

## **Trening, trening tylko trening. Niby wszyscy o tym wiedzą, ale...**



### **z cyklu: droga do mistrzostwa**

Mało kto wykorzystuje w 100% czas poświęcony na trening sportowy.

O jakości treningu najczęściej decyduje sam zawodnik.

Jednak nierzadko nie trenuje tak jak powinien.

Przeszkadzają mu w tym różne sprawy:

- zmęczenie

- problemy w szkole

- problemy zawodowe

- problemy rodzinne

- podłoga

## Trenuj zawsze dobrze

Written by Zbyszek  
Friday, 20 May 2011 08:57

---

- światło

-trener

- rodzice

- zły sparingpartner

- za dobry sparing partner

- gradobicie

- zła wentylacja

- problemy globalne itd.

Możne by tak wymieniać pewnie w nieskończoność.

Istnieje za każdym razem wiele przyczyn dla których można usprawiedliwić niepełne zaangażowanie w pracę nad sobą.

Jednak w mojej 33-letniej praktyce zawodniczej trenerskiej widziałem wielokrotnie, że prawdziwi mistrzowie prawie zawsze trenują na 100%.

Tak było w przypadku Grubby i Kucharskiego.

Tak było w przypadku Lucka Błaszczyka.

Tak było w Przypadku Orłowskiego i Panskiego i wielu, wielu innych, których widziałem na własne oczy, bądź z nimi trenowałem jako zawodnik, czy pracowałem jako trener.

Oczywiście, że zdarzały się i im gorsze dni.

Przecież wszyscy jesteśmy tylko ludźmi z naszymi emocjami i słabościami.

## Trenuj zawsze dobrze

Written by Zbyszek  
Friday, 20 May 2011 08:57

---

Jedną cechą prawdziwego mistrza jest maksymalne wykorzystanie czasu poświęconego na treningu.

Banalne i proste?

Niby tak, a jednak nie, bo tak czynią tylko nieliczni.

Zbyszek Stefański