

Obsah

ÚVOD	7
1. Sportovní psychologie a její dopad na sportovní prostředí	9
a) Práce s rodiči	10
b) Práce s dětmi/mládeží	11
c) Práce s trenéry, vedoucími klubů a svazů, rozhodčími	12
2. Role rodičů ve sportu	13
3. Triáda rodič–trenér–dítě	18
4. Pilíře zdravě podporujícího rodiče:	37
Respekt, důvěra (dítě jako řidič své spokojenosti), upřímnost (dobrý vztah s dítětem)	37
a) Respekt	37
b) Důvěra	38
c) Upřímnost	40
5. Základní techniky mentálního tréninku a jejich využití v roli rodiče	49
a) Efektivní stanovení cílů	49
b) Práce s pozorností	56
c) Práce s myšlenkami	64
d) Hluboké dýchání	71
e) Vizualizace	75
6. Vliv rodičovské komunikace na sportovní výkon dítěte	78
a) Naše vnitřní nastavení	78
b) Věk dítěte	80
c) Komunikace se sportovcem z hlediska času (před, během a po výkonu)	88

7. Hodnoty a priority ve vztahu k dítěti a jeho vývoji	100
8. Emoční inteligence	103
9. Týmový vs. individuální sport	128
10. Kam se obrátit, když chci odbornou pomoc	132
11. Závěr	139
Reference	141
O autorce	143