

Tartalomjegyzék

| | |
|--|----------|
| Bevezetés | 1 |
| A könyvről | 1 |
| Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához | 2 |
| Amit átugorhatsz, ha..... | 2 |
| Feltételezéseink rólad | 2 |
| A könyv felépítése | 3 |
| I. rész: Hogyan hozd ki a maximumot magadból: a sportpszichológia alapjai | 3 |
| II. rész: Mentális eszköztár a sikerhez | 3 |
| III. rész: A versenyképesség megtartása: sportpszichológia a gyakorlatban | 4 |
| IV. rész: A csapatteljesítmény fokozása sportpszichológiával..... | 4 |
| V. rész: Sportpszichológia edzőknek és szülőknek..... | 4 |
| VI. rész: Top 10 | 5 |
| A könyvben használt ikonok | 5 |
| Hol is kezdjük? | 6 |

1. rész: Hogyan hozd ki a maximumot magadból: a sportpszichológia alapjai..... **7**

| | |
|---|-----------|
| 1. fejezet: A sportpszichológia bemutatása | 9 |
| Titkos fegyvered: a tudatod | 10 |
| A lelki edzettség meghatározása..... | 10 |
| Hatékony célok kitűzése | 11 |
| Motivációd megértése..... | 12 |
| Magabiztosság a sportban és az életben | 12 |
| Mentális eszköztárad összeállítása | 13 |
| Működésben a sportpszichológia | 13 |
| A csapatokban rejlő erő kiaknázása..... | 14 |
| A sportpszichológia alkalmazása edzőként vagy szülőként | 15 |
| 2. fejezet: A gladiátor elme: a sisak alatti rész edzése | 17 |
| A lelki edzettség meghatározása | 17 |
| Szóval akkor mi is ez?..... | 18 |
| Miért olyan fontos a lelki edzettség?..... | 19 |
| Lelki edzettséged növelése: támadási terv | 21 |
| A kiindulási pont ismerete: lelki edzettséged mai állapota | 21 |
| Határozd el magad! | 22 |
| Felkészülés az egyes helyzetekre..... | 25 |
| Fejlődésed kiértékelése és mérése | 26 |

3. fejezet: Célkitűzés: vágyj nagyra és érij a csúcsra! 29

| | |
|---|----|
| Hatékony célkitűzés | 30 |
| Céljaid meghatározása | 31 |
| Legyenek konkrétak a céljaid! | 33 |
| Jelentsenek kihívást a céljaid! | 34 |
| Adj meg határidőt a céljaid teljesítéséhez!..... | 35 |
| Hogyan mérd sikerességedet, miközben a céljaid felé haladsz | 35 |
| Számokérés önmagadtól | 36 |
| Hogyan mérheted céljaidat? | 36 |
| Engedd meg magadnak, hogy módosíts céljaidon..... | 38 |

**4. fejezet: A gymrodiban izzó parázs felszítása:
avagy hogyan tápláld motivációd lángjait 39**

| | |
|---|----|
| A motivációt övező gyakori tévhitek leleplezése | 40 |
| Másoktól is kaphatsz motivációt | 40 |
| A hírnév és a vagyon kiváló ösztönzők..... | 40 |
| A motiváció önmagában is elég a sikerhez..... | 41 |
| A motiváció meghatározása | 41 |
| A motiváció két típusa: a belső és a külső..... | 41 |
| Melyik típusú motiváció a jobb? | 43 |
| Jelenlegi motivációs szinted értékelése és megértése | 43 |
| Motivációd értékelése..... | 43 |
| Motivációd megértése..... | 44 |
| Motivációd maximalizálása: avagy tűzből máglya | 46 |
| Légy magaddal teljesen őszinte! | 46 |
| Gondolj arra, miért sportolsz!..... | 46 |
| Fókuszálj a feladatra, ne az egódra!..... | 46 |
| Keresd a sikerélményt!..... | 47 |
| Vigyél színt az edzésbe!..... | 47 |
| Vedd körbe magad motivált emberekkel!..... | 48 |
| Légy fegyelmezett! | 48 |
| Keress támogatókat!..... | 48 |
| Lépj túl a hibáidon!..... | 48 |
| Gondolkodj pozitívan! | 49 |
| Az akadályok leküzdése a motiváltság megőrzése érdekében..... | 49 |
| Mikor megváltozik a csapatban betöltött szereped | 49 |
| Mikor kiégsz..... | 50 |
| Mikor egyszerre több irányba rángatnak..... | 50 |
| Mikor nem értesz egyet az edzőiddel vagy a csapattársaidal | 51 |
| Mikor megváltoznak az életedben a prioritások..... | 52 |

**5. fejezet: Csak lazán! – avagy hogyan építs valódi
magabiztosságot..... 55**

| | |
|---|----|
| Mi az önbizalom, és miért számít annyira..... | 55 |
| Mítoszok a magabiztosságról..... | 56 |
| Lépj be a magabiztosság körforgásába! | 58 |
| Pozitív gondolkodás | 59 |
| Kockázatvállalás..... | 60 |
| A siker megtapasztalása..... | 61 |

| | |
|--|----|
| Így építsd önbizalmadat!..... | 61 |
| Koncentrálj a napi sikerekre..... | 62 |
| Fókuszálj a folyamatra, ne a végeredményre | 63 |
| Hogyan győzheted le az önbizalomhoz vezető út akadályait | 64 |
| Rosszul szerepelsz | 65 |
| Nem kapsz játékidőt | 66 |
| Beteg vagy, vagy lesérültél..... | 66 |
| Nem vagy olyan felkészült, mint amilyen lehetnél | 67 |

II. rész: Mentális eszköztár a sikerhez 69

6. fejezet: Az összpontosítás tökélyre fejlesztése 71

| | |
|--|----|
| Mi az összpontosítás és miért számít annyira? | 72 |
| Nagyot álmodni vagy megszenvedni a kis dolgokkal: a figyelmi fókusz szintjei | 74 |
| Arra összpontosíts, ami számít | 76 |
| Releváns figyelmi célpontok..... | 76 |
| Irreleváns figyelmi célpontok | 77 |
| Az összpontosítás használata a nyomás csökkentésére vagy kiiktatására | 80 |
| Az összpontosítás útjában álló akadályok leküzdése | 81 |
| A végkimenetelre gondolsz..... | 81 |
| Túl érzelmessé válsz..... | 82 |
| Bezavarnak a sporton kívüli dolgok | 83 |
| Szurkolókkal, bírókkal és edzőkkel való bánásmód | 84 |
| Az összpontosítás fejlesztése | 85 |

7. fejezet: Hiszed, ha látod – minden, amit tudnod kell az imaginációról 87

| | |
|--|-----|
| Az imagináció bemutatása..... | 88 |
| Belső imagináció: a te szemszögedből..... | 89 |
| Külső imagináció: önmagad figyelése kívülről | 89 |
| Te milyen típusú belső képeket kedvelsz? | 90 |
| Vizuális típus: abból tanulsz, amit látsz..... | 91 |
| Az auditív típus: Hangosan, tisztán hallak..... | 91 |
| Fizikális típus: Érezlek, haver! | 92 |
| Az ideális képek jellemzői..... | 92 |
| A képek élethű megalkotása..... | 93 |
| Sikered vizualizációja | 94 |
| Így fogj hozzá az imaginációhoz! | 96 |
| Milyen képeket használj? | 96 |
| Mikor használd az imaginációt?..... | 98 |
| Hol használd az imaginációt? | 101 |
| Az imagináció sikerességének értékelése..... | 101 |

8. fejezet: Belső beszéd – nehogy a saját füledbe ordíts! 105

| | |
|--|-----|
| A belső beszéd hatásai | 105 |
| A belső beszéd két típusa: pozitív és negatív..... | 106 |
| A belső beszéd hatása a teljesítményre..... | 106 |

| | |
|---|------------|
| A negatív belső beszéd levetkőzése..... | 109 |
| Figyeld, milyen üzeneteket küldesz magadnak..... | 110 |
| A negativitás megállítása..... | 111 |
| Negatív helyett pozitív..... | 112 |
| Hogyan javíthat teljesítményeden a belső beszéd?..... | 115 |
| Jegyzetelés edzés előtt..... | 115 |
| Saját figyelmeztető kulcsszavaid kialakítása..... | 116 |
| Alakíts ki lelki regenerálódás rutint!..... | 117 |
| A pozitív imagináció gyakorlása..... | 118 |
| 9. fejezet: Az időbeosztás betartása..... | 119 |
| Időmenedzsment kontra feladatmenedzsment – mi a különbség?..... | 120 |
| Időmenedzsment: a régi módszer..... | 120 |
| Feladatmenedzsment: egy könnyebb módszer időd beosztására..... | 121 |
| Értékeid tisztázása..... | 122 |
| Prioritások felállítása..... | 125 |
| Add össze, mennyi időt fecsegsz el..... | 127 |
| A számonkérhetőség megvalósítása..... | 128 |

III. rész: A versenyképesség megtartása: sportpszichológia a gyakorlatban..... 131

| | |
|---|------------|
| 10. fejezet: Nyerő szokások: hogyan javítanak a rutinok a versenyteljesítményen..... | 133 |
| Hogyan tudja a rutin és az összpontosítás javítani a teljesítményt..... | 135 |
| Rutinok és babonás szokások – óriási a különbség!..... | 136 |
| Az elit sportolók rutinjai..... | 138 |
| 1. példa: Elsőként a pályán..... | 138 |
| 2. példa: Kényelmes és higgadt..... | 139 |
| 3. példa: Filmek és meditáció..... | 140 |
| Hogyan alakíts ki hatásos edzés- és meccsnapi rutinokat?..... | 141 |
| Edzésrutinok..... | 141 |
| Rutinok a meccs napjára..... | 144 |
| Honnan tudhatod, mikor változtass a rutinjaidon?..... | 147 |
| 11. fejezet: A rád nehezülő nyomás kezelése: úgy játssz a tűzzel, hogy közben ne égj meg!..... | 149 |
| A feszültség boncolgatása: mi is ez és miért van?..... | 150 |
| A feszültség jelei..... | 150 |
| Mi okozhat a sportban feszültséget?..... | 152 |
| Miért van, hogy egyes sportolók fuldokolnak a nyomás terhétől?..... | 153 |
| Mi a különbség a feszültség és az izgalmi állapot között?..... | 154 |
| Úgy kezeld a feszültséget, ahogy a profik!..... | 157 |
| Koncentrálj az adott feladatra!..... | 157 |
| Készülj fel – minden lehetséges módon!..... | 157 |
| Nézd objektíven!..... | 160 |

| | |
|---|-----|
| Változtass belső beszédeden!..... | 160 |
| Csak arra figyelj, amit irányíthatsz! | 161 |
| Naplóírás | 162 |
| Légzés és nyújtás | 163 |

12. fejezet: Maradj erős – avagy miért fontos az energiaszint megfelelő kezelése? 165

| | |
|--|-----|
| Az energiablók kizárása..... | 167 |
| Negatív belső beszéd..... | 168 |
| Túlérzelmesség..... | 168 |
| A felkészülés hiánya | 169 |
| Energiaszinted nyomon követése..... | 170 |
| Edzés közben..... | 171 |
| Verseny előtt..... | 171 |
| Verseny közben | 171 |
| Energiád beosztása..... | 172 |
| Milyen az ideális versenyzési állapot? | 173 |
| Spannold fel magad!..... | 173 |
| Relaxáció a versenyen – higgadtan harcolni | 175 |

13. fejezet: Szerencsétlenségek kezelése: a talpraállás pszichológiai művészete 181

| | |
|--|-----|
| Veszteségek szemlélése másképp..... | 181 |
| A veszteség nem feltétlenül bukás..... | 182 |
| Mi a különbség vereség és veszítés között? | 183 |
| Így lépj túl a hullámvölgyön! | 183 |
| A hullámvölgyek oka | 184 |
| Koncentrálj az alapokra! | 184 |
| Légy tudatos! | 185 |
| Hogyan állj talpra a versenyeken elkövetett hibák után | 187 |
| Mi zajlik a fejedben egy hiba után?..... | 187 |
| Hiba utáni rutinok kialakítása | 189 |
| Sérülések kezelése | 192 |
| Sérülések elkerülése | 192 |
| Ha már megtörtént a baj..... | 195 |

IV. rész: A csapatteljesítmény fokozása sportpszichológiával 199

14. fejezet: Csapatkommunikáció..... 201

| | |
|--|-----|
| A kommunikációval kapcsolatos gyakori félreértések elosztatása | 202 |
| A kommunikáció a kimondott szavakról szól..... | 202 |
| Ha mondd, akkor meghallják..... | 203 |
| Kommunikáció a szavakon túl | 204 |
| Testbeszéd | 205 |
| Hangszín..... | 207 |
| Az ideális kommunikáció körülményei | 207 |
| A megfelelő időpont..... | 208 |

| | |
|--|-----|
| A megfelelő helyszín..... | 208 |
| Kommunikációs készségeid javítása..... | 209 |
| Ne vedd magadra a dolgokat..... | 209 |
| Elhamarkodott ítékezés..... | 210 |
| Koncentrálj a jelenre, ne a múltra!..... | 210 |
| Soha ne mondd, hogy „soha” vagy „mindig”..... | 211 |

15. fejezet: Vidd győzelemre a csapatodat: sportolók mint vezetők 213

| | |
|---|-----|
| Szóval akkor mi is a vezetés (és mi nem az)?..... | 214 |
| Milyen a te vezetési stílusod?..... | 215 |
| A diktátor..... | 215 |
| A tömegek bajnoka..... | 216 |
| Az érinthetetlen vezető..... | 216 |
| Vezetői szerep a nagy pillanatokban..... | 217 |
| Verseny előtt..... | 217 |
| Verseny közben..... | 218 |
| Verseny után..... | 219 |
| Szezonon kívül..... | 219 |
| Edzés közben..... | 220 |
| A pályán kívül..... | 221 |
| Vezetői képességeid fejlesztése..... | 223 |
| Építs bizalmat és tiszteletet!..... | 223 |
| Járj élen!..... | 223 |
| Csapatársaid felelősségre vonása..... | 224 |
| A hatékony vezetés megmintázása..... | 225 |

16. fejezet: A csapatmunka fejlesztése 229

| | |
|---|-----|
| A csapatküldetés..... | 230 |
| Saját küldetések megfogalmazása..... | 230 |
| Hogyan fogadd el a csapattal a küldetést?..... | 231 |
| Edzőknek: hogyan kovácsold játékosaidat csapattá..... | 232 |
| Játékosaid szerepeinek és felelősségeinek meghatározása..... | 232 |
| Hogyan értesd meg a csapattal, hogy a siker rajtuk múlik?..... | 234 |
| „Éntudat” helyett „mi-tudat”..... | 236 |
| Az egó kezelése..... | 237 |
| Játékosoknak: hogyan helyezd magad elé a csapatodat..... | 238 |
| Ismerd meg csapatársaidat!..... | 238 |
| Ismerd meg és tedd magadévá a csapatban betöltött szerepedet!..... | 239 |
| Ismerd fel, hogy csakis te felelsz sikeredért vagy bukásodért!... | 240 |

V. rész: Sportpszichológia edzőknek és szülőknek 243

17. fejezet: A mai sportoló edzése 245

| | |
|---|-----|
| Sportolóid koncentrációjának fejlesztése..... | 246 |
| Sportolóid felkészítése az edzésre..... | 246 |
| A koncentráció fenntartása..... | 248 |

| | |
|---|-----|
| Sportolóid koncentrációjának nyomon követése és értékelése..... | 249 |
| Hogyan tanítsd meg sportolóidat nyomás alatt teljesíteni? | 249 |
| Versenyszimuláció | 250 |
| Imagináció edzés előtt, közben és után | 250 |
| Feszültségteli gyakorlatok kialakítása..... | 252 |
| Sportolóid motiválása..... | 253 |
| Mutasd meg nekik a távlati képet! | 254 |
| Pörgős edzések tervezése..... | 256 |
| Inspirálj!..... | 256 |
| Hogyan vedd rá játékosaidat, hogy csapatként működjenek együtt..... | 258 |
| Mindennap legyen szó közös küldetésesetéről | 258 |
| Mutasd meg, hogy a „mi” miért jobb, mint az „én” | 259 |
| Ne csak beszélj a csapatmunkáról!..... | 261 |

18. fejezet: Sportolók nevelése – hogyan légy több szülőként, mint pusztán szurkoló? 263

| | |
|---|-----|
| Különítsd el a saját motivációdát a gyermekedétől..... | 264 |
| Bátorítás hajszolás helyett..... | 266 |
| Gyermeked felkészítése a meccsre..... | 267 |
| Kérdezd meg, mire van szüksége..... | 268 |
| Meccs előtti emlékeztetők és bátorítás | 268 |
| A szorgalom a legfontosabb | 269 |
| Úgy jó, ha élvezetes | 269 |
| Hogyan lehetsz jó szurkolója a gyermekednek..... | 270 |
| Szurkolj, de ne kiabálj..... | 270 |
| Kövessd a 24-órás szabályt | 271 |
| Hagyd, hogy az edző eddzen | 271 |
| Legyen humorod | 272 |
| Légy türelmes a bírókkal..... | 272 |
| Ne hibáztass | 272 |
| Ne feledkezz meg a koráról és készségei szintjéről..... | 273 |
| Légy példakép | 273 |
| Taníts, ne kioktass | 273 |
| A sportolói kiegész megértése és kezelése | 274 |
| Hogyan beszélj gyermekeddel, ha ki akar szállni | 276 |
| A gyermeked számára legjobb döntés | 277 |
| Válaszd külön magad a folyamattól..... | 278 |
| A megfelelő időpont kiválasztása | 278 |
| Méltóságteljes távozás | 280 |

VI. rész: Top 10 281

19. fejezet: 10 mód a sportpszichológia alapelveinek munkahelyi használatára..... 283

| | |
|--|-----|
| Felkészülés a munkanapra..... | 283 |
| A sikeres karrier definíciója | 284 |
| Munka és a magánélet egyensúlya | 285 |
| Koncentrálni – a legnagyobb zavarban is..... | 286 |
| Kérj időt a stressztől | 287 |

| | |
|---|------------|
| Jól teljesíteni, nyomás alatt is..... | 288 |
| Hatékony munkarutinok kialakítása..... | 289 |
| Koncentrálj a feladatokra, ne a végeredményre | 289 |
| Konfliktusok és nehézségek kezelése a munkában | 290 |
| Támogatók toborzása..... | 292 |
| 20. fejezet: Tíz módszer, hogy jobb versenyzővé válj | 293 |
| Értékelj, hol tartasz | 293 |
| Tudd, hogy mi motivál | 294 |
| Határozd meg céljaidat | 294 |
| Készíts akciótervet..... | 295 |
| Fejlődj fokozatosan és következetesen..... | 295 |
| Edzd tudatodat minden nap..... | 296 |
| Fejleszd fizikai készségeidet..... | 296 |
| Variáld a módszereidet | 297 |
| Légy fitt, és maradj is az | 297 |
| Kezeld a feszültséget..... | 298 |
| 21. fejezet: Tíz módszer a jobb stresszkezelésért..... | 299 |
| Priorizálj | 299 |
| Törekedj az egyensúlyra..... | 300 |
| Meditálj | 301 |
| Imaginálj!..... | 302 |
| Irányítsd gondolataidat és érzelmeidet | 302 |
| Eddz..... | 303 |
| Aludj eleget..... | 304 |
| Legyenek támogatóid | 305 |
| Ne vess..... | 305 |
| Légy hálás..... | 306 |
| 22. fejezet: Tíz tipp sportolót nevelő szülők számára..... | 309 |
| Érdemes specializálódni? | 309 |
| A megfelelő liga kiválasztása..... | 311 |
| Tudd, mit mondj egy vereség után..... | 311 |
| A szurkolója légy, ne az edzője | 312 |
| Szurkolj, ne ordibálj | 313 |
| Mikor beszélned kell az edzővel | 313 |
| Jutalmazd azt, ami igazán számít | 314 |
| Időd és pénzed beosztása | 314 |
| Élettapasztalat-szerzés..... | 316 |
| Éld a saját életedet, ne próbálj a gyermekeden keresztül kiteljesedni..... | 316 |
| Tárgymutató..... | 319 |