

УДК 796.92.015:159.9(024):796.077.5(075.8)
Ф 34

Рецензенты:
к.п.н., профессор А.С. Чубуков
к.п.н., доцент Ю.А. Каширцев

Федотов, В.Н. Федотова, В.Г. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие. / В.Н. Федотов, В.Г. Федотова; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2010. – с.

Необходимость данного пособия вызвана тем, что в связи с ростом тренировочных нагрузок и обострением конкуренции на соревнованиях у лыжников возрастает психическая нагрузка, а вместе с тем, и роль психологической подготовки к соревнованиям. Поскольку литературы по этой проблеме явно недостаточно, авторы предприняли попытку восполнить этот пробел.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, спортсменов, тренеров.

*Одобрено и утверждено научно-методическим советом МГАФК
в качестве учебно-методического пособия*

©Федотов, В.Н., Федотова, В.Г. 2011
©Московская государственная академия физической культуры, 2011

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
I Роль психического фактора для достижения высоких спортивных результатов в лыжных гонках	4
II Трудности, возникающие во время соревнования	7
III Объективные трудности	8
IV Субъективные трудности	19
V Условия преодоления трудностей	27
VI Влияние целевой установки на преодоление трудностей	29
VII Мотивация спортсменов	31
VIII Воспитание волевых качеств	33
IX Общая психологическая подготовка	43
X Специальная психологическая подготовка	45
XI Психологические особенности стартовых состояний	50
XII. Психологические средства восстановления	52
XIII Аутогенная тренировка	54
XIV Литература	58