

ФОРМУЛЫ БОЕВОЙ УВЕРЕННОСТИ

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Соревнования для меня праздник, праздник моей готовности, силы воли, мужественности.
3. Я много и добросовестно тренировался. На новый уровень поднялись мои возможности.
4. Я сделал все, что было необходимо, качественно выполнял все, что требовал тренер.
5. Я с радостью жду соревнований.
6. Я знаю, что отлично подготовлен. Я хочу испытать счастье борьбы.
7. С приближением соревнований, я чувствую возрастающую уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность.
9. В соревнованиях бывает всякое. Но что бы не произошло, я сохраню спокойную уверенность. Трудности только мобилизируют меня.
10. Спокойная уверенность, спокойная боевая уверенность – вот мое преобладающее состояние в период соревнований.
11. Чем сложнее будет борьба, тем энергичней я буду стремиться к победе.
12. Я буду спокоен и уверен в себе.
13. Чем ближе этот праздник, тем меньше я думаю о результате выступления. Всякие мысли о результате соревнований я буду отгонять от себя.
14. Если я думаю о соревновании, то это мысли радости и воодушевления, мысли о хорошей работе.
15. Я отдам все свои силы борьбе – все до конца. Я наслаждаюсь своей готовностью, силой воли, мужеством. Я сумею победить самого себя, победить время, победить своих соперников.
16. С каждым днем приближения соревнований я буду чувствовать себя все лучше и лучше. Ко дню старта я достигну пика спортивной формы.
17. Я спокоен и уверен, я на боевом подъеме выполню все, что от меня требуется. Я все смогу. Я очень этого хочу.