

# MOS WOLA Warszawa

<http://moswola.pl/mos/aktualnosci/15378,Naladowalismy-akumulatory-i-bak-niebieskiego-autobusu-do-pelna.html>  
25.04.2024, 20:01

Strona znajduje się w archiwum.

## Naladowaliśmy akumulatory i bak niebieskiego autobusu do pełna

Od czwartku do niedzieli w hali sportowej przy ul. Rogalińskiej 2 na warszawskiej Woli odbywał się będzie turniej ćwierćfinałowy Mistrzostw Polski juniorów. Kibice siatkówki na pewno nie będą zawiedzeni.

Sześć zespołów powalczy o awans do kolejnej fazy mistrzostw. Poza gospodarzami - UMKS MOS Wola Warszawa w rywalizacji wezmą udział: GKS Stocznowiec Gdańsk, BAS Białystok, UKS Sparta AGH Kraków, KS Lechia Tomaszów Mazowiecki i UKS Sport Club Olsztyn.

*Poniżej szczegółowy harmonogram ćwierćfinałów Mistrzostw Polski rozgrywanych w Warszawie:*

czwartek 20.02

godz. 16:00 UMKS MOS Wola Warszawa - GKS Stocznowiec Gdańsk

godz. 18:00 UKS Sparta AGH Kraków - BAS Białystok

piątek 21.02

godz. 10:00 GKS Stocznowiec Gdańsk - KS Lechia Tomaszów Mazowiecki

godz. 12:00 BAS Białystok - UKS Sport Club Olsztyn



godz. 16:30 UMKS MOS Wola Warszawa - KS Lechia Tomaszów Mazowiecki

godz. 18:30 UKS Sparta AGH Kraków - UKS Sport Club Olsztyn

sobota 22.02

godz. 10:00 3 m. z gr. A - 3 m. z gr. B

godz. 12:00 1 m. z gr. A - 2 m. z gr. B

godz. 14:00 2 m. z gr. A - 1 m. z gr. B

niedziela 23.02

godz. 10:00 2 m. z gr. A - 2 m. z gr. B

godz. 12:00 1 m. z gr. A - 1 m. z gr. B

- Przygotowania do 1/4 Mistrzostw Polski rozpoczęliśmy tygodniową konsultacją w Węgrowie. Pracowaliśmy dwa razy dziennie nad przygotowaniem fizyczno-motorycznym, techniką indywidualną, a popołudniami trenowaliśmy globalnie. Skorzystaliśmy z odnowy biologicznej oraz obejrzelśmy film będący klasyką kina z zakresu psychologii sportu: "Cud w Lake Placid". Z moim asystentem Kacprem (Goździkiewiczem - przyp. red.) na odprawach przeanalizowaliśmy Mistrzostwa Mazowsza. Pokazaliśmy zawodnikom, które elementy poprawiliśmy oraz wskazaliśmy mocne strony i następne cele. W Węgrowie mieliśmy kontrolę nad każdą sferą, która może mieć wpływ na nasz sukces. Począwszy od samych treningów, poprzez pozytywne nastawienie, regenerację, sen czy wyżywienie. Naładowaliśmy akumulatory i bak niebieskiego autobusu do pełna. Chcemy, aby nasza gra była coraz bardziej doskonała i na tym skupimy się na ćwierćfinałach, dlatego serdecznie zapraszamy kibiców do naszej świątyni na Rogalińskiej. Bądźcie naszym siódmym zawodnikiem. Nie zawiedziecie się - zachęca Konrad Cop, trener UMKS MOS Wola.

My także zapraszamy wszystkich kibiców siatkówki na Wolę. Emocje gwarantowane.



Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży prowadzone przez UMKS MOS

Wola Warszawa współfinansuje m.st. Warszawa

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)