

ŽMOGIŠKASIS FAKTORIUS



KAS ĮTAKOJA ŽMOGIŠKAJĄ FAKTORIŲ?

- Įgūdžiai
- Asmenybės faktorius
- Fizinis ir protinis pasiruošimas



ĮGŪDŽIAI

Įgūdžiai įgaunami per:

- Treniruotes
- Praktiką
- Įsisavinant patirtį



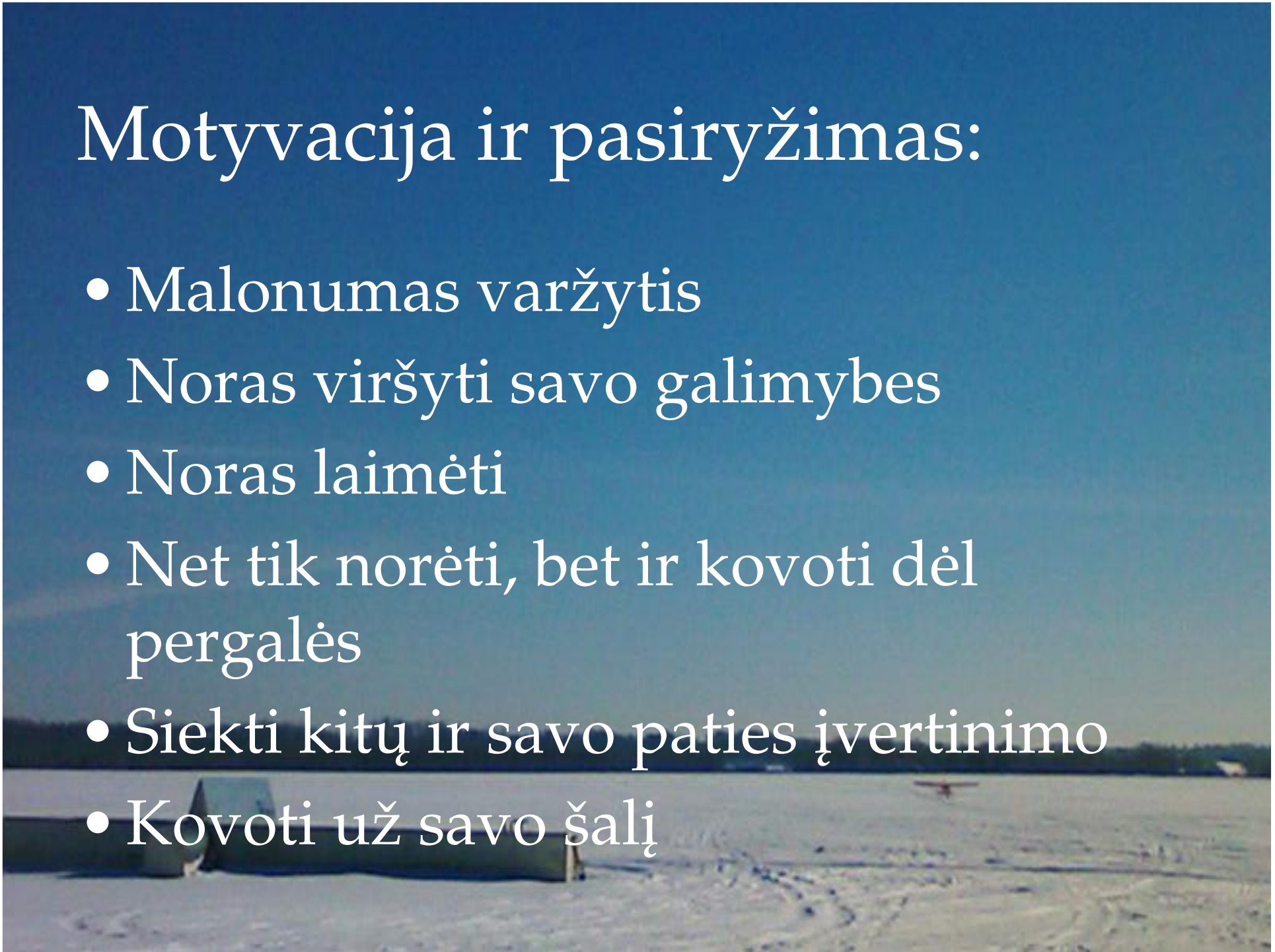
ASMENYBĒS FAKTORIUS

- Siekiai, troškimas
- Motyvācija ir pasiryžimas
- Lūkesčiai



Motyvacija ir pasiryžimas:

- Malonumas varžytis
- Noras viršyti savo galimybes
- Noras laimėti
- Net tik norėti, bet ir kovoti dėl pergalės
- Siekti kitų ir savo paties įvertinimo
- Kovoti už savo šalį



PROTINIS PASIRUOŠIMAS

- Emocinis būdas
- Fizinė būklė
- Protiniai gabumai



FIZINIS PASIRUOŠIMAS

- Būti sveikam
- Būti pailsėjusiam
- Būti fiziškai stipriam



MITYBA

- Dieta treniruotėms
- Priešvaržybinė dieta
- Dieta varžybų metu



Dieta turėtų būti:

- Paprasta, nereikalaujanti daug įmantraus maisto
- Įvairus maistas
- Pasiskaičiuoti kiek valgyti, kad nepersivalgytum

