

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
------------------	---

Часть 1. Тренер

Глава 1. Эффективный тренер	15
Глава 2. Лидерство тренера	25
Глава 3. Коммуникация между тренером и игроками	49
Глава 4. Мотивация	67
Глава 5. Святая святынь: раздевалка	81
Глава 6. Тренер молодежных команд	92

Часть 2. От группы к команде

Глава 7. Построить сплоченную группу	107
Глава 8. Сплоченность футбольной команды. Инструменты оценки	113
Глава 9. Капитан команды	129
Глава 10. Выигрыш без одного игрока: социопсихологические объяснения	134

Часть 3. Футболист

Глава 11. Психологические качества хорошего футболиста	143
Глава 12. Давление и стресс в футболе	151
Глава 13. Подготовить разум к успеху: визуализация	163
Глава 14. Психологическая подготовка. Роль спортивного психолога	170
Глава 15. Профиль производительности, применяемый к футболисту	186
Глава 16. Травмы в футболе: психологические аспекты	194

Часть 4. Соревнования

Глава 17. Речь тренера до и во время матча	203
Глава 18. Перед матчем: как подготовиться мысленно	217
Глава 19. Как преодолевать трудные моменты в игре	222
Глава 20. После матча: психологические объяснения и последствия побед и поражений	227
Глава 21. Штрафные удары: психологические приемы	235
Библиография	244
Об авторе	253