**Психология разминки**

Результат, достигаемый на тренировке или соревнованиях, во многом зависит от разминки. Большинство из спортсменов выполняют разминку на «скорую руку». Разминка необходима спортсмену, как для повышения спортивной работоспособности, так и для предотвращения травм.

***Разминка*** – подходящее время для того что бы освежить в памяти цели тренировочного занятия ил соревнования. Еще раз вспомните структуру тренировки - продолжительность интервалов и длительность восстановительных отрезков. Восстановите в памяти цели вашего тренировочного плана и подумайте, как предстоящая тренировка соотносится с ними. На разминке еще раз пересмотрите свои конкретные цели, касающиеся техники, темпа передвижения, психологического настроя. Разминка перед тренировочным занятием без психологического настроя может привести к низкой концентрации внимания и отсутствию энтузиазма на тренировке. Если же вы на разминке находите время для размышлений об общих целях, то получаете хороший заряд мотивации, необходимый уровень концентрации и позитивной энергии для выполнения работы. Во время разминки нужно очистить свой ум от отвлекающих мыслей – мыслей касающихся профессиональных или семейных вопросов. Памятка с набором действий поможет вам постепенно достичь нужного психологического состояния.

* Вспомните цели тренировочного плана; обозначьте несколько конкретных и не конкретных целей.
* Думайте о применении правильной техники.
* Думайте о поддержании нужного темпа и субъективных ощущениях. Подумайте о том, как вы будите контролировать интенсивность и проходить дистанцию.
* Думайте об эффективных движениях, расслабленных и мощных.
* Разговаривайте с собой позитивно – думайте позитивно! Думайте о том, что вы хотите получить, а не о том чего боитесь.
* Напоминайте себе о необходимости концентрироваться на том, что вы делаете – выполняйте каждый шаг, рывок вовремя и качественно.
* Еще раз удостоверьтесь в том, что вы готовы к предстоящей нагрузке.
* Выполняйте перед тренировкой низко- или среднеинтенсивную работу в течение 10-40 минут.
* Заканчивайте разминку не раньше, чем за 5 минут до начала тренировки, гонки, дистанции ит.д.