



Атланты
СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Л. Д. Гиссен

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОГИГИЕНА В СПОРТЕ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

8402
157
Атланты

СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Л. Д. Гиссен

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОГИГИЕНА В СПОРТЕ

(из опыта работы в командах
по академической гребле)

10 эк.



СОВЕТСКИЙ
СПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Тверской государственный университет

Москва 2010



Научная библиотека

00311489

ВНИМАНИЕ
Тверского
государственного
университета

92

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	5
От автора	7
Введение	8
I раздел. Психологическая работа в спортивных командах	14
Глава I. Психический стресс (теория вопроса)	14
Глава II. Факты подтверждают теорию	25
Глава III. От теории к практике	38
Глава IV. Практические вопросы психологии	52
1. Роль тренера	53
2. Спортсмен как личность	65
3. Проблемы команды	80
Глава V. Спорт – это удовольствие	97
II раздел. Психогигиена и психопрофилактика	
в спортивных командах	103
Глава VI. Спортивная психогигиена	103
Глава VII. Психорегулирующая тренировка (ПРТ)	109
1. Методика обучения ПРТ	109
2. Решение спортивных задач с помощью ПРТ	135
3. Объективизация эффекта ПРТ	141
Глава VIII. Организация ПРТ в командах по академической гребле	149
Заключение	152
Литература	154