

Формулы состояний общей мобилизованности

Перед стартом (пока выполняете разминку и ждете старта):

1. Самочувствие отличное!
2. Соревнования для меня – лучший праздник!
3. Я полон(а) спортивной злости!
4. Абсолютно уверен(а) в себе!
5. Отключаюсь от окружающего.
6. Все внимание на предстоящий старт.
7. Мои мышцы легкие и упругие
8. Я полон(а) энергии!
9. Я готов(а) действовать!
10. Пошел(а)!

Хороший ночной сон - тоже очень важный фактор в восстановлении сил.

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...
2. Все мои мышцы полностью расслаблены...теплые...неподвижные...
3. Состояние приятного(полного, глубокого)покоя...
4. Появляется чувство сонливости...
5. Сонливость усиливается...усиливается...
6. Приятно темнеет в глазах...
7. Все больше и больше...
8. Наступает сон...сон...спокойный сон...глубокий сон...беспрерывный сон...

Формулы преодоления предстартовой лихорадки: «Я владею собой, владею своими мыслями и чувствами, всегда внимателен, я собран, уверен в себе. Я всегда уравновешен. Я владею собой».

Дыхательный способ снятия стресса:

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на сколько возможно, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.