

10 zlatých pravidel

pro reprezentační akce

Ohtění na každém kroku

U vysoká úroveň morálky, pozitivního přístupu a pracovitosti během tréninkových jednotek/zápasů, jakož i po celé trvání reprezentační akce (kemp, turnaj a testování). Nezapomeň, že šampion si vždy přidá, třeba po skončení oficiální části tréninkové jednotky.

Reprezentant je uзор

Tuřdě pracuj, na každý sjednaný začátek tréninkové jednotky/setkání přijď včas, zkrátka se chovej řak, abys dobře reprezentoval své jméno/suůj klub/řeskou republiku a mohl být uzorem pro mladší hráče/reprezentanty.

Efektivní využívání času

Sportovní příprava probíhá 24 hodin denně. Uužiřvej řas k fyzické aktivitě (badminton/kondiční příprava), regeneraci, rozborům zápasů, mentální přípravě atd.

Detaily rozhodují

Koncentrace na maximálně kvalitní sportovní výkon (turnaje/testování) nebo tréninkový proces (kempy), zaměření na správné provádění každého detailu.

Spolupráce a komunikace

Aktivní spolupráce začíná uřdy u tebe. Aktivní spolupráce a pozitivní komunikace s reprezentačními trenéry, realizačním řýmem a dalšími řleny reprezentačního uřběru. Aktivně řádej zpětnou vazbu od trenérů.

Mobil je dobrý sluha, ale řpatný pán

10 minut řed zahájením a 10 minut po skončení tréninkové jednotky/zápasu koncentrace a příprava (uř bez mobilu, tabletu atd.). Toto platí pro uřšechny aktivity a akce reprezentace.

Sebeuřdomí, ale také pokora a respekt

Naslouchat a plně respektovat pokyny trenérů, respektovat další řleny realizačního řým a své spoluhráče, soupeře i rozhodčí, pracovat tak, abys měl/a zdravé sebeuřdomí.

Základem je zdravý spánek

Nejméně 30 minut řed usnutím uř jsi bez modřého světla (mobil, tablet atd.), příprava na spánek a nejpozději ve 22:00 veřerka.

Jeden řým = jeden cíl

Uřzájemná řýmouá podpora, podpora svazu a badmintonu. Mysli na to řeba, když piřeř na sociální sítě, nebo komunikujeř se suům okolím.

Reprezentace je řest!

řhceme být nejlepší u řevopě, nesoupeříme mezi sebou, naopak si pomáħáme, abyħom byli lepší než hráči u řiných evropských zemích. Tuřm cílem je být hrdý reprezentant, perfektně připravený podat uřdy ten nejlepší výkon.

