



Předmluva k sérii stříbrné úrovně amerického programu pro vzdělávání ve sportu (ASEP)	vii
Předmluva	ix
Předmluva Michala Vičara	xi

ČÁST PRVNÍ	Vytvoření pevného základu	1
-------------------	----------------------------------	----------

Kapitola 1	Trenérská filozofie	3
	Rozvoj pozitivní trenérské filozofie	4
	Jak soutěž chápat a konstruktivně využívat	9
Kapitola 2	Komunikace	15
	Co je to komunikace	16
	Efektivní předávání sdělení	17
	Pozorné naslouchání	26
	Konflikty a konfrontace	29
Kapitola 3	Úvod do mentálního tréninku	35
	Psychologické faktory a špičkový výkon	36
	Funguje mentální trénink (MT)?	38
	Přístup k mentálnímu tréninku	40
	Překážky a mýty spojené s MT	43
	Rozvoj mentálního tréninku	44

ČÁST DRUHÁ	Rozvoj nástrojů mentálního tréninku	49
-------------------	--	-----------

Kapitola 4	Stanovování cílů	51
	Co jsou cíle a proč je používat?	52
	Charakteristiky efektivních cílů	53
	Aby cíle fungovaly: Proces implementace	59
	Rozvoj dovednosti stanovování cílů u sportovců	63
Kapitola 5	Imaginace	67

Co je to imaginace?	68
Faktory ovlivňující účinnost imaginace	69
Efektivní využití imaginace	70
Vytváření tréninkového programu zaměřeného na imaginaci	79

Kapitola 6 Relaxace a aktivace (jako vybuzení)83

Co je to relaxace?	84
Relaxační strategie	87
Co je to aktivace ve smyslu vybuzení?	91
Aktivační strategie	91
Rozvoj relaxačních a aktivačních dovedností sportovců	94

Kapitola 7 Vnitřní řeč. 101

Co je to vnitřní řeč?	102
Jak vnitřní řeč funguje	102
Pozitivní a negativní myšlení	104
Optimalizace vnitřní řeči	108
Rozvoj sportovců v oblasti chytré řeči	117

ČÁST TŘETÍ Zlepšování mentálních dovedností 121

Kapitola 8 Motivace 123

Co je motivace?	124
Potřeby sportovců a vnitřní motivace	125
Vliv odměn	128
Zvládání úspěchu a neúspěchu	129
Vytvoření motivační atmosféry zaměřené na proces	134

Kapitola 9 Hospodaření s energií 139

Porozumění hospodaření s energií	140
Jak aktivace ovlivňuje výkon?	141
Proč nedostatečná a nadměrná aktivace zhoršuje výkonnost	142
Určení zóny optimálního výkonu	143
Psychická stránka aktivace	147
Rozvoj sportovců v oblasti hospodaření s energií	151

Kapitola 10 Pozornost..... 155

Porozumění pozornosti	156
Kapacita pozornosti	158
Selektivní pozornost	160
Udržování soustředění: Koncentrace	162

Zavedení programu pro rozvoj pozornosti	165
---	-----

Kapitola 11 Stres management169

Chápání stresu	170
Stres management	173
Rozvoj sportovců v oblasti stres managementu	179

Kapitola 12 Sebedůvěra186

Chápání sebedůvěry	188
Koncepce sebedůvěry	189
Zvyšování sebedůvěry	192
Rozvoj týmové sebedůvěry	197
Rozvoj a udržení sebedůvěry během soutěže	198
Sebenaplňující proroctví: Zvyšuje nebo snižuje sebedůvěru?	199
Rozvoj sebedůvěry u sportovců	200
Závěrečná myšlenka: Rozvíjení maximální sebedůvěry	201

ČÁST ČTVRTÁ Integrace nástrojů a schopností mentálního tréninku203

Kapitola 13 Mentální plány205

Chápání mentálních plánů	206
Typy mentálních plánů	208
Úloha spouštěčů, uvolňovačů a klíčových slov	210
Tvorba mentálních plánů	210
Rozvíjení psychické odolnosti sportovců	225

Kapitola 14 Tréninkový program mentálních dovedností.229

Začínáme	230
Součásti účinných programů MST	230
Zavedení základního programu MST	239

Příloha A: Odpovědi na otázky k opakování	245
Příloha B: Relaxační a aktivační scénáře	257
Příloha C: Test strategií využívaných při výkonu	263
Glosář	266
Literatura a další zdroje	274
Rejstřík	280