

Spis treści

O autorach	13
Podziękowania od autorów	14
Wstęp	15
CZĘŚĆ 1: PODSTAWY PSYCHOLOGII SPORTU, CZYLI JAK ZAPEWNIĆ SOBIE PRZEWAGĘ	19
ROZDZIAŁ 1: Najważniejsze informacje na temat psychologii sportu i treningu mentalnego	21
Przygotuj najważniejszą broń, którą jest Twój umysł	22
W jaki sposób umysł wpływa na Twoje wyniki sportowe?	23
Jak przedstawia się idealne nastawienie pozwalające odnosić sukcesy sportowe?	23
Optymalne nastawienie można wykształcić dzięki świadomości i właściwym procesom	23
Zrozum swoją motywację	24
Jak zrozumieć i budować pewność siebie, która pomoże Ci osiągać lepsze wyniki sportowe?	24
Zbuduj, przygotuj i stosuj zestaw narzędzi, dzięki którym wykorzystasz potęgę Twojego umysłu	25
Psychologia sportu w praktyce	26
Najnowsze trendy w psychologii sportu	26
Jak zostać trenerem, który potrafi robić użytek z psychologii sportu?	27
ROZDZIAŁ 2: Zaczynaj, mając na względzie koniec: ustal, jak powinno wyglądać idealne nastawienie towarzyszące Ci podczas uprawiania sportu	29
Rób użytek z idealnego nastawienia	30
Spróbuj odkryć idealny sposób myślenia, który pomoże Ci osiągać świetne wyniki	31
Gdy już występujesz, spróbuj za dużo nie myśleć	33

Plan działania ułatwi konsekwentne podejmowanie wysiłków	34
Ustal, jak powinno wyglądać idealne nastawienie	35
Stosuj w praktyce właściwy sposób myślenia	35
Oceń swoje nastawienie i zmieniaj je na lepsze	36
Unikaj perfekcjonizmu	36
Jak osiągnąć stan przepływu?	37

ROZDZIAŁ 3:

Określanie celów: mierz wysoko i staraj się trafiać w dziesiątkę 39

Sztuka wyznaczania skutecznych celów	41
Jak przedstawiają się Twoje cele?	41
Twoje cele powinny być konkretne	44
Cele, jakie przed sobą stawiasz, muszą być dla Ciebie wyzwaniem	45
Każdemu celowi powinien towarzyszyć termin realizacji	45
Jak pracować nad drobnymi celami?	46
Monitoruj to, jak radzisz sobie z realizowaniem swoich celów	47
Weź na siebie odpowiedzialność	47
Ciesz się ze swoich osiągnięć	48
Kwestia wymierności Twoich celów	49
Pozwól sobie na dopasowywanie swoich celów	50
Zrozum, że doskonałość nie istnieje	50

ROZDZIAŁ 4:

Podsycanie ognia tłącego się w Twoim umyśle: jak dbać o motywację? 53

Popularne mity na temat motywacji	54
Źródłem Twojej motywacji mogą być inni ludzie	54
Sława i bogactwo są wspaniałymi czynnikami motywującymi	54
Sama motywacja wystarczy, by odnosić sukcesy	55
Definicja motywacji	55
Dwa rodzaje motywacji: wewnętrzna i zewnętrzna	56
Który rodzaj motywacji jest lepszy?	57
Spróbuj zrozumieć swoje indywidualne motywy	58
Oceń i zrozum poziom swojej motywacji	58
Jak mierzyć motywację?	58
Próby zrozumienia Twojej motywacji	59
Stwórz skuteczny plan pracy nad motywacją	61
Zadbaj o swoją motywację: niewielkie iskielki mogą się zamienić w prawdziwe ogniska	61
Okazuj sobie całkowitą szczerość	61
Pomyśl o powodach, dla których uprawiasz sport	62
Okazuj ciekawość i unikaj ferowania sądów	62
Skupiaj się na zadaniach, a nie na ego	63
Szukaj różnych sposobów, które pozwolą Ci doświadczać sukcesu	63

Urozmaicaj swój trening	64
Otaczaj się zmotywowanymi ludźmi	64
Wykazuj się dyscypliną	65
Poszukaj wsparcia	65
Nie roztrząsaj swoich błędów	65
Myśl w pozytywny sposób	65
Jak przezwyciężać przeszkody, które utrudniają utrzymanie motywacji?	66
Co możesz zrobić, gdy musisz występować w zespole na innej pozycji niż dotychczas?	66
Jak radzić sobie z wypaleniem?	67
Co robić, gdy różne czynniki ciągną Cię w różnych kierunkach?	67
Gdy nie zgadzasz się z kadrą trenerską i resztą drużyny... ..	68
Jak radzić sobie ze zmianą priorytetów w swoim życiu?	69

ROZDZIAŁ 5: **Sztuka budowania prawdziwej pewności siebie** 71

Czym jest pewność siebie i dlaczego jest tak istotna?	72
Mity na temat pewności siebie: nie wierz we wszystko, co widzisz lub słyszysz	73
Cykl rozwoju pewności siebie	75
Pozytywne myślenie	76
Podejmowanie ryzyka	78
Doświadczenie sukcesu	79
Jak budować pewność siebie?	79
Skupiaj się na odnoszonych dzień po dniu sukcesach	80
Koncentruj się na procesie, a nie na wynikach	81
Przeszkody utrudniające okazywanie wiary w siebie	83
Nieudany występ	83
Sytuacja, w której nie bierzesz udziału w grze	85
Choroby lub kontuzje	85
Niewystarczające przygotowanie	87
Czarne myśli i negatywne nastawienie	88

CZĘŚĆ 2: **NARZĘDZIA PSYCHOLOGICZNE UŁATWIAJĄCE ODNOSZENIE SUKCESÓW** 91

ROZDZIAŁ 6: **Narzędzie numer 1: Opanuj sztukę koncentracji** 93

Zrozum, czym jest skupienie i dlaczego jest ważne	94
Twoja energia podąża tam, dokąd zmiierzają Twoje myśli	94
Odetnij się od czynników dekoncentrujących i zadbaj o skupienie	95
Strefy skupienia	98
Skup się na tym, co się liczy	99
Użyteczne obiekty skupienia	100
Bezużyteczne obiekty skupienia	100

Odwołaj się do skupienia, by ograniczyć lub wyeliminować presję	104
Jak radzić sobie z przeszkodami, które utrudniają właściwą koncentrację? ...	106
Sytuacja, w której myślisz o wynikach	106
Paraliż analityczny	107
Nadmiar emocji	107
Sytuacja, w której Twoje myśli zaprzatają kwestie niezwiązane z rywalizacją sportową	109
Radzenie sobie z kibicami, sędziami i trenerami	110
Jak pracować nad narzędziami i nawykami pozwalającymi rozвивać skupienie?	111

ROZDZIAŁ 7:	Narzędzie numer 2: Zobaczyć to uwierzyć	
	— naucz się korzystać z wyobrażeń	113
	Podstawowe informacje na temat wyobrażeń	114
	W jaki sposób wyobrażenia pozwalają budować lepsze nastawienie?	116
	Wyobrażenia wewnętrzne: spojrzenie na sytuację z Twojego punktu widzenia	116
	Wyobrażenia zewnętrzne: przyjrzyj się sobie z boku	117
	Sprawdź, jaki rodzaj wyobrażeń najsukuteczniej do Ciebie przemawia	117
	Wyobrażenia wzrokowe: widzę coś, a potem to naśladowuję	118
	Wyobrażenia słuchowe: słyszę wszystko głośno i wyraźnie	118
	Wyobrażenia kinestetyczne: czuję, o co chodzi	119
	Najważniejsze cechy idealnych wyobrażeń	119
	Kreowanie wyobrażeń obfitujących w wyraziste szczegóły	120
	Tworzenie obrazów przedstawiających Twoje sukcesy	121
	Pierwsze kroki związane ze stosowaniem wyobrażeń	123
	Co masz sobie wyobrazać?	124
	Kiedy używać wyobrażeń?	126
	W jakich miejscach stosować wyobrażenia?	130
	Tworzenie programu treningu wyobrazeniowego	131
	Ocena skuteczności Twoich wyobrażeń	131

ROZDZIAŁ 8:	Narzędzie numer 3: Dialog wewnętrzny	
	— nie wrzeszcz sobie do ucha	135
	Twój wewnętrzny krytyk nie jest Tobą	136
	Wpływ dialogu wewnętrznego	137
	Dwa rodzaje dialogu wewnętrznego: pozytywny i negatywny	137
	Wpływ dialogu wewnętrznego na Twoje wyniki, nastawienie i nastrój	139
	Porzuć nieskuteczny dialog wewnętrzny	142
	Zwracaj uwagę na komunikaty, które kierujesz pod swoim adresem	143
	Powstrzymaj negatywne komunikaty	145
	Zastąp nieskuteczny dialog wewnętrzny takim dialogiem, który okaże się efektywny	146

Wykorzystaj dialog wewnętrzny, by zadbać o swoje wyniki	149
Tworzenie zapisków w dzienniku oraz praca nad dialogiem wewnętrznym przed treningiem, w jego trakcie i po nim	149
Wymyślanie słów wskazówek, kotwic mentalnych i mantr	150
Stwórz rytuał pozwalający odzyskać równowagę mentalną	152
Skuteczne wyobrażenia jako metoda pozwalająca dbać o dialog wewnętrzny	153

ROZDZIAŁ 9: **Narzędzie numer 4: Zwycięskie nawyki — rytuały, które pozwalają osiągać podczas rywalizacji lepsze wyniki**

W jaki sposób rytuały poprawiają skupienie i pozytywnie wpływają na Twoje wyniki?	158
Różnica między rytuałami a zabobonami	159
Analiza rytuałów wyczynowych sportowców	161
Przykład numer 1: pierwszy na boisku	161
Przykład numer 2: spokój i rozluźnienie	162
Przykład numer 3: filmy i medytacja	163
Jak tworzyć skuteczne rytuały wykorzystywane podczas treningów i zawodów?	164
Rytuały towarzyszące treningom	165
Rytuały, które pomogą Ci się przygotować do meczu lub zawodów	169
Rytuały stosowane po meczu lub zawodach	171
Jak i kiedy zmieniać rytuały?	172
Jak możesz modyfikować swoje rytuały?	173
Podpatruj skuteczne rytuały stosowane przez innych (i włączaj je do swojego repertuaru)	174

ROZDZIAŁ 10: **Narzędzie numer 5: Radzenie sobie z presją — jak grać z ogniem, a zarazem nie poparzyć sobie palców?**

Analiza presji: czym jest i dlaczego się pojawia?	176
Sygnały świadczące o obecności presji	177
Co jest źródłem presji w sporcie?	178
Dlaczego presja „zjada” niektórych sportowców?	180
Presja istnieje tylko w umyśle	181
Presja jest niewłaściwie ukierunkowaną energią	182
Różnica między pobudzeniem a presją	182
Jak rozwijać idealne nastawienie sprawdzające się podczas rywalizacji sportowej?	186
Stawiaj czoła presji niczym zawodowcy	187
Przygotuj umysł i serce do radzenia sobie z presją	187
Skup się na zadaniu, z którym właśnie się mierzysz	187

Dbaj o wszelkie aspekty przygotowania	188
Zapewnij sobie właściwą perspektywę	190
Zmień swój dialog wewnętrzny	191
Postaraj się zrozumieć, jakie kwestie możesz kontrolować	192
Rób użytek z dziennika treningowego	193
Oddychanie i rozciąganie	194
Stwórz indywidualny plan radzenia sobie z presją	196

ROZDZIAŁ 11: **Narzędzie numer 6: Stawianie czoła przeciwnościom — sztuka prężności** 197

Prężność psychiczna: jak odzyskać lepsze nastawienie, gdy mierzysz się z trudnościami?	198
Dostrzegaj w przeciwnościach i błędach sposobności	198
Zrozum, że perfekcja jest tylko mitem	199
Rozwijanie idealnego nastawienia umacnia prężność psychiczną	199
Spoglądanie z innej perspektywy na przegraną	200
Zrozum, że przegrana nie musi oznaczać porażki	201
Zrozum różnicę między przegraną a sytuacją, w której ktoś Cię pokonał ...	202
Jak radzić sobie ze spadkami formy?	202
Zrozum, z czego wynikają spadki formy	203
Skup się na podstawach	203
Wykazuj się uważnością	204
Jak odzyskać równowagę, gdy podczas rywalizacji zdarzy Ci się popełnić błąd?	207
Co się dzieje w Twojej głowie, gdy popełnisz błąd?	207
Jak stworzyć rytuał stosowany w razie popełnienia błędu?	209
Jak radzić sobie z kontuzjami?	211
Zapobieganie kontuzjom	212
Co zrobić, gdy przytrafi Ci się kontuzja?	215
Jak poradzić sobie ze strachem przed odnowieniem się kontuzji?	219

ROZDZIAŁ 12: **Narzędzie numer 7: Wykazywanie się większą świadomością — jak przejawiać uważność** 221

Okazywanie uważności tu i teraz	222
Jak przy użyciu uważności możesz zmieniać swoje ciało, serce i umysł?	223
Zadbaj o swoje wyniki sportowe	224
Pohamuj swoje myśli i emocje	224
Jak praktykować uważność?	226
Stosowanie uważności w sytuacjach niezwiązanych z uprawianiem sportu	226
Stosowanie uważności podczas uprawiania sportu	229
Jak stworzyć plan działania związany z rozwijaniem uważności?	230

CZĘŚĆ 3: GORĄCE TEMATY W PSYCHOLOGII SPORTU 233

ROZDZIAŁ 13: Problemy związane ze zdrowiem psychicznym 235

Czas spojrzeć prawdzie w oczy: sportowcy mają dziś problemy ze zdrowiem psychicznym	236
Czas obalić mity prowadzące do piętnowania problemów ze zdrowiem psychicznym	237
Kłopoty ze zdrowiem psychicznym są oznaką słabości	237
Jeśli masz silną psychikę, nie musisz korzystać z pomocy terapeuty lub psychologa sportowego	237
Psycholodzy sportowi i terapeuci „namieszają Ci w głowie”, jeśli zaczniesz z nimi rozmawiać	238
Dyskusowanie na temat depresji i lęków sprawia, że człowiek staje się mniej wartościowy	238
Zaburzenia lękowe	238
Definicja zaburzeń lękowych	239
Opis popularnych schorzeń zaliczanych do grupy zaburzeń lękowych	239
Zaburzenia depresyjne	241
Definicja depresji	241
Opis popularnych schorzeń zaliczanych do grupy zaburzeń depresyjnych	242
Zaburzenia odżywiania	243
Opis popularnych schorzeń zaliczanych do grupy zaburzeń odżywiania	244
Wpływ zaburzeń odżywiania na sportowców	244
Kiedy należy skorzystać z pomocy specjalistów?	245
Inne problemy ze zdrowiem psychicznym, z jakimi borykają się dziś sportowcy	246
Rozstanie ze światem sportu i utrata tożsamości	246
Zmagania z kontuzjami	247
Korzystanie ze specyfików pozwalających osiągać lepsze wyniki	247
Przejście na sportową emeryturę	248
Gdzie szukać pomocy?	248

ROZDZIAŁ 14: Skuteczniejsze metody radzenia sobie ze stresem ... 251

Określanie priorytetów	252
Dążenie do równowagi	253
Znajdź w swoim terminarzu czas na medytację	253
Wykorzystaj wyobrażenia, by osłabić odczuwany stres	254
Jak radzić sobie z myślami i emocjami?	255
Aktywność fizyczna jako metoda rozładowywania stresu	257
Traktuj sen w priorytetowy sposób	258
Dbaj o sieć wsparcia	259
Korzystne oddziaływanie śmiechu	260
Okazuj wdzięczność	261

Wykorzystywanie w codziennym życiu umiejętności wywodzących się z psychologii sportu 263

Przygotowanie do dnia pracy	263
Stwórz własną definicję sukcesu zawodowego	265
Równowaga między życiem zawodowym i osobistym	265
Okazuj skupienie niezależnie od czynników odwracających Twoją uwagę	266
Zadbaj o to, by uwolnić się od stresu	267
Jak osiągać dobre wyniki, gdy zmagasz się z presją?	269
Tworzenie skutecznych rytuałów związanych z pracą	270
Skupiaj się na zadaniach, a nie na wynikach	271
Jak radzić sobie w pracy z przeciwnościami i konfliktami?	272
Dbaj o swój zespół wsparcia	274

Kariera psychologa sportowego 275

Czym właściwie zajmuje się psycholog sportowy?	276
Kim tak naprawdę jest psycholog sportowy?	276
Gdzie pracują psycholodzy sportowi?	277
Psycholog sportowy a trener mentalny	277
Ścieżka pozwalająca zostać psychologiem sportowym	278
Ścieżka pozwalająca zostać trenerem mentalnym	279
Wybór właściwej ścieżki kariery	280
Ścieżka psychologa sportowego: zalety i wady	281
Ścieżka trenera mentalnego: zalety i wady	281
Sposobności pozwalające odbyć staż	282
Praca i kariera w świecie psychologii sportu	283
Zastanów się, czy na pewno chcesz robić karierę w świecie psychologii sportu	283

CZĘŚĆ 4: PSYCHOLOGIA SPORTU DLA TRENERÓW 285

Wyzwania napotykane w dzisiejszych czasach przez trenerów 287

Jak zadbać o skupienie Twoich podopiecznych?	288
Przygotuj sportowców do treningu	288
Zadbaj o to, by sportowcy zachowali skupienie	291
Oceniaj i monitoruj skupienie swoich podopiecznych	292
Naucz swoich podopiecznych osiągania dobrych wyników w obliczu presji	293
Symulowana rywalizacja	293
Stosowanie wyobrażeń przed treningiem, w jego trakcie i po nim	294
Wymyślaj ćwiczenia, które pozwolą Twoim podopiecznym obcować z presją	296

Dbaj o motywację współpracujących z Tobą sportowców	297
Zaprezentuj sportowcom szerszy obraz sytuacji	299
Dbaj o różnorodność treningów	300
Szukaj inspiracji	302
Jak zadbać o to, by Twoi podopieczni tworzyli prawdziwą drużynę?	304
Codzienne dyskusje na temat wspólnej misji	305
Pokaż, że „my” jest lepsze niż „ja”	306
Nie ograniczaj się do pustych deklaracji w pracy zespołowej	308

ROZDZIAŁ 18: **Ćwiczenia pozwalające skupić się na sferze mentalnej podczas pracy ze sportowcami**

i z zespołami	311
Ćwiczenia pozwalające radzić sobie z presją	312
Wybór materiałów dotyczących radzenia sobie z presją	312
Zachęć swoich podopiecznych do tego, by pokierowali dalszymi działaniami związanymi z tą kwestią	312
Wymyślaj ćwiczenia ułatwiające radzenie sobie z presją	313
Dbaj o imitowanie warunków, w jakich rozgrywany będzie mecz	313
Stosuj podczas treningów ćwiczenia odwołujące się do wyobrażeń	314
Szukaj ćwiczeń pozwalających sportowcom uwolnić się od potrzeby myślenia	314
Ćwiczenia pozwalające zacieśnić więzi łączące zespół	314
Ćwiczenia służące poprawie komunikacji	317
Ćwiczenia poprawiające umiejętność rozwiązywania problemów	318
Ćwiczenia prowadzące do rozwoju przywództwa	319

CZĘŚĆ 5: **DEKALOGI**

ROZDZIAŁ 19: **Dziesięć rozwiązań, dzięki którym staniesz się lepszym sportowcem**

Oceń swoje aktualne położenie	323
Określ, co Cię motywuje	324
Zdefiniuj swoje cele	325
Stwórz plan działania	325
Dbaj o robienie stopniowych, ale konsekwentnych postępów	326
Codziennie angażuj się w trening mentalny	326
Rozwijaj swoje umiejętności sportowe	327
Udoskonalaj rozwiązania, z których korzystasz	328
Rozwijaj i podtrzymuj sprawność fizyczną	328
Szukaj okazji do mierzenia się z presją	329

Dziesięć rozwiązań, do których mogą się odwołać rodzice sportowców 331

Rozważcie, czy warto się decydować na specjalizację	332
Wybierzcie właściwą ligę	333
Co należy powiedzieć po przegranej?	335
Trzymaj się roli fana, a nie trenera	335
Zagrzewaj do boju, ale unikaj wrzasku	336
Rozmawiaj z osobami trenującymi Twoje pociechy	337
Nagradzaj te rzeczy, które są naprawdę ważne	338
Planuj, jak chcesz wykorzystać swój czas i zasoby finansowe	338
Skupiaj się na tym, by Twoja pociecha przyswajała umiejętności, które będą jej potrzebne w życiu	340
Żyj własnym życiem, a nie życiem swojego dziecka	341

Dziesięć rozwiązań, dzięki którym staniesz się lepszą liderką lub lepszym liderem swojego zespołu 343

Zrozum, jak przedstawia się Twój styl przywództwa	344
Poznaj innych sportowców z Twojej drużyny	344
Wybieraj właściwe chwile	345
Zrozum specyfikę motywacji	347
Określ, jaką formę powinny przybrać Twoje działania przywódcze	347
Dbaj o skuteczniejszą komunikację	348
Wykazuj się odwagą	350
Zrozum, kiedy należy pokierować innymi, a kiedy lepiej będzie się wycofać	350
Weź na siebie winę	351
Dziel się chwałą	351