

## Koniec treningu.



z cyklu: krótko i na temat

Koniec treningu...

Jesteś zmęczony, wręcz wyczerpany.

A trener jeszcze funduje Tobie dodatkowe minuty treningu.

Jak na to reagujesz?

Co robisz?

Jak się zachowujesz?

To wtedy wychodzi charakter mistrza lub takowy zaczyna się kształtować.

To wtedy utrwalają się prawidłowe nawyki ruchowe.

To wtedy masz zachować dyscyplinę i koncentrację na zadaniu technicznym, czy taktycznym.

To wtedy wchodzisz na wyższy poziom techniczny, taktyczny.

To wtedy zaczynasz postrzegać tenis stołowy inaczej.

Nie sztuka jest grać i trenować, gdy jesteś wypoczęty, rześki i chętny do pracy.

Sztuką jest trenować nawet na granicy zmęczenia, męczenia się, a nawet chwilowego wyczerpania.

Prawdziwy trening to nie bułka z masłem.

To często drogą przez mękę.

Nie może Cię wtedy interesować komórka, tata, cokolwiek.

Jesteś tylko TY i Twój Trening.

Tylko wtedy możesz zostać prawdziwym mistrzem.

Z.S