



INVICTUS
BRAZILIAN JIU-JITSU

REFERENCJE

Mateusz Majchrzak z firmy MM SOLUTION przeprowadził 15.01.2019 dla naszych zawodników wykład: ROLA SNU W SPORCIE. Wykład dotyczył wagi snu w sporcie, drzemek, nocy przed zawodami, pracy zmianowej oraz bezsenności. Uczestnicy byli zainteresowani wykładem – sami często wtręcali dygresje. Wystąpienie było pełne przykładów ze sportu, ułatwiających zapamiętywanie oraz wyciąganie wniosków. Ciekawe było również omówienie badań psychologicznych dotyczących zasypiania przed zawodami. Zawodnicy dodawali, że porady były wartościowe, że mogą je wdrożyć od razu do swojego programu dnia. Po wykładzie odbyła się wartościowa sesja pytań, w której zawodnicy mogli rozwiązać swoje wątpliwości dotyczące snu.

Polecam Mateusza Majchrzaka, jako specjalistę w swojej dziedzinie, który umie przekonująco przekazać swoją wiedzę.

Włodzisław Makosiński
Stowarzyszenie INVICTUSBJJ
ul. Ptasinowa, 62-050 Mosina
NIP: 7773248444
e-mail: invictusbjj1@gmail.com