

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава I. Что такое психология спорта?	13
Особенности психологии спорта	14
Отрасли психологии	17
Что же является мифом?	21
Что такое реальность?	22
Практические примеры применения психологии в спорте	23
Литература	26
Глава II. Групповая динамика: команда и зрители	27
Присутствие зрителей	28
Взаимодействие в команде	33
Лидерство	36
Агрессивные тенденции: усиление или ослабление?	41
Литература	46
Глава III. Двигательные способности	47
Способности и навыки	47
Наследственность или обучение?	53
Всесторонне развитый спортсмен	56
Способности и спортивное мастерство	59
Литература	62
Глава IV. Совершенствование двигательных навыков	63
Тренировка	65
Мотивация	68
Уровень притязания	71
Специальные ориентиры и помощь	72
Идеомоторная тренировка	76
Перенос	79
Управление тренировочным процессом	83
Сохранение в памяти	88
Литература	90
Глава V. Факторы деятельности	92
Разминка	94
Эффект плацебо	96
Суеверия	98
Терпимость к боли	99
Эффект отягощений	102
Утомление	105
Литература	107
Глава VI. Личность спортсмена	108
Спортсмен-чемпион	111
Изменения в личности, происходящие под влиянием занятий спортом	115
Сравнения представителей различных видов спорта	118
Психическая установка (отношение)	122
Детская преступность	124
Спортивное поведение	126
Тревожность и стресс	127
Литература	130

Глава VII. Факторы развития и созревания	131
Критические периоды обучения	132
Оптимальный возраст для достижения высокого резуль- тата	136
Процесс старения	141
Литература	143
Глава VIII. Куда дальше?	144
Будущее	146
Всеобщий интерес	149
Литература	150