

Spis treści

Przedmowa	13
------------------------	-----------

Wstęp – Najgroźniejszy przeciwnik.....	17
---	-----------

Rozdział 1

Świadomość, niezależność, odpowiedzialność

– esencja mistrza.....	23
Świadomość	24
Niezależność	26
Odpowiedzialność	28

Rozdział 2

Trening – sztuka adaptacji	31
Superkompensacja.....	32
Trening a umiejętności mentalne	38

Rozdział 3

Trenowanie umysłu. Czy jest możliwe?	39
---	-----------

Rozdział 4

Zdolności motoryczne, umiejętności motoryczne

i umiejętności mentalne	43
Zdolności motoryczne	44
Umiejętności mentalne	46

Rozdział 5**Goal-setting – idziemy tam, gdzie chcemy iść**

(jeśli wiemy, gdzie iść)	51
Co to jest cel?	52
Co to jest <i>goal-setting</i> ?	54
Cel SMARTER	56
Technika 5W	61

Rozdział 6**Organizacja treningu a *goal-setting***

(programowanie pracy)	63
Fazy organizacji treningu	63
Fazy sesji treningowej	66
<i>Goal-setting</i> w programowaniu i treningu	67

Rozdział 7**Zarządzanie czasem – nie odkładaj do jutra tego,**

co możesz zrobić dzisiaj	77
--------------------------------	----

Rozdział 8***Self-talk* – jedyną osobą, której zawsze słuchaj...**

jesteś ty sam!	83
Jak rozwijać korzystny <i>self-talk</i>	84
Kotwice	93
Ruminacje	94
Technika <i>thought-stoppingu</i>	95
Błędy ironiczne	97
<i>Self-talk</i> a instruktorzy, nauczyciele i wychowawcy	98
Ćwiczenia	100

Rozdział 9**Regulacja emocji – wszystko pracuje dla nas.....**

Co to jest emocja?	108
Jakie są emocje?	111
Skąd się biorą emocje? Do czego służą?	113
Jak powinniśmy traktować emocje w sporcie?	116
Emocje i neurony lustrzane	119
Gniew, niepokój i strach	120
Regulowanie emocji	125
Ćwiczenia fizyczne i emocje	128

Rozdział 10***Imagery* – świat i rzeczy, jakich chcemy**

Co to jest <i>imagery</i> ?	132
Wykorzystywanie <i>imagery</i>	135
Realizacja programu <i>imagery</i>	138
Model PETTLEP (Holmes i Collins, 2001)	140
Technika 3F	143
Technika „A jeśli...?”	145
Dlaczego <i>imagery</i> działa?	150
Gdzie, kiedy, co i dlaczego wyobrażają sobie sportowcy?	152

Rozdział 11**Modulowanie *arousalu* – umiejętność korzystania****z akceleratora (moc bez kontroli jest równa zero)**

Jak ustalić swój IZOF?	165
Regulowanie <i>arousalu</i>	168

Rozdział 12

Uwaga i koncentracja – prosto do celu!	175
Co robić, aby skupić uwagę	185

Rozdział 13

Motywacja – dlaczego robię to, co robię?	
Powód działania	187
Feedback	194
Teoria orientacji motywacyjnej.....	199
Teoria atrybucji	200

Rozdział 14

Self-efficacy – świadomość, że możesz to zrobić	203
Odniesione sukcesy	206
Doświadczenia innych	210
Perswazja	211
Stany emocjonalne i fizjologiczne	215
Umiejętności mentalne i self-efficacy	219

Rozdział 15

Rutynowe zwyczaje przed zawodami i programowanie	
– nauka i magia.....	221
Rodzaje rutynowych zwyczajów	223

Rozdział 16

Trener w trakcie zawodów – pomoc i wspomaganie	233
Przed zawodami.....	233
Zawody.....	235
Po zawodach.....	241

Rozdział 17

Coping, rezyliencja i kontuzje – także pech może działać na naszą korzyść.....	243
Coping.....	243
Rezyliencja.....	245
Kontuzje	246

Rozdział 18

Podstawowe techniki oddychania (podstawa życia!).....	255
Oddychanie jest punktem wyjścia.....	256
Naucz się oddychać i ćwicz	258
Oddychanie kwadratowe	268

Rozdział 19

Podstawowe techniki relaksacji (podstawa dobrostanu!)	271
Fale mózgowe	274
Rozciąganie statyczne i joga	277
Oddychanie 1:2	278
Obniżenie częstotliwości bicia serca	279
Progresywna relaksacja mięśniowa (PRM)	279
Trening autogeny, hipnoza i autohipnoza	285
Centering	287
Mindfulness	289
Sen	294

Rozdział 20

Ocena i indywidualny profil zawodników	
– jacy jesteśmy?.....	301
Performance profile	306
Dziennik osobisty	316

Rozdział 21

Flow – magiczny moment, doskonałość 319

Zawody.....325

Podziękowania..... 335

Bibliografia 339