

А

Спорт- В. Малкин, Л. Рогалева ЭТО ПСИХОЛОГИЯ



Издательство «SPORT»
Москва • 2015

ББК 3.3.1
М18

Оформление
Александра Литвиненко

Малкин В., Рогалева Л.
М18 Спорт — это психология. — М.: Спорт, 2015. — 176 с.
ISBN 978-5-9906578-3-0

В книге рассматриваются основные психологические проблемы, с которыми сталкиваются как начинающие юные спортсмены, так и опытные мастера в спорте высших достижений, и предлагаются рекомендации по их преодолению.

Книга рассчитана на тренеров, спортсменов и спортивных психологов.

ББК 3.3.1

ISBN 978-5-9906578-3-0

© Малкин В., Рогалева Л., текст, 2015
© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ.....	14
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ – СПОРТСМЕНУ.....	65
ГЛАВА 3. СОВЕТЫ МОЛОДОМУ ПСИХОЛОГУ	81
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ.....	85
ГЛАВА 5. СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ В СПОРТЕ ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА	97
ГЛАВА 6. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	122
ГЛАВА 7. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТЕ	138
ПРИЛОЖЕНИЕ	152
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ	
или почему многие талантливые молодые спортсмены так и не становятся	
спортсменами высокого уровня?	158
ЛИТЕРАТУРА	172