

**Высоких результатов**

**ты добьёшься**

**прилежной тренировкой, придерживаясь следующих советов:**

* 1. Составив правильный режим дня, ты выиграешь время.
  2. Тренируйся регулярно, каждый день, круглый год. Периодически повышай тренировочную нагрузку.
  3. Закаляйся.
  4. Принимай пищу за 2 часа перед тренировкой или через 2 часа после неё.
  5. Курение и алкоголь вредны твоему здоровью и несовместимы со спортивным образом жизни.
  6. Запомни – правильное разогревание и расслабление мышц предотвращают травмы.
  7. Залог успеха в постоянной учёбе:

- учись внимательно наблюдать за собой и другими (развивай наблюдательность);

- учись сосредотачиваться и расслабляться (умение концентрировать внимание);

- учись находить выход из любой ситуации (развивай мышление);

- учись узнавать и запоминать всё важное (развивай память).

10. Воспитывай в себе волю, бесстрашие, выдержку и терпение.

11.Знай и совершенствуй основные физические качества спортсмена:

- гибкость предохраняет твои суставы и мышцы от травм;

- ловкость и быстрота – основное оружие против грубой силы противника;

- сила и выносливость – залог долгожительства в спорте.

12. Вера в самого себя – величайшая сила, потеряв веру – ты потеряешь всё.