
Мысленная тренировка

в психологической

подготовке спортсмена

Научная монография

*Печатается по решению Учёного Совета
факультета психологии
МГУ имени М.В. Ломоносова*



Москва 2016

УДК 159
ББК 88.4
М95

Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена : научная монография / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко, С. В. Леонов. – М.: Спорт, 2016. – 208 с. (Серия «Библиотечка спортивного врача и психолога»).

ISBN 978-5-9907240-6-8

Книга посвящена вопросам применения мысленной тренировки в практической деятельности спортсмена. Раскрываются теоретические основания построения программ мысленной тренировки, приводятся алгоритмы использования мысленной тренировки и конкретные рекомендации, адресованные спортсменам и спортивным психологам.

Для специалистов в области психологии спорта, спортсменов, тренеров, а также всех, кто интересуется возможностями использования психологической науки в спорте.

**УДК 159
ББК 88.4**

ISBN 978-5-9907240-6-8 © Веракса А. Н., Горовая А. Е.,
Грушко А. И., Леонов С. В., текст, 2016
© Оформление. Издательство
«Спорт», 2016

Подписано в печать 26.11.2015 г. Формат 84×108^{1/32}.
Печать цифровая. Бумага офсетная. Усл.-печ. л. 13,0. Уч.-изд. л. 13,0.
Тираж 1000 экз. Изд. № 34. Заказ № 0000.

Издательство «Спорт»
117218, Москва, а/я 111

Телефоны отдела реализации: 8(495) 662-64-31
E-mail: olimppress@yandex.ru, chelovek.2007@mail.ru,
www.olimppres.ru

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».
107140, г. Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17

Содержание

Введение	3
Глава 1. Мысленная тренировка. Что это и зачем?	5
1.1. Мысленный образ	5
1.2. Мысленная тренировка	19
1.3. Классификация мысленных образов	21
Вопросы и задания для самостоятельной работы	24
Глава 2. Когда появилась мысленная тренировка?	
Краткий исторический экскурс	26
Вопросы и задания для самостоятельной работы	32
Глава 3. Как работает мысленная тренировка?	33
3.1. Исследование особенностей использования спортсменами образов	33
3.2. Изучение способности к образным представлениям спортсменов	44
3.3. Исследование механизмов работы спортивных образов	46
Вопросы и задания для самостоятельной работы	76
Глава 4. Как измерить образ?	
Способы оценки особенностей спортивных образов	77
Вопросы и задания для самостоятельной работы	98
Глава 5. Как построить свою программу мысленной тренировки? Основные принципы	99
5.1. Краткий обзор существующих программ мысленной тренировки	100
5.2. Факторы эффективности применения программ мысленной тренировки	109
5.3. Ключевые компоненты построения программ мысленной тренировки	124
Вопросы и задания для самостоятельной работы	167
Приложение к главе 5. Краткий алгоритм создания сценария мысленной тренировки	169
Глава 6. Методические рекомендации к применению мысленной тренировки в качестве средства психологической подготовки спортсменов	172
Вместо заключения: рекомендации к спортивному режиму	205