



AKADEMIA PIŁKARSKA



FKS STAL MIELEC

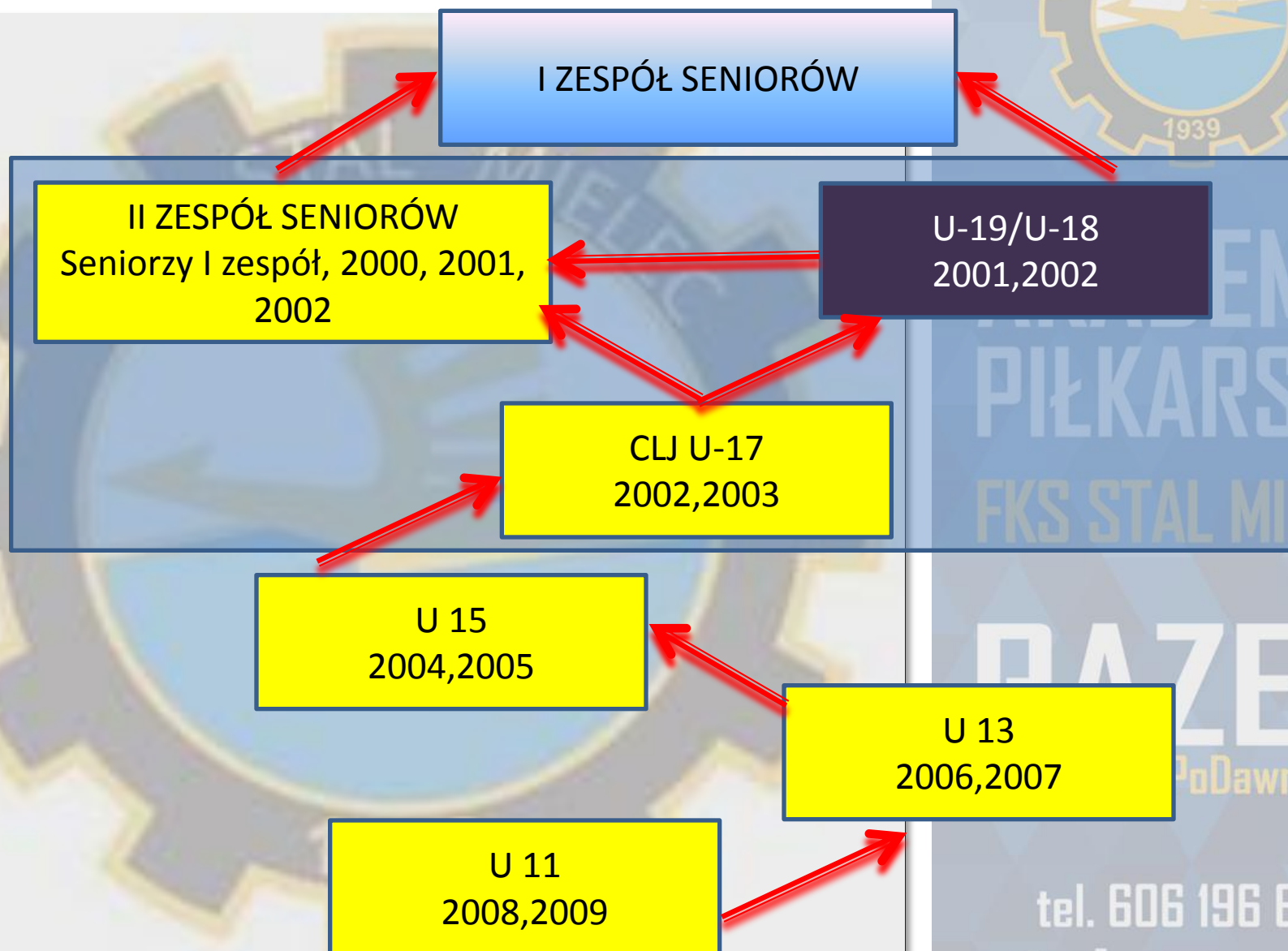
AKADEMIA PIŁKARSKA

JAK ZOSTAĆ PIŁKARZEM I DRUŻYNY PGE FKS STAL MIELEC.

tel. 606 196 676

stalmielec.com

FILOZOFIA SEZON 2018/2019 AKADEMII PIŁKARSKIEJ PGE FKS STAL MIELEC

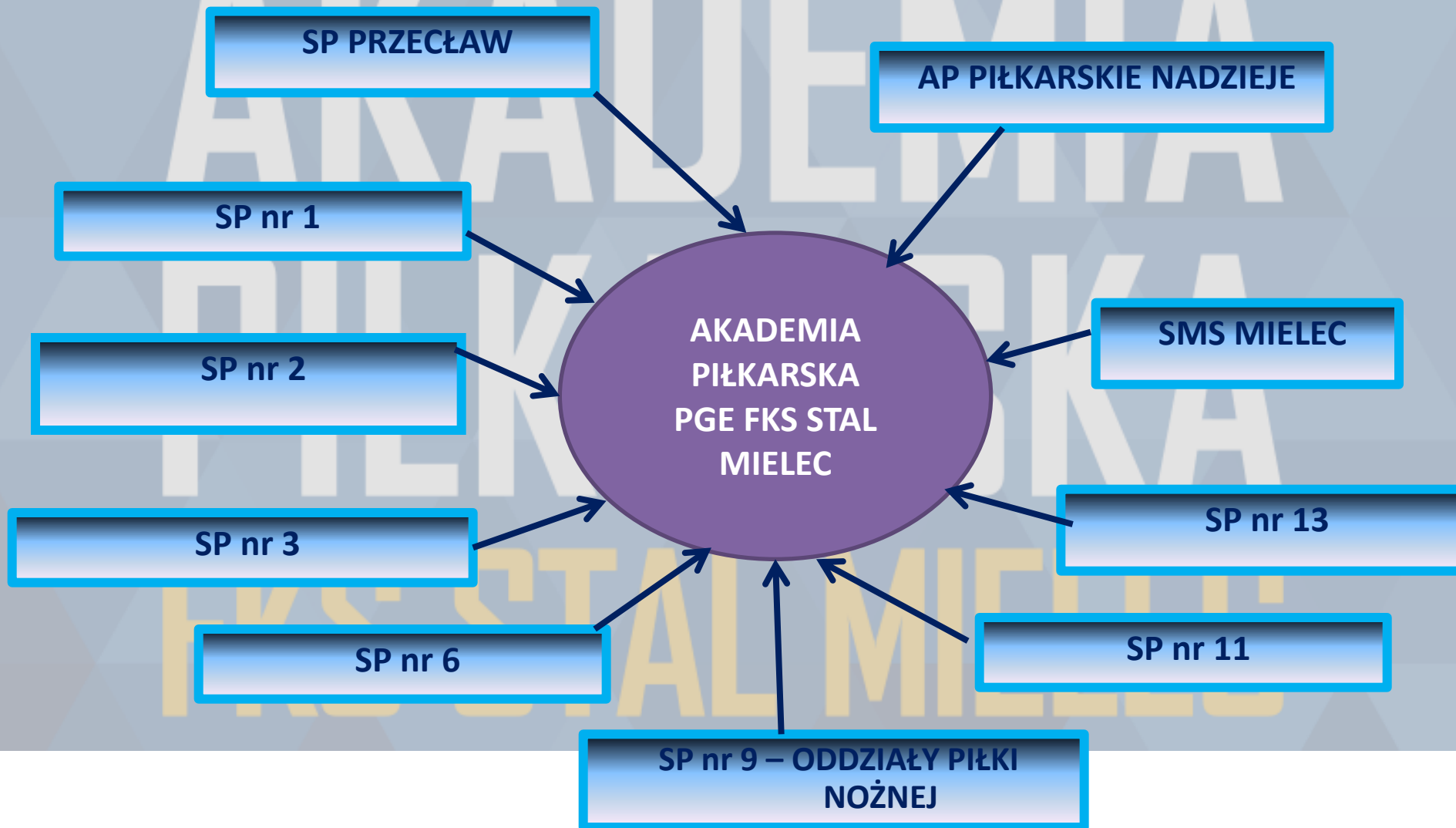


tel. 606 196 676

stal.mielec.com



SZKOŁY PODSTAWOWE ZASOBY DZIECI I MŁODZIEŻY



ASPEKT WYCHOWAWCZY

Kształtowanie poczucia obowiązku

Kształtowanie charakteru – odporny na trudy i zmęczenie

ASPEKT SPORTOWY

Podnoszenie poziomu wytrzymałości na obciążenia

Podniesienie wymagalności na treningu i meczu

ASPEKT MENTALNY

Podniesienie świadomości jako zawodnik

Kształtowanie wysokiego poziomu odporności na stres

Przełamywanie barier indywidualnych – fizycznych i psychicznych

FILOZOFIA SEZON 2018/2019

AKADEMII PIŁKARSKIEJ PGE FKS STAL MIELEC - ZAŁOŻENIA



FILOZOFIA SEZON 2018/2019

AKADEMII PIŁKARSKIEJ PGE FKS STAL MIELEC - ZAŁOŻENIA



AKADEMIA
PIŁKARSKA
FKS STAL MIELEC

RAZEM
w drodze #PoDawnyBlask

tel. 606 196 676

stal.mielec.com



MONITOROWANIE ZAWODNIKÓW

Badania na poziomie komórkowym

FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN, czyli test FMS, służy do oceny stanu funkcjonalnego zawodnika sportowego.

TESTY MOTORYCZNE

Test YoYo - test wytrzymałości specjalnej

test mocy - pokazuje potencjał eksplozywny

test szybkości - badanie szybkości lokomocyjnej

Monitorowanie najwybitniejszych zawodników Akademii przez Fizjologa Sportowego.

MONITOROWANIE ZAWODNIKÓW TESTY

Testy funkcjonalne- FMS (Functionl Movment Screen).



MONITOROWANIE ZAWODNIKÓW TESTY

Siła nóg – poziom zróżnicowania siły kończyn dolnych





MONITOROWANIE ZAWODNIKÓW

Badania na poziomie komórkowym

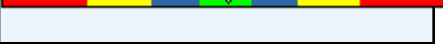
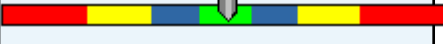
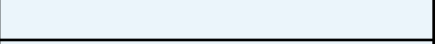
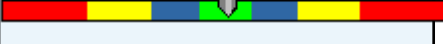


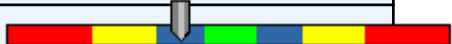
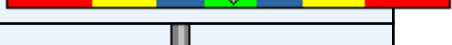
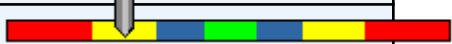
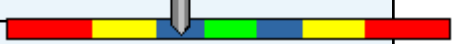
1939

RAZEM
w drodze **#PoDawnyBlask**

tel. 606 196 676

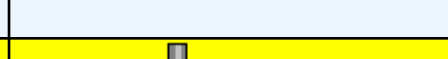
stal.mielec.com

Układ krążenia	Norma	Badane wartości	Wynik badania
1. Gęstość krwi	48,264 - 65,371	64,646	
2. Krystalizacja cholesterolu	56,749 - 67,522	66,871	
3. Tłuszcz we krwi	0,481 - 1,043	0,504	
4. Ciśnienie	0,327 - 0,937	0,892	
5. Elastyczność naczyń krwionośnych	1,672 - 1,978	1,843	
6. Zapotrzebowanie serca na krew	0,192 - 0,412	0,271	
7. Rzeczywiste ukrwienie mięśnia sercowego	4,832 - 5,147	5,137	
8. Zużycie tlenu przez mięsień sercowy	3,321 - 4,244	4,075	
9. Praca serca	1,338 - 1,672	1,645	
10. Blokada wyrzutu lewej komory serca	0,669 - 1,544	0,947	
11. Wydajność lewej komory serca	1,554 - 1,988	1,93	
12. Elastyczność naczyń wieńcowych	1,553 - 2,187	1,843	
13. Ciśnienie ukrwienia wieńcowego	11,719 - 18,418	13,53	
14. Elastyczność naczyń mózgowych	0,708 - 1,942	1,525	
15. Miażdżycy naczyń mózgowych	6,138 - 21,396	10,641	

Minerały	Norma	Badane wartości	Wynik badania
Wapń	1.219 - 3.021	4,092	
Żelazo	1.151 - 1.847	0,889	
Cynk	1.143 - 1.989	1,32	
Selen	0.847 - 2.045	1,052	
Fosfor	1.195 - 2.134	0,949	
Potas	0.689 - 0.987	0,376	
Magnez	0.568 - 0.992	0,222	
Miedź	0.474 - 0.749	0,709	
Kobalt	2.326 - 5.531	5,147	
Mangan	0.497 - 0.879	0,843	
Jod	1.421 - 5.490	5,116	
Nikiel	2.462 - 5.753	3,94	
Fluor	1.954 - 4.543	1,542	
Molibden	0.938 - 1.712	1,365	
Wanad	1,019 - 3.721	2,645	
Cyna	1,023 - 7.627	1,779	
Krzem	1.425 - 5.872	3,563	
Stront	1.142 - 5.862	1,096	
Bor	1.124 - 3.453	2,408	

Witaminy	Norma	Badane wartości	Wynik badania
A	0.346 - 0.401	0,35	
B1	2.124 - 4.192	1,335	
B2	1.549 - 2.213	1,362	
B3	14.477 - 21.348	19,177	
B6	0.824 - 1.942	0,835	
B12	6.428 - 21.396	8,582	
C	4.543 - 5.023	4,517	
D3	5.327 - 7.109	5,914	
E	4.826 - 6.013	3,53	
V K	0.717 - 1.486	0,595	

Koenzymy	Norma	Badane wartości	Wynik badania
Nikotynamid (amid B3)	2.074 - 3.309	2,555	
Biotyna(B7)	1.833 - 2.979	1,012	
Kwas pantotenowy (B5)	1.116 - 2.101	1,601	
Kwas foliowy (B9)	1.449 - 2.246	1,34	
Koenzym Q10	0.831 - 1.588	0,734	
Glutation	0.726 - 1.281	0,633	

Kolagen	Norma	Badane wartości	Wynik badania
1. Oczy	6,352 - 8,325	6,429	
2. Zęby	7,245 - 8,562	7,387	
3. Włosy i skóra	4,533 - 6,179	5,769	
4. Układ hormonalny	6,178 - 8,651	7,085	
5. Układu krążenia i naczyń mózgowych	3,586 - 4,337	3,713	
6. Żołądek i jelita	3,492 - 4,723	4,444	
7. Układ odpornościowy	3,376 - 4,582	2,833	
8. Stawy i więzadła	6,458 - 8,133	7,536	
9. Wątroba-metabolizm tłuszczu	6,552 - 8,268	5,69	
10. Wątroba-detoksykacja	6,338 - 8,368	5,435	
11. Detoksykacji oraz metabolizm	6,187 - 8,466	5,237	
12. Układ rozrodczy	3,778 - 4,985	4,282	
13. Układ nerwowy	3,357 - 4,239	3,412	
14. Kości	6,256 - 8,682	6,681	

FILOZOFIA SEZON 2018/2019

AKADEMII PIŁKARSKIEJ PGE FKS STAL MIELEC - ZAŁOŻENIA

Generalne Zasady

- 1 Zajęcia progresywne (z dużą intensywnością) przerwy w formie aktywnego wypoczynku.**
- 2 Szlifowanie wszystkich wymagań TE-TA w praktyce i w teorii.**
- 3 Zwracanie uwagi na pracę zespołową nie zwalczając kreatywności indywidualnej.**
- 4 Dać zawodnikom więcej swobody ale wymagać odpowiedzialności.**
- 5 Żetelne podchodzenie do pracy na treningu i poza nim.**
- 6 Koordynacja wysiłków występujących w treningu i szkole.**



„PER ASPERA AD ASTRA”

PRZEZ CIERNIE DO GWIAZD

RAZEM
w drodze **#PoDawnyBlask**

tel. 606 196 676

stal.mielec.com