

Для настоящего спортсмена (которым и является картингист) чрезвычайно важно постоянно развивать личностные качества и наиболее благоприятные для заездов состояния. Именно благодаря этому спортивная деятельность будет выполнена максимально успешно даже в самых экстремальных условиях. Такие навыки могут понадобиться, впрочем, и в [казино онлайн](#).

Итак, давайте начнем с принципа сознательности. Именно он определяет необходимость самовоспитания и контроля над собственными эмоциями. Картингист вместе с тренером должны подобрать максимально комфортную схему тренировок и обсудить методы и средства психологической подготовки.

Второй принцип – активности. Именно на основе этого принципа у спортсменов формируется целенаправленность, которая поможет в достижении всех поставленных целей. Картингист должен выработать положительные и общественно значимые мотивы для активных тренировок и дальнейшего участия в соревнованиях.

Принципы активности и сознательности проявляются в максимальной организации самоконтроля за самыми разными параметрами движения и регуляции эмоциональных состояний – полный самоконтроль за признаками, которые характеризуют все эти состояния: напряжение мышц, пульс и т. д.

Никто не станет отрицать, что перед соревнованиями каждый гонщик должен подготовиться, прежде всего, психологически. Необходимо попытаться преодолеть все отрицательные формы состояния, которое проявляется перед стартом. Стоит максимально настроить себя на участие в гоночной борьбе. Большая роль в этом отношении отводится, конечно, тренеру.