

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Глава 1.</i> Психологические типы	7
1.1. Темперамент	8
1.2. Как определить тип темперамента ребёнка	14
<i>Глава 2.</i> Первый закон победителей: правильное включение ребёнка в соревновательный процесс	21
<i>Глава 3.</i> Второй закон победителей: не сдаваться — никогда, никогда, никогда	28
<i>Глава 4.</i> Третий закон победителей: ничто так не способствует победе, как уверенность в своих силах ...	30
<i>Глава 5.</i> Четвёртый закон победителей: благодарность побеждает страх	46
5.1. Что это значит	46
5.2. Практические советы (по Бодо Шеферу)	47
<i>Глава 6.</i> Пятый закон победителей: развитие решающей способности к действиям. Девиз: возьми и сделай!	48
6.1. Кого считать ленивым человеком	48
6.2. Практические упражнения (по Бодо Шеферу) ...	49
<i>Глава 7.</i> Шестой закон победителей: выполняйте любое упражнение, задание на сто десять процентов ...	50
<i>Глава 8.</i> Седьмой закон победителей: доверяйте тренеру на сто процентов	53
<i>Глава 9.</i> Восьмой закон победителей: отношения между родителями и тренером должны строиться на взаимном доверии и уважении ...	58
<i>Глава 10.</i> Девятый закон победителей: умение рисковать в нужный момент	62

<i>Глава 11.</i> До матча	67
11.1. Чокинг	67
11.2. Предстартовая лихорадка	69
<i>Глава 12.</i> Оценка уровня тревожности перед матчем	73
12.1. Эмоциональное состояние	73
12.2. Шкала самооценки Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина	74
12.3. Методика измерения уровня тревожности Тейлора. Адаптация Т. А. Немчинова	80
12.4. Упражнения для снятия предстартового напряжения	84
<i>Глава 13.</i> Развитие концентрации внимания во время матча	89
13.1. Паузы	91
13.2. Тест Ландольта	94
13.3. Использование мишеней на корте	97
<i>Глава 14.</i> Умелое привлечение молодых спаррингов и ветеранов тенниса к учебно-тренировочному процессу — полезное дело	104
<i>Глава 15.</i> Бойцовские качества — одни из основных в теннисе	109
<i>Глава 16.</i> Борна Чорич — будущее мирового тенниса? Отличительные черты победителя в современном мужском теннисе	113
<i>Глава 17.</i> Увеличение роста ребёнка. Методика Берга ...	120
<i>Глава 18.</i> Нужна ли юному теннисисту помощь психолога?	133
<i>Глава 19.</i> Ключи от «закрытой зоны»	135
Послесловие. 12 шагов к победе	138
Литература	140