składzie. Bo mój wstęp możecie odczytać jako wstręt do ewentualnych wzmocnień. To nie tak. Wzmocnienia - tak. Ale zmiany... dla samej zmiany? Nie.

A na pewno nie w imię wybujałych oczekiwań niektórych kibiców. Summa summarum to mam wrażenie, że część kibiców pytając mnie ciągle o transfery nowych zawodników robi to najnormalniej w świecie z nudów. By coś się działo, by było o czym pogadać.

A może po prostu jak jest za dobrze to... jest niedobrze. Inaczej po prostu tego wytłumaczyć nie potrafię.

Mamy za sobą bardzo trudny początek sezonu. 12 kolejek PLK, w których wygraliśmy aż dziewięć spotkań. Mamy na rozkładzie mistrza, wicemistrza i brązowego medalistę z ubiegłego sezonu. Wygraliśmy dwa pojedynki derbowe i kilka innych trudnych meczów. Przed nami grudzień i każdy wie z kim gramy, ale niech jednak nikogo ta sytuacja nie zwiedzie, a tym bardziej niech nikt nie dopisuje nam do tabeli na koniec miesiąca 8 punktów, by potem nie było zaskoczenia i narzekania, gdy jednak coś pójdzie nie tak i nie wszystkie mecze uda się wygrać. Oczywiście, nie znaczy to, że ja w te wygrane nie wierzę. Wręcz przeciwnie, wierzę bardzo mocno! Inaczej nie mógłbym się nazwać prawdziwym kibicem.

Do usłyszenia!



[www.nicolaus.com.pl](http://www.nicolaus.com.pl)



**NICOLAUS**

HOTEL & CULINARY

\*\*\*\*\*

# Pod koszem ruch

godziłby się z rolą zawodnika niekoniecznie pierwszoplanowego. Warto jednak zaznaczyć, że być może już w styczniu (lub lutym) do składu meczowego zostanie włączony inny środkowy zakontraktowany w ostatnim czasie. Kilka tygodni temu klub podpisał umowę z Łukaszem Frąckiewiczem, a współpraca nie zamyka się tylko w obecnym sezonie, ale (obostrzona pewnymi warunkami) również dotyczy kolejnego.

Frąckiewicz notował świetny poprzedni sezon w Enei Astorii Bydgoszcz i wyrastał na jednego z najbardziej efektywnie grających środkowych ligi. Średnia blisko czterech zbieranych piłek z tablicy ofensywnej mówiła sama za siebie. Niestety, świetne rozgrywki przerwała kontuzja kolana. Następnie jego klub rozwiązał z nim umowę, więc w tym sezonie zawodnik szukał nowego pracodawcy. Anwil Włocławek i agent gracza szybko doszli do porozumienia, dzięki czemu Łukasz przechodzi ostatni etap rehabilitacji kontuzjowanego więzadła pod okiem naszych specjalistów. Mieszka już we Włocławku, trenuje codziennie w Hali Mistrzów, a co bardziej sportzegawczy kibice dostrzegli go już na ławce rezerwowych podczas meczu w Toruniu. Wspierał swoich nowych kolegów i żył wygraną zespołu.

- Łukasz będzie pasował nam do rotacji, bo to nie tylko bardzo zaangażowany i waleczny koszykarz, ale przede wszystkim także gracz, który zrobił duże postępy i potrafi grać skutecznie w pomalowanym. Świetnie ruluje do kosza i jest bardzo efektywny na tablicy atakowanej. Dodatkowo, nie patrzymy tylko na "tu i teraz", ale myślimy o przyszłości, choć wierzę, że jeszcze w tym sezonie nasz nowy gracz pokaże swoje najmocniejsze strony kibicom Anwila Włocławek - komentuje trener Rottweilerów.

- Jestem bardzo szczęśliwy, że po tak długiej przerwie spowodowanej kontuzją mogę wrócić do sportu. A że w klubie takim, jak Anwil Włocławek to radość jest podwójna. Uważam że daje mi to duże perspektywy na przyszłość i dalszy rozwój oraz przebieg kariery. Pod wodzą Trenera Frasunkiewicza, z którym już kiedyś współpracowałem, w ogóle nie martwię się o dalszy rozwój. Do zobaczenia na parkiecie! - cieszy się polski środkowy.

Zmiany i wzmocnienia! Można by powiedzieć, że transfer Žigi Dimca to taki prezent dla kibiców Anwila Włocławek z okazji Mikołajek. A trzeba jeszcze pamiętać, że w nowym roku fani otrzymają drugi prezent w postaci kolejnego zawodnika - na parkiet wróci Łukasz Frąckiewicz.

Transfer Žigi Dimca to klasyczna „krótka piłka”. Słowniec nie był zadowolony z roli jaką odgrywał w Cedevicie Olimpiji Lublana i kilka dni temu jego agent rozpoczął poszukiwania nowego pracodawcy.

Kilka ofert pojawiło się na stole, a ostatecznie zawodnik uznał, że propozycja Anwila Włocławek jest najbardziej atrakcyjna. - Jestem bardzo podekscytowany przed przyjazdem do Włocławka i poznaniem nowego zespołu. - *Jestem bardzo podekscytowany przed przyjazdem do Włocławka i poznaniem nowego zespołu. - nigdy wcześniej nie występowałem w Polsce, ale jestem bardzo pozytywnie nastawiony - mówi koszykarz, który zadebiutuje już w dzisiejszym meczu z GTK Gliwice. To będzie jego pierwszy kontakt z polską koszykówką, ale...*

...w swojej karierze grał o naprawdę wysokie cele! Žiga Dimca to od lat etatowy reprezentant swojego kraju. Grał na Mistrzostwach Europy w Finlandii w 2017, wygranych przez Słowenię, więc na jego półce leży złoty medal EuroBasketu. Występował także na niedawnych Igrzyskach Olimpijskich w Tokio, znalazł się również w składzie kadry na okienku reprezentacyjnym tydzień temu przeciwko Szwecji i Chorwacji.

- Na pewno nie jest to gwiazda czy showman, ale my takiego gracza teraz nie potrzebowaliśmy. Potrzebowaliśmy kogoś, kto uzupełni nasze braki pod koszem, wykona te wszystkie małe niedoceniane rzeczy, które pozostałym koszykarzom ułatwią grę, a na koniec dnia okażą się pomocne w wygrananiu meczu - tłumaczy trener Przemysław Frasunkiewicz, poszukujący od jakiegoś czasu gracza, który dawałby stabilność zespołowi w grze bliżej obręczy, a jednocześnie





POLSKA

# Kadra to honor

Kilka dni temu Grzegorz Kożan wrócił ze zgrupowania KoszKadry. To było pierwsze okienko, w którym asystent w Anwilu Włocławek zetknął się z reprezentacją Polski seniorów. Jak minął pierwszy tydzień pracy?

- Stres był, nie powiem, ale to nie był stres wynikający z tego, że człowiek się czegoś tam nie do końca nauczył, jak to bywało w szkole, tylko taki pozytywny. Raczej pochodzący z tego, że nagle znajdujesz się w innych warunkach, innych okolicznościach czy też w nowym miejscu - mówi Grzegorz Kożan po tygodniowym okienku reprezentacji Polski.

36-letni trener otrzymał nominację do sztabu tuż po tym, jak selekcjonerem reprezentacji Polski został Igor Milicić. Kożan stanowi trzon jego najbliższych sztabowców wspólnie z Arturem Gronkiem (trenerem

Enei Abramczyk Astorii Bydgoszcz) oraz Markiem Popiołkiem (prowadził HydroTruck Radom, został zwolniony kilka tygodni temu).

- Nasze środowisko jest, jak wiadomo, dość małe. Od lat spotykamy się w tym samym gronie, zwłaszcza polskich szkoleniowców, podczas meczów czy klinik organizowanych przez Szkołę Trenerów. Oczywiście, czym innym jest kurtuazyjna rozmowa przy różnego rodzaju okazjach, a czym innym wspólna praca. Trener Milicić dokonał jednak jasnego podziału ról i obowiązków i każdy wziął sobie za punkt honoru, aby wywiązać się z tego zadania jak najlepiej. Dla mnie pewnego rodzaju standardy nie były niczym nowym, przecież z trenerem Igozem pracowałem pięć lat we Włocławku. Dlatego prośba o szybką analizę naszego ofensy po meczu z Izraelem, czy też ofensy Niemiec z ich meczu, jeszcze w trakcie podróży do Polski nie była zaskoczeniem - komentuje asystent Anwilu.

Kadra narodowa najpierw spotkała się w Warszawie, gdzie odbyła kilka treningów, a następnie poleciała na mecz z Izraelem do Tel-Awiwu. Następnie wróciła do Polski, do Lublina, aby zagrać mecz z Niemcami. Niestety, oba spotkania KoszKadra przegrała, ale trzeba to wziąć na karb pewnych czynników i konsekwencji drogi, którą obrał trener Igor Milicić, rezygnując się szeregu starszych graczy i budując swoją drużynę właściwie od samych podstaw.

- Wszyscy doskonale wiemy, że nie da się zbudować zespołu od razu, po trzech-czterech treningach, w sytuacji, gdy rozpoczyna się pracę z grupą ludzi, która nigdy wcześniej ze sobą nie pracowała w takim kształcie. Trener Milicić jednak świadomie przeorganizuje kadrę, a my mu w tym wszystkim chcemy pomóc - dodaje 36-latek. W składzie kadry dominują koszykarze młodzi, lub bardzo młodzi. Średnia wieku to 26 lat, najstarszym graczem na okienku był 29-letni Jarosław Zyskowski, a najmłodszym urodzony w 2000 roku Aleksander Balcerowski.

Niemniej, trener Grzegorz Kożan nie do końca wchodził „na nowe”. Oprócz trenera Milicića, zna także trenera przygotowania fizycznego Dominika Narojczyka z czasów jego pracy w Anwilu; z kadry U14 i U15 kierownika Macieja Krupińskiego, a z graczy - poza Zyskowskim - także Jakuba Karolaka i Dominika Olejniczaka.

- Zdziu grał u nas, podobnie jak Kuba, a Dominika trenowałem w TKM-ie, gdy jeszcze był juniorem. Zresztą, jako szkoleniowiec grup młodzieżowych czy to w TKM-ie, czy w niższych rocznikach reprezentacji Polski, znam czy pamiętam z rywalizacji młodzieżowej Tomka Giełło, Kubę Schenka czy braci Kolendów - podsumowuje Kożan.

Polska rozpoczęła eliminacje od dwóch przegranych. W lutym okienko ponownie, tym razem KoszKadra zmierzy się dwukrotnie z Estonią.



# LEVITACJA

CENTRUM FLOATINGU

Przez 60 min.:

- nic nie widzisz
- nic nie słyszysz
- nie czujesz zapachów
- nie odczuwasz dotyku
- nie odczuwasz grawitacji

Floating jest dla Ciebie jeśli masz poczucie:

- przemęczenia umysłu
- przepracowania
- wypalenia zawodowego
- depresji
- stanów lękowych
- zmęczenia fizycznego

Wrocławek ul. Mikołaja Reja 7/9 tel: 690 33 66 66. [www.levitacja.pl](http://www.levitacja.pl)



# ANWIL Basketball Challenge

Gdy zapadła decyzja, by projekt ANWIL Basketball Challenge zyskał „twarz”, wybór mógł być tylko jeden! Igor Griszczuk, legenda włocławskiej koszykówki i naszego klubu, razem z trenerem-koordynatorem Grzegorzem Kożanem, będzie prowadzić zajęcia z koszykówki w szkołach w ramach II edycji idei.

W chwili czytania tego numeru magazynu meczowego TEAM jesteśmy już po pierwszych zajęciach w szkole w związku z II edycją projektu ANWIL Basketball Challenge.

W piątek trenerzy Igor Griszczuk oraz Grzegorz Kożan, a także zawodnicy Szymon Szewczyk i Marcin Woroniecki odwiedzili uczniów Zespołu Szkół Katolickich im. Jana Długosza.

Przedstawiciele Anwilu Włocławek przeprowadzili pokazowy trening tematyczny. Trenerzy opowiadali o konkretnych ćwiczeniach fachowym językiem, tłumacząc zawilości koszykarskie, a koszykarze wcieliili się w rolę dynamicznych modeli o nienaganej technice. Dużo pracy z pewnością zaowocuje w przyszłości!

Tymczasem, warto odnotować jeden fakt. Po blisko dekadzie, w struktury klubu niejako wrócił Igor Griszczuk. Legendarny zawodnik (blisko 7000 punktów dla klubu, łącznie z pucharami około 500 meczów, razem kilkanaście medali i trofeów), a następnie trener (brązowy i srebrny medal), po raz ostatni pracował pod szyldem Anwilu Włocławek w sezonie 2010/2011. Następnie trenował Tsmoki Mińsk, a od kilku lat pozostawał bez konkretnej pracy trenerskiej, pozostając nieco na uboczu koszykówki.

Wykorzystując jednak jego obecność w naszym mieście, KK Włocławek zdecydował się powierzyć swojemu byłemu trenerowi



ważną funkcję reprezentacyjną. Igor Griszczuk wraca w struktury klubu jako autorytet, wzór i twarz projektu ANWIL Basketball Challenge.

- Chciałbym podziękować za taką możliwość. Uczestnictwo w takim projekcie to wyjątkowa sprawa. Koszykówka to jeden rozdział w moim życiu, a teraz nadszedł czas na treningi z dziećmi. Cieszę się z tego, że wróciłem na „stare śmieci”, dla mnie to bardzo ważne. Młode wilki zawsze wywierają nacisk na starszych, trzeba im pomóc, pokierować, pokazać drogę i razem z trenerem Grzegorzem zrobimy wszystko, aby im pomóc - mówi trener Griszczuk.

Jutro, trenerzy Griszczuk i Kożan oraz dwóch kolejnych zawodników przeprowadzą trening w Szkole Podstawowej nr 23. Następne w kolejce czekają szkoły nr 2 i 10 z Włocławka, a po nowym roku - wyjeżdżamy do okolicznych miejscowości i wsi. Cały czas czekamy na kolejne zgłoszenia. Energii nam nie zabraknie!





# TWOJE WYMARZONE WESELE W HOTELE ALEKSANDER

*Wolne terminy na 2022 rok!!!*

**tel. 574 188 216**

# Zapewniamy wysokie plony

**Anwil**  
GRUPA ORLEN



We provide  
high yields

CERTYFIKAT  
PCBC



ANWIL S.A.  
ul. Toruńska 222  
87-805 Włocławek  
[www.anwil.pl](http://www.anwil.pl)  
[anwil@anwil.pl](mailto:anwil@anwil.pl)  
[nawozy@anwil.pl](mailto:nawozy@anwil.pl)