

ПРЕЗЕНТАЦИЯ «УСПЕШНОСТЬ В СПОРТЕ»



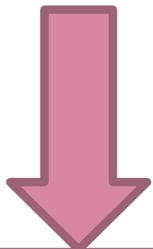
Санкт-Петербург
2016

ФОРМУЛА УСПЕХА:

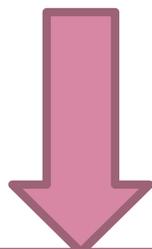
- © «Тренер + Спортсмен + Психолог = победа»
(с) Р.М. Загайнов



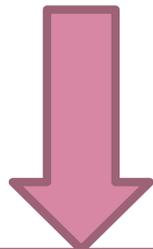
ПОМЕХИ НА ПУТИ К УСПЕШНОСТИ



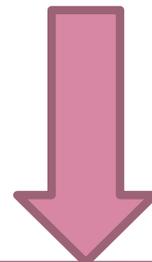
Предстартовая
лихорадка



Предстартовая
апатия



Стартовый
ступор



Низкий уровень
самоконцентрации и
мотивации

ЧТО НЕОБХОДИМО СПОРТСМЕНУ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВА?

- !! Прочесть рассказ Ричарда Баха «Совершенство»;
- !! Достигнуть высокого уровня познавательных процессов;
- !! Достигнуть высокого уровня стрессоустойчивости;
- !! Достигнуть высокого уровня самоконтроля и саморегуляции;
- !! Достигнуть высокого уровня самомотивации.

СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ

