

Самовнушение положительных отношений к спортивной жизни вообще:

1. Я счастлив тем, что живу интересной спортивной жизнью.
2. Я доказываю своими результатами, что я талантлив и трудолюбив.
3. Все, что я делаю в спорте, радует меня.
4. Мне все нравится в моей спортивной жизни: хорошие товарищи, интересные поездки, возможность соревноваться.
5. Спорт дает мне огромное счастье борьбы и победы.
6. Мне мало достигнутого, я продолжаю работать все более упорно и верю, что достигну гораздо большего!
7. Меня постоянно воодушевляет возможность ещё большего успеха в спорте.
8. Я всегда жизнерадостен и оптимистичен.
9. Спорт для меня интересная игра.

Самовнушения положительных отношений к тренировочной нагрузке:

1. Я много и добросовестно тренируюсь.
2. Тренировки делают мой организм закаленным к любым физическим нагрузкам.
3. С каждой тренировкой в моем организме происходят положительные изменения. С каждой тренировкой уровень моей подготовки возрастает.
4. Я могу выдержать практически любую тренировочную нагрузку.
5. Перед тренировкой я, как правило, нахожусь в отличном настроении, чувствую себя бодрым и жизнерадостным.

Самовнушение уверенности в хорошем восстановлении после тренировок:

1. Я знаю, что мой организм быстро и качественно восстанавливается.
2. Как бы я ни устал на тренировке, я знаю, что хорошо восстановлюсь.
3. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться менее интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и готовность успешно выступать в соревнованиях самого высокого ранга.

Самовнушение необходимости выдержать психическое напряжение и перенапряжение.

1. Я сохраняю жизнерадостность, бодрость и оптимизм в любой период спортивной тренировки.
2. В «пики» тренировочных нагрузок, когда бывает трудно, я знаю, что надо эти состояния перетерпеть.
3. Поборов слабость и усталость, я улучшу свои результаты.
4. Все возрастающие трудности закаляют меня, только преодолев их возможен успех.
5. Я выдержу, я справлюсь – я в этом абсолютно уверен.