

ריכוז וקשב גבוה

חמישה טיפים על איך להתרכז באימונים ובמשחק

1. הריכוז המנטאלי הוא לא פחות חשוב מהתפקוד הפיזיולוגי. הגוף מתפקד הרבה יותר טוב כשהראש מפוקס.
2. תתעלם במשחקים מכל הרעשים מסביב, הם לא חלק מהמשחק. גם העידוד החיובי לטובתך יכול להפריע.
3. לפני זריקת עונשין תאמץ לך טקס קבוע: כמה כדרורים, האופן שבו אתה מחזיק את הכדור, המבט לסל ועוד. הטקס הקבוע יכניס לריכוז.
4. עשה שימוש בנשימות עמוקות וסדורות.
5. אמץ לעצמך טקסים קבועים לפני אימון ומשחק. תאכל בשעה קבועה לפני, תשמע מוסיקה שאתה אוהב, תכין את התיק וצמצם למינימום הסחות דעת.