

Urheilijan teesit

Faktat, joita kaikkien urheilijoiden, kuin myös meidän muidenkin, hmm.. on syytä muistaa!

1. Menestyvä urheilija (kuka tahansa muukin) haluaa todella vilpittömästi pärjätä ja hän myös tekee jotakin sen eteen.
2. Hän asettaa itselleen tavoitteita.
3. Menestyvät urheilijat oivaltavat, että menestymisellä on hintansa ja tämä hinta mitataan harjoitus- ja kilpailuponnistuksina. Tämän maksun he suorittavat tietoisesti pyrkiessään tavoitteisiinsa.
4. He oivaltavat myös, että heidän lopullinen menestymisensä tulee riippumaan heidän omista ponnisteluistaan.
5. Menestyvät urheilijat pitävät harjoittelua etuoikeutenaan.
6. Edellisen mukaisesti he hyväksyvät henkilökohtaisen vastuun harjoittelustaan ja sitä kautta vastuun omasta menestymisestään.



7. Menestyvät urheilijat eivät ole riippuvaisia tunteista. He tietävät, että menestys tulee vain sinne "minne se kutsutaan". He tietävät, että tahdonvoima - eivät mitkään taikavoimat - tekee unelmista todellisuutta.

8. Menestyvillä urheilijoilla on korkea frustraation (pettymyksen) sietokyky. He eivät lannistu ajoittaisista vastoinkäymisistä ja epäonnistumisista. He oppivat näistä takapakeista ja ajattelevat seuraavia harjoituksia ja kilpailuja optimistisesti.

9. He eivät tuhlaa aikaansa ajattelemalla, että "ruoho on vihreämpää aidan toisella puolella". He eivät valittele sitä, millaisia he sattuvat olemaan, vaan pyrkivät kehittämään maksimiinsa ne ominaisuudet, joita heillä on.

10. Vaikka he haluavat kehittyä paremmiksi, he eivät koko ajan päivästä toiseen vaihtelee harjoitusmenetelmiä ja -tapoja. He tekevät yhdessä valmentajansa kanssa pitkän tähtäyksen suunnitelman ja seuraavat sen läpi, uskoen sen tehokkuuteen.

11. Menestyvät urheilijat käyttävät kuitenkin hyödykseen omat virheensä ja myös toisten tekemät virheet.

12. He välttävät negatiivisia ajatuksia eivätkä hyväksy "häviöajattelua".

13. Menestyvät urheilijat ovat mieleltään rohkeita ja voimakkaita. Heillä ei ole turhia "ajatusvaivoja".

14. He ovat täysin luotettavia, vastuuntuntoisia ja vilpittömiä harjoitteluasioissa sekä valmentajalle että nimenomaan itselleen.

15. Heillä ei ole alibeja ja tekosyitä. Paras tekosyy on se, jota sinä et tee koskaan.

16. Menestyvät urheilijat ovat esimerkkeinä toisille urheilijoille.

17. He toimivat yhteistyössä valmentajiensa ja joukkueovereittensa kanssa.

18. He eivät ole alttiita vammoille. Heillä on paljon vähemmän vammoja kuin vähemmän menestyvillä urheilijoilla.

19. Menestyvät urheilijat ovat innostuneita. He eivät nurkuile, vaikerra, marise eivätkä valita.

20. Urheilijat, jotka epäonnistuvat, pyrkivät olemaan kyynillisiä. He luulevat, että heidän valmentajansa eivät treenaa heitä kunnolla. He eivät halua olla vaikutettavissa ja innostettavissa.

Kun valmentaja yrittää inspiroida tällaista urheilijaa, tämä on sitä mieltä, että valmentaja puhuu hölynpölyä. Hyvä urheilija ei pilkkaa valmentajan kykyjä ja ideoita, hän on vastaanottavainen niille.