

Марк Тунис

ПСИХОЛОГИЯ ВРАТАРЯ



Москва 2010

ББК 3.3.3.1

Т 84

Т 84 М. Тунис.— Психология вратаря.— М.: Человек, 2010. — 128 с.

ISBN 978-5-903508-82-2

© Тунис М., текст, 2010

© Издательство «Человек», издание, оформление, 2010

ISBN 978-5-903508-82-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. Психологические аспекты спортивной подготовленности вратаря. . . .	6
Физическая подготовленность	8
Техническая подготовленность	18
Тактическая подготовленность	21
Действия вратаря при стандартных положениях	26
Организация вратарем атакующих действий	30
Внешние факторы, влияющие на действие вратаря	32
ГЛАВА II. Личность тренера.....	34
ГЛАВА III. Профессионально-значимые свойства вратаря	40
Индивидуально-типологические свойства	41
Восприятие	42
Психомоторика	45
Внимание	46
Мышление.....	47
Мотивация.....	48
Психологическая устойчивость, уверенность в себе	50
Взаимоотношения игроков в команде	51
Стресс	56
ГЛАВА IV. Специальная психологическая тренировка вратаря	61
Управление психическим стрессом	62
Стимулирование мотивации	73
Концентрация внимания	78
Воспитание и развитие психологической устойчивости	83
ГЛАВА V. Слово профессионалам	94
Лев Яшин	94
Тони Шумахер	104
Вячеслав Чанов	109
Александр Уваров	111
Валерий Сарычев	114
Сергей Овчинников	116
Оливер Кан	118
Игорь Акинфеев	120
Игорь Кулиш	122
Сергей Бабурин	124
Александр Гутеев	126
Краткий список литературы	127