



KONTUZJE I URAZY W SPORCIE – JAK PRAWIDŁOWO TRENOWAĆ

Dotacja - 17.04 - 31.12.2023r.

KONTUZJE I URAZY W SPORCIE – JAK PRAWIDŁOWO TRENOWAĆ

- Zorganizowaliśmy imprezę 23.06.2023r. z zakresu POLITYKI ZDROWIA.
„WARSZTATY TEMATYCZNE STACJONARNO-PRAKTYCZNE MAJĄCE NA CELU POKAZANIE ZALEŻNOŚCI SIŁY WYSIŁKU FIZYCZNEGO NA URAZY W SPORCIE.”
- Pokazaliśmy potrzebę mieszkańcom, osobom w różnym wieku i z różnym podejściem do życia, jak ważne jest odpowiednie trenowanie, leczenie kontuzji, zabezpieczanie przed kontuzjami, w zbilansowanym treningu piłkarskim.
- Trener wykładowca przekazał, zarówno dzieciom jak i dorosłym, swoje doświadczenia wyniesione z różnych klubów europejskich, gdzie był na stażach, z kariery zawodniczej oraz pracy trenerskiej, z zakresu leczenia kontuzji, jak ważny jest czas do wyleczenia kontuzji, a nie do zaleczenia. Wszyscy słuchali z zainteresowaniem, zadając często „trudne” pytania, szczególnie nasi najmłodszy mieli dużo do powiedzenia, ale właśnie taki typ prowadzenia warsztatów, razem z trenerem organizatorem, przyjął trener prowadzący. Następnie trener poprowadził zajęcia praktyczne z dziećmi, również w sali, czym doprowadził do szczerych pytań.

KONTUZJE I URAZY W SPORCIE – JAK PRAWIDŁOWO TRENOWAĆ

- Następnie trener zabrał wszystkich na pokaz treningu piłkarskiego, pokazał jak ważna jest rozgrzewka przed częścią główną treningu, jak ważne jest dobieranie siły wysiłku, dawkowanie jego, do minimalizowania kontuzji.
- Dzieciaki fajnie się bawili, zostali obdarowani różnymi małymi gadżetami, a na końcu trener Robert poczęstował wszystkim lodami.
- MIEJSCE REALIZACJI WYKŁADU I CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ: Boisko i sala na Orliku w Sokołowie.
- W wydarzeniu wzięło udział ok 40 osób
- Zajęcia dofinansowane z budżetu dotacyjnego Gminy Michałowice.

KONTUZJE I URAZY W SPORCIE – JAK PRAWIDŁOWO TRENOWAĆ





BEZPIECZEŃSTWO NA IMPREZACH SPORTOWYCH - PRZED W TRAKCIE I PO

Dotacja krótka - 30.04 - 31.12.2023r.

BEZPIECZEŃSTWO NA IMPREZACH SPORTOWYCH - PRZED W TRAKCIE I PO

- Zorganizowaliśmy szkolenie 04.11.2023r. z zakresu BEZPIECZEŃSTWA.

„WARSZTATY TEMATYCZNE STACJONARNE PRZEDSTAWIAJĄCE FORMY ZABEZPIECZENIA BEZPIECZEŃSTWA PRZED W TRAKCIE I PO ZAWODACH.”

- Pokazaliśmy potrzebę mieszkańcom, osobom w różnym wieku i z różnym podejściem do życia, jak ważne jest zabezpieczenie imprezy pod względem bezpieczeństwa na zawodach.
- Trener wykładowca przekazał, zarówno dzieciom jak i dorosłym, swoje doświadczenia z zakresu bezpiecznego zorganizowania imprezy, jej zabezpieczenia wyniesione z różnych klubów europejskich, gdzie był na stażach.
- Wszyscy słuchali z zainteresowaniem, zadając często „trudne” pytania, szczególnie nasi najmłodszy mieli dużo do powiedzenia, ale właśnie taki typ prowadzenia warsztatów, razem z trenerem organizatorem, przyjął trener prowadzący. Następnie trener postanowił poprowadzić zajęcia praktyczne z dziećmi, w sali, czym doprowadził do szczyrych pytań, często zadawanych w konkursach.
- Dzieciaki fajnie się bawili, zostali obdarowani różnymi małymi gadżetami, w trakcie mogli korzystać również z poczęstunku(słodkości, owoce, ciastka).

BEZPIECZEŃSTWO NA IMPREZACH SPORTOWYCH - PRZED W TRAKCIE I PO





PIŁKA NOŻNA JAKO ODSKOCZNIĄ OD CODZIENNOŚCI

Dotacja główna - 01.02 - 31.12.2023r.

PIŁKA NOŻNA JAKO ODSKOCZNIĄ OD CODZIENNOŚCI

- W tym zadaniu zrealizowaliśmy popołudniowe zajęcia dla młodzieży, dorosłych mieszkańców, zawodników klubowych, przez cały rok, trenując i grając mecze mistrzowskie, zarówno w Lidze Okręgowej (zrobiliśmy awans), jak i w „B” Klasie, angażując do tego dostępne zasoby ludzkie i materialne, w sumie do 45 osób, na boisku w Granicy i na terenie boisk na Mazowszu.
- Treningi w rundzie wiosennej i jesiennej prowadził Trener Michał Dumala i instruktor Adam Wiśniewski, a zajęcia koordynował Trener Robert Zawadzki.
- Zapewniliśmy również mecze kontrolne i ligowe dla obu drużyn w weekendy, opłaciliśmy sędziów, związek, trenerów.
- Wszystkie ruchy zostały zabezpieczone, zgodnie z zaleceniami sanitarnymi.
- Wszystkie nasze wyniki są publikowane w portalach internetowych (Fanpage Anprel Nowa Wieś) i na stronach związku.
- Obecnie zarówno w Lidze Okręgowej jak i „B” Klasie zajmujemy miejsce w połowie tabeli po rundzie jesiennej, z szansami na walkę jak równy z równym. Widać więc, że nasze mecze rozgrywane na sporym terenie, promują gminę, ciągle to w nowych miejscach.

PIŁKA NOŻNA JAKO ODSKOCZNIK OD CODZIENNOŚCI



SEZON 22/23

Górny rząd: Łukasz Curył, Jakub Czosnowski, Franek Ratajczyk, Jan Włodek, Tomasz Sionek, Kacper Kiliński

Dolny rząd: Jarosław Kłazyński, Maciej Wigura, Mateusz Tarkowski, Krystian Poręcki, Przemysław Wótkiewicz

Rezerwowi: Paweł Góra, Michał Popielski, Damian Piotrkowicz (BR), Piotr Szurgot, Emil Adamczuk

Pierwsza 11 zwycięskiego meczu Anprel Nowa Wieś - Guzovia Guzów (12:1) - 13.05.2023

f /Lewy Photo





SPORT NA ORLIKU - GRY I ZABAWY

Dotacja orlik – 23.01 - 31.12.2023r.

SPORT NA ORLIKU - GRY I ZABAWY

- Prowadziliśmy i kontrolowaliśmy treningi i zajęcia klubowe oraz rezerwacje wieczorne w reżimie sanitarnym, z zachowaniem kontroli. Trener animator organizował jednodniowe turnieje piłkarskie dla dzieci i dorosłych, w tym o Puchar Wójt Gminy Michałowice (gmina zakupiła nagrody)
 - Turniej kwietniowy – dzieci, kluby Fc Komorów, Jaguar Michałowice, UKS Nowa Wieś, GLKS Nadarzyn, udział 45 zawodników.
 - Kategoria „Open” – zespoły United FC, FC Reguły, Marek Team, Oaza Spokoju, Komorów, Kernau Team, EDKI, Bagienni Wojownicy, udział 80 zawodników.
 - Turniej czerwcowy, w którym uczestniczyły drużyny: Team Rysiek, FC Reguły, Meblosz, Marek Team, Kernau do 60 osób, turniej w kategorii „Open”, grało 5 drużyn po 10 zawodników każda.
 - Turniej wrześniowy organizowany przy współpracy z Gminą Michałowice, w kategorii Oldboy 30+, w którym uczestniczyło 10 zespołów podzielonych na dwie grupy, grało około 70 zawodników.
 - Turniej Niepodległościowy - kategoria Open, udział do 70 osób.
- Wszystkie zajęcia, turnieje, prowadził bądź koordynował trener animator Robert Zawadzki.

SPORT NA ORLIKU - GRY I ZABAWY



SPORT NA ORLIKU - GRY I ZABAWY

