

להרגיש את הכדורסל

חמישה טיפים על איך לנווט את הרגשות במשחק הכדורסל

1. להיות שחקן כדורסל זה להרגיש את המשחק. אל תוותר על הרגשות.
2. תעסיק את עצמך במחשבות חיוביות ולא בתסריטים שליליים: לא מה יהיה אם אחטיא, אלא מה יהיה אם אקלע.
3. כשעולה רגש שלילי, תמהר לעשות פעולה חיובית. הפעולה החיובית תמיד תנצח.
4. אל תעיר לעצמך ולחבריך, אלא תאיר לכם את הדרך.
5. תשמח אחרי ניצחון. תתבאס אחרי הפסד. כל הסיפור הזה לא שווה אם אתה לא חווה אותו ברגשות עמוקים. זה הרווח הגדול. אלה החיים.

בהצלחה ובאהבה.

עופר צדקה,

מועדון כדורסל בנימינה גבעת-עדה