

Содержание

От автора	3
Часть I.	
ПСИХОЛОГ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ	6
ГЛАВА 1.	
Роль психологического фактора в успехах и неудачах спортсменов	10
ГЛАВА 2.	
Практика работы спортивного психолога и тренера	33
ГЛАВА 3.	
Деятельность психолога в спортивном коллективе	52
ГЛАВА 4.	
Аналитические записки	75
ГЛАВА 5.	
Спортивная психология: взгляд в будущее	90
Часть II.	
УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТЕ.....	100
Программа 1.	
Выведение спортсмена (команды) на уровень психологической стабильности	104
Принцип ограничения	108
Общая технология формирования психологической стабильности у спортсмена (на основе принципа ограничения)	113
Технология формирования психологической стабильности в отдельных видах спорта	116
Управление психологической стабильностью спортсмена (команды) на протяжении соревновательного сезона	125

Программа 2.

Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях	127
Принцип одной попытки	132
Технологии формирования психической надежности в отдельных видах спорта	138

Программа 3.

Выведение спортсмена (команды) на «пик» спортивной (психологической) формы	141
Принцип регуляции психического напряжения	143
Технология выведения спортсмена (команды) на «пик» спортивной формы на протяжении соревновательного сезона	146
Технология выведения спортсмена (команды) на «пик» спортивной формы к конкретным соревнованиям (на основе принципа регуляции психического напряжения)	149

Программа 4.

Управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в ответственных соревнованиях	151
Технология включения в процесс регуляции психофизиологических механизмов (1-й и 2-й уровни регуляции)	159
Технология включения в процесс регуляции психологических механизмов (3-й уровень регуляции)	164
Технология использования идеомоторной тренировки для совершенствования техники и тактики в отдельных видах спорта (на примере баскетбола)	170
Использование психической саморегуляции (ПС) на различных этапах тренировочного процесса	173

Основные принципы использования ПС в отдельных видах спорта (на примере легкоатлетического спринта)	174
Использование ПС для снятия утомления	178

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Методики диагностики психологической готовности и психического состояния спортсмена	181
Общая психологическая подготовленность спортсмена	182
Текущая психологическая готовность спортсмена (на момент обследования)	185
Психофизическая работоспособность спортсмена (на момент обследования)	187
Методика самооценки соревновательной личностной тревожности (СЛТ)	189
Список использованной литературы	191