OBSAH

Předmluva 7

ČÁST I: Co vás udrží nad vodou 9

Úvod: proč je sportovní psychologie důležitá 10
K1 Vědět, kdo jste, a věřit tomu 16
K2 Definování vašeho vlastního úspěchu 27
K3 Jak se vypořádat s neštěstím 35
K4 Zůstat oddaní 45
K5 Nejste sami 54
K6 Žádné výmluvy! 64

ČÁST II: Mentální dovednosti pro trénink vaší mysli 73

K7 Určování cílů: plánování vaší cesty 74
K8 Zvládání stresu: zůstat v klidu a pokračovat 89
K9 Soustředění ve stavu „flow" 110
K10 Sebemluva: opětovné analyzování, formulování, ... 125
K11 Vizualizace: vidět znamená věřit 142

ČÁST III: Příprava na závody 158

K12 Začátek sezóny:
plánování + příprava = výkon 159
K13 Týdny předtím: nálada je důležitá 176
K14 Den před závody: přivolejte sebedůvěru 187
K15 Den závodu: dát to všechno dohromady 203
K16 Den po závodech: přehodnocení 213

Doporučená literatura 220

Rejstřík 222