**Психологическая подготовка к соревнованиям**

- определите для себя главную цель выступления в предстоящих соревнованиях.

- совместно с тренером проведите тщательный анализ трудностей, с которыми вы можете столкнуться на соревнованиях,

- объективно проанализируйте свои недостатки и сильные стороны не только спортивной, но и психологической готовности к соревнованиям.

- составьте и продумайте стратегический и тактический план действий с соперниками с различной тактикой, для того чтобы избежать ситуации растерянности при выходе на площадку («стартовой несобранности»), когда спортсмен теряется и не знает, с чего начать, при этом часто можно слышать: «руки и ноги стали ватными», «перегорел».

- психические срывы происходят в моменты, когда спортсмены фиксируют свое внимание на соперниках, болельщиках судьях. Думайте о своих действиях, если вы случайно начнете обращать внимание на чьи-либо оценки, элементы, выполняемые соперниками, или на то, насколько они сильны, постарайтесь спокойно вернуть свои мысли к вашему состоянию и предстоящим действиям.

*Ведите себя как чемпион. Посмотрите на проигравших. Голова опущена, плечи свисают, ноги еле волочатся — они подавлены. Не походите на них. Будьте подтянуты, смотрите уверенно, поднимите голову, улыбайтесь, даже вне спортивной арены. Покажите судьям и соперникам, что вы уверены в себе и не сомневаетесь в успехе (А. Голдберг).*