

MISTRZOWSKI HANDBOOK PIŁKARZA



Wprowadzenie

Bycie zawodnikiem to nie tylko treningi na boisku. To styl życia, który sprawia, że jesteś szybszy, silniejszy i sprytniejszy od przeciwnika. Twoje ciało to Twój najważniejszy sprzęt sportowy – dbaj o nie lepiej niż o najdroższe korki!

Spis :

- ✓ PALIWO DLA REPREZENTANTA
- ✓ NAWODNIENIE: TWOJA „CHŁODNICA”
- ✓ TRENING POZA BOISKIEM (Aktywność i Rozwój)
- ✓ REGENERACJA: KIEDY ROŚNIESZ NAJMOCNIEJ
- ✓ MENTALNOŚĆ ZWYCIĘZCY (Stres i Nawyki)
- ✓ PLAN DNIA ZAWODNIKA POLONII



PALIWO DLA REPREZENTANTA

Żaden bolid F1 nie pojedzie na słabym paliwie. Ty też nie wygrasz meczu na samych chipsach.



Odżywianie

Węglowodany złożone (Energia):

To Twoja „bateria” na cały mecz. Jedz brązowy ryż, płatki owsiane i bataty przed treningiem.

Białko (Budulec):

Żeby Twoje mięśnie rosły i regenerowały się po ciężkim meczu, potrzebujesz ryb, kurczaka, jajek lub tofu.

Witaminy (Tarcza):

Warzywa i owoce sprawiają, że rzadziej łapiesz kontuzje i choroby.

Zasada Mistrza:

Jedz regularnie! Śniadanie to Twój pierwszy trening dnia.



NAWODNIENIE: TWOJA „CHŁODNICA”



Kiedy trenujesz w klubie tracisz mnóstwo wody z potem. Jeśli jej nie uzupełnisz, Twój mózg zacznie „lagować”.



Podczas treningu: Pij małe łyki wody co 15-20 minut. Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie – wtedy jest już za późno!

Zamiast energetyków: Wybieraj wodę. Napoje energetyczne to „puste kalorie”, które psują Twoją wydolność na dłuższą metę.



Ile pić?
Dziewczeta ok.
1,8 do 2,1l
dziennie.



Ile pić?
Chłopcy ok. 1,8
do 2,1l dziennie.



TRENING POZA BOISKIEM

Piłkarz musi być sprawny ogólnie, nie tylko w nogach. Codzienne 30 minut: Nawet jeśli nie masz dziś treningu w klubie, idź na spacer, pojeżdż na rowerze lub poćwicz rozciąganie (yogę). To chroni przed kontuzjami!



Siła

- ✓ Pompki
- ✓ przysiady
- ✓ „deska” (plank)



REGENERACJA: KIEDY ROŚNIESZ NAJMOCNIEJ



Sen to czas, kiedy Twój organizm „naprawia” mikrourazy po meczu i zapisuje w pamięci nowe zwody, których nauczyłeś się na treningu.

Tips

- ✓ Cel: 9–11 godzin snu.
- ✓ Zasada „Czerwonej Kartki dla Telefonu”: Na godzinę przed snem odstaw telefon i konsolę. Niebieskie światło psuje jakość Twojego „ładowania”.
- ✓ Rytuał: Wywietrz pokój, weź prysznic i wycisz się. To Twój czas na regenerację przed kolejnym dniem walki o zwycięstwo.



MENTALNOŚĆ ZWYCIĘZCY (Stres i Nawyki)

**Głowa jest tak samo
ważna jak nogi.**

- ✓ Zarządzanie stresem: Przed ważnym meczem czujesz tremę? To normalne! Ćwicz głębokie oddechy i wizualizuj swoje udane zagrania.
- ✓ Zero używek: Palenie czy alkohol to najkrótsza droga do zakończenia kariery, zanim na dobre się zaczniesz. Bądź mądrzejszy od innych.
- ✓ Drużyna: Rozmawiaj z kolegami i trenerem. Wsparcie zespołu to najlepszy sposób na gorsze dni.



PLAN DNIA ZAWODNIKA POLONII

PLAN DNIA ZAWODNIKA

Odżywiaj się zdrowo i uczyn z tego swój styl życia. Jedz regularnie i dbaj o równowagę w każdym posiłku.

Śniadanie

Owsianka z owocami i orzechami (Moc na start).

Obiad

Kurczak/ryba, brązowy ryż i duża porcja brokułów

Kolacja

Lekka sałatka z jajkiem lub zupa jarzynowa.

Przekąska

Banan lub jogurt naturalny.

MÓJ ULTIMATE PLAN DNIA!!

- 7:00: BYĆ SUPER
- 8:30: SZKOŁA (POKONAĆ RYWALKE W GILZIE)
- 15:30: SPACER (PRZEMYŚLEĆ PLAN)
- 16:00: SEKRETNY TRENING
- 17:00: SEKRETNY TRENING
- 20:00: ZAKOŃCZENIE
- 22:00: SPANIE



MOTYWACJA NA KONIEC

Każdy wielki piłkarz, który grał w kadrze Polski, zaczynał w takim klubie jak LKS Polonia Łódź Andrzejów. Różnica między przeciętnym graczem a mistrzem polega na tym, co robisz, gdy nikt nie patrzy.



**Zacznij od dzisiaj. Pij wodę,
śpij długo, trenuj ciężko. Do
zobaczenia na boisku!**



516 965 758



<https://lkspoloniaandrzejow.pl/>



lkspolonia1947@gmail.com



ul. Rokicińska 450 Łódź

Nazywam się:

Mam lat:

Mój wzrost:

Mój rozmiar buta:

Gram w klubie:

Moje talenty to:

Moją siłą jest:

W wolnej chwili lubię:

Mój przyjaciel to:

Gdy jestem szczęśliwy:

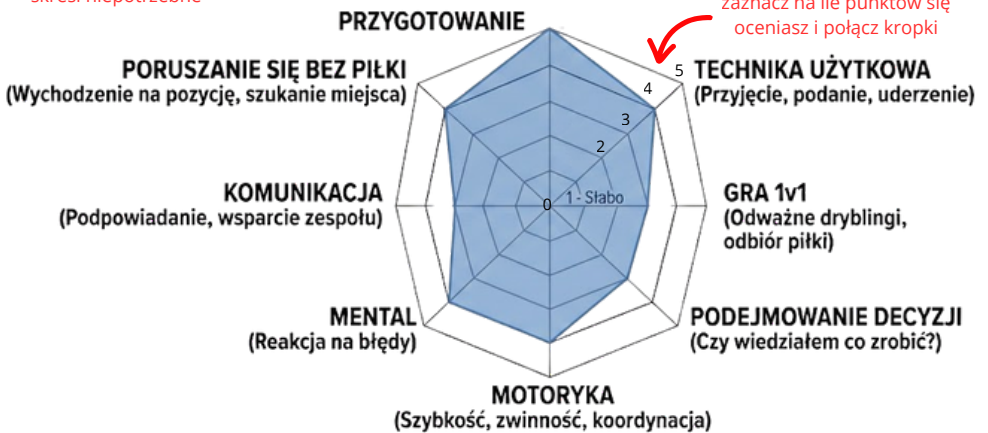
Karta profesjonalisty - wykres samooceny

Trening/Mecz.....20.05.2026.....(data)

skreśl niepotrzebne

wpisz datę meczu/treningu

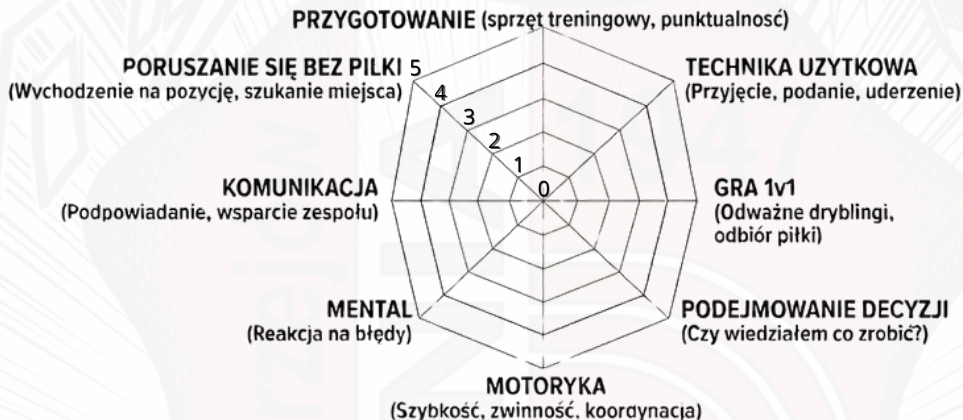
zaznacz na ile punktów się
oceniaasz i połącz kropki



wypełnij tabelę

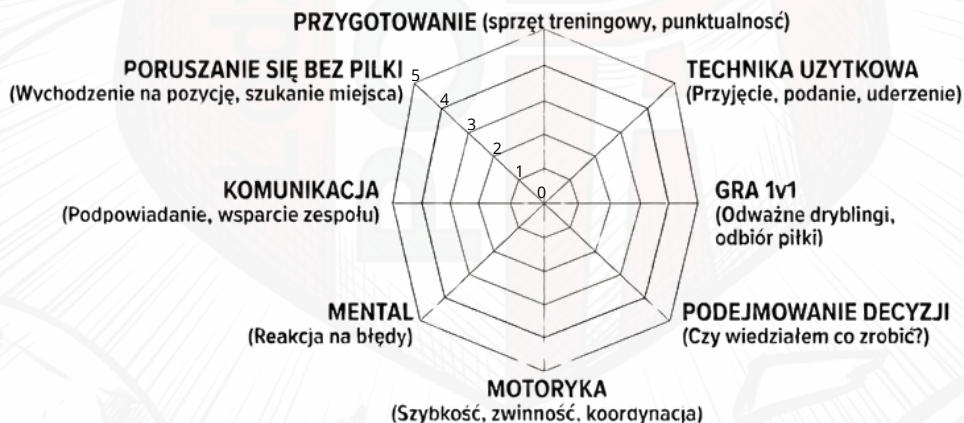
Co było dziś najtrudniejsze?	Najtrudniejsze było przyjęcie kierunkowe piłki
Moje odczucia	Cały trening ciężko pracowałem, trener często pytał co mogę poprawić, aby przyśpieszyć grę.

Trening/Mecz.....(data)



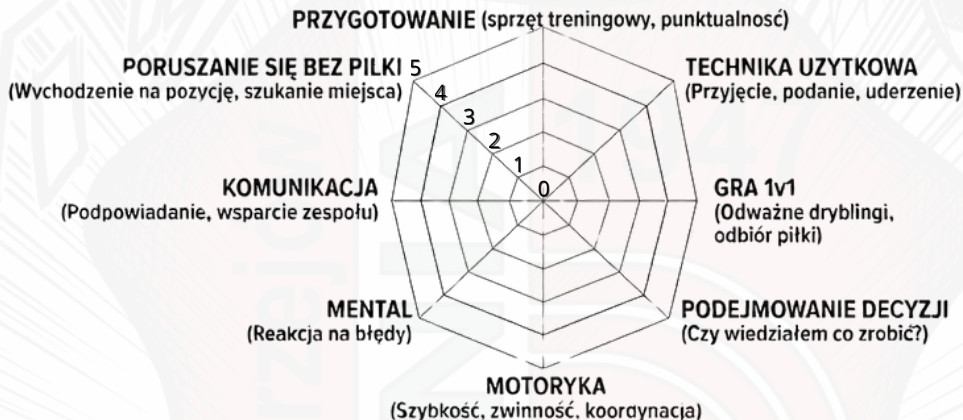
Co było dziś najtrudniejsze?	
Moje odczucia	

Trening/Mecz.....(data)



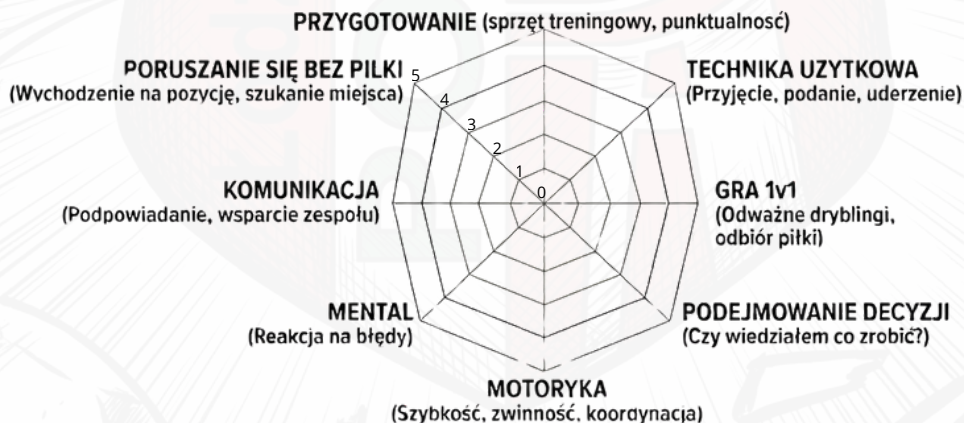
Co było dziś najtrudniejsze?	
Moje odczucia	

Trening/Mecz.....(data)



Co było dziś najtrudniejsze?	
Moje odczucia	

Trening/Mecz.....(data)



Co było dziś najtrudniejsze?	
Moje odczucia	