

## Czytelnia

09.02.2006.

Integralny Tenis Sto³owy: Jak sport mo¿e zmieniaæ Twój ¶wiat na du¿o lepsze miejsce do ¿ycia

Wiedza i umiejêtno¶ci, które tu zdobêdziesz, mog± okazaæ siê bardzo niebezpieczne dla Ciebie lub Twojego otoczenia! Je¶li na przyk³ad jeste¶ przekonany, ¿e "wiem jaka jest prawda", muszê wygraæ , w sporcie nie ma kolegów , liczy siê tylko kasa , "im wiêcej treningu i zawodów tym lepiej", wszyscy mówi± , zawsze tak my¶la³em , pisz± w gazetach , "w telewizorze nawet tak mówili", "ziemia jest p³aska", albo ¿e nikt mi nie bêdzie mówi³ co mam robiæ , to rzeczywi¶cie... Lepiej wróæ do znanego Ci ¶wiata magii, kasyna, "z³o¶ci sportowej" i swojego ulubionego Radia... Nie czytaj dalej. Tu Ciê tylko mo¿e g³owa rozboleæ...

Integralny Tenis Sto³owy: Jak sport mo¿e zmieniaæ Twój ¶wiat na du¿o lepsze miejsce do ¿ycia

Wiedza i umiejêtno¶ci, które tu zdobêdziesz, mog± okazaæ siê bardzo niebezpieczne dla Ciebie lub Twojego otoczenia! Je¶li na przyk³ad jeste¶ przekonany, ¿e "wiem jaka jest prawda", muszê wygraæ , w sporcie nie ma kolegów , liczy siê tylko kasa , "im wiêcej treningu i zawodów tym lepiej", wszyscy mówi± , zawsze tak my¶la³em , pisz± w gazetach , "w telewizorze nawet tak mówili", "ziemia jest p³aska", albo ¿e nikt mi nie bêdzie mówi³ co mam robiæ , to rzeczywi¶cie... Lepiej wróæ do znanego Ci ¶wiata magii, mitów, kasyna, "z³o¶ci sportowej" i swojego ulubionego Radia... Nie czytaj dalej! Tu Ciê tylko mo¿e g³owa rozboleæ...

No ale skoro ju¿ tak siê upar³e¶ czytaæ dalej, to zdradzê Ci sekret:znajdziesz tu gotowy do zastosowania "krok po kroku" integralny system szkolenia w tenisie sto³owym (w formie ró¿nych produktów i us³ug informacyjnych: e-booków, ksi±¿ki, treningów, szkoleñ itp.). System, jakiego prawdopodobnie nie ma w ¿adnej innej dyscyplinie sportu! System, który je¶li go zastosujesz to g³êboko odmieni Twoje my¶lenie, odczuwanie i dzia³anie! Je¶li jeste¶ zawodnikiem, i zastosujesz go krok po kroku, to zmieni on ca³kowicie jako¶æ Twojego treningu i ¿ycia. Je¶li jeste¶ trenerem lub dzia³aczem, to zastosowane tu strategie zmieni± ca³kowicie jako¶æ Twojego szkolenia, zarz±dzania oraz treningu i ¿ycia Twoich podopiecznych. W ka¿dym razie zdobycie tej wiedzy skróci Twoje poszukiwania wiedzy o szkoleniu w tenisie sto³owym o co najmniej kilkana¶cie lat! Tylko pamiêtaj, nie mów o tym nikomu!!

Dowiesz siê tutaj...

Dlaczego warto zajmowaæ siê tenisem sto³owym

- Jakie s± naukowe powody dla których warto uprawiaæ ten sport.

- Dlaczego warto uprawiaæ tenis sto³owy.

- Najlepszy na ¶wiecie sport dla rozwoju mózgu.
- Tenis sto³owy - sport dla geniuszy?
- Tenis sto³owy lekarstwem na choroby cywilizacyjne?
- Jakie cechy rozwija uprawianie tenisa sto³owego.
- Jakie s± cechy mistrzów tenisa sto³owego.
- Jak przebiega³a historia tenisa sto³owego.
- Jaka mo¿e byæ przysz³o¶æ tenisa sto³owego.

Na czym polega INTEGRALNY model ¶wiata

- Co to znaczy integralny.
- Co to znaczy integralny tenis sto³owy ("wszystkie æwiartki").
- Co to znaczy integralny tenis sto³owy ("wszystkie poziomy").
- Co to znaczy integralny tenis sto³owy ("wszystkie stany").
- Co to znaczy integralny tenis sto³owy ("wszystkie linie").
- O integralnym tenisie sto³owym z Tomaszem Redzimskim.
- O integralnym tenisie sto³owym (wywiad Marka Przyby³owicza).
- O integralnym tenisie sto³owym (wywiad Jaros³awa Reszko).
- Jak tworzyæ lepszy ¶wiat poprzez sport.
- Jak graæ, szkoliæ, zarz±dzaæ i ¿yæ nieco bardziej integralnie.
- O przebudzeniu w sporcie.
- Wyk³ad o integralnym tenisie sto³owym.

- Co to jest integralny tenis sto³owy (prezentacja).
- Co to jest model AQAL Kena Wilbera i jak siê on ma do tenisa sto³owego.
- Jak wszystkie œwiartki organizm, umys³, organizacja i kultura mog± byæ wykorzystane w tenisie sto³owym dla podniesienia jakoœci szkolenia.
- Jakie s± wszystkie poziomy rozwoju zawodnika, trenera czy dzia³acza.
- Co to jest Spiral Dynamics.
- Ile lat potrzeba na przejœcie z etapu na etap.
- Ile czasu potrzeba na stworzenie organizacji ucz±cej siê.
- Jak wykorzystae wszystkie podstawowe linie rozwojowe (fizyczn±, intelektualn±, emocjonaln±, etyczn±, duchow± itp.) w wieloletnim planie szkolenia w tenisie sto³owym.
- Jak dbae o wykorzystanie wszystkich stanów (na przykad beta, alfa, theta, delta) w tenisie sto³owym.
- Jak zapewniæ indywidualne szkolenie dla wszystkich typów .
- Na czym polega Integralna Transformacyjna Praktyka .

- Jak mo¿e rozwijaæ siê tenis sto³owy integralnie.

Jak rozwin±æ sprawno¶æ fizyczn± wed³ug zasad nauki

- Jakie s± wymagania tenisa sto³owego je¶li chodzi o sprawno¶æ fizyczn±.

- Jak byæ ¶wiadomym swojego cia³a.

- Co robiæ, aby dobrze czuæ siê w swoim ciele.

- Optymalny ciê¿ar cia³a - wzór Wang Jiazheng'a.

- Monitorowanie sprawno¶ci fizycznej.

- Jak doskonaliæ koordynacjê, zwinno¶æ, szybko¶æ, si³ê, moc, wytrzyma³o¶æ i gibko¶æ.

- Jak rozwijaæ sprawno¶æ ogóln±, ukierunkowan± i specjaln±.

- Jakie s± zasady rozwoju cech motorycznych w tenisie sto³owym.

- Dlaczego reprezentacja polskich pingpongistów pokona³a niewiele m³odszych wicemistrzów ¶wiata juniorów w pi³ce no¿nej w meczu pi³ki no¿nej 8:3.

- Jak kultywowanie sprawno¶ci fizycznej mo¿e podnosiæ Twoj± witalno¶æ i jako¶æ ¿ycia.

Jak opanowaæ i udoskonaliaæ technikê gry w tenisa sto³owego

- Jakie s± wymagania dotycz±ce techniki gry w tenisie sto³owym.
- Technika gry.
- Prawid³owe podanie.
  
- Jakie s± podstawowe zasady biomechaniki tenisa sto³owego.
  
- Jak rozwijaæ ¶wiadomo¶æ ruchu i ¶wiadomo¶æ swojego dzia³ania.
  
- Jak opanowaæ technikê gry: uchwyt rakiety, postawê gotowo¶ci, pracê nóg wzoruj±c siê na najlepszych mistrzach danej techniki.
  
- Jak opanowaæ ró¿ne uderzenia pojedyncze: podania, ataki, obrony, przebicia, bloki, podciêcia, odbiory serwu.
  
- Jak doskonaliaæ kombinacje uderzeñ: serw-atak, odbiór kontratak, atak kontratak, obrona kontratak, przebicie kontratak, atak na podciêcie, podciêcie kontratak.
  
- Jak rozwin±æ jako¶æ techniki uderzeñ (szybko¶æ, moc, rotacje, miejsce upadku pi³ki, pewno¶æ).
  
- Jak udoskonaliaæ zmienno¶æ gry i zdolno¶æ przystosowania do ró¿nych sytuacji w grze.
  
- Jakimi metodami rozwijaæ technikê gry. Jaka jest ich skuteczno¶æ.

- Amerykańskie badania naukowe wykazały, że tenis stołowy to najlepszy sport dla zachowania sprawności psychofizycznej na całe życie... a jak tenis stołowy może stać się najlepszym sportem na całe życie dla Ciebie.

Jak opanować i udoskonalić taktykę gry w tenisa stołowego

- Jak doskonalić i opanować sztukę wygrywania.
- Jak wykorzystywać różne zasady taktyczne w grze.
- Jak rozwinąć indywidualny styl gry.
- Jak opanować najbardziej skuteczne strategie taktyczne.
- Jak rozwijać swoją inteligencję w grze.
- Jak myślenie taktyczne w tenisie stołowym może poprawiać Twoją praktyczną inteligencję we wszystkich innych dziedzinach życia.
- Czy doskonalenie strategii sukcesu w tenisie stołowym to to samo co doskonalenie strategii sukcesu w każdej innej dziedzinie życia

Jak rozwijać świadomość i odporność psychiczną w tenisie stołowym

- Trening mentalny w Gdańsku.
- Refleksja po warsztacie.

- Trening mentalny Kadry seniorów PZTS.
- O treningu mentalnym (spotkanie w Gdańsku).
- Mistrzostwo osobiste zawodnika, trenera i menedżera.
  
- Czego najwięksi na świecie biznesmeni uczą się od sportu wyczynowego.
  
- Co to jest umysł "zwycięzcy".
  
  
- Jakie strategie umysłowe stosują najlepsi - jak myślą, jak doświadczają gry itd.
  
  
- Jak rozwijać intelekt w tenisie stołowym.
  
  
- Jak rozwijać odporność psychiczną.
  
  
- Jak rozbudzać i podtrzymywać motywację.
  
  
- Jak radzić sobie z trudnymi emocjami.
  
  
- Jak rozwijać inteligencję emocjonalną w tenisie stołowym.
  
  
- Jak kształtować pozytywne (optymistyczne) postawy.
  
  
- Jak nauczyć się myślenia obrazami (wizualizacji).

- Jak wzbudzaæ pozytywne emocje.
- Jak wzbudzaæ wy¿sze stany psychiczne na treningu i zawodach.
- Jak rozwijaæ umiejêtnoœæ koncentracji uwagi podczas gry.
- Dlaczego koncentracja na wygrywaniu jest szczytem têpoty umys³owej i skrajnego partactwa .
- Jak kszta³towaæ pewnoœæ siebie.
- Jak rozwijaæ œwiadomoœæ, do najwy¿szych poziomów.
- Jak rozwijaæ inteligencjê duchow±.
- Dlaczego najwiêksi sportowcy praktykuj± medytacjê.
- Jak medytacja, wizualizacja i inne "eksperymenty wewnêtrzne" mog± zmieniaæ jakoœæ Twojej gry i jakoœæ ca³ego ¿ycia.

Jak przygotowaæ siê do udzia³u w zawodach

- Jak przygotowaæ siê do zawodów.



- Jak postępować podczas zawodów.
- Co robić po zawodach, aby Ci dały największe korzyści.
- Jak przygotować się do każdego wyzwania w swoim życiu.
- O co mogło chodzić Mitsuru Kohno, gdy po zdobyciu mistrzostwa świata powiedział, że "można wygrać w stanie doskonałej bezinteresowności".

#### Jak zaplanować odnowę w tenisie stołowym

- Jak może przebiegać odnowa w tenisie stołowym.
- Jak dbać o zdrowie uprawiając tenis stołowy.
- Jak prowadzić aktywny i higieniczny styl życia.
- Jak utrzymywać odpowiedni ciężar ciała.
- Jak projektować swoje życie "mądrze, zdrowo, po mistrzowsku".

#### Jak organizować warunki szkolenia umożliwiające pełny rozwój

- Czym jest system szkolenia w tenisie stołowym.
- Warunki szkoleniowe w naszym kraju.
- Etap szkolenia wstępnego w tenisie stołowym.

- Prawa, przepisy i regulaminy w tenisie stołowym.
- Przykładowy półroczny program dla początkujących.
- O planowaniu szkolenia (spotkanie w Gdańsku).
- O systemie szkolenia (spotkanie w Gdańsku).
- 100 lat dla PZTS.
- Kampania wyborcza 2012 - refleksje o systemie szkolenia MZTS.
  
- 15 kompetencji integralnego lidera.
  
- Jak monitorować trening, zawody i odnowę.
  
- Jak planować szkolenie w tenisie stołowym.
  
- Jak zaplanować cykl roczny szkolenia.
  
- Jak może wyglądać plan wieloletni.
  
- Co jest konieczne do stworzenia integralnej organizacji w tenisie stołowym.
  
- Jakie zadania ma naczelne kierownictwo.
  
- Jak budować uczucie się organizacji w tenisie stołowym.
  
- Jak zdobywać przyjaciół.

- Jak się komunikować.

- Jak przekazywać informacje zwrotne.

- Czym jest dobry kontakt.

- Jak współpracować.

- Jakie zadania mają do spełnienia osoby wspierające szkolenie: trener, menedżer, rodzice itp..

- Jakie wartości rozwijają w integralnej organizacji tenisa stołowego.

- Jak moglibyśmy budować kulturę sukcesu, zdrowia, mądrości i rozwoju.

- Jak wykorzystywać do tego nowe technologie.

- Prawie pół miliarda ludzi gra w tenisa stołowego... Jak budować świat wokół Nas świat w którym lepiej się trenuje, gra i żyje.

- I dużo więcej...

- O FUNdamentach (spotkanie w Radzynie).
- Międzydroje 2012. Refleksje uczestników.
- Międzydroje 2012. Refleksje trenerów.
- Pierwsze kroki od marzenia do Mistrzostwa. Andrzej Nadrowski.
- Jeżewo 2012. Fotreportaż Lucyny Dębrowskiej.
- Jeżewo 2012. Fotreportaż Lucyny Dębrowskiej (2).
- O FUNdamentach z trenerem Tomaszem Redzimskim.
- Jeżewo 2012. Fotreportaż Lucyny Dębrowskiej (3).
- Rzucewo 2012. Relacja Zygmunta Borkowskiego.
- Jeżewo 2012. Refleksje uczestników.
- Jeżewo. Refleksje trenerów.
- Rzucewo 2012. Refleksje uczestników.
- Rzucewo 2012. Refleksje trenerów.
- O FUNdamentach z Marcinem Dębrowskim.
- Piotr Cizak o FUNdamentach.
  
- Wywiad z Mariuszem Curem.
- LATO 2013. FOTOREPORTARZE, WYWIADY Z UCZESTNIKAMI, WYWIADY Z TRENERAMI. MIĘDZYDROJE, JEŻEWO, RZUCEWO, LUBOŃ.
- ZBUDUJ Z NAMI KOLEJNĄ SZKÓŁKĘ DLA DZIECI!

Inne

- Łomianki 2008 - refleksje po kursie.
- Komentarz po zgrupowaniu w Chinach.
- O chińskim tenisie stołowym (1).
- O chińskim tenisie stołowym (2).
- Rozmowa z Luckiem Błaszczykiem.
- Interview for German TT Magazine.
- Krótka historia o szkoleniu w PZTS.
- Wywiad dla stolowy.pl.
- O chińskim tenisie stołowym (3).
- Warsztaty szkoleniowe w Korei Południowej.
- Integrales Tischtennis.
  
- Czas miernoci.
- Integralne szkolenia z Aleksandrem Teisseyre.
- Aleksander Teisseyre o zarządzaniu energią.
- O szkoleniu dzieci w Chinach.
- Wywiad w Kurierze Szczecińskim.
- Zgrupowanie kadry Bawarii.
- O tenisie stołowym w radio www.eu.
- O tenisie stołowym w radio www.eu (2).
- Po warsztatach w Luboniu.
- "Tenis stołowy - nic lepszego pod słońcem".
- O tenisie stołowym w radio www.eu (3).
- Alfabet Lucjana Błaszczyka.
- Tomasz Redzimski o Indywidualnych Mistrzostwach Polski.
- Wywiad Tomasza Redzimskiego z Danielem Górami.
- Wywiad Tomasza Redzimskiego z Robertem Florasem.
- Wywiad Tomasza Redzimskiego z Pawłem Fertikowskim.
- O finale ETTU w Radio 7.
- Tomasz Redzimski - komentarz po finale ETTU.
- O tenisie stołowym w Polskim Radio.

