

החמישייה הפותחת

להתמקד במטרה

חמישה טיפים על איך להיות בפוקוס

1. דרך הכדורסל היא מקסימה אבל ארוכה. לאורך כל הדרך צריך להסתכל אל האופק ולהמשיך להתאמן ולעבוד.
2. אסור לוותר על הדרך, כי אין קיצורי דרך. קיצורי דרך יעמידו אותך מול חסרונות רבים בהמשך.
3. תסמן לעצמך מטרות קצרות טווח- למשל, להשתפר בקליעה- ומטרות ארוכות טווח- למשל, לשפר את ראיית המשחק.
4. המטרות קצרות הטווח משרתות את המטרות הארוכות.
5. תתמקד בלהנות מהמשחק ומהאימונים. אתה יכול להשתפר רק דרך חוויה חיובית.

בהצלחה ובאהבה.

עופר צדקה,

מועדון כדורסל בנימינה גבעת-עדה