

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

П88

**Пуни А.Ц.**

П88

Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2023. – 120 с.

ISBN 978-5-907601-45-1

В книге известного отечественного психолога спорта, одного из основателей отечественной школы спортивной психологии А.Ц. Пуни речь идет о психологической подготовке к соревнованию. Написанная более полувека назад, она не утратила своей актуальности. При современном уровне спортивных достижений у спортсменов, борющихся за победу, наблюдается примерно равное соотношение всех видов подготовленности. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании психологически.

Для спортивных психологов, тренеров, спортсменов, студентов и аспирантов высших учебных заведений физической культуры и спорта.

**УДК 796.01:159.9**

**ББК 88.4**

© А.Ц. Пуни, 1969

© А.Ц. Пуни, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство  
„Спорт“, 2023

**ISBN 978-5-907601-45-1**

## СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе .....	5
От автора .....	7
Несколько предварительных замечаний .....	10
Психологическая подготовка к соревнованию – проблема и психологическая и педагогическая .....	12
О состоянии психической готовности к соревнованию .....	14
О процессе формирования состояния психической готовности к соревнованию .....	21
Система звеньев психологической подготовки к соревнованию .....	26
Непосредственная психологическая подготовка к выполнению спортивного действия в соревновании .....	59
О диагностике состояния психической готовности к соревнованию .....	74
Об изучении личности спортсмена и индивидуальном подходе в психологической подготовке к соревнованию .....	87
О планировании психологической подготовки к соревнованию .....	98
Заключение .....	105
Литература .....	108