



**7 СОВЕТОВ ЧЕМПИОНСТВА ОТ ЗАСЛУЖЕННОГО
МАСТЕРА СПОРТА РОССИИ, МНОГОКРАТНОГО
ЧЕМПИОНА И АБСОЛЮТНОГО РЕКОРДСМЕНА
МИРА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ ДЕНИСОВА ИВАНА**



1. Делайте утреннюю зарядку. Разминка утром дает возможность подготовить мышцы к работе на тренировке вечером, а также извлечь лактат из мышц, скопившийся за ночь после тренировки и его утилизировать. 10 – 15 минут потраченные утром наполнят вас энергией и хорошим настроением на весь день.

2. Верь в себя. Для победы над другими людьми или снарядами надо априори одержать победу над собой. Удовлетворение своих желаний и потребностей развивает в вас чувство уверенности в себе. Уверенность в своих силах в свою очередь сделает ваши мечты целями. Цели, которые вы перед собой поставите вы сможете и их достигнуть, благодаря несомненно верно выбранному направлению работы.

3. Наслаждайтесь процессом. Все, что мы делаем в жизни, вызывает в нас какие-либо эмоции и чувства. Положительные эмоции дают нам сил. А отрицательные губят наши желания и отнимают сил. Настроившись на наслаждение процессом тренировки, мы получаем только положительные эмоции, тем самым обрекаем себя на успех, который безусловно придет.

4. Системный подход. Человек очень сложная машина и многогранность факторов, влияющих на его работоспособность также велика. Недостаточно грамотно использовать только одну или две стороны подготовки. Чтобы быть лучшим, нужно понимать и применять знания во многих сферах деятельности, тактика, техника, психология, физиология, фармакология и многие другие. Только в совокупности система может дать оптимальный результат. Сочетания различных компонентов очень своеобразное в каждом отдельном случае. Анализ и комплексное воздействие приводит всегда к высоким результатам.

5. Используй максимально свои сильные стороны, но никогда не прекращай работу над недостатками. Многогранность подготовки требует от человека максимальной концентрации сил. Ситуаций, в которых человек может оказаться также большое количество. В определенной ситуации может потребоваться навык, который может оказаться слабым звеном. Таких слабых звеньев должно быть как можно меньше, что значительно повысит вероятность победы.

6. **Тренируйся грамотно, а не усердно.** Большое количество методик существует в настоящее время. Каждая методика хороша по-своему. Однако сущность любой из них заключается в напряжении и восстановлении после нагрузок. Необходимо грамотно соблюдать баланс между разными типами работы, что позволит комплексно и полноценно развивать все стороны человека.

7. **Прислушивайся к окружающим, но имей свое мнение.** Есть поговорка: «В споре рождается истина». Спор - это не что иное как совокупность противостоящих мнений. Сбор и анализ различных мнений дает оптимальный результат в решении любой задачи. Зачастую небольшая подсказка со стороны, выполненная в непринуждённой обстановке может решить проблему значительно проще. Но так происходит не всегда. И не все мнения стоит слушать. Нужно выбрать лишь мнения компетентных людей, которые позволят вам достигнуть ваших целей и решить многие проблемы

