

10 zdań, które budują pewność siebie u sportowca

Gotowe słowa do użycia przed startem, po zawodach
i w trudniejszych momentach sezonu.

Widzę Twój wysiłek — niezależnie od wyniku.

To zdanie pomaga młodemu sportowcowi poczuć, że jego zaangażowanie jest zauważone. Skupia uwagę

Zasługujesz na szacunek za to, jak radzisz sobie

Sport uczy pokory. Każdy upadek i powrót to dowód siły. To zdanie podkreśla wytrwałość, która jest

Twoje tempo rozwoju jest właściwe dla Ciebie.

Porównywanie z innymi często blokuje i zabiera radość. To zdanie przypomina, że rozwój nie jest wys

Jestem z Ciebie dumny za odwagę, z jaką startu

Sam start wymaga odwagi. Docenianie jej buduje pewność siebie przed kolejnymi zawodami. Warto p

Błąd to informacja, nie ocena Twojej wartości.

Pomaga dziecku odróżnić to, co zrobiło, od tego, kim jest. Uczy konstruktywnego podejścia i redukuje

Ufaj swojemu ciału — wie więcej, niż Ci się wyd

W decydujących momentach nadmiar myśli szkodzi. To zdanie przywraca kontakt z własnymi umiejętnościami.

Jesteś gotowy na to, co przyniesie dzisiejszy start

Przypomina o przygotowaniu i pracy, która już została wykonana. Warto powtarzać przed wejściem na

Twoja koncentracja na własnej grze ma większe

Skupienie na tym, co można kontrolować, zmniejsza lęk przed konkurencją. To zdanie wraca do własnego

Jeden wynik nie definiuje Twojej drogi w sporcie

Perspektywa pomaga po trudnych zawodach. Sport to proces, a nie pojedynczy moment. To zdanie bu

Dziękuję, że mogę Ci towarzyszyć w tej drodze.

Bliskość i wsparcie dorosłego to najważniejszy fundament pewności siebie młodego sportowca. Mów