

Самовнушения положительных отношений к тренировочной нагрузке:

1. Я много тренировался. За это время функциональные возможности моего организма значительно возросли, двигательные качества получили высочайшее развитие.

2. Я знаю, что эти тренировки сделали мой организм в высшей степени готовым к любым физическим нагрузкам.

3. С каждой тренировкой во мне происходят все новые и новые положительные изменения. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает.

4. Я замечаю, что во мне открываются все новые и новые резервные возможности.

5. Сейчас моя тренированность дошла до такого высокого уровня, что я могу выдержать практически любую тренировочную нагрузку.

6. Меня иногда называют образцом работоспособности и выносливости в спорте, но я считаю, что могу сделать гораздо больше.

7. То, что заложено в меня долгими тренировками, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

8. Те нагрузки, которые я использую сейчас, очень далеки от предела моих возможностей. Я могу выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

9. Я абсолютно уверен в правильности применяемой методики тренировки и выполняю все задания тренера без какого-либо внутреннего сопротивления.

10. Перед тренировкой я, как правило, нахожусь в отличном настроении, чувствую себя бодрым и жизнерадостным.

11. Я уверен, что во мне скрыты большие резервы. Тренируясь с полной отдачей сил, я пополняю эти резервы. Они помогут мне перенести еще более высокие нагрузки.

Самовнушения уверенности в хорошем восстановлении после тренировок:

1. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

2. Я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после любой тренировки, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

3. Я совершенно уверен, что ту работу, которую я сейчас выполняю, я делаю с большой пользой для будущих спортивных успехов.

4. Я чувствую в себе готовность на большие объемы тренировочных нагрузок в максимально жестких режимах. Я уверен в отличном восстановлении после этих нагрузок.

5. Я в высшей степени тренирован, что проявляется в первую очередь в моей исключительной способности быстро и качественно восстанавливаться после тренировок.

6. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, приобрету высокую тренированность и готовность успешно выступать в соревнованиях самого высокого ранга.