

החמישייה הפותחת

לא הולך לי! מה עושים!?

חמישה טיפים על מה לעשות בתקופות פחות טובות

1. בכדורסל, כמו בחיים, יש עליות וירידות וצריך להבין שזה חלק מהדרך הארוכה ולקבל את זה.
2. אם נחלשת במשהו שהיית בו טוב, תחזור לבסיס של התנועה ותשחזר אותה מחדש.
3. אל תלקה את עצמך, התקופה הפחות טובה היא הזדמנות להיות יותר טוב.
4. תעשה יותר ויותר את הפעולות שאתה טוב בהן ולאט לאט תגלה שהביטחון חוזר לך גם בפעולות שנחלשת בהן.
5. אם באופן אישי אתה מרגיש שאתה צריך להתחזק, תעבוד על ההקשר הקבוצתי שלך ותחזק את הקבוצה. היא תחזק אותך בחזרה.

בהצלחה ובאהבה.

עופר צדקה,

מועדון כדורסל בנימינה גבעת-עדה