

Klient Josef, hráč stolního tenisu

v čem vidím asi největší přínos pomoci od terapeuta ve sportu

- nejsem na to sám, kolikrát stačí když terapeut potvrdí mé názory nebo směr kterým se vydat

- pomůže mi otevřít oči, nebýt zaslepený vlastní představou špatné hry, naštvanosti sám na sebe, sebedůvěry

- naopak když si člověk začne věřit byť i v malých krůčcích je to na hře znát

- někdy stačí málo, podívat se na třeba na prohru z jiného pohledu např. sice jsem prohrál ale oproti minulým zápasům jsem uhrál 2 sety a neskončil jsem s nulou, ale sám jsem to neviděl, nebo jsem si to nepřipouštěl

- pokud se vyskytne problém při zápase vzpomenu si na pohovor a snažím se to využít, povzbudit se, uklidnit emoce

- pohovor dodá určitou sebedůvěru v sám sebe, důvěru ve své schopnosti a když to pak zafunguje i v zápase najednou vidím tu změnu v mém chování

- soupeři tu změnu vidí také !!!