

MAGAZYN

WARSAW BASKETBALL



WYWIADY

MIŁA DOBROWOLSKA

IGNACY WOŹNIAK

JAKUB MELION

TR. JAN KLIMA

O NAS

DRAFTCAMP

SUKCESY KADR



WARSAW BASKETBALL

Wiosna za oknem



W końcu przyszła wiosna :)

Na horyzoncie widać już przebłyski słońca. Niedługo znów będzie można porzucać na orliku. Jak zwykle jest to też okres bardziej intensywnej gry naszych kadr. W tym numerze przeczytacie o turnieju kadry chłopców z rocznika '10 w Łomży. A także przeczytacie wywiady z nagrodzonymi zawodnikami oraz trenerem Janem Klimą.

Zbliżają się święta, a wraz z nimi przerwa w graniu i treningach. Treningi trwają normalnie do 05/04 i potem wracamy od 12/04.

Przyjemnej lektury!

OTO, CO W WYDANIU!

3 - TR JAN KLIMA

6 - DRAFT CAMP

7 - IGNACY WOŹNIAK

9 - MIŁA DOBROWOLSKA

11 - JAKUB MELON

13- CZEGO UCZY KOSZYKÓWKA

15- SUKCESY KADR



Jan Klima

Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z koszykówką?

Moja przygoda z koszykówką rozpoczęła się dość wcześnie, a dokładniej w drugiej klasie podstawówki. Rodzice zaprowadzili mnie na zajęcia do jednej z ursynowskich szkół gdzie trenerzy Witek oraz Tomek Zygierewiczowie prowadzili wtedy klub pod nazwą „Lupus Kabaty. Jednak regularnie zacząłem trenować dopiero w wieku 12 lat. Na początku roku szkolnego poszedłem do Trenera Popiołka (jeszcze do Małej Akademii Koszykówki) na pierwsze zajęcia. Od tego momentu koszykówka zagościła na stałe w moim życiu.

Jakie masz inne hobby?

Poza koszykówką moją największą zajawką jest muza. W cieplejsze dni uwielbiam wsiąść w rower z słuchawkami w uszach i pojeździć sobie bez celu po Warszawie. Ponadto dużą przyjemność sprawia mi gra w Dartsy.

Jak zaczęła się Twoja przygoda z trenowaniem innych?

Myśl o trenowaniu innych towarzyszyła mi w zasadzie od początku liceum, ale realnie zacząłem w klasie maturalnej. Na pewnym Draft Campie zapytałem się swojego ówczesnego trenera czy mógłbym mu pomagać w treningach dochodzeniowych przy jego drużynie w trakcie wakacji. Tak w okresie przedsezonowym przepracowałem swoje pierwsze trenerskie godziny. Spodobało mi się na tyle, że od startu nowego roku szkolnego zgłosiłem się do programu junior coach no i od tego czasu jestem w WB.



Trener

**GR. TRENINGOWE: 04-07, 10-11, 13-12,
STORM , HUSKIES , DUKE
ASYSTENT KADRY 09**

Co jest dla Ciebie najfajniejsze w koszykówce?

Koszykówka jest sportem, w którym wyróżnia się ogrom ról czy umiejętności do opanowania. Dla przykładu – nawet kiedy zawodnik nie rzuca wielu punktów na mecz, to może być specem od zbierania, „playmakingu” czy być ekstra obrońcą. Dzięki temu każdy z zawodników na boisku może czuć się przydatny i wartościowy, budując jednocześnie pewność siebie oraz chęć do poszerzania swojego „skillsetu” o nowe umiejętności;

Co jest dla Ciebie najtrudniejsze w koszykówce?

Gdy byłem zawodnikiem bardzo dużą trudność sprawiało mi opanowanie negatywnych emocji na boisku. Prowadząc mecze w ligach często spotykam się z sytuacjami, gdzie zawodnicy, na co dzień spokojni, potrafią nagle „wybuchnąć”, pociągając najczęściej w dół siebie oraz całą drużynę. Dlatego jako trener przykładam do tego dużą wagę- aby młodzi adepci koszykówki dbali o swój „dobry boiskowy mental” w trakcie meczu.

Jakie cechy musi posiadać dobry trener?

Dobry trener przede wszystkim powinien być komunikatywny, mieć dobry kontakt z zawodnikami oraz rozumieć ich potrzeby i zachowania. Ponadto powinien znaleźć złoty środek pomiędzy dyscypliną a przyjaznym podejściem do każdego dziecka.



Co daje Ci największą satysfakcję w trenerstwie?

Chyba największą satysfakcję w trenowaniu innych sprawia mi , gdy drużyny bądź grupy treningowe które prowadzę łapią ze sobą dobry „vibe. Nie ma nic piękniejszego gdy grupa nowo poznanych osób na treningu Warsaw Basketball po jakimś czasie zaprzyjaźnia się i wspólnie umawia na „orlikowe” gierki bądź obczajają razem wspólny termin na Draft Camp.

Co uważasz za swój największy sukces sportowy ?

Podejrzewam , że idealna odpowiedz każdego trenera na to pytanie brzmiałaby: „każdy sukces mojego zawodnika jest jednocześnie i moim sukcesem” - ale faktycznie , tak po części jest! Kiedy osoba której poświęcam czas i swoje zaangażowanie zdobywa statuetkę w lidze bądź zagra dobry mecz, cieszy mnie równie mocno jak własne indywidualne osiągnięcie.

Który trener jest dla Ciebie wzorem?

Na swojej drodze spotkałem wielu wspaniałych trenerów. Jednak myślę, że najwięcej zawdzięczam trenerowi Marcinowi Waśkiewiczowi oraz trenerowi Łukaszowi Mostkowi, którym jestem bardzo wdzięczny za wszystko czego mnie nauczyli.

Jakie masz marzenia związane z koszykówką?

Myślę , że nie mam konkretnych marzeń . Po prostu chciałbym dalej działać jako trener bo sprawia mi to szalenie dużo frajdy i czuję się mega spełniony wykonując tę robotę:))



Zostań trenerem

Warsaw
Basketball



Podejmij
wyzwanie





Draft Camp

Jesteśmy zdania, że granie meczów koszykarskich jest fajne, a jest ku temu za mało okazji szczególnie w wakacje. Organizujemy obozy koszykarskie z dużą ilością meczów, dla zawodników z całej Polski. Wszystko zaczęło się od tego, że kochamy grę. Połowę młodzieńczych lat spędziliśmy na treningach, ale polskie realia nigdy nie stworzyły systemu gry, o którym marzymy. Dziesięć lat temu postawiliśmy sobie cel, żeby jak najwięcej ludzi grało w basket i żeby mieli ku temu jak najwięcej okazji. W Draft Campach wzięło już udział parę tysięcy osób.

Draft Camp to 9 dni wypełnionych meczami i koszykówką z ponad 80 rówieśnikami z całej Polski.



Powody, dla których warto pojechać na DC

DC to największy ogólnopolski obóz koszykarski. Powstał z myślą, że każdy może wziąć w nim udział i rozwinąć swoje umiejętności koszykarskie. Dlatego powstały obozy specjalne przeznaczone dla chłopców, dziewczyn i kategorię junior. Ponadto na każdym obozie jest podział poziomym na dywizje, dzięki czemu nie ważne czy grasz w klubie czy jesteś początkujący. Każdy znajdzie tu dla siebie wyzwanie na odpowiednim poziomie.

Na obozie codziennie szlifujesz swoje umiejętności na treningach drużynowych oraz indywidualnych. Obowiązuje też pełna liga z Draftem i meczem codziennie (4x15 minut), Play-off i walką o Mistrzostwo. Dużo trenowania i równie dużo grania i możliwości sprawdzenia się i nabycia doświadczenia meczowego. W trakcie DC każdy rozgrywa przynajmniej 8 pełnych meczów - 4x15 minut. Z pełnymi statystykami i skrótami video. Co najważniejsze mecze te dzięki draftowi są wyrównane, a każdy zawodnik ma swój gwarantowany czas gry.

Trenerzy są bardzo ważną częścią rozwoju zawodników. Dlatego dbamy o to żeby nasza kadra miała odpowiednie kompetencje, podejście i nastawienie żeby zmaksymalizować Wasz potencjał. Poza tym wszyscy są pasjonatami koszykówki, podobnie jak Ty!

Weź swoją karierę w swoje ręce. Zapisz się na Draft Camp i dołącz kolejną cegiełkę do koszykarskiego rozwoju.





FIRST COMES THE GAME

OBOZY KOSZYKARSKIE Z LIGĄ

LATO 2023

ROCZNIKI 2004-2012



WWW.DRAFTCAMP.PL

Ignacy Woźniak

Od kiedy grasz w kosza?

Od 2 roku życia.

Jakie masz inne hobby?

Bardzo lubię książki, przyrodę i chodzenie po górach.

Czy poza treningami robisz coś, żeby poprawić swoje umiejętności koszykarskie?

Wychodzę na boisko porzucać i oglądam mecze koszykówki.

Czy masz swoją rutynę przedmeczową, jak się przygotowujesz?

Czasami słucham muzyki, rzucam na boisku i myślę co mogę zrobić, żeby moja drużyna wygrała mecz.

Co uważasz za swój największy sukces sportowy?

Trafienie do pierwszej piątki na turnieju WKK dla rocznika 2010 we Wrocławiu.

Co jest dla Ciebie najfajniejsze w koszykówce?

Rzuty za trzy punkty i ładne podania.

Jak myślisz dlaczego zostałeś MVP?

Ponieważ gram zespołowo co miało dobry wpływ na drużynę, dzięki czemu wygraliśmy wszystkie 6 meczów w sezonie zasadniczym.



MVP

**DZIKA LIGA ELITE JESIEŃ
2022**

Ignacy Woźniak



Jakie jest Twoje ulubione ćwiczenie koszykarskie:

2 na 1 z dochodzącym obrońcą.

Co jest dla Ciebie najtrudniejsze w koszykówce?

Uczucie po przegranym meczu.

Przeciwno któremu zawodnikowi gra Ci się najtrudniej, dlaczego?

Najtrudniej grało mi się z drużyną LWÓW. Nie przeciw jednemu zawodnikowi, ale cała drużyna była dobra i trudno się przeciwko nim grało.

Czy masz jakiegoś zawodnika lub sportowca, który jest dla Ciebie inspiracją?:

Stephen Curry dlatego, że zmienił koszykówkę rzucając dużo i celnie za 3 punkty.

Jakie masz rady dla innych zawodników swojej ligi?

Żeby nie grać pod statystyki. Bawcie się grą, walczcie i podejmujcie dobre decyzje na boisku.

Jakie masz marzenia związane z koszykówką?

Trafienie do NBA i zdobycie medalu olimpijskiego z reprezentacją.

Miła Dobrowolska

Od kiedy grasz w kosza?

Od września 2022 roku

Jakie masz inne hobby?

Uwielbiam rysować i generalnie Kocham sztukę w praktyce i teorii

Co uważasz za swój największy sukces sportowy?

W tym momencie moim największym sukcesem koszykarskim jest dostanie się do kadry WB

Czy poza treningami robisz coś, żeby poprawić swoje umiejętności koszykarskie?

Chodzę czasami na boisko porzucać z tatą albo sama

Czy masz swoją rutynę przedmeczową, jak się przygotowujesz?

Staram się odstresować, rozluźnić i zapomnieć o innych zmartwieniach

Przeciwko której zawodniczce gra Ci się najtrudniej, dlaczego?

Przeciwko Zuzannie Górze-Smith, gra mi się przeciwko niej najtrudniej ponieważ jest szybka i dokładna.

Jakie jest Twoje ulubione ćwiczenie koszykarskie?

Bardzo lubię gry 2 na 2 i 3 na 3



MVP Finału

GIRLS LEAGUE
JESIEŃ 2022 I ZIMA 2023

Miła

Dobrowolska

Jakie masz rady dla innych zawodniczek swojej ligi?

Żeby się zbytnio nie stresowały i nie zapominały o tym, że koszykówka ma być zabawą

Co jest dla Ciebie najfajniejsze w koszykówce?

Najfajniejsza jest dla mnie gra zespołowa i rywalizacja

Co jest dla Ciebie najtrudniejsze w koszykówce?

Najtrudniejsze jest dla mnie zmierzenie się ze strachem o to, że rozczaruję drużynę. Przez to jestem mniej odważna na boisku, jednak staram się z tym walczyć

Który zawodnik NBA/WNBA lub pokrewne to dla Ciebie wzór?

Nie mam, na razie, jednej osoby którą bym mogła nazwać wzorem, są nim dla mnie lepsze zawodniczki z drużyny albo trenerzy

Jakie masz marzenia związane z koszykówką?

Jeszcze nie mam żadnych marzeń związanych z koszykówką, ale i tak chciałabym się rozwijać i być coraz lepsza

Jakub Melion

Od kiedy grasz w kosza?

od 2 Liceum dzięki Filipowi Wawrszewiczowi który pokazał mi ten sport i zacząłem praktycznie tylko dzięki niemu grać w koszykówkę.

Jakie masz inne hobby?

Słuchanie muzyki, granie w 2k-a oraz, najważniejsze, buty.

Co uważasz za swój największy sukces sportowy?

Gram w koszykówkę dopiero rok, więc moim zdaniem, największym sukcesem jest szybkie progresowanie co pozwala mi się szybko dostosować do poziomu na jakim aktualnie bym nie grał.

Czy poza treningami robisz coś, żeby poprawić swoje umiejętności koszykarskie?

Wychodzę z kolegami często pograć w kosza poza treningami oraz poświęcam dużo czasu na poprawę umiejętności indywidualnych. Oglądam też sporo meczów nba które poszerzą horyzonty patrzenia na koszykówkę.

Czy masz swoją rutynę przedmeczową, jak się przygotowujesz?

Słucham muzyki w drodze, a tak poza tym to nie robię nic specjalnego przed meczami staram się po prostu wejść w każdy mecz z dobrym nastawieniem i nakręcać się z kolegami z drużyny na wygraną.



MVP

DIV 1 JESIEŃ 2022

Jakub Melion

Jakie masz rady dla innych zawodników swojej ligi?

Żeby poświęcać dużo uwagi i pracy w pewność siebie jest to bardzo ważny element koszykówki i mogę polecić każdemu szlifowanie go z własnego doświadczenia.

Który zawodnik NBA to dla Ciebie wzór?

Temetrius Jamel "Ja" Morant

Inspiruje się jego grą i pewnością siebie na boisku i poza nim.

Staram się też uczyć jak gra i przekładać to na moją grę.

Jakie masz marzenia związane z koszykówką?

Mieć możliwość gry w koszykówkę na poziomie profesjonalnym w jakiegokolwiek lidze i mieć możliwość dalszego rozwijania się w tej dziedzinie.

W tym sezonie zostałeś wybrany do BIG

4. Jakie masz wrażenia po zmianie ligi?

Na pewno odczuwalny jest wzrost poziomu gry oraz prędkość rozgrywki.

Widać na pierwszy rzut oka że osoby grające w B4 są o wiele bardziej ograne.

Z moich odczuć mogę powiedzieć, że gra mi się o wiele fajniej ze względu na to że mam możliwość rozwoju i grania z naprawdę dobrymi zawodnikami.

Czego uczy koszykówka?

Koszykówka to nie tylko aktywność fizyczna. Może pomóc ukształtować młodą osobę na niezliczone sposoby.

Nauka z porażek

Pomiędzy sukcesami jest wiele porażek. Nawet legendarni gracze zawodzą. Koszykówka uczy akceptować porażkę, ale nadal trzymać głowę wysoko i iść naprzód. Z każdej porażki można wyciągnąć wnioski, żeby stać się lepszym.

Wartość pracy zespołowej

Uczysz się współpracować z zespołem i budować poczucie koleżeństwa.

Praca zespołowa oznacza również wzajemny szacunek.

Sprawność fizyczna i zdrowie psychiczne

Koszykówka to jeden z niewielu dużych sportów, który angażuje całe ciało. Jedną z najważniejszych życiowych lekcji, jakie można wyciągnąć z koszykówki, jest docenianie swojego ciała i lepsze dbanie o zdrowie.

Cierpliwość

Cierpliwość jest cnotą, jak mówi przysłowie, a koszykówka ucieleśnia to powiedzenie, mimo że jest sportem aktywnym fizycznie z dużą ilością szybkich ruchów. Rzut w odpowiednim momencie, wiedza, kiedy podać, oraz opanowanie tajników gry – wszystko to wymaga pewnego poziomu cierpliwości.

Chwytnie każdej okazji

„Pudłujesz 100% rzutów, których nie oddasz.”

Istnieje strach przed porażką, ale jedną z życiowych lekcji koszykówki jest radzenie sobie z tym strachem.

To ważne także poza boiskiem. Życie jest pełne wzlotów i upadków.

Każdy powinien nauczyć się dostrzegać nadarżające się okazje, aby je chwytać i wykorzystywać.

Ciężka praca i determinacja

Bycie dobrym w koszykówce wymaga ciężkiej pracy. Zawodnicy muszą codziennie trenować. Muszą wrócić do swojej rutyny ćwiczeń, niezależnie od tego, czy niedawno wygrali, czy ponieśli porażkę. Jeśli ich drużyna przegra, będą musieli pozostać skoncentrowani i zdeterminowani, aby stać się lepszymi. Stawanie się lepszym wymaga cięższej pracy niż wcześniej. Ten cykl promuje doskonalenie poprzez praktykę i koncentrację.

Stabilność psychiczna i emocjonalna

Porażka jest nieunikniona, a dla niektórych ta strata jest nie do zniesienia. Ilość ciężkiej pracy i praktyki jest również wyczerpująca psychicznie i emocjonalnie.

Dzięki koszykówce zawodnicy mogą nauczyć się utrzymywać stabilność w obu aspektach.



Kadra **2010** chłopców rywalizowała w międzynarodowym turnieju „Łomżyńska Zima 2023” w terminie 3-5 marca. Wzięło w nim udział 10 drużyn z 8 różnych miast – dwie z **Białegostoku**, dwie z **Olitii** na Litwie oraz po jednej z **Łomży**, **Mrągowa**, **Konstatynowa**, **Bielska Podlaskiego** i **Ostrołęki**.

W pierwszym spotkaniu zmierzyliśmy się z drużyną **MOSiR Bielsk Podlaski**. Przez całą pierwszą połowę deptaliśmy rywalom po piętach nie dając im odskoczyć na większą przewagę niż 5-7 punktów. Niestety w trzeciej kwarcie przeciwnikom udało się uzyskać kontrolę nad meczem, powiększając przewagę na ponad 20 punktów. Ostatnia kwarta należała do naszych chłopaków, nie odpuścili, przez co zmniejszyli przewagę o prawie połowie i zakończyli spotkanie wynikiem 39-52 dla drużyny z Podlasia.

Kolejnym przeciwnikiem była druga drużyna **Akademii Młodych Żubrów Białystok**. Bardzo wyrównany mecz z częstymi zmianami prowadzenia. Ostatecznie lepiej w końcówce zagrała drużyna Żubrów.

Wieczorem tego samego dnia czekał nas mecz przeciwko gospodarzom turnieju, **UKS Łomża**. Pomimo ogromnej motywacji we znaki na pewno dało się zmęczenie oraz stres spowodowany dopingiem kibiców gospodarzy. Przeciwnicy zagraли dużo lepiej w pierwszej kwarcie i mimo starań nie udało nam się ich dogonić.

Ostatni mecz grupowy zagrałiśmy przeciwko liderom – Pierwszej drużynie **Alytus Basketball Academy**. Od początku graliśmy pewnie, dzięki czemu pierwsza kwarta należała do nas. Druga kwarta była wyrównana, zakończona wynikiem 21-24 dla drużyny z Litwy. W drugiej połowie przeciwnicy przejęli inicjatywę i odjechali z wynikiem.

Niedzielnego ranka mieliśmy przyjemność zagrać ostatni mecz tego turnieju – spotkanie o IX miejsce przeciwko drużynie **Kosz Ostrołęka**. Chłopcy dobrze wiedzieli, że to ostatnie spotkanie turnieju i nie chcieli wracać do domu bez zaznania smaku zwycięstwa. W drugiej połowie przejęliśmy kontrolę nad spotkaniem, wyrobiliśmy sobie sporą przewagę której nie oddaliśmy do samego końca.

Dla naszej kadry 2010 był to zaledwie drugi turniej po kompletnej przebudowie składu, a już widać ogromne postępy w stylu gry oraz w odwadze z jaką wychodzimy na mecze. Oczywiście jest nad czym pracować ale chłopaki dopiero się rozkręcają i na kolejnym turnieju powalczą już o najwyższe cele.




XXVI MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ KOSZYKÓWKI
"Łomżyńska Zima 2023"
 o Puchar Prezydenta Miasta Łomży Mariusza Chrzanowskiego



- #1 DOMINIK GROBELNY**
- #5 IGNACY ROTKO (BYKI)**
- #6 ANTEK DALECKI (SKORPIONY) - ZAWODNIK NA MEDAL**
- #7 MACIEK MALKUT (GRIZZLY)**
- #12 PIOTR CEGŁOWKI (SZERSZENIE) - GWIAZDECZKA DRUŻYNY**
- #15 WITKOR MOJEK (GORYLE)**
- #16 FRANEK JURCZAK (BYKI)**
- #24 MARCEL MACHNACKI (JASTRZĘBIE)**
- #29 TOMEK STĘPKOWSKI (BYKI) - NAJLEPSZY ZAWODNIK DRUŻYNY**
- #33 LEOPOLD KOZANOWSKI (GRIZZLY) - 2ND TEAM ALL STARS TURNIEJU**
- #34 ERYK KUCHARSKI (SZERSZENIE) - WYRÓŻNIENIE TRENERA**
- #95 MAREK CIEŚLAK (JASTRZĘBIE)**
- TR ALEKSANDER MENTRAK**

Gramy!

kliknij, aby przejść na strony www



Treningi Warsaw Basketball

Kilkadziesiąt grup: różne dzielnice, różne roczniki, różne poziomy!



Dzika Liga

Liga dla Dziewcząt i Chłopców w wieku 9-13.
Dywizje z podziałem na wiek i poziom.



Girls League

Liga dla Dziewcząt w wieku 14-19.
Dywizje z podziałem na wiek i poziom.



WB Divisions

Liga dla Chłopców w wieku 14-19.
Dywizje z podziałem na wiek i poziom.



Draft Camp - obóz letni

9 dni, pełna liga, niezastąpione doświadczenie meczowe i zawodnicy z całej Polski

zobacz więcej!

