

אימון אפקטיבי

חמישה טיפים על איך לעבוד מדויק ולהיות תמיד במגמת שיפור

1. כל הזמן להיות בלמידה. להסיק מסקנות, להפיק לקחים ולתרגם אותם הלכה למעשה.
2. אם טעיתם או הפסדתם- אל תלקו את עצמכם- זה לא מביא לתוצאות חיוביות.
3. אפשר ללמוד מכל דבר- מהפסד, מניצחון, מהחטאה, מאיבוד כדור- מהכל.
4. המאמן הכי טוב שלך הוא אתה עצמך.
5. המאמן הבא הכי טוב שלך, הוא החבר שלך. בתקשורת טובה תוכלו להפרות אחד את השני.

בהצלחה ובאהבה.

עופר צדקה,

מועדון כדורסל בנימינה גבעת-עדה