

S A D R Ź A J

IZVODI IZ RECENZIJA	15
PREDGOVOR	21
UVOD	25
1. PREDMET, CILJ I ZNAČAJ PSIHOLOGIJE	29
Ciljevi i zadaci psihologije	33
Značaj psihologije	34
Metodologija psihologije	36
Metodologija istraživanja psihologije	39
2. RAZVOJ PSIHOLOGIJE KAO NAUKE	41
Razvoj psihologije kao nauke	43
Grane psihologije	45
3. PSIHOLOGIJA SPORTA I NJENA PRIMJENA	49
Razvoj psihologije sporta	54
Faktori sportske uspješnosti	56
Ciljevi i zadaci psihologije sporta	58
Ciljevi psihologije sporta	58
Zadaci psihologije sporta	59
4. PSIHIČKI PROCESI I FUNKCIJE	61
Psihički procesi i funkcije	63
Opažanje vanjskog svijeta	63

Osjećaji (osjeti)	64
Opšte osobine osjeta i njihov značaj	66
Pragovi osjeta	66
Reakciono vrijeme	67
Refleksi	68
Opazanje	69
Faktori i determinate opažaja	71
Osobine opažaja ili percepcija	72
Vrste opažaja ili percepcija	72
Vidna percepcija	73
Auditivna percepcija	75
Percepcija položaja i pokreta tijela	77
Percepcija – opažanje vremena i pokreta	77
Opazaji prostornih odnosa	79
Predstave	81
Pažnja	84
Karakteristike pažnje	85
Vrste i tipovi pažnje	88
Mišljenje i zaključivanje	93
5. UČENJE, PAMĆENJE I ZABORAVLJANJE	101
Učenje, pamćenje i zaboravljanje u sportu	103
Vrste učenja	105
Metode učenja	105
Učenje putem uslovljavanja	105

Učenje putem pokušaja i pogreški	107
Učenje imitacijom	108
Učenje putem uviđanja u situaciju	108
Verbalno, motorno i percipitivno učenje	111
Pravila i tehnike i zakonitosti učenja	111
Pamćenje	119
Zaboravljanje	122
Sticanje vještina i navika – psihomotorno učenje	125
Psihomotorno učenje i sportske aktivnosti	126
Nivoi usvojenosti vještina i navika	127
Zakonitosti u motornom učenju i sticanju vještina	129
Faze u sticanju vještina	133
Metode motornog učenja	136
Vremenski raspoređeno i vremenski koncentrisano učenje	138
6. EMOCIJE I EMOCIONALNA STANJA	139
Emocionalni procesi i sportska efikasnost i uspješnost	141
Specifične emocije	148
7. ORGANSKE I FIZIOLOŠKE OSNOVE PSIHIČKOG ŽIVOTA ...	155
Organske i fiziološke osnove psihičkih pojava	157
Organski i fiziološki mehanizmi	158
Nervni sistem i njegovo funkcionisanje	159
Mozak	160
Nervna ćelija i njena funkcija	166
Vrste nervnih puteva	167

Kičmena moždina	170
Periferni nervni sistem	173
Vegetativni nervni sistem	174
Endokrini sistem	176
Imunski sistem	182
Psihoneuroendokrini procesi u stresu	186
Mehanizmi neuroendokrinih procesa u stresu	186
Mehanizmi adaptacije i regulacije metabolizma u stresu	187
Psihološki mehanizmi u procesu adaptacije	189
Psihoneuroimunološki procesi u stresu	192
Interakcija nervnog i imunološkog sistema u stresu.....	193
8. LIČNOST I SPORTSKA USPJEŠNOST	197
9. OPSERVACIJA I PROCJENA LIČNOSTI	207
Procjena ličnosti	209
Protokol opservacije i procjene ličnosti	220
Procjena ličnosti (deskripcija)	229
10. SPOSOBNOSTI	231
Pojam, značaj i grupe sposobnosti	233
Tjelesne, zdravstvene i fizičke sposobnosti	234
Mentalne – intelektualne sposobnosti	235
Čulne – senzorne sposobnosti	241
Osjeti vida	242
Sposobnosti vida i njihova povezanost sa sportskim aktivnostima	250
Dnevno i noćno viđenje	250

Osnovne funkcije i karakteristike vida	251
Aditivne sposobnosti i osjeti sluha	252
Kožni osjeti	256
Osjeti mirisa	257
Osjeti ukusa	257
Osjeti kretanja i ravnoteže	258
Psihomotorne sposobnosti	259
Psihomotorne sposobnosti od posebnog značaja za uspjeh u sportu	262
Vještine, navike i automatizacija pokreta	266
Temperament	267
Karakter	270
Stavovi i shvatanja	272
Motivacione osobine ličnosti	275
Motivacija u sportu	277
11. AKTIVNOSTI I PONAŠANJA	283
Osnovni pojmovi	285
Značajni činioci aktivnosti, rada i ponašanja	287
Aktivnosti i modeli ponašanja sportista	288
Frustracione i stresne situacije u sportu	288
Uticaj stresora na stresnu reakciju u sportu	292
Ličnost i stres u sportskim aktivnostima	295
Stilovi (ne)efikasnog reagovanja u stresnim situacijama	298
Umor – stanje organizma kao mogući uzrok neefikasnog reagovanja u sportskim aktivnostima	306

Faktori koji uslovljavaju pojavu umora	306
Faktori zamora u sportu	307
Subjektivni i objektivni znaci umora kod sportista	310
Načini sprečavanja pojave umora	311
LITERATURA	315