

*Марина Китаева*

# *Как стать чемпионом*

*Руководство  
к действию*

# **Марина Витальевна Китаева**

## **Как стать чемпионом**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17070867](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17070867)*

*ISBN 9785447444891*

### **Аннотация**

В чем искать дополнительный ресурс спортсмену и тренеру? Как при равных технико-тактических характеристиках выиграть у противника? Что такое психология победителя и можно ли ее сформировать? Какие приемы саморегуляции помогут спортсмену поддерживать необходимое состояние во время соревнований? На эти вопросы отвечает эта небольшая книжка. Автор пытается показать, как, используя свой психологический ресурс, спортсмены сохраняют веру в себя, используют приемы грамотной постановки цели.

# Содержание

Введение	5
Основные направления психологического сопровождения в спорте	7
Тесты и развивающие упражнения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Как стать чемпионом**

## **Руководство к действию**

### **Марина Витальевна**

### **Китаева**

© Марина Витальевна Китаева, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

*Важно не то, проиграем ли мы в игре, важно как проиграем и как, благодаря этому изменимся, что нового вынесем для себя, как сможем приложить это в других играх. Станным образом поражение оборачивается победой.*

*Р. Бах.*

Одним из важнейших аспектов формирования индивидуальности спортсмена является развитие его индивидуально важных психических свойств.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства:

*интеллектуальные*, обеспечивающее качество принятых спортсменом решения;

*психомоторные*, определяющие качество двигательных действий и операций;

*эмоциональные*, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;

*волевые*, обеспечивающие преодоление препятствий, возникающих в спортивной деятельности;

*коммуникативные*, направленные на осуществление взаимодействия с другими людьми;

*нравственные*, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным

моральным нормам.

Наличие у спортсмена набора определенных психических свойств, отвечающих данному виду спорта, обеспечивает *высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.*

Перед тренером, воспитателем юного спортсмена стоит задача не только обучения спортсмена тем или иным техническим действиям, соответствующим данному виду спорта, но и формирование личностных качеств спортсмена, способствующих достижению им высоких результатов в его соревновательной деятельности. Тренер, воспитатель, учитель физкультуры должны хорошо владеть *знанием психологических особенностей воспитуемых, умением проводить первичную диагностику профессионально необходимых спортсмену психологических свойств и качеств, знанием психологических законов формирования необходимых психических качеств у спортсмена.*

Данное пособие представляет собой попытку собрать воедино материалы, необходимые тренеру, воспитателю в его педагогической деятельности, посвященные именно психологическому аспекту этой проблемы.

# Основные направления психологического сопровождения в спорте

Существует *три основных направления психологического сопровождения становления спортивного мастерства* юных спортсменов:

1. Психологический отбор для занятий конкретным видом спорта.
2. Формирование спортивного коллектива в командных видах спорта.
3. Комплектование команды.

На первом этапе спортивного отбора определяются *те способности юных спортсменов, которые предполагают их успешность в спортивной деятельности в данной группе видов спорта*. Распределение детей по конкретным видам спорта на первом этапе нецелесообразно, гораздо важнее сделать прогноз по успешности юного спортсмена в определенной группе спортивных дисциплин.

*Отбор для занятий данным конкретным видом спорта происходит на втором этапе отбора*. Это первичная психологическая селекция, вторичная селекция заключается в отборе перспективных молодых спортсменов в команды выс-

шей лиги. Чтобы решить вопрос о перспективности молодого спортсмена необходимо помимо определения общих психологических способностей спортсмена правильно оценить его волевые, эмоциональные, интеллектуальные и сенсорные качества, определить его социально-личностные особенности.

*На третьем этапе отбора решаются вопросы привлечения для на ответственных соревнованиях наиболее надежных на данный момент времени спортсменов. Опыт наиболее выдающихся спортсменов-тренеров показывает, что успешность третьего этапа отбора напрямую зависит от успешности проведения первого и второго этапов отбора.*

При проведении психодиагностических обследований необходимо *отличать диагностирование психологических качеств спортсмена от диагностирования его психологических состояний.*

**Психологические качества** – волевые, интеллектуальные, эмоциональные, мнемические, сенсорные являются более подвижными элементами психики и психологии спортсмена, чем темперамент и характер. Поэтому диагностика психологических качеств может осуществляться в короткие сроки, однако, необходимо, чтобы тренер, воспитатель не ограничивался одноразовыми замерами. Такое обследование должно носить систематический характер.

**Психические состояния** – наиболее подвижный элемент психической деятельности человека. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена может многое



сказать об его готовности в ответственных выступлениях в данный конкретный период времени.

Педагог, использующий психологическое тестирование как один из методов своей работы, должен помнить о том, что ни один тест не раскроет полностью особенности того или иного спортсмена. Только обобщение и анализ результатов тестирования и данных, полученных в процессе наблюдения за спортсменом в процессе тренировок, предсоревновательного периода и в процессе выступления, могут дать веские основания для принятия решения о наличии тех или иных качеств, необходимых для успешной спортивной карьеры.

# **Тесты и развивающие упражнения**

## **Упражнение на развитие приемов самостимуляции волевого усилия в спорте**

**Цель:** обучить сознательной саморегуляции и сознательному управлению волевым усилием при занятиях спортом.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.