لازم يكون عنده تنسيق بين ردود فعله البصرية والحركية. العين بتساعده يعرف المسافات والسرعة اللي بيتمشى بيها، أما الحركات الحركية فهي استجابات سريعة للجسم عشان يتأقلم مع مقاومة المية، زي حركة اليدين والقدمين. Golden Swimmers بيحس إنه محتاج يثبت نفسه قدامهم، أو يبدأ يقارن نفسه بمستوى الآخرين. ده بيخليه يركز أكتر على المنافسة، بدل ما يركز على نفسه وحركاته. وبالتالي الأداء بيتأثر. لازم يتعلم كيف يركز على نفسه ويهدئ من توتره، ويحط تركيزه كله في تحريك جسمه بالطريقة الصحيحة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي