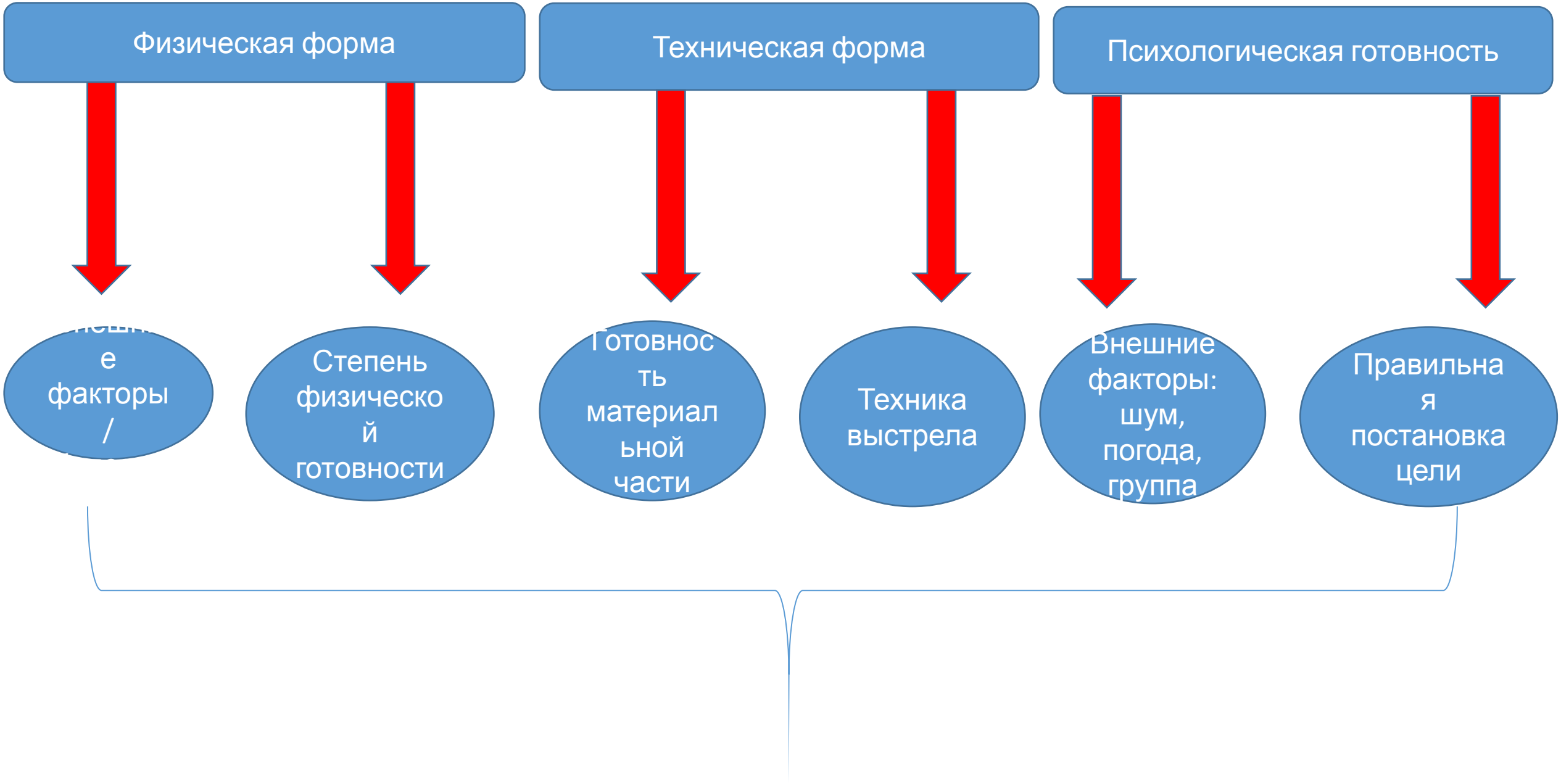
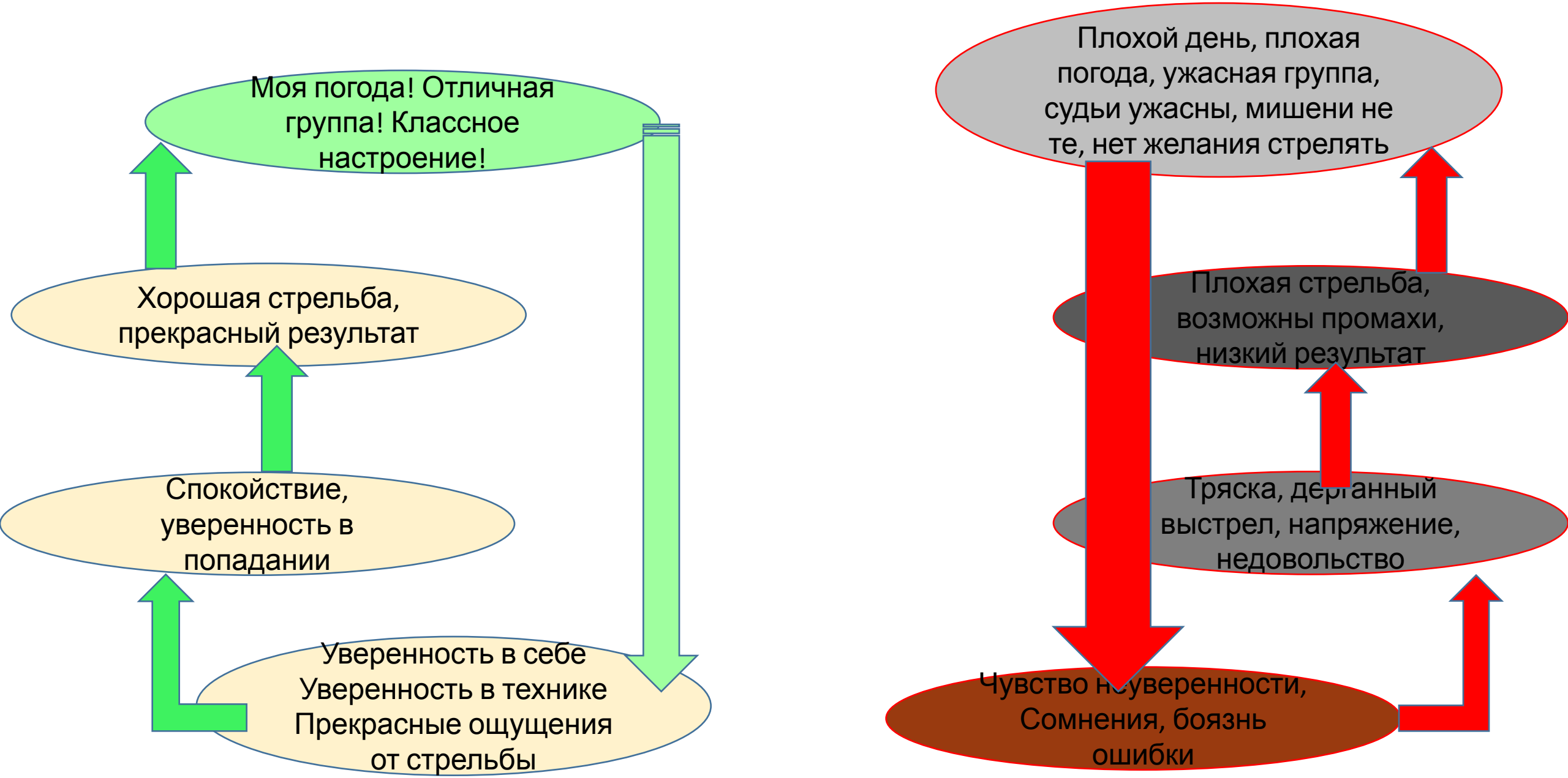
СТРЕСС

Составляющие стресса


Физическая форма
Техническая форма
Психологическая готовность
е факторы /
Степень физическо й готовности
Готовнос ть материал ьной части
Техника выстрела
Внешние факторы: шум, погода, группа
Правильна я постановка цели

SPORT
daco
© Dean Alberga - DutchTarget.com


Моя погода! Отличная группа! Классное настроение!
Хорошая стрельба, прекрасный результат
Спокойствие, уверенность в попадании
Уверенность в себе
Уверенность в технике
Прекрасные ощущения от стрельбы
Плохой день, плохая погода, ужасная группа, судьи ужасны, мишени не те, нет желания стрелять
Плохая стрельба, возможны промахи, низкий результат
Тряска, дерганный выстрел, напряжение, недовольство
Чувство неуверенности, Сомнения, боязнь ошибки

Все способы решения проблемы: физические упражнения, стратегия и тактика выстрела, средний балл
Моя погода! Отличная группа! Классное настроение!
Плохой день, плохая погода, ужасная группа, судьи ужасны, мишени не те, нет желания стрелять
Хорошая стрельба, прекрасный результат
Основные инструменты, позволяющие управлять собой, управлять выстрелом
Плохая стрельба, возможны промахи, низкий результат
Спокойствие, уверенность в попадании
Тряска, дерганный выстрел, напряжение, недовольство
Уверенность в себе
Уверенность в технике
Прекрасные ощущения от стрельбы
Чувство неуверенности, Сомнения, боязнь ошибки