

88

Б 26

особия

КОЛОС-С
Издательско-книготорговый центр

Г.В. Барчукова, Е.В. Романина

**Психологическая подготовка
спортсменов
индивидуально-игровых
видов спорта**



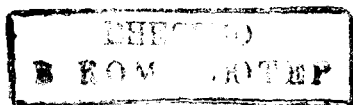
Москва

УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Г. В. БАРЧУКОВА, Е. В. РОМАНИНА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ИНДИВИДУАЛЬНО- ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

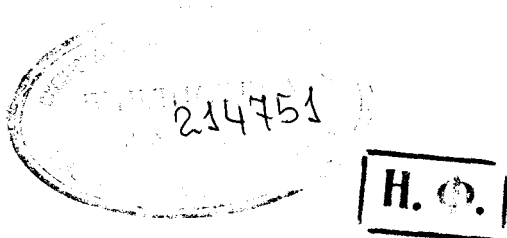
Учебное пособие



Москва
2018

УДК 796:159.923(075.8)
ББК 88.4я73
Б 26

Редактор: *В. А. Вукашинович*



Барчукова Г. В., Романина Е. В.
Б 26 Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта: учебное пособие. — М.: ИКЦ «Колос-с», 2018. — 134 с. — (Учебники и учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений.)
ISBN 978-5-00129-018-6

В пособии освещены психологические особенности спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта, особенности их соревновательной деятельности. Представлена методика психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта, на основе диагностики и учета личности спортсмена и его индивидуальных особенностей. Предложены приемы психолого-педагогического воздействия и рекомендации по психологической подготовке спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта с различными индивидуально-психологическими особенностями. Предлагаются упражнения и приемы для развития осознанной системы саморегуляции спортсменов.

Пособие предназначено для студентов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта, тренеров и практических психологов, работающих со спортсменами.

УДК 796:159.923(075.8)
ББК 88.4я73

© Барчукова Г. В., Романина Е. В., 2018
ISBN 978-5-00129-018-6 © ООО Издательско-книготорговый центр «Колос-с», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Психологические качества и свойства личности спортсменов индивидуально-игровых видов спорта.....	6
Глава 2. Индивидуально-психологические качества, влияющие на успешность игры спортсменов на примере настольного тенниса.....	10
Глава 3. Внимание как фактор достижения успеха в индивидуально-игровых видах спорта.....	17
Глава 4. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта.....	23
Глава 5. Убеждение как средство психологической подготовки спортсменов индивидуально-игровых видов спорта.....	31
Глава 6. Диагностика психологической подготовленности спортсменов индивидуально-игровых видов спорта.....	35
Глава 7. Индивидуализация психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в индивидуально-игровых видах спорта.....	41
Глава 8. Приемы психолого-педагогического воздействия и рекомендации для спортсменов с различными индивидуально-психологическими особенностями.....	49
Глава 9. Психотренинги для различной направленности темперамента спортсмена.....	64
Глава 10. Способы развития саморегуляции.....	68
Приложения.....	94
Приложение 1.....	94
Приложение 2.....	102
Приложение 3.....	106
Приложение 4.....	109
Приложение 5.....	111
Приложение 6.....	115
Приложение 7.....	124
Приложение 8.....	127
Приложение 9.....	129
Литература.....	131