



Страх — эмоция или чувство, возникающие из-за ощущения опасности. Страх защищает от опасностей, но, в то же время, влияет на уверенность и становится препятствием на пути к цели.

Основные страхи у спортсменов перед соревнованиями:

- встретиться с более сильным соперником;
- не выполнить упражнение;
- проиграть;
- не достичь желаемого результата;
- услышать негативный отзыв;
- встретить недовольство со стороны тренера, родителей.

Негативные мысли вызывают волнение перед предстоящими соревнованиями. Спортсмен не сможет войти в оптимальное боевое состояние. Поэтому перед соревнованиями необходимо навести порядок в своих мыслях.

Определить цель соревнования, например:

- улучшить свой результат на предстоящих соревнованиях;
- чисто выполнить элемент;
- показать новую технику;
- полностью «выложиться».

Не ставить цель — занять место..., быть в тройке, в десятке, обыграть чемпиона.

Позитивно воспринимать соревнования

Соревнования позволяют спортсменам проверить свои силы, встретиться с другими участниками, получить практический опыт, проверить себя на смелость, скорость, силу, выносливость.

Каждый успешный спортсмен проходит через поражение. И ничего критического не произойдет, если юный спортсмен займет последнюю строчку списка с результатами. Отрицательный результат помогает увидеть те стороны, над которыми необходимо поработать еще лучше.