

УДК 796/799
ББК 75.0 : 88.4
Ш65

Шифрин Ф.М.

Ш65 Матрица спортивной уверенности : психология успешной игры / Ф.М. Шифрин. – М.: Спорт, 2024. – 182 с. (Серия «Библиотечка спортивного врача и психолога»)

ISBN 978-5-907601-60-4

Книга «Матрица спортивной уверенности» – это всестороннее руководство по ментальной подготовке, написанное журналистом и спортивным психологом Феликсом Шифриным. Автор в доступной форме предлагает читателям нестандартную систему развития ментальных навыков, необходимых для достижения высоких спортивных результатов и обретения уверенности в напряженной ситуации соревнований.

В книге рассматриваются базовые принципы ментальной подготовки спортсмена, включая освобождение от ожиданий, улучшение сосредоточенности внимания, развитие уверенности в себе, преодоление страха неудачи и многие другие. Автор делится реальными историями из практики и показывает, как правильно организованное мышление спортсмена может способствовать раскрытию его потенциала.

Книга предназначена для широкого круга читателей – от любителей до профессиональных спортсменов, от тренеров до спортивных психологов и тех, кто интересуется спортивной тематикой.

© Ф.М. Шифрин, текст, 2024

© Оформление, издание.

Издательство «Спорт», 2024

ISBN 978-5-907601-60-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Предисловие от автора – о чем эта книга | 3 |
| Глава 1. Свобода от ожиданий: как справляться с давлением | 22 |
| Глава 2. Искусство присутствия: как улучшить концентрацию и сосредоточенность | 38 |
| Глава 3. Уверенность как выбор: не ждем пока случится что-то хорошее | 58 |
| Глава 4. Тараканы уверенности: как не дать им пространства для маневра | 77 |
| Глава 5. Доверие к себе: как взять свою тренировку на соревнование | 97 |
| Глава 6. Мастерство самоконтроля – как совладать с ошибками и неудачами | 122 |
| Глава 7. Страх провала – как перестать бояться неудачи | 137 |
| Глава 8. Готовность № 1 или как войти в оптимальное боевое состояние | 148 |
| Вместо заключения | 175 |
| Приложение. Матрица спортивной уверенности..... | 177 |