

Florentina Tonița



PSIHOLOGIA PERFORMANȚEI SPORTIVE
SOLICITĂRILE PSIHICE ÎN SPORT

Editura Universității Titu Maiorescu
Editura Hamangiu
București, 2022

Florentina TONIȚA

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

EDITURA UNIVERSITĂȚII “TITU MAIORESCU”

EDITURA HAMANGIU

București 2022

Copyright©2022 Editura Universității „Titu Maiorescu”
Editură recunoscută C.N.C.S.I.S.

Copyright©2022 Editura Hamangiu SRL

Editură de prestigiu recunoscut în domeniul științelor sociale CNATDCU
Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii și autorilor.
Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă, stocată sau
transmisă indiferent prin ce formă, fără acordul prealabil scris al autorilor.

Editura Universității „Titu Maiorescu”

tel.: 021.330.10.50; fax: 021.311.22.97; www.utm.ro

Editura Hamangiu

tel./fax: 021.336.01.25; 031.425.42.24; 031.805.80.21; www.hamangiu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TONIȚA, FLORENTINA

Psihologia performanței sportive: solicitările psihice în sport /

Florentina Tonița. - București : Editura Universității Titu Maiorescu :

Editura Hamangiu, 2022

ISBN 978-606-767-092-9

ISBN 978-606-27-1961-6

159.9

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