

CUPRINS

Cuvânt înainte	7
Capitolul I. Ce este personalitatea?	11
1.1. Aspecte generale cu privire la personalitate	11
1.2. Teorii asupra personalității	14
1.3. Teorii psihanalitice asupra personalității ..	15
1.4. Teorii comportamentale asupra personalității	26
1.5. Teorii ierarhice sau factoriale ale personalității	34
1.6. Schema tipologică a lui Pfahler	38
Capitolul II. Personalitatea de succes – Psihologia campionului	41
2.1. Caracteristicile unui campion	41
2.2. Introversie-extraversie	44
2.3. Toleranță la stres	46
2.4. Reactivitatea și stabilitatea emoțională	55
2.5. Nivelul intelectual	57
2.6. Forța (tăria) caracterului	58
2.7. Dominanța	59
2.8. Încrederea în sine	60
2.9. Preocuparea față de aspectul exterior și față de starea sănătății	60

2.10. Anxietatea	61
2.11. Anxietatea și eficiența activității	62
2.12. Nevrozismul	72
2.13. Agresivitatea	74
2.14. Modificări ale personalității sub influența practicării sportului	81
2.15. Trăsături de personalitate în funcție de nivelul performanței sportive	85

Capitolul III. Stresul psihic – dimensiune a vieții cotidiene	91
3.1. Conceptul de stres psihic și cauzele apariției acestuia	91
3.2. Factorii care influențează reacția individului la stres	109
3.3. Strategii de adaptare la situațiile stresante	117

Capitolul IV. Relaxarea – o cale spre sănătate și eficiență	139
4.1. Tipuri și metode de relaxare	140
4.2. Antrenamentul autogen	151
4.3. Mecanismele relaxării	167

Capitolul V. Respirația și relaxarea	180
5.1. Respirație și sănătate	180
5.2. Tipuri de respirație	183
5.3. Exerciții de respirație pentru menținerea stării de sănătate și creșterea randamen- tului în activitate	189
5.4. Câteva îndrumări metodice pentru practi- carea exercițiilor de gimnastică respiratorie	196
5.5. Program de gimnastică respiratorie pentru creșterea eficienței în activitate	198

Psihologia succesului. Autosugestie și relaxare 367

5.6. Respirația și comportamentul eficient	200
5.7. Respirație și destindere	204
5.8. Respirație și autosugestie	219

Capitolul VI. Antrenamentul mental - Psihoterapie scurtă și tehnică de autoreglare a stărilor psihice 231

Capitolul VII. Sistemul Hatha-Yoga 241

7.1. Definirea și importanța sistemului Hatha-Yoga	241
7.2. Pozițiile corpului	250
7.3. Respirația	271
7.4. Câteva exerciții de respirație	276
7.5. Concentrarea atenției	279
7.5. Regimul alimentar	283
7.6. Cum se pot aplica unele elemente de Hatha-Yoga în pregătirea sportivilor de performanță	286

Capitolul VIII. Relaxarea și autoprogramarea mentală 290

8.1. Tehnici de autoprogramare psihică	296
8.2. Program N. L. P. pentru abandonarea fumatului (Graham, 1990)	328
8.3. Relaxarea în rezolvarea situațiilor conflictuale	333
8.4. Tehnica rațional-intuitivă de rezolvare a conflictelor (Graham-Scott, 1990)	335
8.5. Modalități de depășire a două surse majore de conflict:	344
8.6. Strategia de a face față mâniei și anxietății în situații conflictuale	353
Bibliografie selectivă	361