

# OBSAH

<b>PROLOG</b>	<b>5</b>
<b>CÍLE A METODOLOGICKÉ OKÉNKO</b>	<b>7</b>
<b>1 CO TO JE MOTIVACE?</b>	<b>8</b>
Klasifikace lidské motivace	10
Motivace sebe sama	14
<b>2 OSOBNOST JEDINCE VE VZTAHU K MOTIVACI</b>	<b>20</b>
Co to je temperament?	24
Jaká je motivační struktura dětí a mládeže, co je motivuje?	26
Odlišnosti v motivaci z pohledu pohlaví	35
<b>3 EMOCE VE SPORTU</b>	<b>39</b>
Klasifikace emocí	41
Děti a zvládání emocí	43
<b>4 JAK MOTIVOVAT?</b>	<b>46</b>
Adekvátní odměna coby spouštěč vnitřní motivace?	46
„Zmrzlinový gól“	52
Teorie přechodu z negativní vnější motivace do motivace pozitivní vnitřní	53
Imaginace coby nástroj motivace	56
Možnost volby jako možnost prohloubení motivace	58
Minimalizace kontroly = maximalizace motivace?	59
Zdůraznění „důležitosti“ výsledku činnosti	60
Sebenaplňující předpověď	61
„No-mistake zone“	62
Pozitivní způsob ukončení tréninkové jednotky	62
<b>5 KONCEPTY „JÁSTVÍ“ COBY PŘEDPOKLADY VYSOKÉ VNITŘNÍ MOTIVACE</b>	<b>66</b>
Co to je sebedůvěra?	66
Narcismus u dětí	67
Jak poznat a následně pracovat s nízkým sebevědomím dětí?	70
Co to je self-efficacy?	76

<b>6 STAV FLOW A STANOVOVÁNÍ CÍLŮ VE VZTAHU K MOTIVACI</b>	<b>79</b>
Flow	79
Motivace a stanovování cílů	86
<b>7 ROZDÍLNÉ MOTIVAČNÍ TENDENCE U INDIVIDUÁLNÍCH A KOLEKTIVNÍCH SPORTŮ</b>	<b>97</b>
Jeden za všechny a všichni za nikoho	97
Trénujeme stejně pilně, i když nás nikdo nesleduje?	98
Podřídme se týmu!	98
<b>8 PROBLÉMY, PATOLOGIE A NEGATIVNÍ FENOMÉNY SPOJENÉ S MOTIVACÍ</b>	<b>100</b>
Syndrom vyhoření	100
Poruchy příjmu potravy	102
Co s rodiči?	102
Prokletí časopisu Sports Illustrated	106
Jak přicházíme o talenty	106
<b>9 OSOBNOST TRENÉRA COBY PŘEDPOKLAD VYSOKÉ VNITŘNÍ MOTIVACE MLADÉHO SPORTOVCE</b>	<b>110</b>
Leadership aneb jak vést lidi a zůstat přitom člověkem?	110
Trenér a nonverbální komunikace	113
Trenér a paraverbální komunikace	116
Trenér a verbální komunikace	118
Trenér a charisma	121
<b>KOLIK DO KOŘENŮ, TOLIK DO KORUNY</b>	<b>131</b>
<b>Shrnutí</b>	<b>132</b>
<b>Summary</b>	<b>133</b>
<b>Věcný rejstřík</b>	<b>134</b>
<b>Literatura</b>	<b>136</b>