

Strona znajduje się w archiwum.

Zakończenie obozu sportowego w Przysusze.

Dobiegło końca zimowe zgrupowanie sekcji żeńskiej, w którym uczestniczyły dziewczęta z pierwszego zespołu młodziczek trenera Janusza Patriaka, młodsze młodziczki trenera Stanisława Lizińczyka oraz grupy mini siatkówki pod opieką trenerów: Radosława Krukowskiego, Jakuba Miecznikowskiego oraz Krzysztofa Płużyczki.

Dziewczęta wykonały ogrom pracy i mamy nadzieję, że będzie to miało odniesienie w postaci wyników sportowych. Trzy treningi dziennie, podczas których kształtowaliśmy wszystkie cechy motoryczne niezbędne do rozwoju każdej siatkarki, technikę oraz taktykę zespołową. Poza tym było wiele dodatkowych zajęć, a dziewczęta nie miały czasu na nudę. Codziennie korzystały z wszystkich możliwych atrakcji Powiatowego Centrum Sportu i Rekreacji w Przysusze. Byliśmy stałymi bywalcami kręgielni oraz pływalni. W świetlicy internatu, w którym mieszkaliśmy, zorganizowaliśmy salę kinową. Podczas seansów był popcorn oraz pizza, oczywiście wszystko w granicach zasad prawidłowego żywienia. Poza tym menu, które ustalali trenerzy, również było dostosowane do diety prawdziwego sportowca, a Panie kucharki dbały o to, żeby wszystko nam smakowało.

Ostatni dzień zgrupowania przyniósł wiele atrakcji i emocji.



Najmłodsze dziewczęta wzięły udział w turnieju gier i zabaw ruchowych, który poprowadził, będący jak zwykle w doskonałej formie, trener Janusz Patriak. Dodatkowo w każdym zespole znalazła się jedna młodziczka, co na pewno jeszcze bardziej uatrakcyjniło zawody. Pomimo ogromnej rywalizacji i dużej dawki emocji, każda drużyna mogła czuć się zwycięska. Wszystkie zawodniczki zakończyły rywalizację z medalami na szyi, które wręczał kierownik sekcji żeńskiej, trener Jacek Banasik.



Po zakończeniu zawodów, Kasia Borowska i Olga Pruszyńska, poprowadziły dla swoich młodszych koleżanek bardzo atrakcyjne ćwiczenia przy muzyce. To jeszcze nie koniec wrażeń, ponieważ po kolacji nasze mini siatkarki pod opieką wykwalifikowanego instruktora, wzięły udział w zajęciach na ścianie wspinaczkowej.

Podczas wieczornego treningu, odbył się sparing, pomiędzy dwiema drużynami młodziczek. Spotkanie obfitowało w wiele emocji i ciekawych siatkarskich akcji. Każda zawodniczka, chciała się pokazać z jak najlepszej strony przed zbliżającym się turniejem półfinałowym mistrzostw Mazowsza.

Podsumowując, zarówno dziewczęta jak i kadra trenerska, będą bardzo miło wspominać obóz sportowy w Przysusze. Niewątpliwie jest to miejsce do którego jeszcze nie raz wrócimy.

Wyjazd z Przysuchy o godz. 13:00, powrót do Warszawy na ulicę Rogalińską 2 ok. godz. 15:00.

Fotogalerię z ostatnich dni obozu można oglądać na naszej stronie na facebooku:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1003010156424546.1073742024.138726976186206&type=3&uploaded=118>