

MOS WOLA Warszawa

<http://moswola.pl/mos/aktualnosci/10955,Swish-swish-dance.html>
26.04.2024, 07:02

Strona znajduje się w archiwum.

Swish swish dance

Sportowa przygoda na obozie kondycyjno-siatkarskim dobiega końca. Nasi młodzi siatkarze godzili pasję siatkarską z rozrywką i wypoczynkiem. Tygodniowy pobyt z całą pewnością będą mile wspominać uczestnicy I turnusu w Żyrardowie. Przybyło umiejętności siatkarskich, podniósł się poziom sprawności sportowej ale również i dance młodych siatkarzy niczego sobie....;) Wrażenia z obozu sportowego przedstawili jego uczestnicy poniżej.



OPINIE: Fryderyka, Daniela, Kacpra, Mikołaja, Aleksandra, Bartka, Bartosza, Adriana, Macieja, Piotrka, Mateusza, Józia.

„Na obozie siatkarskim jest bardzo różnie (zależy od humoru trenera). Codziennie wstajemy o 8, ja zazwyczaj śpię w domu do jedenastej. Po śniadaniu jest jeden trening, a potem drugi. Pod koniec dnia idziemy wszyscy na kręgle lub basen. W moim pokoju z kolegami jest fajna atmosfera. Lubimy opowiadać kawały i żarty. Na treningu czasami mi brakuje siły ale da się przeżyć. Tak wyglądają dni obozu siatkarskiego.”

„Przyjechaliśmy na obóz w niedzielę. Wieczorem poszliśmy na basen. Najlepsze są nasze treningi wysiłkowe. Codziennie mamy po 2 treningi. Rano technika, a popołudniu gry. Świetnie się bawię i jest bardzo fajnie. Podsumowując obóz i ośrodek jest świetny i dobrze się świetnie bawimy.”

„Ten obóz był super. Codziennie mieliśmy dwa treningi. Dodatkowo podobała mi się prewencja, pomimo tego że była ciężka. Bardzo podobały mi się wyjścia na kręgle. Przyjemne były wyjścia na basen, chociaż mogłyby być dłuższe.”

„W tym roku spędziliśmy obóz w Żyrardowie. Pierwsze kilka dni dostaliśmy niezły wycisk od trenera Nassalskiego. Jednym z najśmieszniejszych wydarzeń było związane z Mopasem. Pomylił zlew z sedesem, przez co zlew pękł aż zadrżała podłoga ☹️. Najgorszym treningiem do tej pory był trening siłowy w malej salce.”

„Przyjechaliśmy na obóz w niedzielę. Jak przyjechaliśmy, mieliśmy pierwszy trening na obozie, nie był jakoś bardzo ciężki. Trening był wprowadzający do ciężkiej pracy. Wieczorem odbył się trening wytrzymałościowy żeby nie mieć zakwasów. Wieczorem po treningu poszliśmy na basen. Następnego dnia wstaliśmy na śniadanie. Po zjedzeniu śniadania odbył się pierwszy trening. Potem był obiad i kolejny trening, a na koniec dnia odbyła się prewencja oraz basen. We wtorek były dwa treningi, a wieczorem długi pobyt na basenie oraz po basenie przeanalizowanie w naszym pokoju mecze z mistrzostw Polski oraz z turnieju na którym byliśmy gospodarzami WOLA-CUP.

Obóz ten po raz kolejny zrobił na mnie wrażenie. Trening trzy razy dziennie na których naprawdę można było się zmęczyć i pod wieczór basen. Na treningach rozgrzewka zazwyczaj wyglądała standardowo. Najpierw biegi i krążenia potem ćwiczenia w miejscu. Po dwudziesto-minutowej rozgrzewce często doskonaliliśmy odbicia górą i dołem, do tego dochodziła zagrywka i plas. Dodatkowo poznałem wiele nowych kolegów. Było wiele zabawnych sytuacji, jednak jedna rozbawiła wszystkich do łez-kiedy jeden z moich kolegów-Mopas oparł się o umywalkę i ją rozwalił. Na pewno dużo się nauczyłem i wyniosłem z tego obozu i chętnie tu wrócę.”

„Na obozie bardzo mi się podoba. Ośrodek jest świetny. Fajna hala i basen, często można się również pośmiać. Raz mój kolega z pokoju oparł się o umywalkę, a ta z hukiem spadła na ziemię. Myślę, że na takim obozie można świetnie się

bawić, a przede wszystkim poprawić swoje siatkarskie umiejętności.”

„Pobudkę mamy o 8:30 śniadanie, natomiast mamy o 9:00. Trening mamy o godzinie 11:00. Rozgrzewka zazwyczaj trwa około 30 minut, następnie mniej więcej około godziny trwają ćwiczenia techniczne, resztę czasu spędzamy na granie czwórek. Obiad mamy o 13:30. Potem trening 15:15, który przebieg wygląda do treningu porannego. Kolacja o 18:30, trening lub basen 19:30. Podsumowując wszyscy trenerzy są bardzo fajni oraz dyrektor też ma bardzo duże poczucie humoru.”

„Obóz bardzo mi się podoba. Warunki są fajne, wysoka hala, fajne pokoje. Codziennie chodzimy na basen i to mi się podoba. Jest dobre jedzenie i w ogóle. To jest jeden z lepszych obozów.”

„Obóz bardzo fajny. Najfajniejsze są żarty, trenerzy i dyrektor, bo ciągle jest wesoło i dużo atrakcji. Ale też żarty się kończą, jak trening jest słaby i trenerzy nie mają humoru, to jest przerabane. Jedzenie super, najbardziej zapiekanki. Szkoda tylko, że nie można kupować słodkich rzeczy ani napojów gazowanych i jest tylko godzina na telefony, a powinny być 2. Fajne zabawy na basenie, a najgorsze treningi siłowe. Obóz na 6 albo 6-.”

„To mój już 4 obóz z Mosem. Najfajniej było w Kobylej Górze, ale tu też jest super. Trener Nassalski jest najlepszym trenerem z jakim miałem treningi. Ale trener Drzewiecki też jest ok tylko lubi spać i jak się spóźniał to dyrektor kazał mu robić pompki przy wszystkich. Dyrektor ma poczucie humoru i lubi żartować ze Najfajniejsze były wieczory, bo byliśmy już po najcięższych treningach i był luz. Na pewno pojedę na letni obóz. A to co było fajnego i śmiesznego na obozie, to zapamiętuje się na smutniejsze dni w szkole.”

„Fajny obóz siatkarski. Oprócz ciężkich treningów były śmieszne chwile i dużo zabawy. Dyrektor, jak miał humor to mówił fajne żarty, a trenerzy też super. Najgorsze, że trzeba było pokazywać talerze po jedzeniu, a jak zjadło się za mało, to trzeba było zjeść wszystko, bo inaczej trenerzy nie

pozwalali wychodzić z posiłku. Zawsze trzeba było jeść surówkę i mięso, a ziemniaków tylko połowę. Rekord na kolacji, to 8 parówek. Trochę są zakwasy, dobrze że mamy każdego dnia basen i jakuzzi.”

<https://web.facebook.com/moswola/videos/1719577678101120/>

[Poprzedni Strona](#)
[Następny Strona](#)