



соревы

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

1. Экипировка

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

2. Физическая подготовка

- 2.1 Разминка**
ОБЯЗАТЕЛЬНО
- 2.2 Растяжка после разминки**

чтобы мышцы не болели

3. Еда

3.1 Вода
обязательно

3.2 Легкий перекус
йогурт, батончик и тп

4. Моральная подготовка

4.1 Отстранись от внешних проблем
это может влиять на твой настрой

4.2 Подбадривай других членов команды
важен каждый игрок, даже те, кто сидят на лавочке

5. ТРЕНЕР ВСЕГДА ПРАВ

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

как это убрать?