
Obsah

Na úvod	9
---------------	---

1 Kontrola pozornosti

Úvod	14
Co je to koncentrace	15
Zlepšení kontroly pozornosti	22
Strategie ke zlepšení kontroly pozornosti	34
Praktické využití a závěry	49

2 Emoční stabilita

Úvod	54
Emoce	56
Profil ledovce	59
Napětí v průběhu soutěže	63
Strategie vedoucí ke zlepšení emoční stability	78
Praktické využití a závěry	97

3 Sebedůvěra

Model sebedůvěry	101
Jak rozvíjet sebedůvěru	108
Orientace na úkol a orientace na sebe	121
Jak zacházet s neúspěchem	123
Jak rozvíjet sebedůvěru u malých dětí	123
Strategie vedoucí ke zlepšení sebedůvěry	126

4 Motivace

Úvod	140
Motivace a oddanost sportu	144
Bojovnost	159
Schopnost vedení	165
Strategie ke zlepšení motivace	175
Praktické využití a závěry	188