



Siker kérdéskör

A motiváció

fenntartásához

Siker az, amikor a felkészülés és a verseny/mérkőzés során a sportoló mindent megtett, ami tőle tellett. Örülök, hogy mentálisan is dolgozol magadon és ezt a feladatomat választottad - használd bátran, amikor kell egy kis motiváció növelés, amikor tudatosítani szeretnéd magadban, miért is csinálod azt, amit. Tedd fel magadnak a következő kérdéseket és javasolom, hogy írásban válaszolj rájuk.

Mit jelent számodra a siker?

Egy laikusnak, hogyan magyaráznád el a siker jelentőségét, mint sportoló?

Mik a sikeres sportoló összetevői?

Ha befejezed az élsportot, hogyan akarsz visszaemlékezni a pályafutásodra?

Mi az a 3 dolog, amit sikerként könyveltél el, az eddigi pályafutásod során?

Mi a következő 3 fő célod, amiért jelenleg is dolgozol?

Ha megkérdeznék a jövőben az ellenfeleidet, edzőidet, amikor már visszavonultál, mit mondanának rólad? Mit szeretnél hallani?

Milyen volt megválaszolni a kérdéseket?

Ha szeretnél további hasznos feladatokkal dolgozni a mentális edzettségeden - ajánlom figyelmedbe a Sport Munkafüzetemet, melyet kifejezetten sportolóknak dolgoztam ki. A munkafüzetben 5 lényeges témában találsz fejlesztő feladatokat és egyéb meglegyetéseket.

Megrendelni a honlapomon keresztül tudod: www.bbsportmentalcoach.hu

Jó munkát: