**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

**После разминки за 10 — 15 минут до выступления:**

1. Спокойно сесть или лечь, закрыть глаза, предельно расслабить все мышцы.
2. Мысленно представить движение сначала 1-2 раза в очень замедленном, потом раз в слегка замедленном, а в конце — в том темпе, в каком это движение выполняется на соревновании.
3. За 2 — 3 минуты перед выступлением идеомоторно (мысленно) выполнить 1-2 раза тот элемент, который нужно выполнить особенно точно.
4. В момент настройки на выступление, представить и «проговорить» идеальное выполнение самого важного — «ключевого» элемента (в редких случаях двух элементов) 1 раз в обычном темпе.

**Для создания боевого состояния используйте следующие формулы самовнушения:**

1. Я полностью контролирую свое состояние.
2. Я полностью контролирую свое поведение.
3. Я вижу трудности сегодняшнего поединка и знаю, как их преодолеть.
4. Я контролирую свои мысли.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и выиграть схватку.
6. Мое сильное тело и мозг — едины.
7. Я представляю себя счастливым и успешным.