

## **Негативные установки спортсмена!**

Я опять ошибусь!

Я не уверен в своих силах!

У меня ничего не получится!

Я постоянно болею перед ответственными соревнованиями!

На спорте много не заработаешь!

Я больше не могу!

Надо бросать спорт!

Я плохо выступлю на этих соревнованиях!

Опять «облажаюсь»!

Я всех слабее!

Сегодня не мой день!

В спорте каждый сам за себя, никто тебе не поможет!

В спорте не может быть друзей!

Мои достижения никому не нужны!

## **Негативные тренерские установки!**

Ты понимаешь только крик!

Ты все время опаздываешь!

Соперник очень сильный!

Он тебе не соперник!

Опять без настроения!

Меня не волнует твоя учеба, главное для тебя – это тренировки!

Ты ничего не добьешься! У тебя ничего не получится!

Что ты тут забыл? Ты хуже остальных!

Ты тяжело двигаешься! (критика чего-либо)

Твой результат только ухудшается!

Третье место тоже хорошо! Главное не победа – а участие!

Если ты не выиграешь – сборной тебе не видать!

## **Негативные родительские установки!**

Поражение ребенка – это моя неудача!

Чтобы мой ребенок достиг чего-то в спорте – нужны связи и деньги!

У меня нет денег для оплаты (индивидуальных занятий, экипировки, поездок на соревнования... )!

Не плачь, ты уже взрослый!

В наше время редко встретишь хорошего тренера!

Я знаю лучше, чем тренер!

Мой ребенок ленивый (пассивный, глупый, плаксивый... )