

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Предисловие | 3 |
| Глава I. Практическая психология в спорте: проблемы, проблемы, проблемы | 7 |
| Психология — незваная гостья? | — |
| Четвертое измерение | 22 |
| Глава II. Как организовать и провести занятия | 36 |
| «За» и «против» | — |
| Краткое введение и психотехнические игры | 38 |
| Глава III. Внимание и самоконтроль | 41 |
| Психология внимания | 42 |
| Сон наяву | 46 |
| Цена отвлечения | 53 |
| За гранью усилий | 57 |
| В стальном кольце сосредоточенности | 60 |
| Глава IV. Воображение и саморегуляция | 65 |
| Бег лежа | 67 |
| Ключи от человеческого механизма | 73 |
| Феноменальная память | 79 |
| На крыльях воображения | 82 |

| | |
|---|------------|
| Глава V. Рефлексия, эмпатия, бессловесное общение | 88 |
| Я на твоём месте | — |
| Душа в душу | 98 |
| Смотреть и видеть | 103 |
| На своём языке | 106 |
| Глава VI. Состояние сознания | 108 |
| Глава VII. Как организовать и провести занятия (продолжение) | 130 |
| Эксперимент, а не рецепт | — |
| Стиль руководства | 132 |
| Формы организации | 135 |
| О подготовке тренера | 138 |
| С чего начать и чем закончить | 142 |
| За стенами оранжереи | 144 |
| Приложение | — |