



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Морально-волевая подготовка: характер на ковре

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Когда силы равны — решает воля

- При равной технике побеждает тот, кто смелее, настойчивее и не боится
- Воле придают не меньшее значение, чем силе и технике
- «Всё начинается с характера и приходит с потом и опытом» — К. Вырупаев
- Не ругаю за проигрыш, если ребёнок дрался до конца
- Серьёзно говорю с тем, кто сдался раньше свистка, даже при выигрыше



Четыре качества воли

- Смелость — идти в приём и захват, не отступая перед сильным
- Настойчивость — давить и искать своё, даже когда не вышло с первого раза
- Уверенность — спокойная вера в себя, не даёт запаниковать при плохом счёте
- Находчивость — за доли секунды найти решение и поменять план
- Главный враг — неуверенность: лечится не окриком, а маленькими победами



Как куётся характер

- Посильные трудности: чуть выше уровня, но никогда непосильно
- Партнёр чуть сильнее — лучшая школа смелости
- Контрольные схватки — репетиция соревнований и умения собраться
- Подъём после неудачи: встал, отряхнулся, пошёл снова — вот где рождается воля
- Соревнования закаляют характер: 5–7 схваток за день, огромное напряжение





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
