

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Личность спортсмена и его деятельность . . . . .	7
Стресс — толерантность . . . . .	19
Психические качества спортсмена . . . . .	36
Психическая работоспособность спортсмена . . . . .	59
Психическое восстановление спортсмена . . . . .	78
Психология управления спортсменом в тренировочных занятиях и соревнованиях . . . . .	95