

TYLKO

**PIAST**

nr 1/2013

**MARCIN BROSZ**

Piłka nożna łączy wszystkich!

04

**ZYGMUNT FRANKIEWICZ**

Nie dopuszczam stagnacji

06

**SZEROKIE HORYZONTY PIASTA**

Zamierzamy budować stałe relacje

13



**Jarosław Kołodziejczyk**  
Prezes

W listopadzie mijają dwa lata od oddania do użytku Stadionu Miejskiego w Gliwicach. Pierwszy nowoczesny obiekt na Górnym Śląsku znakomicie służy mieszkańcom naszego miasta i pozwala na komfortowe oglądanie piłkarskich widowisk. Na nowym stadionie wszyscy przeżywamy wspaniałe emocje i możemy świętować sukcesy niebiesko-czerwonej drużyny. Doskonale pamiętamy efektowne zwycięstwo nad Zawiszą Bydgoszcz, pieczętujące awans do najwyższej klasy rozgrywkowej w Polsce czy spotkanie eliminacji Ligi Europejskiej z azerskim Qarabagiem.

W naszej codziennej pracy stawiamy na nieustanny rozwój, podnoszenie jakości usług i zaspokajanie potrzeb kibiców. Systematycznie budujemy markę klubu i jej rozpoznawalność na arenie krajowej. Ten fakt pozwala jednoznacznie stwierdzić, że wytyczony długofalowy kierunek działań zaczyna przynosić efekty. Piast Gliwice stał się atrakcyjnym klubem do prowadzenia kampanii reklamowych firm, o czym świadczy zwiększająca się liczba partnerów biznesowych. Nastąpił zdecydowany wzrost wskaźników medialności, o czym zdecydowały sukcesywnie przeprowadzane akcje marketingowe. W raporcie EY „Ekstraklasa polskiego biznesu”, Piast zajął wysoką czwartą lokatę zostawiając w tyle tak uznane marki jak Wisła Kraków czy Lechia Gdańsk.

W ubiegłym sezonie, Niebiesko-czerwoni osiągnęli

najlepszy wynik w historii, zajmując czwarte miejsce na finiszu T-Mobile Ekstraklasy, które gwarantowało udział w europejskich pucharach.

Ciągle podnosimy poprzeczkę i wychodząc naprzeciw oczekiwaniom kibiców mamy przyjemność oddać w Państwa ręce pierwsze wydanie „Tylko Piast”. W inauguracyjnym numerze ukazały się interesujące wywiady z Zygmuntem Frankiewiczem i Marcinem Broszem. Prezydent Gliwic z zadowoleniem obserwuje postępy czynione przez klub na polu sportowo-organizacyjnym i rosnącą popularność Piasta. Dzięki wparciu finansowemu miasta i wprowadzonemu systemowi zarządzania, klub – w ciągu kilku lat od przekształcenia się w spółkę akcyjną – osiągnął stabilizację i może pochwalić się wieloma sukcesami. Prezydent opowiada również o przyszłości Gliwic, wskazując na przeobrażenia jakim uległy na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat.

Trener I zespołu dzieli się swoimi spostrzeżeniami na temat szkolenia młodzieży, pokazując rolę klubu w kształtowaniu młodych adeptów piłkarskiego rzemiosła. Marcin Brosz uważa, że talent to element niewystarczający i droga do sukcesu musi być okupiona ciężką, regularnie wykonywaną pracą. W Polsce nie brakuje perspektywicznej młodzieży, ale należy ją właściwie poprowadzić, żeby każdy zawodnik dostał swoją szansę na „wybicie się”.



# Marcin BROSZ

## Piłka nożna łączy wszystkich!

Nazwisko Marcina Brosza w polskiej piłce bezsprzecznie identyfikowane jest z Piastem Gliwice. Brosz w ciągu niecałych dwóch lat zbudował drużynę, która sięgnęła po największe sukcesy w historii klubu – czwarte miejsce w T-Mobile Ekstraklasie i awans do europejskich pucharów.

Z trenerem Niebiesko-czerwonych rozmawiamy o jego wizji futbolu, pracy u podstaw i przeobrażeniach, które dokonały się w piłce na przestrzeni ostatnich lat.

### Należy Pan do grona trenerów młodego pokolenia, jednak na początku zapytam, czy warto żyć wspomnieniami – piłką sprzed lat?

Nie da się porównać lat powojennych, 60-tych, 70-tych czy nawet okresu transformacji. Piłka nożna teraz jest po prostu zupełnie inna. Słuchając opowieści naszych rodziców i dziadków, a nawet sami cofając się do wspomnień widzimy, że tego po prostu nie da się porównać. Życie pędzi i wszystko się zmienia, a razem z nim zmienia się piłka.

### Przecież zasady gry w piłkę od lat pozostają niezmiennie...

Dzisiaj cały czas balansujemy na krawędzi. Kiedyś najważniejszy w klubie był trener, dzisiaj równie kluczową rolę odgrywa lekarz. Żyjemy organizm ludzki do granic możliwości. Oczywiście monitorujemy go po każdym wysiłku. W każdym meczu piłkarz Piasta średnio pokonuje około 11,5km w ciągu 90 minut przy tętnie około 165 uderzeń. Jest to najgorszy z możliwych do zaakceptowania przez organizm wysiłek – rwany. Z niedawno przeprowadzonych badań wynika, że gdy Alfredo di Stefano grał w Realu Madryt (red. lata 1953-1964) podczas meczu piłkarz średnio przebiegał 3,6km. Piłkarze wykonują ciężką pracę. Po meczu zazwyczaj mają 48 godzin na regenerację, która oczywiście też jest aktywna. Później muszą przygotować organizm do kolejnego meczu i pracować na podobnych do meczu jednostkach.

### Dzisiaj chyba jednak łatwiej zagrać w piłkę na komputerze - utarte powiedzenie, że biedni mają bonus ma sens?

Nie zgadzam się z tym stwierdzeniem. Biorąc pierwszy przykład z brzegu mogę przywołać postać Robina van Persiego. Jego rodzice byli inte-

lektualistami, artystami z pomysłem na życie i chcieli go tym pomysłem zarazić. Czy nie możemy o nim powiedzieć, że jest piłkarzem wybitnym? „Piłka jest dla biednych” to tylko utarte slogany i nic więcej. Kiedyś piłka faktycznie była ogromną szansą na wybiecie się i dojście do czegoś. Dzisiaj jednak śmiało mogę powiedzieć, że piłka łączy wszystkich. Jak już jesteśmy przy wielkich nazwiskach to wystarczy spojrzeć na takie jak Wayne Rooney czy Eric Cantona. Różni ludzie, różne osobowości, a łączy ich jedno. Sztandarowe hasło PZPN moim zdaniem jest najbardziej adekwatne, bo „Piłka łączy!”, wszystkich - niezależnie skąd pochodzą i jakie wartości przedstawiają.

### Czyli warto wysłać dziecko na treningi?

Dzisiaj rodzice kształtując swoje dzieci stoją przed ogromną liczbą wyborów. Wielu z nich wysyła swoje pociechy na naukę języków obcych, gry na przeróżnych instrumentach. Posyłając je na treningi piłki nożnej wymagają gwarancji bezpieczeństwa. Dzisiaj to my musimy stanowić alternatywę dla innych dziedzin. Nie da się ściągnąć dzieciaków, nie oferując im nic w zamian. Musimy zapewnić odpowiednią infrastrukturę, bardzo dobrze wyszkolonych trenerów, bezpieczeństwo i zagwarantować wysoką jakość. Są rzeczy, których jeszcze 6-7 lat temu nie dostrzegaliśmy, a dzisiaj są podstawą, żeby tych najmłodszych zachęcić do trenowania. Mamy ogromną rzeszę przychylnych rodziców, którzy powierzają nam swoje pociechy widząc w tym sens. Pamiętajmy, że treningami najmłodszych żyją wszyscy. Dla nas to są bardzo fajne momenty... Widok dziecka cieszącego się, że jego mama, tata, dziadek, czy babcia są z boku to też chwile, których zwyczajnie nie da się kupić.

### Wszystko idzie do przodu, a jednak czegoś ciągle brak...

10-12 lat temu takie kraje jak Szwajcaria, czy Belgia to była totalna pustynia piłkarska. Tak naprawdę najpierw trzeba zdiagnozować problem. Moim zdaniem najważniejsza jest praca u podstaw – mozolna i ciężka, nasycona ogromnymi problemami, ale to fundament, żeby kiedyś było lepiej. Ważne jest również wychowanie i przede wszystkim zdrowie tych dzieciaków. Dążymy do tego, żeby liczba tych dzieciaków była jak największa, ale jednocześnie wymagajmy od klubów, żeby miały coraz lepsze bazy, a poziom szkolenia ciągle wzrastał.

### Czyli dzisiaj nie wystarczy sam talent?

Na to, żeby zawodnik wybił się wpływa wiele czynników. Talent to tylko jedna ze składowych, bardzo ważna jest również cierpliwość systematyczna praca, brak urazów, dobry wybór trenerów. Na tym pierwszym etapie tak naprawdę więcej leży to w gestii rodziców. Warto zadać sobie pytanie, czy chcemy, aby edukacja szła w parze z piłką czy stawiamy tylko na futbol. Tutaj też znajdziemy wiele przykładów – np. tenisista - Jerzy Janowicz, którego rodzice postawili wszystko na jedną kartę. Zaryzykowali dorobek swojego życia. Jak widać w tym wypadku to się opłaciło, ale pamiętajmy, że wiele takich przypadków nie ma równie szczęśliwego zakończenia. Jak przyjrzymy się zawodnikom, którzy w ostatnich dwóch latach przebili się do dobrych zachodnich klubów to zauważymy, że nie ma jednego „wspólnego mianownika”. Należy systematycznie pracować nad sobą nad sukcesem całego klubu. Popatrzmy na polską trójkę z Dortmundu – Ci zawodnicy osiągnęli ogromny sukces w swoich poprzednich klubach – Lechu, Wiśle, czy Zagłębiu. Te kluby pokazywały się w naszej lidze, ale były obecne również w Europie, dały tym piłkarzom szansę. Innym przykładem mogą być zawodnicy, którzy niekoniecznie u nas grali na najwyższym poziomie. Zieliński, który dopiero zaczynał, został wyciągnięty z Zagłębia przez Włochów. Poszedł tam i gra – to pokazuje, że występy w młodzieżowych reprezentacjach mogą być podobnym oknem na Europę jak Ekstraklasa. Mamy bardzo utalentowaną młodzież.

### Wspominał Pan o ciągłym rozwoju nie tylko piłkarzy, ale również szkoleniowców. Pan miał okazję obserwować najlepszych – Borussia, Liverpool i Real.

Na pewno nie wszystkie rzeczy z tych wielkich klubów da się przenieść do nas – jesteśmy Polską, mamy swoje przyzwyczajenia. Najbliższy naszej klubowej filozofii jest Dortmund. Gdy byłem w Madrycie i Liverpoolu to te kluby były już na absolutnym topie. Borussia dopiero zaczynała łapać swój drugi oddech. Ich polityka i plan budowania były mi bliższe. Oczywiście nie mam tutaj na myśli krótkofalowych działań, a politykę, która planowana była na dekady. Żeby zbudować mocny klub należy myśleć długofalowo, stawiając sobie coraz to wyższe cele. Oczywiście z upływem czasu trzeba to korygować bo czasy się zmieniają, piłkarze się zmieniają, ale szkielet ciągle jest ten sam. Niemiecki klub oparty jest na tradycjach związanych z miastem i regionem. Bardzo fajne jest to, że występuje symbioza pomiędzy ludźmi zarządzającymi i kibicami. Tam była prosta zasada - „Dortmund to my”. Wszyscy pracowali dla dobra klubu. Wiadomo, że ktoś musi zarządzać i stawać przed różnymi decyzjami. One z perspektywy czasu nie wszystkie są trafione, jednak tam stali wszyscy za sobą na dobre i na złe. Widać, że nastąpił ogromny rozwój klubu.

### A ten szybki rozwój i sukcesy to nie jest też trochę przekleństwo?

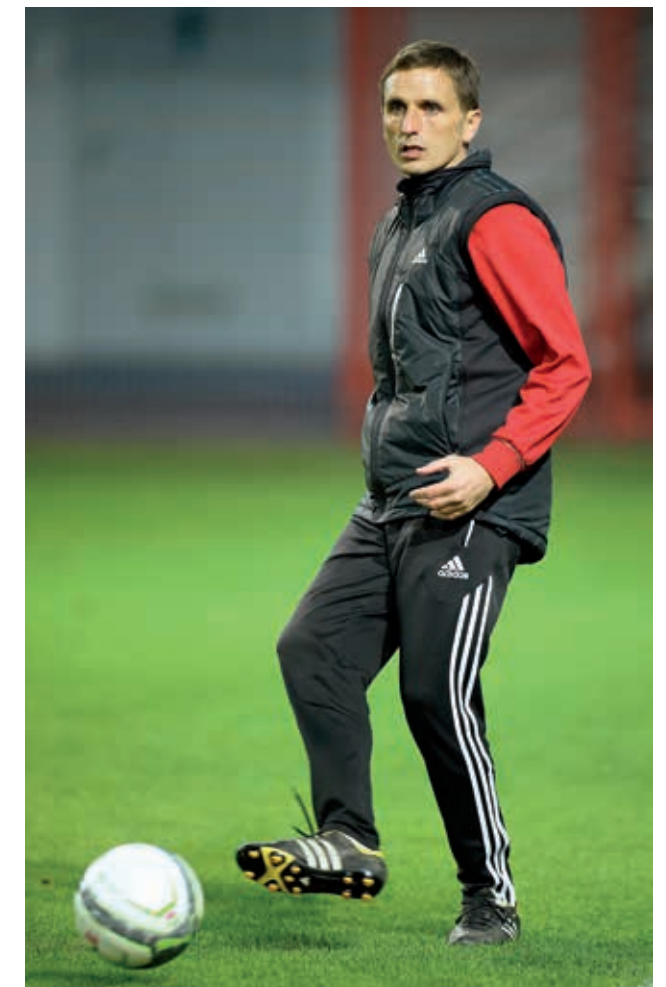
Jeżeli chcemy, żeby klub się rozwijał to nie możemy być minimalistami. Musimy ciągle wytyczać sobie coraz to wyższe cele. Jest to bardzo ciężkie ale nie możemy sobie pozwolić na zatrzymanie. Piłka to biznes. Ludzie największe ambicje mogą spowodować, że klub się będzie rozwijał. Według rankingów jesteśmy klubem, który rozwija się najbardziej dynamicznie. Nie możemy na tym poprzestać. Nasze sukcesy to już historia - dzisiaj dążymy do tego, aby utrzymać cały czas to tempo,

a nawet przyspieszyć. Klub to kilkanaście „nóg” i one muszą iść ze sobą równocześnie, bo w przeciwnym razie można się przewrócić.

### Piłka to biznes?

Tak, dzisiaj piłka to biznes. Drużyna to oczywiście pierwszy zespół, ale też drugi, grupy młodzieżowe. To są wagony, bez których nasza lokomotywa nie pojedzie. Bez odpowiedzialnego marketingu, bez systematycznej pracy w szkołach, bez udziałowców i sponsorów nie damy rady. Piłka to biznes – dzisiaj kluby muszą wypracować sobie budżety. Pracę nad marką i jej postrzeganiem wykonujemy wszyscy wspólnie. Pamiętajmy, że jeżeli jest się managerem, dyrektorem, trenerem to wydaje się pewne decyzje nie zawsze akceptowane, natomiast one muszą być podejmowane w zgodzie z tym, że celem nadrzędnym jest rozwój klubu. Jeżeli mechanizm dobrze funkcjonuje to nam trenerom daje to komfort i możemy koncentrować się nad swoją pracą. Mecz jest konsekwencją pracy wszystkich pracowników. Nie tylko zawodników i trenerów, ale całego klubu i kibiców. To wszyscy którzy na co dzień pracują, przychodzą na mecz, wspomagają nas finansowo, śledzą nasze poczynania w mediach mogą czuć się częścią tego zespołu - to 12 zawodnik. I myśląc w ten sposób jesteśmy w stanie rozwijać się i ciągle iść do przodu. To wszystko jednak wymaga czasu, może nie zająć od razu, ale konsekwentna praca i działania w pewnym momencie przyniosą sukces - nie ma innego wyjścia.

### Piłka to nieprawdopodobna magia. Bez dwóch zdań to coś fenomenalnego!





## Zygmunt FRANKIEWICZ

Nie dopuszczam stagnacji

**Zygmunt Frankiewicz podkreśla, że wsparcie miasta było niezbędne do rozwoju Piasta i dzisiaj z całą stanowczością można stwierdzić, że była to przemyślana inwestycja, która przyniosła oczekiwane korzyści mieszkańcom i klubowi. Prezydent Gliwic przekonuje również, że promocja przez sport wpływa na wizerunek miasta i zwiększa jego rozpoznawalność wśród Polaków.**

### Jakie będą Gliwice za kolejnych 20 lat?

Pozycja Gliwic w regionie cały czas idzie w górę. 20 lat temu byliśmy na samym końcu zarówno pod względem prestiżu, jak i dochodów na jednego mieszkańca wśród miast ówczesnego województwa katowickiego. Wówczas znacznie mniejsze miasta miały lepsze warunki od nas. W tej chwili zajmujemy drugą pozycję w regionie. Widać to chociażby po tym, jakie funkcje się nam powierza. Między innymi wraz z Katowicami prowadzimy duży unijny program Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych. Katowice mają to z mocy swojej pozycji stolicy województwa, natomiast my zostaliśmy wybrani przez pozostałe miasta i gminy subregionu centralnego. Pozycja polityczna jest widoczna, ale można również porównać budżety, wydatki inwestycyjne, czy nawet poziom życia poprzez obserwację kosztów usług komunalnych z innymi miastami - wszędzie wypadamy bardzo dobrze. Jeżeli utrzymają ten kierunek i tempo zmian, to będą takim bardzo wyróżniającym się miastem w tej części Europy.

### Ostatnio obserwujemy wyludnienie dużych miast w Polsce, to również problem Gliwic?

Z punktu widzenia społeczeństwa, albo samego miasta jest kilka nakładających się negatywnych zjawisk. Problem ma Polska, a nie miasta, czy wioski. Bardzo mała dzietność, w tym momencie wynosząca 1,3 powoduje, że nasz kraj wyludnia się w naturalny sposób. Nawet bardzo aktywne działania samorządu terytorialnego nie są w stanie zastąpić polityki państwa, które dysponuje silniejszymi narzędziami niż miasta. Miasta mogą łątać dziury, coś poprawiać, ale nie zmieniają trendów. Podatki, czy prawo pracy są w rękach rządu i parlamentu. Ponadto w tym momencie za granicą jest ponad 2 mln obywateli polskich, a to znaczy, że 10 tys. ludzi z Gliwic wyjechało do innego kraju. W takich przypadkach władze miasta mają ograniczone możliwości, nawet jeżeli u nas będzie znacznie lepiej niż w Bytomiu, Zabrze, Zawierciu, Sosnowcu itd. Tworzymy miejsca pracy, lepsze warunki mieszkaniowe i coraz więcej możliwości spędzania wolnego czasu, ale musimy porównywać się z Dublinem, Londynem, czy miastami holenderskimi, bo dzisiaj żyje się globalnie. Ludzie w Gliwicach zarabiają sporo, chcą poprawiać swoje warunki życia, posiadać domy na dużych działkach i to wszystko w miarę tanio. Dzięki tańszym gruntom wokół miasta powstało sporo osiedli mieszkaniowych, gdzie mieszkają ludzie z różnych miast, jednak naj-

więcej tych wywodzących się z Gliwic. Nurt ten nie jest korzystny, ale występuje na całym świecie. To, co można zrobić po stronie samorządów jest robione, jednak jak widać rozwiązanie wielu problemów leży po stronie administracji państwowej.

### Wspomniał Pan o rozrywce. Dwa lata temu powstał stadion, gdzie swoje mecze rozgrywa Piast, którego głównym udziałowcem jest miasto. Pana zdaniem powinno się dążyć do prywatyzacji klubu, czy powinien być własnością publiczną (samorządową)?

Piast wymagał naprawy, bo działo się w nim bardzo źle. Bez pomocy miasta problemy klubu nie byłyby rozwiązane. Miasto zaangażowało się w budowę klubu i myślę, że osiągnęło wiele. W tej chwili GKS „Piast” S.A. ma wszelkie powody do ustabilizowania swojej sytuacji i rozwoju. Docelowo spółka nie powinna być własnością miasta, ani nawet miasto nie powinno być większościowym akcjonariuszem – powinna być w prywatnych rękach – przy czym cała operacja musi się odbywać na zdrowych, społecznych i ekonomicznych zasadach. To nie jest chęć wyzbycia się akcji, tylko chęć ustabilizowania klubu i zapewnienia mu długofalowo dobrego zarządzania. Przejście należy wykonać bardzo uważnie po to, żeby sytuację klubu poprawić, a nie wystawić na ryzyko. Aktualnie nie ma żadnych negocjacji, dlatego, że trzeba mieć jeszcze lepszy produkt i należy poczekać na lepszy moment. Jest podmiot prywatny w akcjonariacie klubu i spełnia bardzo dużą część oczekiwań – to znaczy, że to prywatne zarządzanie poprawia sytuację klubu. Nie jest to akcjonariusz większościowy, ale i tak daje to, na czym nam zależało.

### A patrząc już na sam sport i ostatnio otaczające nas reklamy społeczne, pokazujące problemy w szkołach związane ze zwolnieniami z wf-u?

Jest to dla mnie zjawisko niezrozumiałe, bardzo szkodliwe, to plaga i katastrofa społeczna, która wymaga ingerencji na różnych poziomach. Musimy działać wspólnie ze szkołami i klubami sportowymi – wszystkimi, którzy rozumieją problem. Młodzież i dzieci muszą mieć mnóstwo aktywności fizycznej. Bez tego we wczesnym dojrzałym wieku będą kłakami. Człowiek rozwija swoją sprawność fizyczną mniej więcej do 25 roku życia, później ją tylko traci.



### Duża w tym rola Piasta?

Ogromna – klub promuje Gliwice, ale równie ważne jest promowanie pewnych wzorców. Młodzi ludzie interesują się piłką nożną, a zawodnicy często są dla nich wzorem. Jeżeli można dzięki temu pomóc społeczeństwu, to należy w 100% skorzystać z tej okazji. Aktywność Piasta w szkołach i rozwój piłki nożnej wśród dzieci i młodzieży uważam za jedną z najważniejszych rzeczy.

### Wspomniał Pan o promocji przez klub. Ostatnio w mediach podkreślano, że jest dobrze zarządzany i właściwie „mówią Gliwice myślisz Piast i odwrotnie”. Zgadza się Pan z tym?

Tak, ale chciałbym, żeby Gliwice były przynajmniej równie dobrze rozpoznawane z powodu osiągnięć w zaawansowanych technologiach, we wprowadzaniu sprawnego zarządzania w mieście. Nie jestem naiwny i wiem, że ludzi o wiele bardziej interesuje sport. W sporcie z kolei najbardziej piłka nożna. Dlatego fajnie, że jak ktoś usłyszy Gliwice to kojarzy je z Piastem – działa to nawet na drugim krańcu Polski. Jeżeli chodzi o zarządzanie to klub robi postępy i cały czas jest coraz lepiej. Odeszliśmy od delikatnie mówiąc niskiego poziomu. Ten proces nie jest zakończony – jest jeszcze sporo do zrobienia. Fajnie, że nie tylko ja dostrzegam potrzebę zmian i postępu – widzi to prezes klubu, rada nadzorcza i inni właściciele. Jeżeli ten kierunek zostanie utrzymany to nie mam słów krytycznych. Absolutnie nie dopuszczam stagnacji i uznania,

że wszystko jest świetnie i już nic nie trzeba zmieniać – tak nigdy nie będzie. Sytuacja w tym momencie jest co najmniej niezła i co najbardziej cieszy ciągle się poprawia.

### W takim razie Piast to najlepsza reklama miasta?

Gliwice są miastem, które nie funkcjonują w świadomości Polaków dostatecznie głęboko. Jesteśmy w pierwszej 20-stce co do wielkości. Jeżeli wziąć pod uwagę osiągnięcia, dochody, nakłady inwestycyjne, położenie itd. to powinniśmy być rozpoznawalni w całym kraju. Często jednak traktowane są jak czarna ślaska dziura. Dobra promocja ważna jest ze względu na funkcjonowanie w Polsce i za granicą. Wpływa to na łatwiejsze pozyskiwanie inwestorów, na ludzi, którzy chcą tutaj studiować, na przeciwdziałanie odpływowi ludzi z Gliwic. Nad tym pracujemy i skutecznie pomaga nam Piast, rozgrywający swoje mecze w T-Mobile Ekstraklasie. Piłka nożna to wielka maszyna, również promocyjna. Trzeba o tę markę dbać.

### Ostatni raport „Ekstraklasa piłkarskiego biznesu”, pokazał że w Piastce najmniej wydano na zdobycie punktu. Kosztował on o 50% mniej niż średnia wszystkich klubów grających w Ekstraklasie.

Przy bardzo małym budżecie klubu osiąga bardzo dobre wyniki. Mówi się wręcz o bardzo dobrze zorganizowanym klubie. Cieszy mnie to, jak komentatorzy sportowi mówią, że w klubie pieniądze są bardzo dobrze wydawane - to nie przypadek, to ciężka praca. Jest to efekt pracy zawodników, trenerów, działaczy, władz i kibiców. Miasto ma swój wkład, bo jest gdzie grać – Piast posiada świetny obiekt i bardzo dobrze z niego korzysta.

### Kibice to przekrój społeczeństwa.

Musimy wychodzić naprzeciw oczekiwaniom społeczeństwa, jeżeli rodzice chcą aby powstał lepszy sektor rodzinny, to należy im to zapewnić. Praca z najmłodszymi jest bardzo ważna. Chciałbym, żeby to było jak najszerze zjawisko. Ogólnie warto wytworzyć modę na bycie na tym stadionie. Często splotony obraz kibica przedstawia go jako kibola. To nie jest upragnione skojarzenie. Znam cały szereg ludzi, którzy są na każdym meczu Piasta, są już często bardzo sędziwi, z wysoką pozycją społeczną i oni dają przykład. Warto promować zdrową piłkę. Warto zainwestować w piłkę nożną, w dzieci i tworzyć własne szkółki. Tworzy własną historię. Mamy problem z boiskami przy ul. Sokoła i on musi być rozwiązany. Nad tym pracujemy i mamy pomysły, ale nie będę o nich mówił póki się nie skryształizują. Jeśli jednak o to chodzi kibice Piasta mogą spać spokojnie.

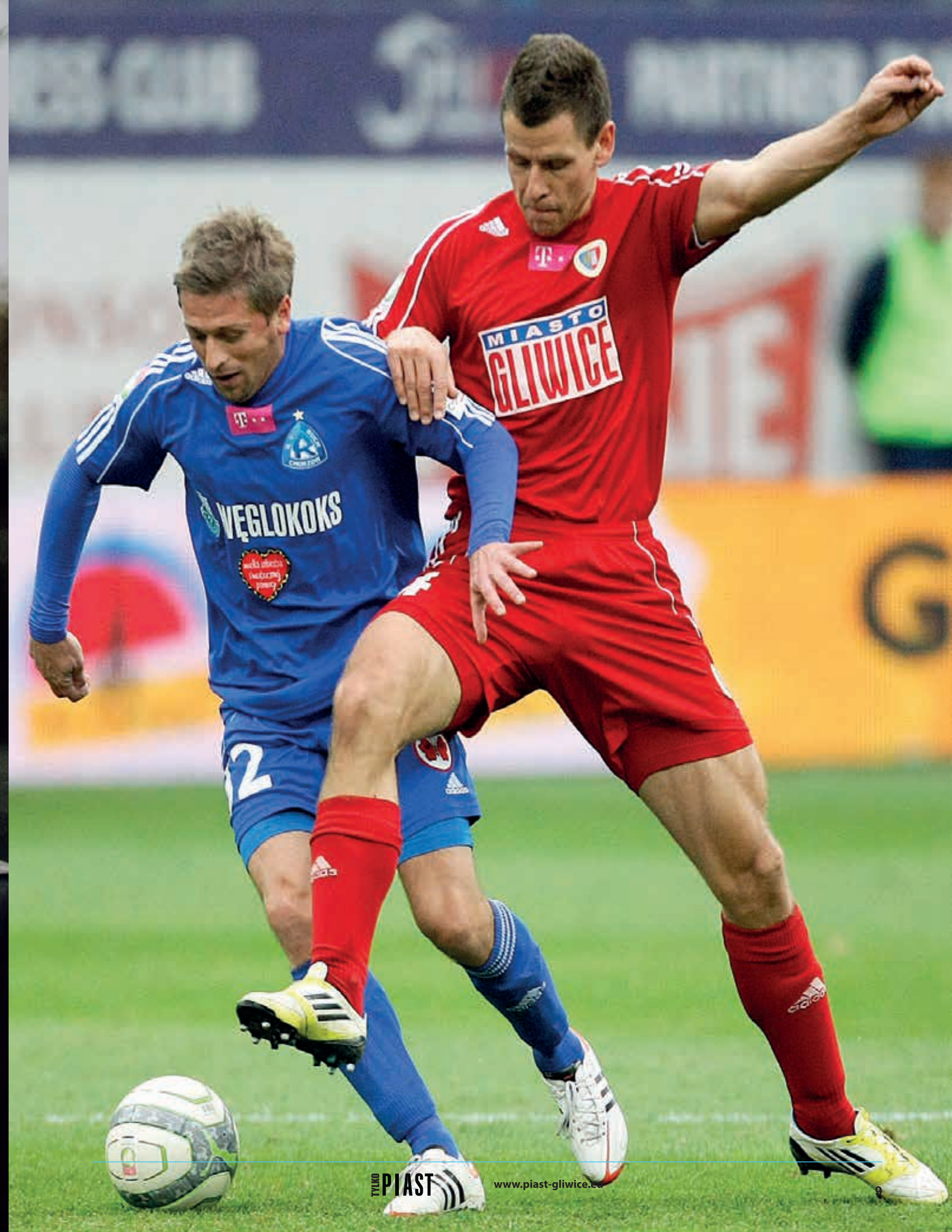


fot. archiwum Urzędu Miejskiego w Gliwicach / Tomasz Zakrzewski

# Wojciech Kędziora

Imię i nazwisko **Wojciech Kędziora**  
Data i miejsce urodzenia **20 grudnia 1980, Gliwice**  
Pseudonim **Kędi**  
Pozycja **Napastnik**  
Wzrost **187 cm**  
Waga **85 kg**  
Numer **24**

Wojciech Kędziora w barwach Piasta Gliwice na zapleczu Ekstraklasy rozegrał 161 spotkań, w najwyższej klasie rozgrywkowej w Polsce wybiegał na boisko 16 razy. Łącznie w 177 meczach zdobył 41 bramek. W klasyfikacji największej liczby występów po reaktywacji Klubu zajmuje czwartą pozycję, natomiast w rankingu najskuteczniejszych strzelców znajduje się na czele stawki. „Kędi” dwukrotnie świętował z niebiesko-czerwonymi awans do Ekstraklasy, w sezonie 2011/12 został królem strzelców I ligi.



# RAKTOR



Grzegorz Zydek  
Dietetyk

Dlaczego nie jadasz śniadań? Nie czujesz głodu, nie masz czasu, walczysz z nadwagą, a może po prostu robienie posiłków Cię nudzi? Jeżeli uważasz, że Twój organizm zaakceptował poranny post, grubo się mylisz. Unikając śniadania, nigdy nie pozbędziesz się nadwagi i cellulitu, wciąż będziesz walczyć z niepokonanym apetytem, zmęczeniem, brakiem energii, kiepskim nastrojem i humorami.

W czasie nocnej głodówki, w organizmie zachodzi intensywny proces przebudowy i remontu różnych komórek i tkanek. W wątrobie zaczyna „świecić rezerwa”. Tuż po przebudzeniu, poziom cukru we krwi jest najniższy w ciągu doby. Mózg, dla którego glukoza jest najważniejszym paliwem energetycznym, uruchamia złożoną kaskadę przemian neurohormonalnych, by skutecznie zachęcić nas do śniadania. To między innymi dlatego w godzinach rannych mamy większą ochotę na płatki śniadaniowe, sok, owoce niż na porcję jajecznicy na bekonie. Tak więc, wczesnym rankiem nasze szczególne upodobania do potraw węglowodanowych mają swoje uzasadnienie fizjologiczne, którego zmieniać nie powinniśmy. Dostarczając z rana odpowiednią ilość cukrów, zapewniamy właściwe odżywienie tkanek i zwiększenie energii życiowej na kolejne godziny.

Poranna dostawa składników odżywczych, powinna zapewnić odpowiedni dowóz aminokwasów białkowych w celu wyrównania nocnych strat. W śniadaniowym menu, obok potraw węglowodanowych, dominować powinny produkty będące źródłem pełnowartościowego białka jak mleko, twaróg chuda wędlina, czy ryba. Jednocześnie, śniadanie nie może być zbyt tłuste. Nadmiar tłuszczu spowalnia proces trawienia, wpływa na pogorszenie transportu tlenu do mózgu i innych tkanek, a także powoduje uczucie zwolnienia reakcji i poczucie ospałości.

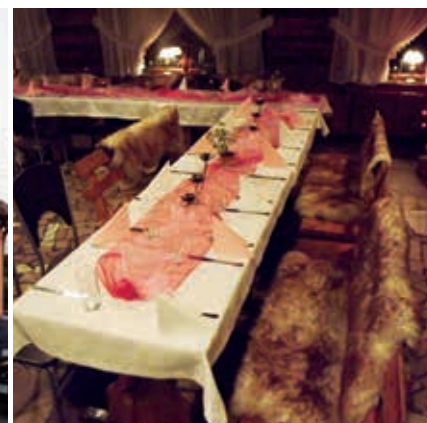
## Jedz pierwsze śniadanie

We wczesnych godzinach rannych, organizm wykazuje największe zapotrzebowanie na składniki energetyczne i odżywcze, stąd pierwsze śniadanie powinno być najbardziej obfitym posiłkiem w ciągu dnia. Nie ma też obaw, iż wysoka podaż kalorii zagrozi naszej sylwetce.

Po kilku godzinach nocnej głodówki, organizm skrupulatnie wykorzystuje dostarczone kalorie i substancje pokarmowe na pokrycie poniesionych strat. Odkładanie tkanki tłuszczowej w okresie wzmożonego zapotrzebowania odżywczego, byłoby nieuzasadnione fizjologicznie. Nie ma więc obaw – od większego śniadania nie da się przytyć.

Marzysz o szczupłym i atrakcyjnym ciele? To pamiętaj - musisz jeść śniadanie. To nie tylko najlepsza metoda na poprawę samopoczucia i zwiększenie energii życiowej w ciągu dnia, ale także podstawowy element obronny w walce z nadwagą. Jeżeli dotąd w twoim jadłospisie brakowało śniadania – musisz się do niego po prostu zmusić. Przekonaś się, że już niebawem twoje starania zaowocują. Mniej więcej po upływie około dwóch tygodni, organizm przyzwyczai się do nowych zwyczajów żywieniowych. Znow rankiem powróci apetyt, zmniejszy się odczucie głodu wieczorem, mięśnie odzyskają swoją żywotność, a skóra zdrowy blask. W ciągu dnia odczujesz także wyraźny przyływ sił witalnych, poprawę samopoczucia, wzrost zdolności intelektualnych i bardziej optymistyczne nastawienie do życia. Tak więc życzymy smacznego!

źródło „dobrydietetyk.pl”



„Karczma pod strzechą” znajdująca się w dzielnicy Łabędy przy ulicy Partyzantów 30, to utrzymana w staropolskim klimacie restauracja. Można tu nie tylko zjeść smaczny obiad przygotowywany według starych polskich receptur, ale także zabawić się w gronie znajomych, na licznych organizowanych przez nas imprezach okolicznościowych czy koncertach na żywo.

Karczma pod strzechą to także znakomite miejsce na imprezy rodzinne takie jak komunie, wesela, urodziny czy wiele innych okazji. *U nas każdy znajdzie coś dla siebie!*



# PIAST to również młodzież

Gliwicki Klub Sportowy „Piaś” SA prowadzi osiem sekcji rocznikowych, skupiających około 200 młodych adeptów piłkarskiego rzemiosła. Za szkolenie dzieci i młodzieży odpowiada Adam Sarkowicz i Zygmunt Kajda. Celem strategicznym szkolenia opartego o klasy sportowe jest ukształtowanie pełnowartościowego zawodnika i tym samym sukcesywne dostarczanie wychowanków do I zespołu i rezerwy.

Najbardziej perspektywiczni zawodnicy grup młodzieżowych biorą lub będą brali udział w treningach I i II zespołu seniorów. - Na obozie zimowym przed rundą rewanżową sezonu 2012/13 przebywał kapitan drużyny juniorów rocznika 97' Piotr Kwaśniewski. W ostatnim czasie pod okiem Marcina Brosza trenował Igor Kowalik, bramkarz z rocznika 95'. Obecnie w zajęciach uczestniczy golkipier rocznika 97' Dominik Chojnacki. Planowane jest także wejście w treningi reprezentantów U-16 Patryka Dżiczka, Michała Przemyska i Piotra Kwaśniewskiego – opowiada Sarkowicz. – Wyróżniający się gracze odbywają zajęcia przygotowania motorycznego w Centrum Fizjoterapii Fizjofit – dodaje.

Sarkowicz wspomina również o indywidualnych i grupowych sukcesach młodzieżowców. - Do reprezentacji młodzieżowych regularnie powoływani Denis Gojko, Piotr Kwaśniewski i Patryk Dżiczek. W kadrze okręgu śląskiego znaleźli się natomiast Maciej Borycka i Daniel Wrazidło. Świetnie wyniki osiąga zespół rocznika 97', który walczy z Górnikiem Zabrze o awans do Centralnej Ligi Juniorów Młodszych i trampkarze rocznika 01', którzy zdecydowanie prowadzą w swojej grupie.

Ciekawostką jest, że Niebiesko-czerwoni uruchamiają sekcję żeńską i od listopada rozpoczną się treningi dla dziewcząt klas V i VI szkoły podstawowej.

Młodzieżowcy Piasta Gliwice korzystają z trzech boisk o sztucznej na-

wierzchni zlokalizowanych przy Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5 w Gliwicach, ul. Robotniczej i Sokoła.

Po zlikwidowaniu struktur Młodej Ekstraklasy, Gliwicki Klub Sportowy „Piaś” SA reaktywował II zespół, a jego prowadzenie powierzono dotychczasowemu szkoleniowcowi Młodej Ekstraklasy, Krzysztofowi Szumskiemu. W sezonie 2013/14 rezerwy wystartowały w rozgrywkach III ligi grupy opolsko-śląskiej grupa północ. Kadra drużyny w dużej mierze została oparta na wychowankach, a jej szeregi uzupełnił m.in. wracający z wypożyczenia Krzysztof Hałgas, a jego wartość podkreśla trener. Jest piłkarzem, którego doświadczenie procentuje i dużo wnosi do zespołu. Dobrze w bieżącym sezonie spisuje się także Oliwier Łuszcz, znajdujący się wysokiej formie – ocenia Szumski. Na tym szczeblu swoją szansę otrzymują juniorzy Niebiesko-czerwonych, sprawdzając swoje siły na III-ligowym froncie. – Cieszy postawa Sebastiana Kubika, który rozwija się zgodnie z oczekiwaniami i razem z Markiem Jondą powinni w przerwie zimowej trafić pod obserwację trenera Brosza. Jednym z najmłodszych zawodników jest 17-letni Szymon Paskuda, występujący na pozycji stopera i lewego obrońcy. Swój epizod miał również Piotr Kwaśniewski z rocznika 97', grający na co dzień w Regionalnej Lidze Juniorów – wylicza opiekun rezerwy. – W naszej drużynie szansę na regularną grę otrzymują zawodnicy z sześciu grup rocznikowych i uważam, że dla młodzieży poziom III-ligowy jest optymalny w kontekście dalszego rozwoju – dodaje. W każdym spotkaniu rezerwy mogą liczyć na „pomoć” z I zespołu. – Rola piłkarzy oddelegowanych przez Brosza jest nieoceniona. Ich obecność w znaczący sposób wpływa na osiągnięte wyniki sportowe i pozwala ich młodszym kolegom nabierać niezbędnego doświadczenia – przyznaje Szumski.

## Szerokie horyzonty Piasta

W ciągu ostatnich dwóch miesięcy, Gliwicki Klub Sportowy „Piaś” SA podpisał trzy ważne umowy o charakterze partnerskim. Tym samym klub dał jasny sygnał, że jest otwarty na różne formy współpracy i zamierza budować trwałe relacje z zainteresowanymi podmiotami. Co ważne, zwiększono zasięg działań, wychodząc poza region Górnośląska.

O posiadaniu kilku lokalnych klubów satelickich wspominało już od dłuższego czasu, a pierwszy krok wykonano w październiku. Piaś związał się umową z LKS-em Jedność 32 Przyszowice, występującym na szczeblu IV ligi. Prezes gliwickiego klubu podkreślał zalety zawartej współpracy – Będziemy wspierać Przyszowice i wysyłać tam naszych graczy, chociaż to działa w obie strony i w tym klubie poszukujemy również talentów na miarę gry w Ekstraklasie. Nasi młodzi piłkarze będą mogli ogrywać się i zbierać cenne doświadczenie w niższej lidze, otrzymamy też możliwość obserwowania piłkarzy dobrze rokujących na przyszłość z zamiarem dania im szansy przy Okrzei – wyjaśniał Jarosław Kołodziejczyk.

Dwa dni później gliwiczanie mogli się pochwalić kolejnym partnerem – Karpatami Krosno, które w ramach obchodów jubileuszu 85-lecia istnienia rozegrały kilka tygodni wcześniej grę kontrolną z Niebiesko-czerwonymi. Finalizacja podjętych rozmów cieszyła wódcarzy podkarpackiego zespołu. W Krośnie mają nadzieję, że współpraca z Piastem w perspektywie kilku sezonów zapewni upragniony awans do wyższej klasy rozgrywkowej. – W tym układzie istotna jest wymiana zawodników i doświadczeń. Nasi piłkarze i trenerzy będą mogli się wiele nauczyć, podpatrując metody szkoleniowo-treningowe stosowane w zespole T-Mobile Ekstraklasy – mówiła Joanna Frydrych, prezes Karpat.

Popularyzacja futbolu spowodowała, że coraz więcej dzieci zaczyna uprawiać wyczynowo ten sport, jednak często najzdolniejszym zawodnikom brakuje „siły przebicia”. Warunkiem koniecznym profesjonalizacji szkolenia jest zapewnienie najmłodszemu właściwego kierunku rozwoju, stworzenie odpowiedniej bazy i umożliwienie im startu w seniorskiej piłce. Aby te elementy mo-



gły zostać spełnione, w Żywcu doszło do podpisania porozumienia pomiędzy Piastem i Akademią Młodych Talentów w obecności jej wychowanków oraz piłkarzy i sztabu szkoleniowego „Piaśtunek”. Trener Marcin Brosz dawał do zrozumienia, że przyszłość Akademii będzie teraz również leżeć w gestii klubu. – Nie wiążemy się z Akademią na krótki okres. Możemy tutaj rozmawiać o przedziale kilkunastu lat. Dzieci trenujące w Żywcu są na początku swojej drogi i mam nadzieję, że będziemy mogli ściśle współpracować z trenerami z tego regionu, którzy mają bardzo dobre rozeznanie w tym środowisku. Cieszymy się, że możemy być wartościowym partnerem – zaznaczał szkoleniowiec gliwickiej drużyny.

Wizyta na Żywiecczyźnie nie ograniczyła się tylko do sformalizowania współpracy. Piłkarze Piasta odwiedzali lokalne placówki oświaty, entuzjastycznie witani przez małych kibiców. Spotkaniem towarzyszyła radosna atmosfera. Niebiesko-czerwoni rozmawiali z dziećmi, rozdawali autografy, pozowali do pamiątkowych zdjęć i przekazywali klubowe upominki.





## Ćwicz z Piastem

Pierwszy śnieg może spaść już wkrótce, a wraz z nim nadejdzie czas na uprawianie zimowych sportów. Pamiętajmy jednak, że nim wyruszymy np. na stok nasze ciało powinno być właściwie przygotowane. W zachowaniu odpowiedniej sportowej kondycji z pewnością pomogą ćwiczenia prezentowane przez II trenera Piasta Gliwice Dariusza Dudka. Dzięki nim pobudzą mięśnie i stawy oraz poprawią koordynację ruchową.

### WYPAD W PRZÓD

W pozycji stojącej nogi lekko ugięte w kolanach, stopy lekko na zewnątrz w rozstawie trochę więcej niż na długość kroku.

Dłonie wsparte na biodrach, grzbiet wyprostowany, klatka piersiowa wypięta do przodu.

Bierzemy wdech i uginamy kończynę wysuniętą do przodu pionowo w dół w ten sposób aby tylko udo było ustawione poziomo w stosunku do podłoża.

Wydech następuje w końcowej fazie ruchu.

Im większy rozstaw stóp, tym mocniej angażowany jest mięsień czworogłowy uda.

### UWAGA:

Należy zwrócić szczególną uwagę aby podczas wykonywania wszystkich rodzajów wypadów kolano nie wychodziło przed stopę (duży palec).

Dodatkowo po wykonaniu prawidłowej pozycji wypadu można dodać różnego rodzaju obciążenia, zaczynając od wypadu z drążkiem, który doskonale kształtuje równowagę i zwiększa siłę.

Następnie można przejść do ćwiczeń z gryfem i sztangielkami.



### STOPKA REDAKCYJNA

email: [tylkopiast@piast-gliwice.eu](mailto:tylkopiast@piast-gliwice.eu)

Redaktor naczelny:  
Mateusz Małek

Redaktorzy:  
Kamil Garbala  
Bartosz Otorowski

Sponsorzy:  
Magdalena Budzińska-Owczarz  
[magdalena.budzinska@piast-gliwice.eu](mailto:magdalena.budzinska@piast-gliwice.eu)

Jakub Bieniasz  
[jakub.bieniasz@piast-gliwice.eu](mailto:jakub.bieniasz@piast-gliwice.eu)

Kolportaż  
Agata Grabowska  
[agata.grabowska@piast-gliwice.eu](mailto:agata.grabowska@piast-gliwice.eu)

Zdjęcia:  
Irek Dorożański

Skład i grafika:  
Monika Odoj

Druk: Media 360 Group






# PIAST KLUB BIZNESU

Klub Biznesu „Piaś”  
ul. Okrzei 20  
44-100 Gliwice  
tel. 539 091 290, 511 945 140