

۲۵ توصیه برای موفقیت در فوتسال

۱. اگر متی ۳۰٪ استعداد فوتسال دارید درنگ نکنید، شما می‌توانید با سعی و کوشش یکی از بهترین بازیکنان فوتسال بشوید.
۲. هر روز تمرین کنید فقط با تمرینات روزانه هست که شما می‌توانید پیشرفت کنید
۳. تمرینات اختصاصی را فراموش نکنید با تمرینات تخصصی‌سرریزتر رشد خواهید کرد.
۴. بعد از تمرین بلافاصله به خانه رفته، دوش گرفته و استراحت کنید.
۵. در تمرین سعی کنید فقط بر تمرین تمرکز کنید و فکر خود را منحرف نکنید
۶. اگر می‌خواهید پیشرفت کنید هرگز مغرور نشوید و از تعریف‌های دیگران خودتان را کم نکنید
۷. پله پله جلو بروید و آرزوهای بزرگ و غیر ممکن نداشته باشید اول سعی کنید بهترین بازیکن تیم خود باشید.
۸. به مربیان و کادر تیم خود شدیداً احترام بگذارید
۹. نسبت به موفقیت‌های هم تیمی‌های خود مسادت نکنید بلکه با آنها رقابت کنید
۱۰. در طول تمرین از غر زدن، مرف زدن، اعتراض به داور و هم تیمی‌های خود جدا پرهیز کنید
۱۱. وسایل خود را قبل از تمرین مرتب، تمیز و آماده نمائید و همیشه قبل از مربی در محل تمرین حضور داشته باشید.
۱۲. اگر مصدوم شدید در خانه استراحت نکنید، به تمرین بروید و تمرینات مخصوص انجام دهید
۱۳. از فریادها (متی ناسزا) مربی ناراحت و عصبانی نشوید، مربی صلاح شما را می‌خواهد

۱۴. سعی کنید فوتسال را تک ضرب بازی کنید و از تک روی پرهیز کنید . (حتی اگر با ضعیف تر از

فود بازی میکنید)

۱۵. در تمرین و مسابقه دهنده باشید و لمظه ای دست از تلاش بردارید

۱۶. اگر در بعضی از تکنیک ها ضعیف هستید با تمرینات جداگانه فود را تقویت کنید

۱۷. به دنبال رفیق بازی و پر کردن اوقات فود در خیابان ها نباشید ، اگر بودید مطمئن باشید به

جای در فوتسال نخواهید رسید .

۱۸. اگر در مسابقه مورد فشونت واقع شدید نازکی نارنجی نباشید و عصبی نشوید

۱۹. نماز فود را متمماً بخوانید و به خدا توکل کنید به پدر و مادر فود شدیداً متراحم کنید .

۲۰. سالم زندگی کنید و به دنبال ماشیه نباشید و همیشه آرام ، مودب و فونسرد باشید

۲۱. درس فود را متمماً بخوانید و شک نکنید آینده شما با تمصیل گره خورده است.

۲۲. در فوتسال افراد زیادی شما را دلسرد خواهند کرد به این مرفها گوش ندهید و مقاوم به کار فود

ادامه دهید .

۲۳. فکر نکنید در فوتسال معروف و پولدار خواهید شد به فوتسال از دریچه سلامتی هم نگاه کنید

۲۴. صبح ۱۵ زود بلند شوید و شب ها زود بخوابید ، صبح همدافل ۱۰ دقیقه ورزش کنید .

۲۵. به تغذیه فویش بیش از پیش توجه کنید

با آرزوی موفقیت و سربلندی

اکبر شیخلو

urum shaparak

WWW.URUMSHAPARAK.IR