

| | |
|--|-----|
| Книга полезная и ученым и практикам | 5 |
| Предисловие автора к русскому изданию | 7 |
| Раздел I. Введение | 9 |
| Глава 1. Психологические и социальные аспекты тренировки | — |
| Практический выход | 11 |
| Резюме | 14 |
| Глава 2. Психологические требования в спорте | 15 |
| Классификации спортивной деятельности | — |
| Резюме | 25 |
| Раздел II. Формирование двигательных навыков и проведение эффективного тренировочного процесса | 26 |
| Глава 3. Двигательная деятельность и навыки | — |
| Основные двигательные характеристики: время реакции и скорость движения | 27 |
| Сила и выносливость | 30 |
| Навык | 32 |
| Резюме | 35 |
| Глава 4. Проведение эффективных тренировок | 36 |
| Общие соображения о планировании тренировок | 37 |
| Подбор эффективных упражнений | 38 |
| Резюме | 47 |
| Раздел III. Личность и спорт | 48 |
| Глава 5. Личность и спорт: смысл и измерение | — |
| Теории личности | 49 |
| Методы изучения личности спортсмена | 53 |
| Проективные тесты | 57 |
| Принципы личного обследования спортсменов | 59 |
| Резюме | 63 |
| Глава 6. Личность спортсмена | 64 |
| Черты личности в спортивных группах | 66 |
| Межгрупповые сравнения | 75 |
| Личностные изменения, связанные с занятиями спортом | 78 |
| Личностные особенности спортсменов различной квалификации | 79 |
| Резюме | 81 |
| Глава 7. Личность тренера | 82 |
| Личность идеального тренера | 83 |
| Женщины-тренеры | 92 |
| Рекомендации тренерам | 93 |
| Резюме | 94 |
| Глава 8. Мотивация | 95 |
| Источники мотивации | 97 |
| Измерение мотивов | 100 |
| Формирование поведения спортсменов посредством поощрений | 102 |
| Мотивации, стимулирующие спортсмена | 103 |
| Рекомендации тренерам | 108 |
| Резюме | 109 |