

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