



Как научиться побеждать в соревнованиях

(Мысленная тренировка)

Рекомендации для спортсменов

Составитель: Аккуин Д. Ю.
тренер-консультант
высшей категории
кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Спортсмену, что бы побеждать в соревнованиях, нужно в тренировке прикладывать много усилий, грамотно выполнять задания, обдумывать все действия свои и своего соперника, готовится психологически и интеллектуально. Основной причиной того, почему ему не удастся побеждать это наличие погрешности в нем самом. Он неправильно мыслит. Если он хочет побеждать, ему необходимо исправить эту погрешность в мыслях, нужно тренировать правильное мышление.

Для начала спортсмену необходимо освоить утверждения. Утверждение – это простое заявление, повторяемое вслух или про себя. Утверждения должны отражать желания спортсмена по поводу выступлений на соревнованиях. Надо оформить своё желание в виде соответствующего утверждения и регулярно использовать (внушать) его. Например, спортсмен – дзюдоист может представить себя в образе пантеры (ловкой, сильной) либо просто очень быстрым и сильным дзюдоистом. Подобные утверждения спортсмен должен произносить не только в предсоревновательном периоде, но и при выходе на старт. Вживаясь в избранный образ, спортсмен пробуждает скрытые резервы, показывая высокие спортивные результаты.

Утверждая, спортсмен влияет на, возникающие мысли, которые не всегда имеют позитивную направленность. Произносимые слова задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать и удерживать. Так, при произношении спортсменом утверждения «Соревнование пройдет успешно», мозг начнёт вырабатывать мысли, связанные с удачным выступлением. Данный метод кажется внешне простым, однако использование этого метода приносило успех многим людям. Закрепившееся в сознании спортсмена состояние – утверждение о своей неуверенности, например, поражение от конкретного соперника, оказывает отрицательное влияние на результаты последующих соревнований. При таком мысленном образе спортсмен, конечно же, не добьется поставленной перед ним цели.

Необходимо повторять утверждения, которые должны быть позитивными: «Я буду спокоен», «Я уверен в успешном выступлении», «Я достаточно подготовлен»; 3) утверждение должно быть кратким и содержать два, три слова. Такие утверждения легко запоминаются, и сознание при их произношении не отвлекается на постороннее; 4) утверждения можно произносить в любое время дня, ежедневно, в том числе при отходе ко сну.

Позитивное мышление приводит в движение силы, которые обеспечат достижение намеченных результатов. Позитивные мысли создают вокруг человека атмосферу, благоприятную для развития позитивного исхода. Для того чтобы изменить ваши обстоятельства, сначала измените образ своего мышления.

1. ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

ПЕРВЫЙ ЭТАП – РАЗВИТИЕ ВЕРЫ В УСПЕХ.

Для развития веры в успех необходимо формирование следующих убеждений:

Первое убеждение - мир спорта полон богатств.

Сознание *удачливого спортсмена* наполнено тем, что занятия спортом дадут тебе то, чего хочешь, остается лишь работать и принимать его дары.

Сознание *неудачника* говорит: «С моими возможностями не добиться высоких результатов»; «Меня постоянно сопровождают травмы»; «Мне никогда не стать мастером спорта, чемпионом Мира».

Проанализируйте, какие из этих мыслей одолевают вами. Если это так, то вашим умом овладевает сознание неудачника. Это первый шаг вашей работы над развитием веры в успех.

Второе убеждение – занятия спортом приносят радость и удовлетворение.

Сознание *удачливого спортсмена* наполнено позитивными мыслями. Оно ожидает

победы, удовлетворения, поощрения, радости. Проявляющиеся трудности рассматриваются как вызов, и в результате находятся возможности их преодоления. Занятия спортом приносят удовлетворение, новые впечатления, заряд бодрости.

Сознание *неудачника* уверено, что занятия спортом – это тяжелая работа, связанная с получением травм, придется много и упорно работать, чтобы чего-то достигнуть в спорте. С наличием такого убеждения у спортсмена так и будет. Сознание неудачника наполнено негативом и ожидает, трудности, разочарования, поражения.

Третье убеждение – у меня неограниченные возможности.

Сознание *удачливого спортсмена* верит, что каждый предпринимаемый шаг ведет к успеху. Имеется ряд возможностей добиться своей цели. Надо действовать и они найдутся.

Сознание *неудачника* уверено, что не существует никаких возможностей добиться высоких результатов в спорте. Оно пытается заставить вас поверить, что независимо от прилагаемых вами усилий, вы обречены на неуспех.

Четвертое убеждение – мои достижения в спорте зависят только от меня.

Сознание *удачливого спортсмена* уверено в своих возможностях и надеется только на себя.

Сознание спортсмена – *неудачника* уверено, что его достижения зависят от его тренера, соперников, складывающихся ситуаций, различных обстоятельств, но только не от него самого. Такой образ мышления не приведет к успеху.

ВТОРОЙ ЭТАП – ПРОГРАММИРОВАНИЕ СЕБЯ НА УСПЕХ

Надо ощутить себя способным, уверенным, удачливым прямо сейчас на том этапе, который вы достигли в спорте. У вас отличные спортивные способности, характер борца – победителя, хороший тренер, хорошие условия для занятий спортом, хорошее здоровье.

ТРЕТИЙ ЭТАП – ВИДЕНИЕ УСПЕХА

Надо, научиться видеть успех везде, при выполнении каждого задания тренера, на каждой тренировке, на каждом соревновании. Просмотр видеозаписи участия в соревнованиях, позволит найти в них успешные действия. В этом ваша заслуга. Не надо завидовать другим спортсменам, достигших значительных успехов, искренне поздравьте их.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП – ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортсмен, обладающий высоким уровнем интеллекта, способен применять знания и умения в своей спортивной деятельности, использовать его силу. Однако не следует забывать о его развитии. Никто не будет за вас это делать. Создайте себе библиотечку спортсмена, включив в ней как научные издания по психологии, биомеханике, физиологии, теории спортивной тренировки, а также издания известных спортсменов и тренеров, рассказывающих о своих занятиях спортом и достижениях.

ПЯТЫЙ ЭТАП – АССОЦИАЦИЯ СЕБЯ С ИЗВЕСТНЫМИ ВЕЛИКИМИ СПОРТСМЕНАМИ

Хотите стать чемпионом Мира ассоциируйте себя с ним. Посмотрите на него и на себя. Вы такой же и можете достичь таких же результатов. Если вы нашли какой-то у себя недостаток, работайте над его устранением. Будьте в обществе известных спортсменов, достигших высоких результатов, найдите возможности тренироваться с ними в одном зале. Энергия успеха этих спортсменов будет передаваться вам, и вы будете впитывать её, находясь в их обществе.

2. ПРИОБРЕТЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Тот спортсмен, который не знает, как достичь поставленную тренером задачу в предстоящем соревновании, скорее всего её не достигнет. Результат любого соревнования зависит от содержания предшествующей мыслительной деятельности.

Для некоторых спортсменов серьезным «врагом» на соревнованиях предстает неуверенность в себе. Необходимо постоянно работать над собой в этом плане. Ниже приводятся рекомендации, которые помогут спортсмену приобрести уверенность в себе.

- Используя воображение, необходимо представить себя уверенной личностью.
- Мысленное совершение соревновательных действий.

- Воображение соревновательных ситуаций, которые обычно вызывают затруднения или возникновение негативных мыслей, и создание представления нахождения успешных решений и выполнения действий.

- Воображение поздравлений тренера и товарищей по команде по поводу проявления уверенности и выполнения успешных действий.

- Чувство гордости и удовлетворения от того что стал уверенным спортсменом, так и от достигнутых результатов, увязывая их достижение с ростом и проявлением уверенности в себе.

Не принимайте пассивно неудовлетворительные обстоятельства, а сформируйте в своем разуме картину тех обстоятельств, которые были бы желательны. Удерживайте эту картину, развивайте во всех деталях, верьте в нее, молитесь о ней, работайте над ней, и она реализуется в соответствии с тем умозрительным образом, который присутствует в вашем позитивном мышлении.

Какой бы тяжелой ни была соревновательная ситуация, её можно улучшить. Во-первых, надо успокоить свой разум так, чтобы из его глубин могло подняться вдохновение. Надо мысленно представить свое достижение. Надо крепко держать в своем разуме картину не провала, а успеха. Это удивительный закон, его применение в спортивной деятельности поможет достичь высоких спортивных результатов. Приток новых мыслей может переделать человека, независимо от тех трудностей, которые, возможно, сейчас стоят перед ним.

Исследованиями психологов установлено, что основной причиной того, почему человеку не удается жить созидательной и преуспевающей жизнью, является наличие погрешности в нем самом. Он неправильно мыслит. Ему необходимо исправить эту погрешность в мыслях. Ему нужно тренировать правильное мышление.

Любые соревнования шанс для спортсмена доказать самому себе, что он действительно достаточно хорошо работал на тренировках. Но, к сожалению, в спорте часто бывают ситуации, когда спортсмен, показывающий отличные результаты на тренировках, не демонстрирует его на соревнованиях. Неприятно звучат в адрес таких спортсменов фразы типа «король разминки» или «зальный спортсмен». Как правило, причина подобных неудач заключается в неправильном настрое (физическом и психологическом), с которым спортсмен вышел на старт. В данном разделе приведены рекомендации, которые помогут научиться настраиваться на победу.

На тренировке за день до соревнования или дома перед сном постарайтесь представить как можно более реалистично свое выступление на соревнованиях (каким бы вы хотели, чтобы оно было).

♦ Не забудьте вспомнить все особенности места, в котором предстоит выступать: расположение мест для спортсменов ожидающих своей попытки; расположение судей, обычное расположение вашего тренера, место, где будет висеть очередь, манеру объявления оценок, посторонние шумы и т.п.

♦ Постарайтесь представлять не только свою схватку целиком, но и все то, что вы делаете на соревнованиях при подготовке к схваткам.

♦ Помните, что самая эффективная визуализация - это представление ситуаций, в которых выступление было наиболее удачным. Поэтому старайтесь представлять свое «завтрашнее» выступление как можно более удачным.

Важно понимать задачу или цель, которая стоит перед вами именно сейчас, на этих соревнованиях.

Вы должны не только обсудить это с тренером, но и сами для себя правильно сформулировать соревновательную цель. Важно трезво оценивать свои сильные и слабые стороны на данный момент.

Помните о соблюдении режима, особенно о важности сна.

Выспавшись, вы будете в лучшей физической форме, движения будут более четкими, а усталость не будет мешать, ясно мыслить. Что делать, если все же не можете заснуть?

♦ Закройте глаза и начните наблюдать за собственным дыханием: сделайте медленный вдох (от 3-4 с) и еще более медленный выдох (от 5-6 с и более). Продолжайте дышать в таком темпе 10-15 мин, наблюдая при этом за амплитудой вашего брюшного дыхания: чем глубже вы дышите тем лучше. Даже если сон не наступит сразу, во время упражнения организм все равно начинает отдыхать и восстанавливаться. Продолжайте лежать с закрытыми глазами и следить за тем, чтобы ваше дыхание оставалось медленным и глубоким. Постепенно сон придет.

♦ Постарайтесь перестать раз за разом вспоминать всё, что сегодня произошло (особенно, если это было что-то не очень приятное).

♦ Если вы не можете заснуть после того, как представили свое будущее выступление, вернитесь к регуляции своего дыхания. Больше представлять выступление не надо. Постарайтесь расслабить мышцы и представить, что все мысли, одна за другой, исчезают из головы, как будто их смывает потоком воды или уносит ветром.

♦ Выполните гимнастику глаз: закройте глаза и медленно рисуйте глазами цифры от 0 до 20. После - продолжайте лежать с закрытыми глазами, представляя, как постепенно расслабляются мышцы вашего лица: лба, век, щек. Продолжайте наблюдать за своим дыханием, вслед за расслаблением наступит сон.

♦ Попробуйте специально перестать сильно «хотеть» заснуть. «Сон как птица - чем быстрее мы за ним гонимся, тем дальше он от нас улетает». Попробуйте почитать «скудную» книгу или послушать спокойную музыку.

♦ Постарайтесь убрать раздражение и злость, если вам все же никак не удастся заснуть. Это только добавляет лишнего напряжения организму. Успокойтесь. Начните вновь следить за своим дыханием и не заметите, как уснете.

♦ Собираясь идти спать нужно начинать в своё обычное время: не раньше и не позже. Иначе это бывает ваш организм.

В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ

Психологическое состояние спортсмена перед началом соревнований называется **предстартовым**. Оно складывается из тех ощущений, которые он испытывает незадолго до начала соревнований.

То, с каким, настроением и в какой, физической форме вы начнете выступать, зависит от многих вещей, начиная от того, как прошла последняя тренировка, какие мысли не давали вам покоя на разминке и заканчивая тем, как хорошо вы сегодня спали.

Важно то, что вы можете самостоятельно исправить любое свое состояние. Но для этого сначала нужно научиться его определять. Чаще всего перед соревнованием спортсмен находится в одном из трех предстартовых состояний: «предстартовой лихорадке», «предстартовой апатии» или «боевой готовности».

Предстартовая лихорадка

Она мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется также и в том, что спортсмен, находясь в этом состоянии, как правило, долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает не отдохнувший.

ПРОВЕРЬТЕ!

У вас это состояние, если психологически вы:

- чувствуете очень сильное волнение;
- моментально раздражаетесь (даже по мелочам);
- у вас быстро и резко меняется настроение (от бурного веселья к слезам);
- «капризничаете»;
- суетитесь;
- отвлекаетесь и рассеяны;
- чувствуете, что «голова плохо соображает»;
- излишне самоуверенны (переоцениваете свои силы и или недооцениваете соперника);

- или наоборот – чувствуете чрезмерную ответственность за происходящее.

У вас это состояние, если физически вы:

- дрожите;
- у вас учащенное дыхание и потеют ладони;
- плохо чувствуете мышцы, как будто тяжело скоординировать движения;
- не можете расслабить мышцы, чувствуете зажатость.

От «лихорадки» нужно избавиться! Если вы поняли, что у вас «лихорадка» как можно скорее вспомните все известные вам техники успокоения (релаксации, расслабления, психомышечную тренировку). Например, попробуйте сделать следующее:

В первую очередь:

✓ Постарайтесь уединиться, максимально отойти от суеты и шума. Отвлекись от всех окружающих и сконцентрироваться на своих ощущениях.

✓ Сделайте упражнение на дыхание.

Регулируйте его сами: задержите дыхание на несколько секунд, затем сделайте медленный выдох. Повторите несколько раз. Затем задержите дыхание и одновременно постарайтесь напрячь как можно больше мышц, несколько счетов и медленный выдох.

Затем:

✓ Сделайте свою разминку успокаивающей: используйте больше движений на гибкость, растяжку, плавно разогревайте все основные группы мышц, не делайте резких движений.

✓ Специально, усилием воли сдерживайте свои движения и жесты, замедляйте речь.

✓ Старайтесь больше смотреть, на вещи успокаивающих цветов (светло-зеленый, голубой), избегайте ярких тонов.

✓ Если есть возможность, включите плеер и послушайте несколько своих любимых медленных композиций, которые обычно вас успокаивают.

Представляйте и говорите себе:

✓ «Спокойно. Сто раз уже делал его. Не бойся. Ты готов. Все нормально»; «Все будет хорошо»; «Ничего-ничего»; «Я буду концентрироваться только на самом важном...».

Переводите возникающие негативные мысли в позитивные.

✓ Сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь расслабить мышцы и представьте (как можно более реалистично), что вы спокойно и уверенно выполняете свои «коронные» приёмы. Затем мысленно прокрутите всю схватку.

Перед самым началом схватки:

✓ Сделайте несколько спокойных и уверенных имитаций подготовительных действий и «коронных» приёмов. Прочувствуйте, что мышцы в рабочем состоянии.

✓ Мысленно восстановите в памяти «элементы» каждого приёма, шепотом или про себя коротко проговорите правильную технику их выполнения.

✓ Уверенно выходите на схватку.

Предстартовая апатия

Предстартовая апатия, как и предстартовая лихорадка, - неэффективное психологическое состояние. Она не позволяет мобилизоваться, спортсмен не в состоянии при стартовой апатии «выложиться» и показать все, на что он способен.

ПРОВЕРЬТЕ!

У вас это состояние, если физически и психологически:

- вы вялые, сонливые;
- у вас нет желания соревноваться;
- у вас «настроения нет»;
- вы не уверены в своих силах, боитесь проиграть;
- на вас могут повлиять даже самые незначительные события, чьи-то неприятные слова или жесты;
- вы невнимательны и медлительны;

- вам тяжело скоординировать движения;
- вы «туго соображаете»;
- чувствуете, словно «перегорели раньше времени».

«Апатию», как и «лихорадку», также нужно исправить!

Если вы поняли, что у вас «апатия», нужно постараться взбодрить себя. Например, попробуйте сделать следующее:

В первую очередь:

- ✓ Отойдите в сторону от окружающих так, чтобы вам хватило места для активных разминочных движений.
- ✓ Сделайте свою разминку как можно более интенсивной и активной: используйте больше резких движений, ускорений, махов, активных скруток, приседаний, прыжковых движений. Основная цель: встряхнуться, активизироваться.
- ✓ Дыхание также должно помочь вам взбодриться! Представьте, что вам нужно задуть свечу: сделайте полный вдох и задержите дыхание (задержка дыхания должна быть комфортной и приятной). Затем сложите губы «трубочкой» и выдохните весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу.
- ✓ Используйте «самомассаж» - постарайтесь «разбить» заснувшие мышцы, активно «помять» болевые места. При необходимости одновременно с этим втирайте согревающие или обезболивающие мази.

Затем:

- ✓ Старайтесь вокруг себя больше смотреть на вещи ярких, насыщенных тонов и обращать внимание на громкие звуки, голоса, смех.
- ✓ Если есть возможность, включить плеер и послушайте несколько своих любимых быстрых композиций тех, под которые вам всегда хочется танцевать и становиться весело.

Представляйте и говорите себе:

- ✓ Так же как и при «лихорадке», старайтесь переводить, все негативные мысли в позитивные. Если не получается изменить их, лучше постараться на несколько минут вообще «убрать» все мысли из головы. После этого попробуйте еще раз проговорить подбадривающие фразы (например: «Сто раз уже выступал. Все нормально»; «Все будет хорошо»).
- ✓ Сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь встряхнуть все свое тело; сделайте это буквально, «протряситесь», попрыгайте, активно поприседайте несколько раз. Если есть возможность - умойтесь прохладной водой.
- ✓ Представьте (как можно более реалистично), что вы спокойно и уверенно выполняете свои действия, одно за другим.

Перед самым началом схватки:

- ✓ Так же как и при «лихорадке», сделайте несколько спокойных и уверенных имитаций подготовительных действий и «коронных» приёмов. Прочувствуйте, что мышцы в рабочем состоянии.
- ✓ Мысленно восстановите в памяти «ключевые» слова каждого важного движения, шепотом или про себя коротко проговорите правильную технику их выполнения.
- ✓ Выходите на схватку легким и бодрым.

Боевая готовность

Уже из названия вы догадались, что это самое оптимальное состояние перед стартом. Именно его вам необходимо научиться у себя вызывать. Именно оно помогает спортсмену выигрывать, позволяя ему максимально «выложиться».

У спортсмена это состояние, если физически и психологически он:

- ✓ свеж и бодр;
- ✓ с радостью ждет старта;
- ✓ чувствует легкое и даже значительное волнение;
- ✓ «трезво» смотрит на вещи и уверен в своих силах (реальная оценка своих сил и

- возможностей противника): готов бороться до самого конца;
- ✓ может сознательно регулировать и управлять своими мыслями и чувствами (например, убирать негативные мысли и страх);
 - ✓ экономно расходует силы, «не разбрасывается по мелочам»;
 - ✓ четко знает свою задачу в этих соревнованиях;
 - ✓ сконцентрирован;
 - ✓ все его чувства «обострены» особым образом;
 - ✓ «быстро соображает», «голова свежая»;
 - ✓ его ничто не может отвлечь от задачи или помешать ее выполнению (ни малознакомые условия соревнований, ни организационные неполадки, ни судейские ошибки, ни неадекватная реакция зрителей, ни критические замечания тренера или товарищей по команде, ни плохие условия (холод, жара) в спортивном зале и т.п.)

Итак, для того чтобы стабильно показывать хороший результат, вам нужно научиться непосредственно перед началом соревнования вводить себя в это состояние «боевой готовности» и не терять его до конца соревнований. Со временем вы научитесь делать это быстро, за несколько минут.

Для того чтобы понять, какое именно состояние является «боевым» именно для вас, нужно:

- ◆ Постараться вспомнить как можно больше ощущений, которые вы переживали на соревнованиях, когда выступали наиболее успешно. Вспомните не только как вы себя чувствовали физически (что видели, что чувствовали мышечно, какие ощущения были в теле), но и свои «психологические ощущения» - что думали, о чём думали, были ли уверены в себе, были ли спокойны или наоборот взбудоражены, что представляли, что говорили себе и т.д.

- ◆ Поставьте себе задачу запомнить свои ощущения на нескольких соревнованиях. Постарайтесь по окончании соревнования записать всё, что вы переживали, и подумать, что из этого вам помогло выступить, а что мешало.

- ◆ Другими словами, все возможные переживания и ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться в вашей памяти в виде его собственного эталона оптимального состояния.

- ◆ Дальше при подготовке к каждому соревнованию вы будете сверять свои личные ощущения с ЭТИМ ЭТАЛОНОМ, а значит иметь возможность **самостоятельно контролировать своё** состояние. Сможете уже на этапе разминки вводить себя в оптимальное состояние, разминаясь не «просто так», а создавая нужные вам ощущения в теле.

ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Независимо от того, как вы выступили на соревнованиях, вечером того же дня нужно найти время и подумать над тем, как и почему сегодня у вас сложилось такое выступление.

Если вы выступили хорошо, постарайтесь вспомнить все детали этого дня, начиная с момента пробуждения. Вспомните, что чувствовали, о чем думали, как разминались, как вели себя во время выступления. Ведь как вы уже знаете, переживания и ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться у вас в памяти в виде собственного эталона оптимального предстартового состояния.

В случае, если получилось так, что вы выступили не очень хорошо или же, независимо от занятого места, вы (или ваш тренер) считаете свое выступление неудачным, помните, что *неудача - это не повод для расстройств, а стимул к более упорной работе в дальнейшем.*

Прежде всего, вам нужно разобраться, почему сегодня вы показали такой результат. Для этого вам так же, как и в случае удачного выступления, необходимо восстановить в памяти свой день и свои переживания, но уже с тем, чтобы попытаться найти «слабое

место», тот момент, когда нужно было что-то сделать по-другому,

Проговорите для себя, как именно вам стоило изменить свое поведение в тот момент. Например, чувствуя вялость, сделали ли вы свою разминку более активной, поддерживали ли себя в тонусе в промежутках между попытками? Помнили ли вы, какой бы хорошей или плохой не была предыдущая попытка, в любом случае на соревнованиях нужно сохранять концентрацию и уверенность? Сделали ли вы нужные поправки и переключились ли на подготовку к другому действию или же допустили негативные, разрушительные мысли в свою голову?

Все, что вам сейчас нужно - это «выучить этот урок» и продолжить работать.

Рекомендации к спортивному режиму

В спорте не бывает мелочей - путь к победе прокладывается не только через тренировки и выступления на соревнованиях, но и подчинение своим целям жизни за пределами спортивных занятий.

Хотя всем известно, что невозможно продуктивно тренироваться, если ты простужен и у тебя болит голова (потому что, например, ходил без шапки, или не спал всю ночь, гуляя с друзьями); что тяжело сконцентрироваться на утренней тренировке, если перед этим ты полночи не спал. К сожалению, не все спортсмены помнят о том, что серьезные физические нагрузки способен переносить только здоровый организм. Даже самые талантливые спортсмены, забывающие о своем здоровье и режиме, дорого расплачиваются за свою недалекость неудачными выступлениями, травмами, хроническими заболеваниями. Спортсмены – особые люди, поэтому у них должны быть и особенные требования к себе.

Безусловно, физические нагрузки полезны и способствуют укреплению организма, но нельзя забывать и о том, что здоровье черпается не только из самого спорта, но и из каждодневного поведения: соблюдения режима сна и отдыха, правильного питания (предполагающего его умеренность и своевременность), отсутствия вредных привычек (курения, употребления алкогольных напитков, запрещенных препаратов) и др.

Например, в ходе занятий борьбой у юноши возникает ощущение своего тела, которого не было раньше. Он чувствует себя более сильным, ловким, и эти ощущения затмевают важность того обстоятельства, что достигнуты они были благодаря исходным силам его организма. Стоит ему «расслабиться», начать проводить время в «веселых» компаниях, продолжая при этом на тренировках рассчитывать на свой, ранее его никогда не подводивший организм, результатом, как правило, становится травма или снижение выносливости.

Спортсмен должен понимать, какое поведение именно для него недопустимо ни при каких обстоятельствах. Другими словами, необходимо выработать собственный кодекс поведения.

Помните, что спортсмен должен уметь не только правильно напрягаться и работать, но и правильно расслабляться и отдыхать. Речь идет не только о режиме сна, соблюдение которого необходимо для восстановления сил, но и, наоборот, об умении отвлечься от спортивных занятий.

Другими словами, у спортсмена должен быть высокий уровень контроля за собственным поведением в повседневной жизни. Он достигается в том случае, если есть план действий на целый день и имеется отчетливое представление, что нужно сделать в соответствии с этим планом. Постарайтесь анализировать ситуации, в которых вы находитесь не только во время тренировок или соревнований, ведь любая ситуация может так или иначе приблизить или удалить вас от намеченного результата. Поэтому за пределами спортивного зала старайтесь анализировать, в какой ситуации вы находитесь и что собираетесь делать, а главное - как это повлияет на ваши занятия спортом.

Верьте себе, верьте в себя и работайте над собой!

3. САМОВНУШЕНИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ УСЛОВИЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ

Самонастройка на тренировочное занятие (развитие физических качеств)

1. Сегодня на тренировке я буду очень внимателен, правильно и точно выполнять все упражнения и задания, которые даёт тренер.
2. В разминке я не разговариваю, все мои мысли только на упражнении, которое выполняю, нужно лучше размяться, подготовить свои мышцы к работе.
3. Что бы лучше выполнять новые упражнения, я буду внимательно слушать объяснение тренером правильности выполнения упражнения.
4. Выполняя новые упражнения, вначале я буду проговаривать про себя последовательность выполнения элементов упражнения.
 - А) Выполняя упражнения на силу, я буду сосредоточен на мышцах, которые в это момент работают.
 - Б) Выполняя упражнения на быстроту, я буду думать о том, что бы выполнить упражнение или движение, как можно быстрее.
 - В) Выполняя упражнения на ловкость, все моё внимание будет направленно, на что бы как можно лучше и точно выполнить упражнение на ловкость.
5. В конце занятия я тщательно выполняю психомышечную тренировку и быстрее восстанавливаю свои силы к следующей тренировке.
6. Я хорошо настроился и готов тренироваться сегодня, ещё лучше, чем вчера.

Самонастройка на тренировочное занятие (техничко-тактическое совершенствование)

1. Сегодня на тренировке я буду очень внимателен, правильно и точно выполнять все упражнения и задания, которые даёт тренер.
2. В разминке я не разговариваю, все мои мысли только на упражнении, которое выполняю, нужно лучше размяться, подготовить свои мышцы к работе.
3. В отработке моё внимание сосредоточенно на правильном выполнении приёмов и подготовительных действий к ним.
4. В схватках я предельно собран, часто применяю свои приёмы с хорошей подготовкой.
5. Упражнения на силу в конце тренировки я выполняю с удовольствием и даже больше, чем мои главные соперники, с которыми я борюсь на соревнованиях.
6. В конце занятия я тщательно выполняю психомышечную тренировку и быстрее восстанавливаю свои силы к следующей тренировке.
7. Я хорошо настроился и готов тренироваться.
8. Сегодня, у меня всё будет получаться ещё лучше, чем вчера.

**Формула самонастройки
на удачное выполнение коронных бросков в схватке**

1. Выйдя на татами, я ощущаю, что весь, от головы до стоп, наливаюсь необычайной силой.
2. Одновременно чувствую свежесть и легкость во всех мышцах.
3. Настроение приподнято, я очень рад, что буду сейчас бороться.
4. Поклонившись сопернику я легко передвигаюсь, быстро и точно, взял свой захват, выполняю подготовку к своему «коронному» приёму, передвигаю соперника заставляю его принять удобное положение для того чтобы провести свой приём.
5. Как только он становится в удобное положение я с максимальной скоростью и силой «врываюсь» подворачиваюсь и выполняю бросок.
6. Я чувствую и предугадываю все действия и приёмы, которые пытается провести на мне соперник, как только он начинает подготовку, я знаю, что он собирается сделать, какие действия и приём выполнить (я блокирую его плечо захватом, передвигаюсь и не даю ему, подвернуться, выполнить бросок, а затем атакую сам).
7. Я очень быстрый и ловкий, всегда опережаю своих соперников.
8. Я уверенно борюсь с самыми сильными соперниками и всегда их побеждаю.