

OBSAH

O KNIZE	7
Jak použít workbook hokejové vizualizace	9
1. KAPITOLA	10
Seznámení se s vizualizací	10
Vizualizace u elitních sportovců	11
3 základní techniky	11
Cvičení	16
2. KAPITOLA	22
Co je to cíl	22
Pravidla nastavování cílů	22
Jak si nastavit cíle	25
Cvičení	28
3. KAPITOLA	33
Neúspěchy a prohry	33
Jak se vypořádat s neúspěchem	34
Strach z neúspěchu	36
Identifikujte svůj strach	38
Strach z neúspěchu vs nepřipravenost	41
Self-talk	42

4. KAPITOLA	45
Sebevědomí	45
Boření mýtů a sebevědomí	45
2 typy sebevědomí	48
Cvičení	52
5. KAPITOLA	57
Imaginace nebo představivost	57
Praktické využití:	58
1) Naučte se a zdokonalte vaše dovednosti rychleji a efektivněji	58
2) Příprava na (velký) zápas	59
3) Trénuji i když tělo nemůže	61
4) Analýza dobrých i špatných momentů	62
Jak na trénink imaginace?	62
Tipy pro začátek	64
Cvičení	65
6. KAPITOLA	68
Inspirace	68
Cvičení	69
Dýchání a dýchací cvičení	95