

Spis treści

Wprowadzenie	5
1. Psychofizyczna charakterystyka gry w piłkę nożną	9
1.1. Dyspozycje umysłowe jako znaczące uwarunkowania efektywnej gry piłkarza	10
1.2. Intelktualizacja - wymóg nauczania współczesnej gry w piłkę nożną	13
2. Nastawienie jako konstruowanie przyszłości - wybrane teorie i badania eksperymentalne argumentujące drogę do sukcesu w działaniu	19
2.1. Racjonalizowanie działań w walce sportowej warunkiem sukcesu w grze	19
2.2. Nastawienie jako kategoria teoretyczno-empiryczna teorii mentalnego oddziaływania na sukces sportowy	27
2.3. Prekognicja i antycypacja zachowań przeciwnika kluczem do sukcesu sportowego	38
3. Praktyka oddziaływań mentalnych w treningu gracza piłki nożnej	47
3.1. Maksymalizacja sukcesu w piłce nożnej. Projekty eksperymentalne - drużyna	47
3.2. Wizualizacja w nauczaniu wybranych działań techniki piłki nożnej	69
4. Metody obniżania lęku i stresu u zawodników piłki nożnej	123
4.1. Stres i lęk a struktura walki sportowej w grze piłkarzy nożnych	126
4.2. Ocena skuteczności wybranych metod psychologicznych w obniżaniu poziomu stresu i lęku u piłkarzy nożnych - projekt badawczy	139
Dyskusja	155
Podsumowanie i wnioski	157
Bibliografia	159
Streszczenia	177