

Obsah

Předmluva	5
Fenomén přirozenosti	7
1. Úvod do problému	9
1.1 Trénink mentální složky herního výkonu	10
1.2 Zdroje taktiky jsou skryty v mozku	12
1.3 Složitost herního výkonu	15
2. Mozek a výkon	19
2.1 Trénink herního mozku	20
2.2 Emoční mozek	24
2.3 Lateralita mozku – pravé a levé držení hole	26
2.4 Gnostické funkce	26
3. Mozek a zkušenosti	29
3.1 Mozek, vnímání, vědomí a mysl	30
3.2 Mentalizace herního děje	33
3.3 Mentalizované rozhodování	36
3.4 Mentalizovaná součinnost a spolupráce	40
3.5 Mentalizované klamání	44
3.6 Mentalizované krytí kotouče tělem	46
3.7 Chyby a výkon	47
4. Paměť a výkon	51
4.1 Trénink herní paměti	52
5. Osobní psychika	55
5.1 Osobní psychika a výkon	56
5.2 Sebeuvědomování a formování vítězného JÁ	57
5.3 Sebeprožívané hráčství	61

5.4	Psychická odolnost	63
5.5	Psychika hráče a férovost koučování	67
6.	Integrace mozku a těla	71
6.1	Integrace složek herního výkonu	72
6.2	Herní kondice	76
6.3	Dovednosti a kondice	79
6.4	Funkce tréninku síly	82
6.5	Fyzická síla, emoce a agrese	84
6.6	Trénovanost a výkon	86
7.	Herní trénink	89
7.1	Cena přívlastku herní	90
7.2	Technologie herního tréninku	92
7.3	Trénink herních dovedností	95
7.4	Trénink operantního jednání	97
7.5	Komplexní trénink	100
8.	Koučování	105
8.1	Koučování a formování hráčského naturelu	106
8.2	Motivované koučování	107
8.3	Psychodidaktika koučování	110
8.4	Udržování řádu, kázně a chtění – pracovitosti	111
8.5	Vzdělávání koučů	113
8.6	Updatované koučování	114
9.	Formování trenérské a hráčské osobnosti	117
9.1	Formování osobnosti kouče	118
9.2	Formování osobnosti hráče	122
	Závěr	125
	Literatura	128