

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ко второму изданию	6
Предисловие тренера	13
Предисловие спортсмена	14
От автора	16
Глава I. Введение в предмет и содержание психопедагогике спорта	19
1.1. Психология воздействия и психопедагогика спорта	20
1.2. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсмена	28
Глава II. Изучение спортсмена, или психодиагностика в спорте	33
2.1. Общие направления в изучении спортсмена	36
2.2. Основные пути изучения спортсмена	55
2.3. От психодиагностики к рекомендациям	60
Глава III. Психические напряжения в спорте	62
3.1. Психические перенапряжения в тренировочном процессе	65
3.2. Признаки психического перенапряжения в тренировочном процессе	68
3.3. Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе	74
3.4. Рекомендации тренеру в тренировочном процессе	77
3.5. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его динамика и причины	78
3.6. Рекомендации к соревнованиям	89
Глава IV. Психологическая подготовка в спорте	96
4.1. Психологическая подготовка тренера	98
4.2. Психологическая подготовка спортсмена как процесс формирования спортивного характера	107
4.3. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу	110

4.4. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе	111
4.5. Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса	123
4.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	137
4.7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию	143
Глава V. Процесс воспитания в системе психологической подготовки спортсмена	147
5.1. Убеждения и внушения как основные методы воздействия на спортсмена	149
5.2. Лекции и беседы для спортсменов	151
5.3. Косвенное внушение	156
5.4. Гетеротренинг и релаксация	158
5.5. Внушенный отдых	178
5.6. Гипноз в спорте	182
5.7. Аутогенная тренировка в спорте	187
5.8. О размышлениях и рассуждениях	195
Глава VI. Процесс самовоспитания в системе общей психологической подготовки спортсмена	200
6.1. Управление телесными проявлениями эмоций	208
6.2. Управление содержанием своего внутреннего психического мира	219
6.3. Контроль и коррекция внешних раздражителей	231
6.4. Управление своим социумом	234
Глава VII. Психорегулирующие средства восстановления	246
7.1. Внушение как средство активизации процессов восстановления	246
7.2. Вербально-музыкальная психорегуляция	248
7.3. Вечерние сеансы психорегуляции	252
7.4. Оздоровительный сеанс	254
7.5. Психобиоэнергетический транс как средство восстановления в спорте	258

Глава VIII. Коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям	261
8.1. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации	263
8.2. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований	268
8.3. Секундирование в спорте	271
Глава IX. Практический психолог-педагог в спортивной команде	277
9.1. Личностные особенности, определяющие успешность деятельности психолога в команде	278
9.2. Типы, стиль, особенности работы практических психологов в командах	284
9.3. Отношение спортсменов и тренеров к психологам	290
Послесловие	294