

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| От составителя | 3 |
| Вместо предисловия. ПСИХОЛОГИЯ | |
| В ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ (Э. Хан) | 6 |
| <i>Психология тренировочного процесса</i> | 6 |
| <i>Тренер в напряженной обстановке теории</i> <i>и практики</i> | 6 |
| <i>Психологические задачи тренера</i> | 8 |
| <i>Тренировка как психологический процесс</i> | 10 |

Часть I

ЛИЧНОСТЬ И СПОРТ

| | |
|---|----|
| Глава 1. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА (Дж. Кретти) | 11 |
| Черты личности спортсмена | 14 |
| <i>Агрессивность</i> | 14 |
| <i>Интеллектуальный уровень</i> | 16 |
| <i>Твердость характера</i> | 17 |
| <i>Тревожность</i> | 19 |
| <i>Уверенность в себе в ситуациях межличностного</i> <i>общения</i> | 20 |
| <i>Забота о собственной внешности и здоровье</i> | 21 |
| <i>Авторитарность</i> | 22 |
| <i>Стремление к достижению</i> | 23 |
| <i>Эмоциональная устойчивость и самоконтроль</i> | 25 |
| <i>Интроверсия, экстраверсия</i> | 27 |
| Личностные изменения, связанные с занятиями спортом | 29 |
| <i>Личностные особенности спортсменов</i> <i>различной квалификации</i> | 32 |
| Межгрупповые сравнения | 35 |
| <i>Личностные особенности спортсменов</i> <i>в индивидуальных и командных видах спорта</i> | 35 |
| <i>Женщины в спорте</i> | 37 |
| Глава 2. ЛИЧНОСТЬ ТРЕНЕРА (Дж. Кретти) | 41 |
| <i>Личность идеального тренера</i> | 42 |
| <i>Авторитарность тренера</i> | 45 |

| | |
|---|----|
| <i>Эмоциональность тренера</i> | 50 |
| <i>Тренер-новатор</i> | 52 |
| <i>Тренер-учитель</i> | 54 |
| <i>Женщины-тренеры</i> | 55 |
| <i>Рекомендации тренерам</i> | 56 |
| Глава 3. МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ | |
| СПОРТОМ (Дж. Кретти) | 59 |
| <i>Источники мотивации</i> | 63 |
| <i>Измерение мотивов</i> | 64 |
| <i>Формирование поведения спортсменов</i> <i> посредством поощрений</i> | 67 |
| <i>Мотивации, стимулирующие спортсмена</i> | 69 |
| <i>Стремление к стрессу и преодоление его</i> | 70 |
| <i>Стремление к совершенству</i> | 71 |
| <i>Статус</i> | 71 |
| <i>Потребность быть частью коллектива</i> | 72 |
| <i>Различные виды поощрений</i> | 73 |
| <i>Стремление быть мужественным</i> | 74 |
| <i>Формирование характера</i> | 75 |
| <i>Рекомендации тренерам</i> | 76 |

Часть II

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ

| | |
|---|-----|
| Глава 4. ВНИМАНИЕ В СПОРТЕ (Р. Найдиффер) | 79 |
| <i>Объем внимания</i> | 80 |
| <i>Сосредоточенность внимания</i> | 81 |
| <i>Сочетание объема и сосредоточенности внимания</i> | 82 |
| Глава 5. АКТИВАЦИЯ (ВОЗБУЖДЕНИЕ) (Дж. Кретти) | 97 |
| <i>Длительная и кратковременная подготовка</i> <i> спортсмена и активация</i> | 98 |
| <i>Страхи у спортсменов</i> | 100 |
| <i>Опасения проиграть и выиграть</i> | 103 |
| <i>Невнимание со стороны тренера</i> | 104 |
| <i>Травмы и телесные повреждения</i> | 105 |
| <i>Страх агрессии</i> | 106 |
| <i>Боль</i> | 107 |
| Глава 6. ТРЕВОЖНОСТЬ И ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ | |
| <i>(Р. Найдиффер)</i> | 109 |

| | |
|--|-----|
| <i>Операциональные определения</i> | 112 |
| <i>Индивидуальные проявления стресса</i> | 116 |
| <i>Повышение эмоционального возбуждения как фактор улучшения соревновательной деятельности</i> | 127 |
| Снятие тревожности (Дж. Кретти) | 140 |
| <i>Понимание признаков активации и тревожности</i> | 141 |
| <i>Метод десенсибилизации</i> | 142 |
| <i>Тренировка с моделированием</i> | 143 |
| <i>Рекомендации тренерам</i> | 145 |
| Глава 7. АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ (Дж. Кретти) | 147 |
| <i>Измерение агрессивности</i> | 147 |
| <i>Уровни агрессивности</i> | 150 |
| <i>Агрессивность в спорте (специальные исследования)</i> .. | 153 |
| <i>Агрессивность и распределение ролей</i> | 156 |
| <i>Рекомендации тренерам</i> | 157 |

Часть III

СОЦИАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ В СПОРТЕ

| | |
|--|-----|
| Глава 8. ЛИДЕРСТВО В СПОРТЕ (Дж. Кретти) | 160 |
| <i>Характеристика лидерства</i> | 161 |
| <i>Ситуационная природа лидерства</i> | 168 |
| <i>Лидерство и ролевые функции в команде</i> | 170 |
| <i>Восприятие спортсменами тренера как лидера</i> | 171 |
| <i>Рекомендации тренерам</i> | 178 |
| Глава 9. ЗРИТЕЛИ И БОЛЕЛЬЩИКИ (Дж. Кретти) | 181 |
| Зрители и их влияние на выполнение | |
| <i>двигательных задач</i> | 183 |
| <i>Возраст и влияние зрителей</i> | 185 |
| Деятельность и научение | 187 |
| <i>Подготовка спортсменов к встрече со зрителями</i> | 188 |
| <i>Нравятся ли спортсменам зрители?</i> | 190 |
| <i>Что изменяют болельщики?</i> | 192 |
| <i>Рекомендации тренерам</i> | 193 |

Часть 4

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ

| | |
|--|-----|
| Глава 10. САМООЦЕНКА (Р. Найдиффер) | 196 |
| <i>Оценка уровня тревожности</i> | 197 |

| | |
|---|-----|
| <i>Состояние тревожности и его проявления</i> | 197 |
| <i>Индивидуальные различия</i> | 198 |
| <i>Осознанность напряжения</i> | 199 |
| Глава 11. МЫСЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (Р. Найдиффер) | 208 |
| <i>Что такое мысленная тренировка?</i> | 209 |
| <i>Применение мысленной тренировки в спорте</i> | 211 |
| <i>Отбор информативных признаков</i> | 215 |
| <i>Выбор признаков, указывающих на повышение напряженности</i> | 217 |
| <i>Проблемы мысленной тренировки</i> | 221 |
| <i>Выбор «ключа селекции»</i> | 224 |
| <i>Преувеличение ошибок</i> | 228 |
| <i>Типичные ошибки как показатель уровня эмоционального возбуждения</i> | 232 |
| <i>Достижение совершенства</i> | 233 |
| Глава 12. МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ (Р. Найдиффер) | 235 |
| <i>Аутогенная тренировка</i> | 236 |
| <i>Особенности методов релаксации</i> | 239 |
| <i>Методы релаксации</i> | 243 |
| Глава 13. ГИПНОЗ (Р. Найдиффер) | 248 |
| <i>Введение в состояние гипноза</i> | 251 |
| <i>Текст процедуры гипнотического «включения»</i> | 253 |
| <i>Постгипнотические внушения</i> | 257 |
| <i>Гипноз и кризисные ситуации</i> | 262 |
| <i>Гипноз и травмы</i> | 269 |
| <i>Трудности, связанные с применением гипноза</i> | 271 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ (Р. Найдиффер) | 278 |

ПРИЛОЖЕНИЯ

| | |
|---|-----|
| ПСИХОЛОГИЯ И СПОРТИВНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ: ПРИНЦИПЫ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ (Р. Сюинн) | 304 |
| <i>Как связать некоторые из обсуждавшихся выше тем с методами тренировки?</i> | 315 |
| САМОКОНТРОЛЬ В СПОРТЕ (Р. Сингер) | 319 |
| I. Психологические аспекты | 320 |
| <i>Условия деятельности и поведение в спорте</i> | 320 |

| | |
|---|-----|
| <i>Эмоциональные факторы в спорте</i> | 321 |
| <i>Ситуационно и личностно обусловленные проблемы</i> | 321 |
| <i>Факторы межличностных отношений</i> | 322 |
| II. Программы и методы управления | 322 |
| III. Навыки самоконтроля | 328 |

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В СПОРТЕ

| | |
|---|-----|
| <i>(Л.-Э. Унесталь)</i> | 329 |
| I. <i>Общая программа активации и регулирования нервно-психического состояния</i> ... | 329 |
| II. <i>Тренировка на «отключение»</i> | 330 |
| III. <i>Внутреннее воспроизведение выступления</i> | 330 |
| IV. <i>Автоматизация, ориентированная на результат</i> | 333 |

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА (Г. Ридер).....

| | |
|--|-----|
| <i>Мысленная (идеомоторная) тренировка</i> | 338 |
| <i>Психологические аспекты непосредственной подготовки к соревнованиям</i> | 341 |
| <i>О современных методах тренировки</i> | 344 |

Библиография

346