Dane aktualne na dzień: 28-03-2024 18:11

Link do produktu: https://www.xn--mocwsaboci-e0b71a.pl/poradnik-pierwsze-kroki-na-drodze-do-mistrzostwa-tomasz-scibiorek-przemyslaw-janiszewski-p-116.html





Poradnik: Pierwsze kroki na drodze do mistrzostwa - Tomasz Ścibiorek, Przemysław Janiszewski

Cena	**9,90 zł**

Opis produktu

Poradnik dla młodych zawodników oraz ich rodziców:
„Kilka wskazówek do bycia lepszym zawodnikiem" pod redakcją Trenera Tomasza Ścibiorka.
Rozdział-1 (Opr.Trener Tomasz Ścibiorek): Zdrowie: 1.1- Definicja zdrowia i jej pochodne 1.2- Zdrowie w Egipcie, Indiach, Chinach, Grecji i Rzymie-jak to wyglądało 1.3- - Brak ruchu brakiem zdrowia.
Rozdział-2 (Oprac.Dietetyk Edyta Owczarczyk) Odżywianie,odnowa biologiczna,suplementacja: 2.1- PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 2.2- ŚNIADANIE → PRZYWITANIE, POCZĄTEK "ROZMOWY" ZE SWOIM ORGANIZMEM 2.3 Co jeść przed treningiem, meczem? 2.4 Czemu się pocimy? 2.5 ENERGIA DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 2.6 Odnowa biologiczna(oprac.Trener Tomasz Ścibiorek) 2.7 Suplementacja (oprac.Trener Tomasz Ścibiorek)
Rozdział-3. Psychologia sportu 3.1- Rozpraszacze uwagi(Oprac.Trener Tomasz Ściborek): 3.2- Jak mogę pomóc swojemu dziecku stać się świetnym piłkarzem(Oprac.Paulina Nowak-Psycholog sportu) 3.3- Wybierz się w drogę Pojazdem marki CAR(Oprac.Paulina Nowak-Psycholog sportu
Rozdział -4 (Oprac Trener Tomasz Ścibiorek) Umiejętności piłkarskie: 4.1- Zadbaj o technikę 4.2- Poznaj taktykę 4.3- Motoryka 4.4-Skauting –co to takiego.(Opracował-Trener Konrad Dąbrowski-skauting-Veldado)
Rozdział 5 (Oprac. Trener Przemysław Janiszewski) Etyka sportu-Rozwój ludzki sportowca i młodego piłkarza: 5.1 Rozwój ludzki a motywacja 5.2 rozwój ludzki a samodyscyplina 5.3 Fair Play Rozdział-6 (Oprac.Trener Tomasz Ścibiorek) 6.1-Histroia Futsalu 6.2- Przepisy gry w futsal