**Основные принципы достижения успеха или как воспитать в себе чемпиона!**

Танцоры, которые выбрали для себя путь бального танца, в первую очередь всегда остаются спортсменами с дисциплиной, характером, выдержкой, характерными для олимпийского спорта, а также умением принимать с достоинством как победы, так и поражения.
Предлагаем Вашему вниманию памятку танцора любого уровня мастерства, ведь как начинающим, так и уже известным танцорам не стоит забывать основные принципы бального спорта для каждого танцора:

1. Первое и основное правило бального танцора, да и любого спортсмена, заключена в высказывании. Как говорит одна мудрость: «Если ты сейчас уснешь, то увидишь свою мечту. Если же вместо сна ты выберешь тренировку, то ты воплотишь свою мечту в реальность и обзаведешься новой мечтой». Золотая середина между здоровым сном, правильным питанием и рациональным распределением своего времени на тренировки в зале, подкачку, растяжку и отдых – 3 столпа успешного бального танцора. Высказывание говорит о том, что если вы действительно желаете достичь чего-то, не стоит ждать и мечтать, а стоит действовать и достигать, чтобы не тратить попусту время. Пока другие уже воплотили в жизнь 5 заветных желаний, вы все еще думаете об воплощении одной? Хватит думать, нужно действовать. Не знаете как? Обратитесь к тренеру, наставнику, близкому другу, родственнику, который разделяет ваши взгляды. Они дадут вам новый толчок для своей реализации. Здесь стоит вспомнить, что жизнь коротка и нужно спешить жить.

2. Необходимо запомнить, что возраст – это не помеха. Когда ты думаешь, что уже слишком поздно, на самом деле, все еще рано. Никогда не поздно воплотить свою мечту в реальность и прийти в танцевальный зал, начать с азов и за 2 года сделать больше, чем те, кто занимаются в данном коллективе 5-6 лет. Стоит помнить, что все реально и выполнимо, чудеса бывают и они именно с вами могут случиться, если приложить усилия, работать над собой, поставить перед собой цель и стремиться каждый день к ней навстречу.

3. Никогда путь наверх не был легким, вспомните подъемы на гору или олимпийских чемпионов, которые участвуют в биатлоне, в снег, слякоть или гололед они стремятся улучшить свой результат по сравнению с прошлым годом и так каждый олимпийский спортсмен. Бальные танцы все никак не признают олимпийским видом спорта, но они очень близки с каждым из них. Даже в мороз, снегопад и гололед каждый спортсмен стремиться приблизится к своей мечте, потому ваше упражнение бабочка становится не таким уж сложно выполнимым в сравнении. Боль в мышцах пройдет, а вот боль от неудачи – никогда, если не постараться и все-таки взять эту вершину, выиграть турнир.

4. Не зависимо от того, вы тренируетесь час или в вашем распоряжении весь день, можно за час сделать больше, чем за день так называемых «тренировок». Тренировка – это не время, тренировка – это усилия, которые вы прикладываете к выполнению элементов, к разработке собственного тела, протанцовыванию финалов, вниманию слов тренера и т.п.

5. Не стоит всецело поглощаться танцами, отказываться от родных и близких. Если вас настигнет неудача, к кому вы обратитесь? Кто вас поддержит и выслушает, наставит на путь истинный? Не забывайте жить, ведь жизнь – это не только спорт, но и взаимоотношение с коллегами танцорами, чувства, эмоции и ощущение полноты вашей жизни.

6. На самом деле для танцоров более высокого уровня тренировки и выступления – это лучшее проведение свободного времени, которое можно придумать. Усилия, новые элементы, протанцовка, старания, подкачка, - все те составляющие необходимые хорошему танцору могут быть и для вас удовольствием. Просто необходимо достигнуть того состояния внутренней гармонии, поставить цель и понять, для чего и для кого ты танцуешь.

7. Правду говорят, терпение и труд все перетрут. Так и есть, чаще бегайте в зал, прилагайте больше усилий, танцуйте, не останавливайтесь ни на минуту, дома также можно танцевать за готовкой завтрака или ужина, верьте в себя, совершенствуйтесь и вы достигнете успеха. Так вы действительно сможете насладиться успехом.

8. Успеть во всем – это дар, который дан не каждому. Ежедневное самосовершенствование и решительность – вот ваши помощники на пути к достижению цели.

9. Не забывайте, что время не стоит на месте и рядом или параллельно с вами также, не останавливаясь, тренируются ваши соперники. И если вы хотите обойти их, необходимо стараться в 2 раза больше и придумать что-то, что еще никто не делал и не показывал, удивить. Твой успех прямо пропорционален твоему упорству.

10. Сегодня ты можешь сделать больше, а завтра еще больше. И помните, упущенная возможность сегодня не даст вам основы для успеха. Сегодня никогда не повторится, а завтра, может, ваш партнер бросит танцы навсегда, и необходимо будет начинать все с начала. Танцуйте, совершенствуйтесь и живите сегодняшним днем. Успех коварная штука, некоторых он ломает, некоторых заставляет добиваться большего, будьте готовы к любому из вариантов, тогда вам не будет равных.

http://www.dance-dynamo.ru