

CUPRINS

<i>Cuvânt-înainte</i>	7
Capitolul I. Noțiuni introductive	9
1. Definirea psihologiei. Sistemul psihic uman.....	9
2. Domeniile psihologiei educației fizice și sportului.....	13
3. Implicațiile psihologiei sportului pentru antrenor.....	15
Capitolul II. Rolul proceselor senzoriale în educație fizică și sport	18
1. Senzațiile.....	18
2. Percepțiile.....	22
3. Reprezentările.....	24
Capitolul III. Rolul proceselor cognitive superioare în educație fizică și sport	27
1. Gândirea. Gândirea tactică și rezolvarea de probleme.....	27
2. Rolul memoriei în educație fizică și sport.....	32
3. Comunicarea și limbajul în educație fizică și sport.....	34
Capitolul IV. Rolul proceselor energetice și reglatorii în educație fizică și sport	43
1. Importanța stărilor și dispozițiilor afective în educație fizică și sport...	43
2. Motivația. Optimum motivațional.....	48
3. Atenția.....	52
4. Reglarea voluntară.....	54
Capitolul V. Personalitatea sportivului și antrenorului	59
1. Conceptul de personalitate.....	59
2. Structura personalității.....	60
3. Profile de personalitate în sport.....	67
Capitolul VI. Grupul sportiv	70
1. Conceptul de grup.....	70
2. Caracteristicile grupului sportiv.....	71
3. Coeziunea grupului sportiv.....	73
4. Conducerea grupului sportiv.....	74
Capitolul VII. Pregătirea psihică a sportivilor	76
1. Conceptul de pregătire psihică.....	76

2. Conținutul psihologic al antrenamentului.....	77
3. Structura pregătirii psihice.....	79
4. Metode și tehnici de pregătire psihică.....	82
5. Planificarea pregătirii psihice.....	90
Capitolul VIII. Asistența psihologică în sport.....	94
<i>Bibliografie</i>	99

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Inovării*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Psihologia educației fizice și sportive / ediția a II-a
Loredana Bănică, București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

Bibliogr.

ISBN 978-973-163-499-9

159.9.796: (075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloace tehnice,
este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor*

Redactor: Mihaela ȘTEFAN
Tehnoredactor: Georgiana GÎRJOI
Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 30.11.2009 ; Coli tipar: 6,25
Format: 16/61×86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara, nr.58, București, Sector 6
Tel./Fax: (021) 444 20 91; www.spiruharet.ro
e-mail: editurafrm@yahoo.com