

Florentina TONIȚA

**PSIHOLOGIA PERFORMANȚEI SPORTIVE.
SOLICITĂRILE PSIHICE ÎN SPORT**

**EDITURA UNIVERSITĂȚII „TITU MAIORESCU”
EDITURA HAMANGIU
București 2022**

CUPRINS

Definiția și caracteristicile psihologiei sportului.....	5
Domeniul psihologiei sportului.....	20
Psihologia performanței sportive.....	29
Factorii performanței sportive.....	35
Optimizarea performanței sportive. Capacitatea psihică.....	64
Solicitările psihice ale sporturilor.....	70
Clasificarea sporturilor din punct de vedere psihologic.....	76
Solicitările psihice ale sportivilor.....	84
Reacțiile sportivului la solicitări.....	90
Refacerea psihică.....	113
Bibliografie.....	117