

«BootCamp»: в «Царицыне» прошли бесплатные спортивные занятия

24.07.2017

Спортивный марафон «BootCamp» прошел в Царицынском парке в минувшую субботу, 22 июля.

Организатором этого необычного дела выступила спортсменка [Валерия Раскова](#). Сначала она самостоятельно занималась в парке по вечерам, а затем к ней стали присоединяться прохожие. Так и появился «BootCamp».

Специально для читателей газеты «Борисовские пруды» мы попросили Валерию дать несколько полезных советов о том, как начать заниматься спортом.

«Для начала, каждому начинающему или профессиональному спортсмену необходимо сформировать цель и задачи. Цель – это то, чего хочешь достичь. Задачи — что необходимо сделать.

Создав цель, представь, что ты ее уже достиг, представь, какие плюсы ты получаешь, ощути, как ты себя чувствуешь. Почувствовал? Осознал? Теперь делай это каждый раз, когда захочешь прогулять тренировку. Делай так всегда, во всех сферах жизни, когда возникает соблазн, сбивающий дорогу от цели.

Если ты только начинаешь, но пока не знаешь, каким именно спортом заниматься, — существуют бесплатные, пробные занятия в спортзалах, танцевальных студиях, других кружках.

Если ты профессионал своего дела, золотой призер, мастер спорта, то не стоит забывать о развитии духовном и личностном.

Разрабатывай стратегии тренировок, придумывай новые комплексы упражнений. Изучай психологические аспекты своих соперников и товарищей: это поможет в тренерской карьере, да и в обычной жизни тоже. Делись опытом с товарищами, стань примером и наставником для младшего поколения. Для освоения этих навыков поможет научная литература, советы и рекомендации тренера, чемпионов мира, товарищей и собственные наблюдения.

Не забывай поощрять себя при достижении поставленных целей!

Придумай себе своеобразные призы: покупка нового спортивного костюма, крутых кроссовок для бега. Это должно быть связано со спортом и приносить пользу и удовлетворение. Это как один из способов самоорганизации. Он дисциплинирует и мотивирует на достижение более высоких вершин.

Не ограничивайся одним видом занятий. Пробуй разные направления танцев, единоборств, спортивных игр. Таким образом, ты развиваешь все группы мышц, развиваешь мышление, изучаешь себя, анализируешь возможности и ставишь новые задачи. Здесь главное не стесняться показаться неуклюжим, не умеющим. Почувствуй, как работает и развивается твое тело, этим блокируй препятствия у себя в голове и получай удовольствие от проделанной работы.

Но самое главное – это оставаться собой. Никогда не прыгай выше головы, обычно это заканчивается увечьями, как физическими, так и моральными. Каждый человек уникален своей индивидуальностью, а с первого раза никто не становится великим. Эти «великие» проделали огромнейшую работу над собой, чтобы стать лучшим среди лучших.

Работай, совершенствуй свои навыки снова и снова, ломай барьеры, будь собой, тогда и цель будет достигнута.

Мотивация для тех, кто не решился начать: спорт – это не только физическое развитие: спорт укрепляет веру в себя и свои силы, повышает самооценку, делает человека сильнее как личность».

А следующая тренировка «BootCamp» пройдет в Царицынском парке уже завтра, 25 июля. Начнется она в 20:00.

Фото предоставила Валерия Раскова

Адрес страницы: <http://sevorehovo-borisovo.mos.ru/presscenter/news/detail/6541594.html>
