

10 ключей к успеху:

1. Победитель.

Любить соревноваться.
Делать все, чтобы победить.
Влиять на других, чтобы победить.
Управлять собственными чувствами в решающих ситуациях.
Иметь мужество, чтобы принять вызов.

2. Командный игрок.

Радоваться успехам других.
Поддерживать партнеров по команде.
Принимать свою роль в команде.
Жертвовать собой ради команды.
Отдавать все, даже в случае неудачи.

3. Настоящая уверенность в себе.

Быть по-хорошему «нахальным».
Верить в то, что ты делаешь, и в то, что делаем мы вместе.
Гордиться своей командой.
Нести ответственность.
Быть спокойным, уметь принимать и высказывать критику.
Высоко держать голову.
«Наслаждаться ситуацией» (еда, путешествия и т.д.).

4. Личные достижения.

Фокусироваться на том, на что ты можешь повлиять.

5. Терпеливость

Справляться с болью.
Справляться с внешним и внутренним стрессом.

6. Подготовка (турнир или матч)

Знать, что ты должен делать, чтобы достигнуть личных рекордов.
Прививать правильные привычки и распорядок.
Не только стараться, а делать правильно.

7. Готовность к действиям.

Видеть различие между тем, на что мы можем повлиять, и на что не можем. Готовность к непредусмотренным событиям.

8. Питание и отдых.

Не пропускайте каких-либо приемов пищи.
Отдых есть отдых, так что не играйте в теннис в это время.
Придерживайтесь распорядка.

9. Материал.

Вещи в порядке!
Все готово, прежде чем ты на месте.
Возьмите запасные вещи с собой.

10. Подготовка достижений

Разминка.
Заминка.
Растяжка.

Обсуждайте основные ценности и «отношения хоккея» с вашими молодыми игроками и их родителями.

Все играют одинаково.

Тот игрок, который усерднее всех тренируется и показывает серьезное отношение к хоккею, играет больше!

Шведская легенда

МАТС СУНДИН

Форвард (хват – правый). Родился 13 февраля 1971 г. Рост 193 см., вес 97 кг. Клуб: Торонто «Мэйпл Ливз». Предыдущие клубы: Солентуна ХС, Нака, Юргорден. Был выбран под первым номером командой Квебек Нордикс на драфте НХЛ в 1989 г. Первый игрок из Европы, который когда-либо был выбран под первым номером. Общее количество матчей в «Тре Крунур» – 74, с детской командой В – 2, и с юниорской командой – 48.

