

Echo Gminy Kowala



Urząd Gminy w Kowali,
Kowala 105A, 26-624 Kowala
tel.: 48 610 17 60, fax: 48 610 17 22
e-mail: kowala@kowala.pl
www.kowala.pl



Echo
Dnia

Klub Sportowy Quick Flick

Gimnastyczny Klub Sportowy Quick Flick trenuje w PSP Parznice i zrzesza dzieci od 6. roku życia oraz młodzież

Celem Klubu jest rozbudzenie w zawodniczkach pasji i radości z uprawiania aktywności fizycznej oraz propagowanie zdrowego stylu życia w oparciu o dyscyplinę sportu, jaką jest akrobatyka sportowa oraz fitness gimnastyczny.

Na treningach kształtowana jest koordynacja ruchowa, gibkość, skoczność, siła i wytrzymałość. Dziewczynki na zajęciach uczą się m.in. szpagatów, mostków, przerzutów bokiem, przejść w przód mostkiem, skoków szpagatowych, machowe bokiem, a także ulubionych przez wszystkie dzieci piramid. Przygotowywane są choreografie, które składają się z elementów tanecznych, akrobatycznych i elementów fitness. Dzieci mają możliwość rozwijania swoich umiejętności, a także sprawdzania ich na zawodach sportowych o randze krajowej i międzynarodowej.

Aby podnieść umiejętności zawodniczek, są organizowane warsztaty akrobatyczne, taneczne oraz fitness z trenerami z całej Polski oraz obozy akrobatyczne. Na obozie odbywają się zajęcia sportowo-rekreacyjne podnoszące ogólną sprawność fizyczną, treningi specjalistyczne z akrobatyki, fitnessu sportowego.

Gimnastyka jest dyscypliną dość wszechstronną. Gimnastyczki budują swoją sprawność fizyczną, uczą się tańca oraz akrobatyki, nabywają umiejętności panowania nad swoim ciałem. Dziewczynki trenujące gimnastykę rozwijają wiele pozytywnych cech, takich jak smukła sylwetka, poprawna postawa, muzykalność, estetyka ruchu, systematyczność, stanowczość, odporność psychiczna, umiejętność koncentracji i podzielność uwagi. Systematyczność, współpraca



w grupie, konieczność samodzielności wynikające z treningów mają też pozytywny wpływ na rozwój emocjonalny. Dzieci trenujące w naszym klubie nabierają pewności siebie i doskonale potrafią współpracować. Dziewczynki rozbudzają w sobie radość z uprawiania sportu, która

pozytywnie wpłynie na całe ich życie. Wspólna pasja oraz występy na zawodach oraz na pokazach publicznych uczą dzieci pracy w grupie, wzajemnego szacunku, a także umożliwiają nawiązanie silnych więzów przyjaźni.

Zawodniczki bez poczucia

presji mogą oddawać się spełnieniu swoich marzeń.

Gimnastyczny Klub Sportowy Quick Flick cały czas się rozwija, ma już na swoim koncie wiele sukcesów krajowych i międzynarodowych. Dzięki dofinansowaniu z Gminy Kowala sala gimnastyczna jest wyposażona w bardzo dobry sprzęt, co ułatwia podnoszenie poziomu zawodniczek.

Gimnastyczki reprezentują Gminę Kowala na Gminnych Dożynkach, festynach, akcjach charytatywnych i wielu innych...

W ubiegłym roku ogromnym sukcesem zawodniczek Quick Flick było zdobycie 3 złotych, 5 srebrnych oraz 4 brązowe medale.

Niesamowitym objawieniem okazała się 10-letnia Lena Orzechowska, która debiutowała podczas trzyniedniowych zawodów. Zdobyła 2 srebrne, jeden złoty medal w układach solowych oraz złoto z Formacją DOLLS.

2.10.2020 - VI DEBIUTY Fitness FIT KIDS & Aerobic + Inne Formy Tańca



II miejsce – Lena Orzechowska kat. do lat 10

II miejsce – Nikola Stanios kat. do lat 12

III miejsce – Lena Grzyb kat. do lat 8

III miejsce – Julia Górka kat. 16+

3.10.2020 - VIII MISTRZOSTWA POLSKI Fitness FIT KIDS & Aerobic

Najbardziej owocny okazał się drugi dzień zawodów, gdzie zawodniczki aż siedmiokrotnie stały na podium.

Tekst został sprawdzony przez iKorektor – <https://ikorektor.pl>

I miejsce – Lena Grzyb kat. Fitness Dance do lat 8

I miejsce – Lena Orzechowska kat. Fitness Show do lat 10

I miejsce – Alicja Sawczuk kat. Fitness Dance do lat 10

II miejsce – Amelia Terchalska kat. Fitness Dance do lat 10

II miejsce – Nikola Stanios kat. Fitness Show do lat 10

III miejsce – Julia Górka kat. Fitness Show 17+

III miejsce - Formacja Dolls:

Julia Górka, Zuzanna Bieniek, Juli Nogaj, Maja Domagała, Kalina Wróbel, Nikola Stanios, Iza Śledź, Paulina Chełmińska,

Klaudia Stanisławek, Lena Orzechowska

4.10.2020r. VII Grand Prix Fitness Aleksandry Kobielak, European Championship Fitness Fit- Kids & Fitness Aerobic

II miejsce – Lena Orzechowska kat. Open do lat 10

IV miejsce - Formacja Dolls: Julia Górka, Zuzanna Bieniek, Juli Nogaj, Maja Domagała, Kalina Wróbel, Nikola Stanios, Iza Śledź, Paulina Chełmińska, Klaudia Stanisławek, Lena Orzechowska

W minioną niedzielę **14.02.2021 r.** odbyły się III Ogólnopolskie Mistrzostwa Szkół w Fitness Sportowym Walentynkowe SHOW, gdzie Lena Orzechowska zdobyła II miejsce. I miejsce Formacja Dolls: Julia Górka, Zuzanna Bieniek, Juli Nogaj, Maja Domagała, Kalina Wróbel, Nikola Stanios, Iza Śledź, Paulina Chełmińska, Klaudia Stanisławek, Lena Orzechowska. **Są sukcesy i porażki. Trzeba być wytrwałym, aby osiągnąć cel, jakim jest sukces. Porażka jest budulcem wytrwałości, motywacji, doświadczenia, wiedzy, a na końcu sukcesu.**

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY KOWAŁA

Ludowo-Uczniowski Klub Sportowy „LUKS” Kowala

Na terenie gminy Kowala działa klub tenisa stołowego pn. Ludowo-Uczniowski Klub Sportowy „LUKS” Kowala, gdzie trenerem jest Dariusz Nowak, a zawodnikami są dzieci oraz dorośli z terenu gminy Kowala.

Tenis stołowy pomaga zgubić nadwagę, poprawia zwinność i kondycję. Jest świetnym sportem dla dzieci, rozwija ich inteligencję i zwiększa koordynację ruchową. Zostało udowodnione naukowo, że sport ten ma pozytywny wpływ na rozwój mózgu. Grając w tenisa stołowego, ćwiczymy koncentrację i szybkość reakcji.

Mimo panującej pandemii Ludowo-Uczniowski Klub Sportowy „LUKS” Kowala jest na półmetku I rundy rozgrywek i zajmuje 6. miejsce w tabeli na 13 zespołów. Dzięki dofinansowaniu, jakie otrzymał Klub z Gminy Kowala, uczestnicy mogli brać udział w rozgrywkach IV ligi mazowieckiej, gdzie zdobywali medale w różnych kategoriach wiekowych. Wszystkie osoby podczas turniejów zostały wyróżnione



i nagrodzone medalami za dobrą postawę i wolę wale niejednokrotnie ze starszymi zawodnikami.

W ubiegłym roku odbyło się kilka turniejów. Między innymi odbył się Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego z niespodziankami. Ludowo-Uczniowski Klub Sportowy LUKS Kowala był organizatorem zamkniętego turnieju dla dzieci oraz mieszkańców gminy. Taka formuła zawodów po raz pierwszy ze względu

na stan epidemiczny, ale jak wszyscy przyznali, sprawdziła się. Zawodnicy rywalizowali w trzech kategoriach: dziewczęta, chłopcy i dorośli. Nagrody i puchary najlepsi otrzymali z rąk Członków Zarządu Klubu Sportowego „LUKS” Kowala. Ponadto zawodnicy IV-ligowego zespołu „LUKS” Kowala przeprowadzili trening, dzieci miały okazję pooglądać zawodników przy stole.

W nadchodzącym sezonie Klub chce rozgrywać mecze

i organizować turnieje dla dzieci i mieszkańców z gminy Kowala oczywiście z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa. Zmagania drużyny można śledzić pod linkiem <https://www.facebook.com/KowalaTableTennis> oraz na stronie <http://ligi.mzts.pl/liga/7/51/4-liga-mezczyzn-gr-b/>, a także osobiście w Publicznej Szkole Podstawowej w Parzenicach w każdy wtorek i czwartek w godzinach 17.00-19.00.

Gminny Klub Sportowy Zorza Kowala

Gminny Klub Sportowy Zorza Kowala to klub z wieloletnią tradycją. W ostatnim roku, pomimo pandemii koronawirusa, udało się rozegrać do końca wszystkie mecze ligowe zgodnie z harmonogramem Radomskiego Związku Piłki Nożnej oraz przeprowadzić treningi dla dzieci i młodzieży oraz grupy seniorów Gminnego Klubu Sportowego Zorza Kowala.

Gmina Kowala reprezentowana była w trzech kategoriach wiekowych. Rocznik 2007/2008 zaliczył awans do I ligi C2 - U-14 Trampkarz, w rundzie jesiennej jako jedyna drużyna w II lidze nie przegrała żadnego meczu. W I lidze C2 U 14 Trampkarz, o pierwsze miejsce młodzieży przyjdzie się zmierzyć z drużynami: Beniaminek Radom, Broń Radom, Młodzik Radom, Orlik Radom, Oskar Przysucha, Polonia Iłża i Warka. Rocznik 2010/2011 po raz kolejny uczestniczył w rozgrywkach ligowych w kategorii Orlik i zajął bardzo dobre III miejsce w grupie. Na wiosnę w swojej grupie E1 U11 Orlik (2010) będzie musiał



stawić czoła drużynom: AP Szydłowiec, Bielik Wierzbica, Hubal Chlewiska, Orlik Radom, Oronka Orońsko, Szydłowiec i Wulkan Zakrzew. Do nowego sezonu piłkarskiego drużyny przygotowują trenerzy Hubert Marzec i Bartosz Pięta. Zawodnicy od połowy stycznia wrócili do regularnych treningów. Dwa razy w tygodniu, we wtorki i czwartki o 17.30 chłopcy trenują po półtorę godziny, a w weekendy biorą udział w zaplanowanych meczach sparingowych. Frekwencja na treningach jest bardzo duża. W tym sezonie udało się stworzyć naprawdę zgrane zespoły młodych zawodników. Kadra trenerska GKS Zorza Kowala dokłada wszelkich starań, by na treningach dzieci i młodzież uczyły się nie tylko gry w piłkę, ale dbały

o rozwój psychologiczno-fizyczny swoich zawodników. W obecnej sytuacji epidemiologicznej jest dla nas bardzo ważne, by pozytywnie motywować dzieci do sportu i wzmacniać poczucie przynależności do drużyny i klubu.

Drużyna seniorów w swojej lidze zajęła II miejsce i przed rundą wiosenną jest na bardzo dobrej pozycji do wywalczenia awansu do wyższej klasy rozgrywkowej. Seniorzy GKS „Zorza” Kowala przygotowani do sezonu, w związku ze zniesieniem przez rząd obostrzeń, rozpoczną dopiero po 14 lutego 2021 roku. Zawodnicy i sztab szkoleniowy Zorza mają do dyspozycji bardzo profesjonalne zaplecze treningowe z oświetleniem i systemem nawadniania

boiska trawiastego. W okresie zimowym młodsze roczniki mogą trenować na sali gimnastycznej w Publicznej Szkole Podstawowej w Kowali oraz na Orliku w Mazowszanach. Z okazji 20-lecia Klubu, w 2019 roku do dyspozycji Klubu został oddany nowoczesny budynek szatni z pełnym wyposażeniem szkoleniowo-sanitarno-dydaktycznym, z którego wszyscy zawodnicy, seniorzy, juniorzy Zorza mają możliwość korzystania, niczym z drugiego domu. Nabór do Gminnego Klubu Sportowego Zorza Kowala ma charakter ciągły. Wszystkich chętnych do rozpoczęcia swojej przygody z piłką zapraszamy na treningi. W najbliższym czasie planujemy stworzyć nową grupę treningową dla dzieci z roczników 2012/2013.

Budowa PSZOK zgodnie z planem

W dalszym ciągu trwa Projekt „Budowa Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Kosowie i na terenie Gminy Wierzbica” nr POI.02.02.00-00-0022/18.

Projekt realizowany jest w ramach Działania 2.2 Gospodarka odpadami komunalnymi

oś priorytetowa II Ochrona Środowiska, w tym adaptacja do zmian klimatu Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

Budowa realizowana jest w partnerstwie z Gminą Wierzbica. Inwestycja zakończy się w drugim półroczu 2021 roku.



Debiut Michała Karbownika

w zespole Brighton and Hove Albion podczas Pucharu Anglii.

10 lutego 2021 roku odbyła się kolejna edycja Pucharu Anglii. W zespole Brighton and Hove Albion zadebiutował pochodzący z Kowala Michał Karbownik. Były podopieczny trenerów pracujących w naszej gminie Piotra Różańskiego i Bartosza Pięta rozegrał całe spotkanie i zebrał bardzo pochlebne opinie. Wychowanek Zorza Kowala przeniósł się do angielskiej Premier League z Legii Warszawa. Michał rozegrał mecz w pełnym wymiarze czasowym. Mijamy nadzieję, że to dopiero początek udanej przygody Karbownika w Anglii. Życzymy Michałowi dużo zdrowia i spełnienia marzeń.

Oto niektóre opinie na temat debiutu wychowanka Zorza Kowala:

„Karbownik bardzo pozytywnie przez całe 90 minut” - Zbigniew Boniek - prezes Polskiego Związku Piłki Nożnej;

„Inne realia ale to samo eleganckie prowadzenie piłki. Jest sobą Michał Karbownik na murawie Leicester. I o to chodzi” - Bartosz Gleń - dziennikarz sportowy;



„To były dwa pozytywne tego wieczoru. Obaj mieli wpływ na naszą grę. Dawno nie grali, ale teraz będą coraz lepsi. Obaj ciężko pracowali. Widać, że dobrze weszli do zespołu. Jestem nimi zachwycony” - Graham Potter - trener Brighton; „Świetna akcja Karbownika. Powinna zakończyć się asystą ale Zeqiri obok słupek” - Michał Pol - dziennikarz sportowy.

Michał to przykład chłopaka, który dzięki swojej skromności i pracowitości osiągnął wielki sukces i pokazał, że z tak małej miejscowości jak jest Kowala można wejść na piłkarski szczyt.

Zapraszamy na treningi piłkarskie, trenerzy: Bartosz Pięta - tel. 508 172 247 Piotr Różański - tel. 518 956 624