

УДК 796.071:159.9
ББК 88.3
Г67

Рецензенты:

Гущин В. И., доктор медицинских наук, профессор кафедры систем жизнеобеспечения МАИ;
Шишков В. В., врач-психотерапевт, к.м.н., доцент, психолог «Профессорской клиники ОДА», г. Санкт-Петербург

Г67 **Горбунов Г.Д.**

Пути коррекции вредоносных предсоревновательных и соревновательных состояний спортсменов / Г.Д. Горбунов. — М.: Советский спорт, 2024. — 96 с.

ISBN 978-5-00129-431-3

Предстартовые состояния вызывают наибольшую заботу большинства спортсменов, тренеров, родителей, руководителей. Поэтому практический психолог спорта должен владеть путями коррекции этих состояний в первую очередь. В данном пособии излагается 50-летний опыт использования различных путей регуляции предстартовых состояний спортсменов. Даются конкретные приемы того, как снять вредоносные сгустки психического перенапряжения перед стартом путем внедрения нужных предсоревновательных установок. Представляются заблаговременные мероприятия, предохраняющие от зарождения неблагоприятных состояний. Описывается техника глубокой релаксации и трансового состояния, при которой гармонизируются сознательно-подсознательные уровни управления и вскрываются ресурсные возможности спортсмена. Дополняется это рекомендациями тренеру, родителям и др. по особенностям общения со спортсменом накануне и в процессе соревнований, особо выделяя для контроля ошибки.

Для психологов спорта, тренеров, спортсменов, студентов, родителей спортсменов, и всех, кто интересуется практической психологией.

УДК 796.071:159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-00129-431-3

© Горбунов Г.Д., 2024

© ООО «Торговый Дом «Советский спорт», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Когнитивно-поведенческий подход в процессе коррекции отношения спортсмена к соревновательной ситуации	9
Актуализация ресурсных возможностей спортсмена.....	17
Обучающий опросник «Старт-плюс, старт-минус».....	43
Заблаговременные мероприятия по коррекции вредоносных соревновательных состояний	55
На празднике спорта	76
Литература	93