

MOS WOLA Warszawa

<http://www.moswola.pl/mos/aktualnosci/15524,DUZO-DZIEJE-SIE-W-MOS-WOLA-WARSZAWA.html>
26.04.2024, 06:10

Strona znajduje się w archiwum.

DUŻO DZIEJE SIĘ W MOS WOLA WARSZAWA

- Nasi trenerzy utrzymają cały czas zdalny kontakt i aktywność ze swoimi podopiecznymi - mówi Krzysztof Felczak, trener i wychowawca młodzieży w UMKS MOS Wola Warszawa.



Jeden ze szkoleniowców Marcin Jackowicz wspólnie ze swoimi podopiecznymi nagrywa krótkie filmiki dla swoich podopiecznych jak poprawnie ćwiczyć w trakcie epidemii.



Po nagraniu przychodzi czas na rozmowę z zawodnikami o wykonanym treningu. Każdy zawodnik może porozmawiać i wspólnie z trenerem zaplanować dalszy przebieg treningów domowych. - *Rozmawiamy m.in. o technice i taktyce. Czekamy na rozwój wydarzeń. Rozgrywki zostały przerwane, ale to wcale nie znaczy, że nie ma pracy* - podkreśla Krzysztof Felczak.



Prowadzony jest również trening mentalny. Zalecane są lektury, które później są analizowane. - *Mimo pandemii koronawirusa życie sportowe kwitnie. Przed nami lato. Mamy zaplanowane na czas wakacji akcje szkoleniowe, obozy. Musimy być gotowi na ich realizację. Nasi trenerzy cały czas są w pełnej gotowości* - kończy Krzysztof Felczak.

Młodziczki i młodzicy MOS Wola jako druga grupa pokazała jak aktywnie i z dobrym humorem spędzać czas w domach.

Trenerzy dbają o formę zawodniczek i zawodników wysyłając szczegółowe plany treningowe i na zdjęciach widzą, że są one sumiennie wykonywane.

Najmłodsza grupa dziewcząt trenuje w domu. Zestawy ćwiczeń jakie dziewczęta otrzymują mailowo przy ogromnym wsparciu rodziców są realizowane w warunkach izolacji domowej. A szczegóły można zobaczyć tutaj: <https://www.facebook.com/moswola/videos/270668927267641/>

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