

# Spis treści

<b>Od Autora .....</b>	<b>9</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>11</b>
<b>1. Wprowadzenie do psychopedagogicznego sposobu zarządzania sobą, partnerem i sytuacją w sporcie – IMOPEKSIS .....</b>	<b>13</b>
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
<b>2. Intencje .....</b>	<b>39</b>
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
<b>3. Motywacja.....</b>	<b>49</b>
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
<b>4. Pewność siebie.....</b>	<b>79</b>
4.1. Sposoby kształtowania pewności siebie.....	80
4.2. Podsumowanie – Pewność Siebie.....	83
<b>5. Zarządzanie emocjami.....</b>	<b>85</b>
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
<b>6. Koncentracja.....</b>	<b>115</b>
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

---

<b>7. Spójność grupy</b> .....	<b>129</b>
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
<b>8. Intuicja</b> .....	<b>141</b>
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
<b>9. Wybrane oddziaływania psychopedagogiczne i psychospołeczne w pracy trenera koszykówki</b> .....	<b>149</b>
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
<b>10. Metody rejestracji i pomiaru czynników psychospołecznych</b> .....	<b>175</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>179</b>
<b>Indeks tabel</b> .....	<b>187</b>
<b>Indeks ilustracji</b> .....	<b>189</b>