

Obsah

Úvod	13
Mozog: Jeho úloha v športe	20
Filozofia rozvoja	26
System dlhodobého rozvoja	29
Ako vyzerá športovec s ideálnym nastavením mysle?	32
Model rozvoja mentálnych schopností	36
MOTIVÁCIA	41
Prečo deti športujú?	42
Prečo deti končia so športom?	42
Rozvoj motivácie v 21. storočí	43
Sloboda	47
Vnútoraná motivácia	48
Vonkajšia motivácia	52
Konzistencia reakcií na výsledky	56
Zhrnutie	58
KONCENTRÁCIA	61
Vytváranie prostredia, ktoré podporuje vznik stavu „flow“	63
Pozornosť a vnímanie	67
Zameranie pozornosti	71
Vnútorne verzus vonkajšie sústredenie	74
Laser focus	76
Sústredenie na prítomný moment	78
Sústredenie orientované na výsledky	79
Distribúcia pozornosti	80
Zhrnutie	82
UČENIE	85
Tajomstvo myelínu	86
Chyby sú neoddeliteľnou súčasťou procesu učenia	89
Zmena prístupu	92
Ako sa učíme?	93
Ako zefektívniť proces učenia?	98
Učenie a sebadôvera	102
Zhrnutie	106
FEEDBACK	109
Súťaživosť – nevyhnutnosť na prežitie	110

Reagovanie na výsledky	111
Neuroplasticita	112
Tri momenty, počas ktorých ovplyvňujeme myseľ hráča.	117
Pred zápasom	117
Počas zápasu	121
Po zápase	124
Koučingová metóda	125
Metóda strážcu	130
Priama metóda	132
Odmena a trest	134
Oči otvárajúca štúdia	136
Dokážeme presvedčiť hráča, aby si dôveroval?	138
Zhrnutie	142
SUCCESS	145
Je nevyhnutné špecializovať sa od začiatku na jeden šport, aby sa zo športovca stal v dospelosti šampión?	148
Načasovanie vrcholu	151
Ako môžu mať rodičia pozitívny vplyv na dieťa?	153
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	157