

להיות "קול" על המגרש

חמישה טיפים על איך שומרים על קור רוח במשחק

1. תקשיבו רק למאמן ולחברים שלכם ולא לקהל.
2. אל תתפתו ל"טראש-טוק" מהיריבים. זה דיבור שמסיח את הדעת.
3. קחו נשימות עמוקות בזמני מנוחה במשחק ושתו הרבה מים.
4. המשחק הוא עוד משחק מתוך הרבה משחקים. זה לא משחק החיים שלכם. אם תחשבו כך זה יוסיף לחץ מיותר.
5. תדמינו בראשכם רק סיטואציות חיוביות ומצבי הצלחה- זה יגשים את עצמו.