

# Психология Спорта

---

Презентацию выполнила студентка 21у группы  
Миронченко Александра

Психология спорта – область психологической науки, изучающая закономерности проявления и формирования психологических механизмов в спортивной деятельности.



Повышение  
эффективности  
тренировок



Помощь в познании  
себя.



# Навыки саморегуляции



Преодоление травмы  
или проигрыша



# Выход из Спорта



Спасибо за внимание!