

MOS WOLA Warszawa

<http://moswola.pl/mos/aktualnosci/2369,Zakonczenie-zgrupowania-treningowego-siatkarzy-MOS-Wola-w-Stregielku.html>
20.04.2024, 06:04

Strona znajduje się w archiwum.

Zakończenie zgrupowania treningowego siatkarzy MOS Wola w Stręgielku

Kończy się obóz sportowy siatkarzy MOS Wola w Stręgielku. Na turnusie w okresie 7 - 20 sierpnia przebywało 80 siatkarzy ze starszych grup młodzieżowych.

Powrót autokarów ze Stręgielka na ul. Rogalińską, pod siedzibę MOS Wola, w dniu 20 sierpnia (piątek) około godz. 17,00 (wyjazd ze Stręgielka po obiedzie ok.13,00).

Na zgrupowaniu w Stręgielku przebywali najpierw na turnusie 24 lipca - 6 sierpnia najmłodsi siatkarze (30 osób) z roczników 1997-98-99.

Na turnusie w okresie 7 - 20 sierpnia przebywało następnich 80 siatkarzy z Woli, z grup juniorów, kadetów i młodzików (roczniki 1992-1996).

Obóz ten, o charakterze ogólnorozwojowym i technicznym, odbywał się przy pięknej pogodzie. Często grupy korzystały ze sprzętu wodnego oraz z rowerów.

Zajęcia techniczne odbywały się na boiskach otwartych w ośrodku Omega oraz w hali sportowej OSiR w Węgorzewie na



Wspólna fotka siatkarzy MOS Wola w Stręgielku 2010 z ekipą dr Adamczyka



Trwają gry w Turnieju o Puchar Prezesa UMKS MOS Wola



Zwycięska drużyna w turnieju o Puchar Prezesa. Kapitan R. Nikonowicz prezentuje puchar pełen cukierków.

trzech sektorach, gdzie siatkarze MOS-u jeździli autokarem.

Wszystkie grupy uczestniczyły w wycieczce do Mikołajek, a w hotelu "Gołębiewski" siatkarze mieli odnowę biologiczną.

Odbył się tradycyjny turniej o Puchar Prezesa MOS Wola w którym wzięły udział drużyny złożone z siatkarzy wszystkich kategorii wiekowych. Zwyciężył zespół w składzie: Nikonowicz, Dukata, Nieora, Choromański, De Stefano.

Trener przygotowania siłowego siatkarzy MOS-u Wola, Bartłomiej Kruszewski prowadził z wszystkimi grupami zajęcia na siłowni oraz prewencję.

W czasie zgrupowania siatkarzy MOS Wola odwiedził 10-osobowy zespół lekarzy sportowych i fizjoterapeutów z "Carolina Center", pod kierunkiem doktora Grzegorza Adamczyka, który w ciągu dwóch dni przeprowadził siatkarzom MOS Wola kompleksowe badania i próby czynnościowe (więcej o projekcie badawczym napiszemy wkrótce) oraz wykład na temat zapobiegania kontuzjom.

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)