

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФОРМУЛИРОВОК ВНУШЕНИЯ

### *Предсоревновательные установки (по Горбунову Г.Д. и др.):*

1. Вы уверенно подходите к соревнованиям.
2. Вы много и добросовестно тренировались. На новый уровень поднялись ваши возможности.
3. Вы сделали все, что было необходимо, качественно выполнили все, что требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что было заложено.
4. Скоро большой спортивный праздник. Мы с вами радостно ждем его приближения.
5. Вы знаете, что подготовлены отлично и спокойно ждете момента, чтобы реализовать эту подготовленность в хорошей работе.
6. О вас вполне можно сказать, что вы закаленные бойцы. Ведь у вас огромный опыт успешных выступлений в ответственных соревнованиях.
7. С приближением соревнований вы чувствуете все возрастающую уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой ситуации.
8. В соревнованиях бывает всякое. Но что бы ни произошло, вы сохраните спокойную уверенность. Трудности только подстегнут вас к еще большей отдаче сил, к максимальной собранности и мобилизации.
9. Вы будете спокойно, совершенно спокойно реагировать на все ситуации в ходе соревнований.
10. Спокойная уверенность, спокойная боевая уверенность – вот ваше преобладающее состояние в период соревнований.
11. Чем сложнее и напряженнее будет спортивная борьба, тем с большей энергией Вы будете стремиться к победе. Я буду спокоен и уверен в вас.
12. О результате выступления вы позволите себе думать только перед самым стартом. И вот тогда-то эта мысль создаст общий подъем, вскроет все ваши резервы и подготовит их к реализации в соревновании.
13. Вы будете испытывать на старте некоторое волнение, переходящее в боевое воодушевление. Это редкое по силе состояние боевого духа поможет Вам максимально мобилизоваться и в соревнованиях проявить предел своих возможностей.
14. Вы отдадите все свои силы борьбе – все до конца. Вы сумеете насладиться своей готовностью, волей и мужеством, вы сумеете победить самого себя, победить время, победить своих соперников.
15. С приближением соревнований с каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Ко дню старта вы достигнете пика годовой спортивной формы.

16. Вы будете легки и раскованы в общении. Все будет радовать и воодушевлять вас.

17. Вы спокойно и уверенно, на высоком боевом подъеме выполните все, что требуется от спортсмена экстра класса.