

TURINYS

PRATARMĖ.....	7
1. APIE GREITUOSIUS IR LĖTUOSIUS NERVUS.....	9
2. APIE NERVŲ IR RAUMENŲ PLASTIŠKUMĄ.....	15
3. KAIP AKTYVUOJAMOS GREITOSIOS RAUMENŲ SKAIDULOS?.....	21
4. JUDESIŲ TIKSLUMO TRENIRAVIMO NEUROMOKSLAS.....	27
5. MENTALINĖS TRENIRUOTĖS SPORTE.....	45
6. „ŠALTAS“ IR „KARŠTAS“ PROTAS SPORTE.....	59
7. MOTYVACIJA IR ATKAKLUMAS SPORTE.....	67
8. KAIP SMEGENYS MOKOSI VALDYTI JUDESIUS?.....	81
9. TIKRAS IR NETIKRAS IŠMOKIMAS SPORTE.....	89
10. DEKLARATYVUSIS IR PROCEDŪRINIS MOKYMASIS SPORTE.....	93
11. JUDESIŲ MOKYMOŠI DINAMIKA.....	103
12. KONCENTRUOTAS AR IŠTĖSTAS MOKYMASIS?.....	111
13. GRĮŽTAMOJI INFORMACIJA SPORTE.....	117
14. SVARBIAUSI JUDESIŲ MOKYMOŠI PRINCIPAI.....	123
15. GEBĖJIMAS KONCENTRUOTI DĖMESĮ IR JĮ IŠLAIKYTI SPORTE.....	133
16. DARBINĖ ATMINTIS SPORTE.....	139
17. JUDESIŲ JAUSMAS: KINESTEZIJA (PROPRIOCEPCIJA).....	147
18. KOKIŲ JUDESIŲ METU DAUGIAUSIA DIRBA GALVOS SMEGENYS?.....	155
19. POZITYVUS MĄSTYMAS SPORTE.....	163
20. STRESAS, NERVINIS NUOVARGIS IR PERDEGIMAS SPORTE.....	169
PAGRINDINĖS IŠVADOS.....	185
PAGRINDINĖ LITERATŪRA.....	189