

OBSAH

Předmluva – Unterhaching je všude	12
I. ZÁKLADY ÚSPĚŠNÉHO KOUČOVÁNÍ TÝMU	17
1. ZÁKLADY ÚSPĚŠNÉHO KOUČOVÁNÍ TÝMU	17
Úvod do základů úspěšného koučování	18
2. ZÁKLADY ÚSPĚŠNÉ KOMUNIKACE	21
2.1 Komunikační model čtyř úrovní rozhovoru podle Schulze von Thuna (1981)	22
2.2 Vztahový model transakční analýzy	25
2.3 Další důležité aspekty komunikace	26
3. CO JE TO TÝM? Skupinová pravidla a skupinová dynamika	29
3.1 Celek je víc než součet jednotlivých dílů	30
3.2 Co tvoří sociální skupinu?	31
3.3 Skupina je důležitější než jednotlivý člen	32
3.4 Každý ovlivňuje každého.	34
3.5 Systemická skupinová pravidla	35
3.6 Skupinová pravidla	38
3.7 Skupinová dynamika	39
3.8 Konformita versus individualita	41
4. TRENÉR JAKO VŮDČÍ OSOBA	45
4.1 Základní pravidla vedení.	46
4.2 Styly vedení	47
4.3 Vedení vyžaduje důvěru	49
4.4 Další předpoklady úspěšného vedení	51
5. KOUČUJTE CELÝ MOZEK	55
5.1 Vnímání jako zjednodušení světa.	56
5.2 Vliv stresu na vnímání.	57
5.3 Model mozkových drah	58
5.4 Dvě poloviny mozku.	60
6. ŠEST PILÍŘŮ EFEKTIVNÍHO KOUČOVÁNÍ	63
6.1 Vztah	64
6.2 Obsah	65
6.3 Struktura	66
6.4 Řeč	67
6.5 Čas	69
6.6 Emoce	70

7. KAM CHCETE DOJÍT? Působení cílů	73
7.1 Strach z prohry jako brzda	74
7.2 Najít vhodný cíl	76
7.3 Práce s cíli	78
7.4 Cíle u mládežnických družstev	82
II. PRAKTICKÉ TIPY K ÚSPĚŠNÉMU KOUČOVÁNÍ TÝMU	84
8. KOUČOVÁNÍ NAŽIVO MÍSTO POUHÉ KUCHARKY	
Praktické tipy pro každodenní práci	87
9. PSYCHOLOGICKÝ POTENCIÁL PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ	91
9.1 Společný cíl sezóny	93
9.2 Společné normy a pravidla	95
9.3 Rozvoj týmu	97
9.4 Životaschopná struktura vedení	98
10. CESTA K TÝMU Možnosti formování družstva	107
10.1 Konkrétní opatření pro budování týmu	108
10.2 Formování týmu pomocí společných úkolů a soupeřů	110
10.3 Integrace nových hráčů	113
10.4 Zabíjáci týmového ducha	115
11. PLÁNOVÁNÍ TÝMOVÉ PORADY	119
11.1 Základní úvahy	120
11.2 Porady během týdne	122
11.3 Předzápasová porada	123
11.4 Poločasová porada	124
11.5 Komunikace bezprostředně po zápase	128
12. KOUČOVÁNÍ OD POSTRANNÍ ČÁRY	131
12.1 Co vlastně vůbec můžete ovlivnit?	132
12.2 Úkoly koučování ve hře	132
13. ČAS NOMINACE	139
13.1 Odvaha k rozhodnutí a jeho následky	140
13.2 Jaké rozhodnutí je správné?	142
13.3 Správný okamžik, nejlepší způsob	143
13.4 Začlenění nenominovaných hráčů	145
14. DAVIDOVO VÍTĚZSTVÍ Jak vyhrát jako outsider	149
14.1 Příběh o Davidu a Goliášovi	150
14.2 Žádný strach z velkého jména	151
14.3 Víra ve vlastní vítězství	152
14.4 Využijte své přednosti	152
14.5 Odhodlané a překvapující jednání	153
14.6 Být připraven dát smrtící ránu	153

15. JAK BY GOLIÁŠ VYHRÁL aneb Jak na to v roli favorita	157
15.1 Handicap favorita	158
15.2 Možnosti jednání	159
16. JAK ZDOLAT OBÁVANÉHO SOUPEŘE	165
16.1 Kdo je obávaný soupeř a jak se mu postavit	166
16.2 Obecné úvahy o strachu ve sportu	169
17. PŘED ROZHODUJÍCÍM ZÁPASEM	173
17.1 Žádný strach z prohry	174
17.2 Správné napětí	175
17.3 Finále je něco výjimečného	176
17.4 Závěrečná porada	177
17.5 Vyhrát sám místo počítání	178
18. ZVLÁDÁNÍ KRIZÍ A KONFLIKTŮ	181
18.1 Krize jako šance	182
18.2 Základní pocity a jejich dopad	183
18.3 Sportovní krize – zpracování porážek	184
18.4 Hledání ztracené sebevědomí	187
18.5 Slabiny hry doma a venku	189
18.6 Smůla na zranění	191
18.7 Možnosti řešení konfliktů	191
18.8 Velký pohovor celého týmu	194
19. KOMPLIKOVANÝ HRÁČ	199
19.1 Vlastní citlivé body	200
19.2 Problematické chování sportovců	201
19.3 Obecný přístup k řešení	206
19.4 Kritický pohovor	207
19.5 Hvězdný hráč	208
20. PO ÚSPĚCHU	213
20.1 Zvýšit úsilí	214
20.2 Následky předčasného jásotu	214
20.3 Cesta k úspěchu podle Pata Rileye (1993)	216
21. ZVLÁŠTNOSTI PŘI KOUČOVÁNÍ ŽENSKÝCH DRUŽSTEV	221
22. ZVLÁŠTNOSTI PŘI KOUČOVÁNÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE	227
22.1 Dětství a puberta jako vývojový proces	228
22.2 Zvláštnosti motivace	228
22.3 Zvláštnosti při jednání s dětmi	229
22.4 Zvláštnosti při jednání s mladistvými	230
23. ZÁVĚREČNÉ POZNÁMKY	
k využití psychologicky zaměřených opatření v týmovém sportu	235