

# Obsah

Poděkování	5
Předmluva	8
Úvod	10
<b>I. Psychologie sportu: vybraná témata očima sportovního psychologa</b>	<b>15</b>
Adolescence – není jednoduché prokousat se k dospělosti	16
Self-efficacy aneb důvěra ve vlastní schopnosti	20
Shrnutí	22
Sportovní příprava v adolescenci – jak chytře trénovat a nezbláznit se z toho	24
Sportovní trénink a sportovní výkon	25
Shrnutí	29
Roční tréninkový cyklus a jeho periodizace	30
Shrnutí	34
Psychická příprava ve sportu	35
Shrnutí	39
Mentální trénink, jeho principy a cíle	40
Shrnutí	43
Příklady technik mentálního tréninku	45
Stanovování cílů	46
Regulace nabuzení	48
Předvýkonová rutina	50
Mentální rozcvička	51
Koncentrační techniky	51
Vnitřní řeč (self-talk)	53
Imaginace	54
Mentální plán	55
Shrnutí	56
Rodiče sportovců a rodič jako trenér – náročné pro všechny	57
Shrnutí	63
Syndrom vyhoření ve sportu – pečuj o sebe (i o duši), nejen o výkon	64
Shrnutí	67
Co je normální a co už ne? Pozor na... rizika!	68
Poruchy příjmu potravy	71
Co by sportovci, trenéři a rodiče měli o poruchách příjmu potravy vědět	72
Shrnutí	74

Závislosti	76
Shrnutí	80
<b>Sexualita – patří do života sportovce</b>	<b>81</b>
Něco málo k homosexualitě	83
Co je dobré vědět při podezření na sexuální obtěžování a zneužívání	85
Shrnutí	86
<b>II. Komiks – ze života mladých sportovců (případy podložené praxí)</b>	<b>89</b>
Předpovědný basketák Ruda: Nesmím udělat chybu!	92
Rozklepaný střelec Kuba: Střílím pro sebe?!	96
Vyzývavá cyklistka Laura: Co s tím?	100
„Tlustá“ krasobruslařka Jitka: Štíhlá jsem dokonalá?!	103
Nervák tenista Pavel: Všechno špatně!	110
Rozhozený hokejista Štefan: Vrátím se ještě?!	114
Vyhořelá plavkyně Nikola: Mám se na to vykašlat?!	118
Připoutaná běžkyně na lyžích Petra: Dám to bez táty?	122
Covid-19 & podporující psycholog Pepe: Půjde to?	126
Covid-19 jaro 2020	126
Covid-19 o rok později	127
<b>III. Rozhovory s trenéry a sportovci</b>	<b>131</b>
1. Rozhovor s trenérem ploutvového plavání Zbyňkem Svozilem	132
2. Rozhovor s trenérem házené Janem Bašným	167
3. Rozhovor s plavkyní Barborou Zavadovou	179
4. Rozhovor s házenkářkou Kamilou Kordovskou	196
5. Rozhovor se vzpěračem Jiřím Orságem	209
<b>IV. Závěr</b>	<b>215</b>
Přílohy	218
Příloha 1: Základní návodné otázky pro trenéra i sportovce v problémových situacích	218
Příloha 2: Pepeho desatero ináč humorny pravidla a doporučení ve sportovněpsychologické praxi	219
O autorech	220
Souhrn	222
Summary	224
Literatura	226
Rejstřík	236