



соревы

Чек-лист по подготовке к соревнованиям по баскетболу! Полезная штука даже для тех, кто давно в спорте.

Экипировка

- Форма
майка и шорты
- Кроссовки и носки
без носков вообще никак
- Специальная экипировка (бинты, бандажи, тейпы)
Если у вас имеются травмы, то это обязательно
- Резинка
Если у вас длинные волосы
- Мяч
обычно берет тренер

Физическая подготовка

- Разминка
ОБЯЗАТЕЛЬНО
- Растяжка после разминки

чтобы мышцы не болели

Еда

Вода

обязательно

Легкий перекус

йогурт, батончик и тп

Моральная подготовка

Отстранись от внешних проблем

это может влиять на твой настрой

Подбадривай других членов команды

важен каждый игрок, даже те, кто сидят на лавочке

ТРЕНЕР ВСЕГДА ПРАВ

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?