

20 REGOLE D'ORO

PER UNA GRANDE PRESTAZIONE

Allistair McCaw è un insegnante di fitness di prim'ordine, specialista di prestazioni sportive, ha contribuito al libro "Tennis Mental Game Secrets", nel 2013 ha corso 12 maratone in 12 mesi in diverse città del mondo, relatore alla prestigiosa Australian Tennis Coaches Conference appena prima gli Australian Open, ha creato una formula eccezionale di allenamento chiamata Metodo McCaw

Parole di saggezza:

1. Non limitare le sfide, sfida i tuoi limiti.
2. La cosa migliore del passato è che ti mostra cosa non portare nel tuo futuro.
3. Una chiave importante per il successo è la fiducia in sé stessi. Una chiave importante per la fiducia in sé stessi è la preparazione.
4. Gli atleti che hanno successo sono quelli che ascoltano e assimilano quello che insegnano i loro allenatori. Desiderano imparare.
5. Non abbassare mai i tuoi standard perché offende qualcuno, anzi continua ad alzarli. Non lasciare che niente e nessuno ti trattenga dal raggiungere i tuoi obiettivi.
6. Per essere un vincitore, bisogna pianificare la vittoria, prepararsi a vincere e aspettarsi di vincere.
7. Non possiamo sempre controllare quello che ci succede nella vita, ma possiamo controllare il nostro atteggiamento verso di essa.
8. Il progresso è fatto di passi avanti, a volte grandi, a volte piccoli. La chiave è continuare a farli!
9. La disciplina non è una punizione. Disciplina è fare quello che ha bisogno

20 REGOLE D'ORO

di essere fatto, nel momento giusto, al meglio delle tue possibilità.

10. Se ti sfida, se ti fa paura, se ti spinge fuori dalla tua zona di sicurezza... fallo.

11. La disciplina è semplicemente scegliere tra quello che vuoi più di tutto e quello che vuoi ora.

12. Un brutto momento non rende una giornata "brutta"!

13. Un uomo creativo è motivato dal desiderio di

ottenere risultati, non dal desiderio di battere gli altri.

14. Oggi sei dove ti hanno portato i tuoi pensieri. Domani sarai dove ti porteranno i tuoi pensieri. Pensa a dove vorresti essere.

15. Se passi del tempo con persone che hanno successo avrai più successo, prenderai i loro tratti. Anche l'opposto è vero.

16. Vinci perché sei sicuro, sei sicuro perché vinci. In altre parole – il successo motiva.

17. Un atleta di successo non passa il suo tempo paragonando sé stesso o il

suo livello attuale a quello delle prestazioni più grandi di sempre.

18. Fare grandi cambiamenti nella tua vita può spaventare. Ma sai cosa spaventa ancora di più? Il rimorso.

19. Stai cercando il segreto del successo di un atleta? Smettila di cercare, non ci sono segreti.

Semplice...

Mettiti a lavoro.

Sii puntuale.

Sii costante.

Impegnati ogni giorno.

Fai il riscaldamento.

Dai il tuo meglio.

Poniti obiettivi.

Fai un piano.

Prenditi cura della tua nutrizione.

Impara da ogni allenamento e partita.

Fai un riposino a metà giornata.

Pensa positivo.

Impara dai fallimenti.

Fai allungamento. Riposati bene.

Preparati.

Lavora più sodo. Questo ti darà possibilità per il successo.

20. Cos'è la sconfitta? Nulla, se non un'occasione di migliorare.

