

OBSAH

1. Úvod	7
2. Co je to mentální trénink	9
3. PEPEho přehled technik mentálního tréninku	14
4. Praktické příklady práce s technikami – Jak s tím pracuje PEPE	24
5. Jdeme na to – jednotlivé techniky	29
5.1 Stanovení cílů	30
5.2 Koncentrační cvičení	38
5.3 Vnitřní řeč	48
5.4 Imaginace	64
5.5 Práce s energií / regulace energie	72
5.6 Mentální plánování soutěže	80
5.7 Odhodlání / závazek	84
5.8 Sportovní sebedůvěra	96
5.9 „Různé“	104
6. Závěr	118
Přílohy	120
Poděkování	121
O autorech	122
Literatura	123
Rejstřík technik mentálního tréninku	124
Zdroje ilustrací v knize	126