

Spis treści

Od Autora	9
Wstęp	11
1. Wprowadzenie do psychopedagogicznego sposobu zarządzania sobą, partnerem i sytuacją w sporcie – IMOPEKSIS	13
1.1. Cechy psychospołeczne podlegające kształtowaniu w procesie psychopedagogicznym	13
1.2. „Coach” – wizja nowoczesnego trenera w sporcie	14
1.3. Prawda i samokontrola w aspekcie procesów psychopedagogicznych czynników psychospołecznych	16
1.4. Przeptyw – doświadczenie optymalne w aspekcie procesów psychopedagogicznych i czynników psychospołecznych	17
1.5. Rola upodmiotowienia zespołu kosztem uprzedmiotowienia trenera w koszykówce w aspekcie procesu psychopedagogicznego	20
1.6. Procesy treningowe w aspekcie czynników psychopedagogicznych i psychospołecznych	21
1.7. Kształtowanie umiejętności w aspekcie poczucia przyjemności	23
1.8. Przerzutność i podzielność uwagi w procesie psychopedagogicznym na przykładzie koszykówki	23
1.9. Komunikacja empatyczna w aspekcie dialogu wewnętrznego	24
1.10. Mózg w aspekcie czynników psychopedagogicznych i psychospołecznych	30
2. Intencje	39
2.1. Diagnoza intencji	40
2.2. Zmiana intencji negatywnych	41
2.3. Intencje pozytywne w aspekcie dodatkowej wartości zespołowej	43
2.4. Szacunek rzeczywisty	44
2.5. Szacunek do instytucji (stanowiska)	45
2.6. Szacunek nierzeczywisty (wymuszony)	45

2.7. Intencje – podsumowanie.....	46
Arkusze oceny subiektywnej – intencje.....	47
3. Motywacja.....	49
3.1. Wprowadzenie do zagadnień motywacyjnych.....	49
3.2. Motywacja wewnętrzna.....	52
3.3. Kształtowanie motywacji wewnętrznej.....	58
3.4. Sposoby kształtowania motywacji wewnętrznej.....	68
3.5. Motywacja zewnętrzna.....	74
3.6. Podsumowanie – Motywacja Zewnętrzna.....	76
4. Pewność siebie.....	79
4.1. Sposoby kształtowania pewności siebie.....	80
4.2. Podsumowanie – Pewność Siebie.....	83
5. Zarządzanie emocjami.....	85
5.1. Wprowadzenie do zarządzania emocjami.....	87
5.2. Sposoby zarządzania sobą w aspekcie współpracy z partnerem, grupą i zespołem – wskazówki metodyczne.....	95
5.3. Sposoby zarządzania emocjami w aspekcie współpracy z partnerem, grupą i zespołem – wskazówki metodyczne.....	98
5.4. Mechanizmy obronne w zarządzaniu emocjami w aspekcie współpracy z partnerem, grupą i zespołem.....	100
5.5. Zarządzanie emocjami w sytuacjach trudnych w aspekcie współpracy z partnerem, grupą i zespołem.....	104
5.6. Mechanizmy zarządzania emocjami w procesie psychopedagogicznej współpracy z partnerem, grupą i zespołem na przykładzie koszykówki.....	109
5.7. Zarządzanie emocjami – podsumowanie.....	112
Arkusze oceny subiektywnej – zarządzanie emocjami.....	113
6. Koncentracja.....	115
6.1. Koncentracja jako czynnik porządkujący świadomość w kontekście entropii psychicznej i doświadczenia optymalnego – przepływu (flow).....	115
6.2. Kształtowanie koncentracji.....	118
6.3. Mechanizmy kształtowania koncentracji w koszykówce.....	123
6.4. Koncentracja – podsumowanie.....	128

7. Spójność grupy	129
7.1. Kształtowanie spójności grupy i zespołu	130
7.2. Kształtowanie ról w zespole	132
7.3. Spójność grupy w aspekcie hierarchii i chronologii w drużynie	134
7.4. Selekcja i prowadzenie zawodników rezerwowych w koszykówce w aspekcie kształtowania spójności grupy	135
7.5. Tabele tworzenia grup w koszykówce w aspekcie psychopedagogicznym i psychospołecznym	136
7.6. Spójność grupy – podsumowanie	139
8. Intuicja	141
8.1. Rodzaje doświadczeń intuicyjnych	142
8.2. Intuicja a podejmowanie decyzji	143
8.3. Kształtowanie intuicji	144
8.4. Intuicja – podsumowanie	147
Arkusze oceny subiektywnej – intuicyjne	147
9. Wybrane oddziaływania psychopedagogiczne i psychospołeczne w pracy trenera koszykówki	149
9.1. Oddziaływania psychopedagogiczne i psychospołeczne w aspekcie zarządzania emocjami	149
9.2. Oddziaływania psychospołeczne i psychopedagogiczne w aspekcie ataku w koszykówce	154
9.3. Oddziaływania psychospołeczne i psychopedagogiczne w aspekcie obrony w koszykówce	157
9.4. Oddziaływania psychopedagogiczne i psychospołeczne w aspekcie transmisji	160
9.5. Oddziaływania psychospołeczne i psychopedagogiczne w aspekcie rywalizacji sportowej	162
9.6. Inne oddziaływania psychopedagogiczne i psychospołeczne w pracy trenera koszykówki	171
10. Metody rejestracji i pomiaru czynników psychospołecznych	175
Bibliografia	179
Indeks tabel	187
Indeks ilustracji	189