

W prostocie tkwi siła

# Psychologia sportu

DLA

# BYSTRZAKÓW™

## Dowiedz się, jak:

- wyznaczać sobie cele i je osiągać
- dawać z siebie wszystko pod presją
- utrwałać nawyki właściwe zwycięzcom
- radzić sobie z przeciwnościami

**septem**  
septem.pl

dr hab. Leif H. Smith  
dr Todd M. Kays



Tytuł oryginalny: Sports Psychology For Dummies®  
Tłumaczenie: Michał Lipa, Beata Pawlak

ISBN: 978-83-246-8847-0

Original English language edition Copyright © 2010 by John Wiley & Sons Canada, Ltd.  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part any form.  
This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie Copyright © 2010 by John Wiley & Sons Canada, Ltd.  
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie,  
zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2014 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making Everything Easier, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc., and/or its affiliates in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Wiley Publishing, Inc., is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making Everything Easier i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Polish language edition published by Wydawnictwo Helion.  
Copyright © 2014.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/psspby>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl](mailto:dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl)  
WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

.....

<b>O autorach .....</b>	<b>15</b>
<b>Podziękowania od autorów .....</b>	<b>17</b>
<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>19</b>
O książce .....	19
Konwencje zastosowane w książce .....	20
Czego nie czytać .....	20
Naiwne założenia .....	20
Jak podzielona jest książka .....	21
Część I. Zdobywanie przewagi — podstawy psychologii sportu .....	21
Część II. Mentalne narzędzia sukcesu .....	21
Część III. W ferworze walki — psychologia sportu w akcji .....	21
Część IV. Doskonalenie współpracy w zespole za pomocą psychologii sportu .....	22
Część V. Psychologia sportu dla trenerów i rodziców .....	22
Część VI. Dekalogi .....	22
Ikony wykorzystane w książce .....	22
Co dalej .....	23

## ***Część I. Zdobywanie przewagi — podstawy psychologii sportu .....*** **25**

<b>Rozdział 1. Wprowadzenie do psychologii sportu .....</b>	<b>27</b>
Twoja sekretna broń: psychika .....	28
Definicja odporności psychicznej .....	28
Wyznaczenie właściwych celów .....	29
Motywacja .....	29
Zwiększanie pewności siebie w sporcie i w życiu .....	30
Gromadzenie narzędzi mentalnych .....	30
Psychologia sportu w praktyce .....	31
Siła zespołów .....	31
Psychologia sportu dla trenerów i rodziców .....	32

### **Rozdział 2. Psychika gladiatora. Wzmocnij to, co pod kaskiem ..... 33**

Definicja odporności psychicznej .....	33
Czym jest odporność psychiczna? .....	33
Dlaczego odporność psychiczna jest ważna? .....	35
Zwiększanie odporności psychicznej: plan ataku .....	37
Punkt wyjścia: Twoja dzisiejsza odporność psychiczna .....	37
Podejmowanie zobowiązań .....	38
Przygotowywanie się do konkretnych sytuacji .....	40
Ocenianie postępów .....	41

### **Rozdział 3. Wyznaczanie celów: mierz wysoko i strzelaj celnie ..... 43**

Wyznaczanie efektywnych celów .....	43
Wyznaczanie celów .....	44
Konkretyzowanie celów .....	46
Wyznaczanie ambitnych celów .....	47
Wyznaczanie terminów osiągnięcia celów .....	48
Śledzenie postępów w dążeniu do celów .....	48
Przyjmowanie odpowiedzialności za własne wyniki .....	48
Określanie sposobu mierzenia postępów .....	49
Pozwól sobie na modyfikację celów .....	50

### **Rozdział 4. Rozpal w sobie ogień: podtrzymywanie płomienia motywacji ..... 51**

Popularne mity dotyczące motywacji .....	51
Źródłem motywacji mogą być inni ludzie .....	52
Sława i bogactwo są dobrym źródłem motywacji .....	52
Motywacja sama w sobie prowadzi do sukcesu .....	52
Definicja motywacji .....	53
Dwa rodzaje motywacji: wewnętrzna i zewnętrzna .....	53
Który rodzaj motywacji jest lepszy? .....	54
Ocenianie i analizowanie bieżącego poziomu motywacji .....	54
Mierzenie poziomu motywacji .....	55
Zrozum własną motywację .....	55
Maksymalizowanie motywacji: jak z małego płomienia zrobić wielkie ognisko .....	56
Bycie całkowicie szczerym wobec siebie .....	57
Rozważenie powodów, dla których uprawiasz sport .....	57
Skupianie się na zadaniach, nie na ego .....	57
Poszukiwanie sposobów doświadczania sukcesu .....	58
Zmiana reżimu treningów .....	58
Otaczanie się wysoko zmotywowanymi ludźmi .....	58
Zdyscyplinowanie .....	58
Poszukiwanie wsparcia .....	59
Radzenie sobie z błędami .....	59
Pozytywne myślenie .....	59
Pokonywanie przeszkód w utrzymaniu silnej motywacji .....	59
Zmiana roli w drużynie .....	59
Wypalenie .....	60

Problemy w innych sferach życia .....	61
Brak zgody z trenerem i kolegami z drużyny .....	61
Zmiana życiowych priorytetów .....	62

## **Rozdział 5. Idź przez życie dumnym krokiem**

### **— teoria i praktyka zwiększania pewności siebie ..... 65**

Czym jest pewność siebie i dlaczego jest ważna .....	65
Mity dotyczące pewności siebie .....	66
Cykl pewności siebie .....	68
Pozytywne myślenie .....	68
Podejmowanie ryzyka .....	69
Doświadczenie sukcesu .....	70
Zwiększanie pewności siebie .....	70
Skupianie się na codziennych sukcesach .....	71
Skupianie się na procesie, a nie na wynikach .....	72
Pokonywanie przeszkód na drodze do większej pewności siebie .....	73
Nieudany występ .....	73
Brak miejsca w podstawowym składzie drużyny .....	74
Choroba lub kontuzja .....	75
Niedostateczne przygotowanie .....	75

## ***Część II. Mentalne narzędzia sukcesu ..... 77***

### **Rozdział 6. Doskonalenie sztuki koncentracji ..... 79**

Czym jest skupienie i dlaczego jest ważne .....	79
Myślenie z rozmachem kontra zamartwianie się drobiazgami: strefy koncentracji .....	82
Skupianie się na tym, co ważne .....	82
Istotne przedmioty koncentracji .....	83
Nieistotne przedmioty koncentracji .....	84
Koncentracja jako narzędzie zmniejszania lub eliminowania presji .....	87
Pokonywanie przeszkód utrudniających koncentrację .....	88
Myślenie o wynikach .....	88
Uleganie emocjom .....	88
Rozpraszające uwagę sprawy pozasportowe .....	89
Relacje z kibicami, sędziami i trenerami .....	90
Zwiększanie koncentracji .....	91

### **Rozdział 7. Trening w wyobraźni: wszystko, co musisz wiedzieć o tworzeniu wyobrażeń ..... 93**

Wprowadzenie do tworzenia wyobrażeń .....	94
Wyobrażenia wewnętrzne: z Twojego punktu widzenia .....	94
Wyobrażenia zewnętrzne: spoglądanie na siebie z boku .....	95
Określanie preferowanego typu wyobrażeń .....	96
Wyobrażenia wizualne: robisz to, co widzisz .....	96

Wyobrażenia słuchowe: namacalne dźwięki .....	97
Wyobrażenia fizyczne: czucie całym ciałem .....	97
Najważniejsze cechy idealnych wyobrażeń .....	98
Tworzenie szczegółowych wyobrażeń .....	98
Tworzenie wyobrażeń sukcesu .....	99
Pierwsze kroki w tworzeniu wyobrażeń .....	100
Co sobie wyobrażać? .....	101
Najlepsza pora na tworzenie wyobrażeń .....	102
Najlepsze miejsce na tworzenie wyobrażeń .....	105
Ocenianie skuteczności tworzenia wyobrażeń .....	105

### **Rozdział 8. Rozmowa z samym sobą — nie krzycz na siebie zbyt głośno ..... 109**

Skutki dialogu wewnętrznego .....	109
Dwa rodzaje dialogu wewnętrznego: pozytywny i negatywny .....	110
Wpływ dialogu wewnętrznego na uprawianie sportu .....	110
Zmiana kanału: odchodzenie od negatywnego dialogu wewnętrznego .....	113
Zwracanie uwagi na komunikaty wysyłane do siebie .....	113
Zwalczanie negatywnych myśli .....	114
Zastępowanie negatywnych myśli pozytywnymi .....	115
Poprawianie własnych osiągnięć dzięki dialogowi wewnętrznemu .....	116
Prowadzenie dziennika przed treningami .....	118
Wymyślanie słów naprowadzających .....	118
Tworzenie procedur radzenia sobie z niepowodzeniami .....	119
Tworzenie pozytywnych wyobrażeń .....	120

### **Rozdział 9. Kontrolowanie harmonogramu pracy ..... 121**

Różnice między zarządzaniem czasem a zarządzaniem zadaniami .....	122
Stara szkoła: zarządzanie czasem .....	122
Lepszy sposób gospodarowania czasem: zarządzanie zadaniami .....	122
Rozpoznawanie wyznawanych wartości .....	124
Ustalanie priorytetów .....	125
W poszukiwaniu straconego czasu .....	127
Poczucie odpowiedzialności .....	128

## ***Część III. W ferworze walki — psychologia sportu w akcji ..... 131***

### **Rozdział 10. Nawyki zwycięzców: jak rytuały zwiększają zdolność rywalizacji ..... 133**

Wpływ rytuałów na koncentrację i zdolność rywalizacji .....	134
Różnica między rytuałami a przesadami .....	136
Rytuały najlepszych sportowców .....	137
Przykład 1. Pierwszy na boisku .....	137
Przykład 2. Spokojna i zrelaksowana .....	138
Przykład 3. Filmy i medytacja .....	139

Wymyślanie efektywnych rytuałów na treningi i zawody .....	139
Rytuały na treningi .....	140
Rytuały na czas zawodów .....	142
Kiedy i jak modyfikować rytuały .....	145
<b>Rozdział 11. Radzenie sobie z presją: jak igrać z ogniem, żeby się nie poparzyć .....</b>	<b>147</b>
Istota presji: czym ona jest i dlaczego się pojawia .....	147
Oznaki występowania presji .....	148
Przyczyny presji w sporcie .....	149
O sportowcach, którzy spalają się pod presją .....	150
Różnica między pobudzeniem a presją .....	151
Radzenie sobie z presją w stylu zawodowców .....	154
Skupianie się na bieżącym zadaniu .....	154
Dobre przygotowanie pod każdym względem .....	154
Odpowiedni punkt widzenia .....	156
Zmiana wewnętrznego dialogu .....	156
Myślenie o tym, co można kontrolować .....	157
Prowadzenie dziennika .....	158
Oddychanie i ćwiczenia rozciągające .....	159
<b>Rozdział 12. Bądź silny — skuteczne zarządzanie poziomem energii .....</b>	<b>161</b>
Eliminowanie czynników rozpraszających energię .....	163
Negatywny dialog wewnętrzny .....	163
Nadmiar emocji .....	163
Brak przygotowania .....	164
Śledzenie poziomu energii .....	165
Podczas treningu .....	166
Przed zawodami .....	166
W czasie rywalizacji .....	166
Zarządzanie poziomem energii .....	167
Identyfikowanie idealnego stanu sprzyjającego rywalizacji .....	167
Kumulowanie energii .....	168
Relaksowanie się przed zawodami: walka na luzie .....	169
<b>Rozdział 13. Radzenie sobie z przeciwnościami: sztuka odbijania się od dna .....</b>	<b>175</b>
Nowe spojrzenie na przegraną .....	175
Przegrana nie musi być porażką .....	176
Różnica między byciem pokonanym a oddaniem zwycięstwa .....	176
Pokonywanie kryzysów formy .....	177
Przyczyny kryzysów formy .....	177
Skupianie się na podstawowych kwestiach .....	178
Uważność .....	178
Radzenie sobie z błędami popełnianymi w czasie zawodów .....	180
Stan umysłu po popełnieniu błędu .....	180
Rytuały na wypadek popełnienia błędu .....	182

Radzenie sobie z kontuzjami .....	183
Zapobieganie kontuzjom .....	184
Postępowanie w przypadku urazów .....	186

## ***Część IV. Doskonalenie współpracy w zespole za pomocą psychologii sportu ..... 191***

### **Rozdział 14. Komunikacja w zespole ..... 193**

Mity dotyczące komunikacji .....	194
Komunikacja to tylko słowa .....	194
Dopóki mówisz, jesteś słyszany .....	195
Komunikacja bez słów .....	196
Mowa ciała .....	196
Ton głosu .....	198
Stwarzanie warunków dla idealnej komunikacji .....	198
Odpowiedni czas .....	199
Odpowiednie miejsce .....	199
Doskonalenie umiejętności komunikacji .....	200
Nie bierz wszystkiego do siebie .....	200
Ostrożnie z założeniami .....	200
Skup się na teraźniejszości, nie na przeszłości .....	201
Nigdy nie mów „nigdy” ani „zawsze” .....	202

### **Rozdział 15. Prowadzenie zespołu do zwycięstwa: sportowcy jako przywódcy ..... 203**

Czym przywództwo jest, a czym nie jest .....	203
Rozpoznawanie własnego stylu przywództwa .....	204
Dyktator .....	205
Trybun ludowy .....	205
Przywódca nieingerujący .....	206
Bycie przywódcą w ważnych chwilach .....	206
Przed zawodami .....	206
W czasie zawodów .....	207
Po zawodach .....	208
Poza sezonem .....	208
Podczas treningów .....	209
Poza boiskiem .....	209
Doskonalenie umiejętności przywódczych .....	211
Zdobywanie zaufania i szacunku .....	211
Dawanie przykładu .....	212
Oczekiwanie odpowiedzialności od kolegów z drużyny .....	212
Bycie wzorem skutecznego przywódcy .....	213



**Rozdział 16. Rozwijanie współpracy w zespole .....217**

Określanie misji zespołu .....	218
Formułowanie misji .....	218
Przekonywanie członków zespołu do misji .....	219
Dla trenerów: pomaganie zawodnikom w tworzeniu zgranego zespołu .....	219
Definiowanie ról i obowiązków graczy .....	220
Odpowiedzialność zespołu za sukces .....	221
Zmiana sposobu myślenia: zbiorowość zamiast indywidualności .....	222
Panowanie nad ego zawodników .....	223
Dla zawodników: stawianie zespołu na pierwszym miejscu .....	224
Poznanawanie kolegów z drużyny .....	224
Poznanawanie i akceptowanie ról w drużynie .....	225
Przyjmowanie odpowiedzialności za swoje sukcesy i porażki .....	226

**Część V. Psychologia sportu  
dla trenerów i rodziców ..... 229****Rozdział 17. Trenowanie współczesnego sportowca .....231**

Zwiększanie koncentracji sportowców .....	232
Przygotowywanie sportowców do treningów .....	232
Podtrzymywanie koncentracji sportowców .....	233
Obserwowanie i ocenianie koncentracji zawodników .....	234
Rozwijanie zdolności radzenia sobie z presją .....	235
Symulowanie rywalizacji .....	235
Tworzenie wyobrażeń przed, w trakcie i po treningu .....	236
Wymyślanie ćwiczeń będących źródłem presji .....	238
Motywowanie sportowców .....	238
Pokazywanie ogólnego obrazu sytuacji .....	239
Planowanie szybkich treningów .....	240
Poszukiwanie inspiracji .....	241
Zachęcanie zawodników do pracy zespołowej .....	242
Codzienne omawianie wspólnej misji .....	243
Pokazywanie, że zespół jest lepszy od jednostki .....	244
Nie ograniczaj się do mówienia o pracy zespołowej .....	245

**Rozdział 18. Wychowywanie sportowca: nie ograniczaj się do kibicowania .....247**

Różnica między motywacją Twoją a Twojego dziecka .....	248
Zachęcanie dzieci zamiast zmuszania ich .....	250
Przygotowywanie dziecka do rywalizacji .....	251
Zapytaj dziecko, czego potrzebuje .....	251
Przedmeczowe przypomnienia i zachęty .....	251
Podkreślanie znaczenia wysiłku .....	252
Skupianie się na przyjemności .....	253

Kibicowanie dziecku .....	253
Wiwatuj, ale nie krzycz .....	253
Przestrzegaj zasady 24 godzin .....	254
Pozwól trenerowi trenować .....	254
Miej poczucie humoru .....	255
Bądź cierpliwy wobec sędziów .....	255
Nie szukaj winnych .....	255
Miej na uwadze wiek dziecka i poziom jego umiejętności .....	256
Bądź wzorem do naśladowania .....	256
Ucz, ale nie praw kazań .....	256
Radzenie sobie z wypaleniem u sportowców .....	257
Rozmowa z dzieckiem, które chce zrezygnować z uprawiania sportu .....	259
Poszukiwanie najlepszej decyzji .....	260
Zachowywanie dystansu .....	260
Wybór odpowiedniego momentu .....	261
Odchodzenie z klasą .....	263

## ***Część VI. Dekalogi* ..... 265**

### **Rozdział 19. Dziesięć sposobów stosowania psychologii sportu w biurze ..... 267**

Przygotowywanie się do pracy .....	267
Definiowanie sukcesu zawodowego .....	268
Równoważenie pracy i życia .....	269
Koncentrowanie się mimo czynników rozpraszających .....	270
Zrób przerwę i uwolnij się od stresu .....	270
Skuteczne działanie pod presją .....	272
Wymyślanie efektywnych rytuałów .....	272
Skupianie się na zadaniach, nie wynikach .....	273
Radzenie sobie z konfliktami i przeciwnościami w miejscu pracy .....	273
Tworzenie grupy wsparcia .....	275

### **Rozdział 20. Dziesięć sposobów na bycie lepszym zawodnikiem ..... 277**

Oceń swoją aktualną pozycję .....	277
Wiedz, co Cię motywuje .....	278
Określ swoje cele .....	278
Opracuj plan działania .....	279
Doskonal się stopniowo i konsekwentnie .....	279
Codziennie ćwicz swój umysł .....	279
Rozwijaj swoje umiejętności fizyczne .....	280
Ulepszaj metody pracy .....	280
Zwiększaj i podtrzymuj kondycję .....	281
Szukaj źródeł presji .....	281

<b>Rozdział 21. Dziesięć sposobów radzenia sobie ze stresem .....</b>	<b>283</b>
Ustalaj priorytety .....	283
Szukaj równowagi .....	284
Medytuj .....	284
Korzystaj z wyobrażeń .....	285
Kontroluj myśli i emocje .....	286
Ćwicz .....	286
Wysypiaj się .....	287
Stwórz grupę wsparcia .....	288
Śmiej się .....	288
Okazuj wdzięczność .....	289
<b>Rozdział 22. Dziesięć sposobów wychowywania sportowca .....</b>	<b>291</b>
Podjęcie decyzji o specjalizacji .....	291
Wybór odpowiedniej ligi .....	292
Rozmowa z dzieckiem po przegranej .....	293
Bądź kibicem, nie trenerem .....	294
Wiwatuj, ale nie krzycz .....	294
Rozmawianie z trenerem .....	295
Nagradzanie tego, co ważne .....	295
Gospodarowanie czasem i pieniędzmi .....	296
Koncentracja na zdobywaniu umiejętności życiowych .....	297
Żyj własnym życiem, a nie życiem dziecka .....	297
<b>Skorowidz .....</b>	<b>299</b>



## Rozdział 1

# Wprowadzenie do psychologii sportu

.....

### *W tym rozdziale:*

- ▶ wszystko, co psychologia sportu może dla Ciebie zrobić;
  - ▶ postrzeganie psychiki jako narzędzia dążenia do sukcesu;
  - ▶ wykorzystanie psychologii sportu w przygotowaniach do rywalizacji;
  - ▶ wykorzystanie psychologii sportu w zespole;
  - ▶ korzystanie z psychologii sportu przez rodziców i trenerów.
- .....

**P**rawdopodobnie słyszałeś o wybitnych sportowcach pracujących z psychologami sportu i o zawodowych drużynach zatrudniających psychologów na etacie. Ale czym dokładnie jest psychologia sportu i czy naprawdę jest zarezerwowana wyłącznie dla profesjonalistów?

Psychologia sportu to po prostu praktyczne zastosowanie zasad psychologii w sporcie. Dzięki niej sportowcy mogą poprawić swoje wyniki. Z całą pewnością *nie jest* przeznaczona tylko dla zawodowców. Tak naprawdę obserwujemy stosowanie jej na różnych etapach sportowej kariery. Jest przydatnym narzędziem dla uprawiających sport dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych, a także trenerów, rodziców, administratorów, lekarzy sportowych, trenerów zajmujących się wyszkoleniem fizycznym, dietetyków i fizjoterapeutów. Znajduje zastosowanie zarówno w bardzo popularnych dyscyplinach sportu — takich jak piłka nożna, futbol amerykański, golf i tenis — jak i tych, które cieszą się mniejszym zainteresowaniem, takich jak judo, jazda na snowboardzie, szermierka i krykiet. Psychologia sportu przydaje się także w dziedzinach niezwiązanych ze sportem, na przykład medycynie, edukacji, biznesie, polityce, zarządzaniu i wojskowości. Możliwości jej zastosowania oraz wynikające z tego korzyści rosną nieustannie, a korzystanie z jej dobrodziejstw jest niezwykle fascynującą przygodą.

Na szczęście nie musisz płacić tysięcy dolarów za usługi osobistego psychologa sportu. Mając tę książkę, możesz zyskać przewagę nad innymi sportowcami i wykorzystać w pełni swój sportowy potencjał.

## *Twoja sekretna broń: psychika*

Najwspanialszym narzędziem każdego sportowca jest psychika. Mózg, ten cudowny organ regulujący oddech, kontrolujący pracę serca i zarządzający całym ciałem, jest źródłem wszystkich sportowych sukcesów.

Wszyscy wiemy, że talent i warunki fizyczne odgrywają decydującą rolę w karierze sportowej, ale mało kto zdaje sobie sprawę ze znaczenia psychiki oraz sposobu korzystania z niej. Tak naprawdę psychika jest jednym z najdoskonalszych elementów Twojego wyposażenia sportowego, jakie kiedykolwiek znajdą się w Twojej dyspozycji. Może zrobić z Ciebie mistrza albo złamać Cię już na starcie.

Kiedy poznasz siłę psychiki i nauczysz się z niej korzystać, od razu poprawisz swoje wyniki sportowe. Psychologia sportu pomoże Ci w:

- ✓ kontrolowaniu tremy;
- ✓ wykorzystywaniu wyobrażeń do poprawiania wyników;
- ✓ zwiększaniu i utrzymywaniu pewności siebie;
- ✓ podnoszeniu poziomu motywacji i utrzymywaniu go;
- ✓ relaksowaniu się pod presją;
- ✓ wyznaczaniu celów i dążeniu do nich;
- ✓ zarządzaniu energią;
- ✓ utrzymywaniu wyników na stałym poziomie dzięki regularnym treningom;
- ✓ odzyskiwaniu formy po kontuzjach i niepowodzeniach;
- ✓ zarządzaniu konfliktami z trenerami i kolegami z drużyny oraz rozwiązywaniu ich;
- ✓ wywoływaniu i jak najdłuższym utrzymywaniu skupienia w najważniejszych momentach.

## *Definicja odporności psychicznej*

Jeżeli uprawiasz sport od dłuższego czasu, prawdopodobnie spotkałeś się już z terminem *odporność psychiczna*. Zwykle oznacza ona:

- ✓ wytrzymałość i zdolność stawiania czoła przeciwnościom;
- ✓ motywację do osiągania jak najlepszych wyników bez względu na okoliczności;
- ✓ zdolność skupiania się na bieżącym zadaniu w decydujących momentach rywalizacji;
- ✓ umiejętność zachowania pewności siebie pod presją rywalizacji.

Fundamentem odporności psychicznej jest wytrzymałość fizyczna. Innymi słowy, jeśli chcesz być odporny psychicznie, musisz najpierw zadbać o kondycję i wytrzymałość fizyczną. W zasadzie nie można być odpornym psychicznie, kiedy ciało jest wyczerpane

i brakuje mu sprawności. Jeżeli zatem chcesz przystąpić do zwiększania odporności psychicznej, zadбай najpierw o kondycję fizyczną i uporządkuj swoje życie. Więcej informacji na temat zwiększania odporności psychicznej znajdziesz w rozdziale 2.

## Wyznaczenie właściwych celów

Jeżeli chcesz być skutecznym i produktywnym sportowcem, musisz umieć wyznaczać sobie cele i osiągać je. Może się wydawać, że jest to umiejętność, którą łatwo opanować, ale jeśli nie masz odpowiedniego wzoru do naśladowania lub mentora, prawdopodobnie przypominasz pod tym względem większość ludzi: wyznaczasz cele metodą prób i błędów. To może być całkiem niezłe podejście, o ile nie dążysz do wybitności w sporcie, ale sam fakt, że czytasz tę książkę, świadczy o tym, że jest inaczej.



Oto kilka wskazówek, które ułatwią Ci wyznaczenie celów w sporcie:

- ✓ **Zaczynaj z myślą o ostatecznym wyniku.** Zastanów się, co chcesz osiągnąć i zaplanuj odpowiednie działania od końca.
- ✓ **Wyznaczaj sobie terminy i ramy czasowe realizacji celów, aby utrzymać motywację na wysokim poziomie.**
- ✓ **Po wyznaczeniu celów skup się na procesach** (na tym, w jaki sposób zamierzasz osiągnąć cele).
- ✓ **Dbaj o to, by cele były wymierne.** Na przykład zamiast mówić, że chcesz „być szybszy”, powiedz, że zamierzasz poprawić swój czas w biegu na 100 metrów o 0,5 sekundy.
- ✓ **Wyznaczaj cele krótko- i długookresowe.** Realizacja tych pierwszych powinna Cię doprowadzić do osiągnięcia drugich.
- ✓ **Opowiadaj ludziom o swoich celach.** Im więcej osób będzie o nich wiedziało, tym większe będziesz miał wsparcie i tym większe będziesz odczuwał zobowiązanie do ich osiągnięcia.

Więcej wskazówek dotyczących wyznaczania celów znajdziesz w rozdziale 3.

## Motywacja

Sportowiec musi rozumieć siły, które każą mu uczestniczyć w sportowej walce. Przyczyny, dla których uprawiasz daną dyscyplinę, mają charakter osobisty. Większość sportowców mówi, że ich siłą napędową jest chęć rywalizacji. Uwielbiają, kiedy ich osiągnięcia są porównywane z dokonaniem konkurentów. Bez względu na to, czy mówimy o koszykówce, czy badmintonie, źródłem motywacji zawodników jest pragnienie rywalizacji.

Motywacja wynikająca z czynników zewnętrznych, takich jak pieniądze, sława czy popularność, jest bardziej problematyczna, ponieważ zanika, gdy te czynniki powszednieją. Oczywiście mogą one na krótko zwiększyć motywację sportowca, ale z badań naukowych wynika, że największym źródłem motywacji jest właśnie chęć rywalizacji.

Motywacja na przemian rośnie i spada, więc staraj się nie zniechęcać, kiedy odkryjesz, że nie jesteś wystarczająco zmotywowany. Jej spadek może się przydarzyć każdemu sportowcowi. Nawet najwięksi mistrzowie miewają okresy braku motywacji. Kluczem do sukcesu jest umiejętność stawiania czoła takim zanikom. Musisz znać najczęstsze przyczyny spadku motywacji, umieć rozpoznawać zapowiadające go symptomy ostrzegawcze oraz mieć w zanadru strategię umożliwiającą odzyskanie motywacji. Niezbędne informacje na ten temat oraz wiele innych wiadomości znajdziesz w rozdziale 4.

## *Zwiększanie pewności siebie w sporcie i w życiu*

Jednym z cudownych aspektów zasad i technik psychologii sportu jest to, że znajdują one zastosowanie zarówno na polu rywalizacji, jak i poza nim. Pomagają bowiem zwiększyć pewność siebie, której stopniowy wzrost jest źródłem poprawy wyników w sporcie i w życiu codziennym. Im bardziej pewny siebie jesteś, tym większe ryzyko skłonny jesteś podejmować i tym częściej doświadczasz pozytywnych konsekwencji oraz otrzymujesz nagrody. Wszyscy odnoszący sukcesy sportowcy wiedzą, że gdy są pewni siebie i odprężeni, mają znacznie większe szanse odniesienia sukcesu, nawet jeśli ich przygotowanie i sprawność fizyczna są takie same. Pewność siebie pozwala działać, rywalizować i wykorzystywać cały Twój potencjał. Ponadto zmienia się ona i rozwija z czasem — nie jest tak, że albo mamy absolutną pewność siebie, albo jesteśmy jej całkowicie pozbawieni.

W rozdziale 5. pokażemy Ci sztukę i technikę budowania prawdziwej pewności siebie. Postaramy się wyrugować przypuszczenia i domysły z procesu jej zwiększania i damy Ci solidne podstawy do poprawiania wyników w sporcie i w życiu codziennym. Pokażemy też, jak sobie radzić w chwilach spadku pewności siebie. Twoim celem powinno być wydłużanie czasu, w którym jesteś bardzo pewny siebie, kosztem czasu, w którym jest inaczej.

## *Gromadzenie narzędzi mentalnych*

Rozwijając umysł dzięki treningowi psychologicznemu, powinieneś zgromadzić zestaw „narzędzi mentalnych”, obejmujących techniki i strategie niezbędne do wzmocnienia psychiki. Podobnie jak przy użyciu odpowiednich urządzeń można wytrenować mięśnie, tak za pomocą tych narzędzi możesz poprawić swoją kondycję psychiczną.

Koncentracja jest jedną z najważniejszych umiejętności, które trzeba zdobyć, aby odnieść sukces w sporcie. Jest jednym z najczęściej spotykanych atutów wybitnych sportowców, a jej brak jest główną przyczyną pomyłek, błędów i niezdolności do działania pod presją. W rozdziale 6. przedstawimy narzędzia, dzięki którym podniesiesz swój poziom skupienia.

Tworzenie wyobrażeń pomaga zwiększać pewność siebie, radzić sobie z presją, dochodzić do siebie po błędach i porażkach oraz przygotowywać się do treningów i rywalizacji.



W rozdziale 7. wyjaśnimy, na czym polega tworzenie wyobrażeń i jak działa, oraz zaproponujemy konkretne kroki, które musisz wykonać, żeby zacząć stosować to narzędzie w swoim życiu.

Twój wewnętrzny głos oraz jego skuteczność, produktywność i pozytywność mogą zdecydować o Twoim sukcesie w sporcie. Jeżeli chcesz wykorzystać swój sportowy potencjał, nie możesz nie doceniać jego siły. W rozdziale 8. napiszemy, jak prowadzić wewnętrzny dialog, żeby komunikaty, które sam sobie przekazujesz, miały na Ciebie pozytywny wpływ.

Będąc sportowcem, przez cały czas dążysz do określonych celów, jednocześnie wykonując wiele innych obowiązków związanych z pracą, szkołą, rodziną i życiem towarzyskim. W rozdziale 9. przedstawimy zasady zarządzania zadaniami, dzięki którym będziesz zawsze na bieżąco i osiągniesz cele, które sam sobie wyznaczyłeś.

## *Psychologia sportu w praktyce*

Używając narzędzi mentalnych (zob. poprzedni podrozdział), poznasz bezpośrednie korzyści wynikające z praktycznego stosowania psychologii sportu, zarówno podczas treningów, jak i sportowej rywalizacji.

Stworzysz procedury maksymalizujące skupienie i stwarzające warunki do osiągnięcia wybitnych wyników i będziesz ich przestrzegał. Twój zdekoncentrowany dotychczas umysł przestanie błędzić i psuć Twoją wydajność. Procedury pomagają skupić uwagę wtedy, gdy jest to konieczne. (Więcej informacji na temat tworzenia skutecznych procedur znajdziesz w rozdziale 10.).

Kiedy trenujesz i rywalizujesz, masz do czynienia z różnymi rodzajami presji. Bycie wybitnym sportowcem oznacza umiejętność dawania z siebie wszystkiego w takich warunkach. W rozdziale 11. przedstawimy strategię zwiększania zdolności działania pod presją.

Sportowiec musi umieć zarządzać energią przed przystąpieniem do zawodów, żeby wykorzystać całą energię psychiczną i fizyczną wtedy, gdy jest najbardziej potrzebna. W rozdziale 12. wyjaśnimy, w jaki sposób możesz się uspokoić i naładować akumulatory, żeby zapasy energii były zawsze dostępne, gdy będziesz ich potrzebował.

Ponieważ błędy są normalnym elementem sportowego życia, w rozdziale 13. podamy cały szereg rad dotyczących dochodzenia do siebie po wpadkach. Zaczynając od drobnych potknięć i kończąc na długich okresach niepowodzeń, pokażemy, w jaki sposób uwolnić się od brzemienia błędów przeszłości i skupić się na osiągnięciu jak najlepszych wyników w teraźniejszości.

## *Siła zespołów*

Psychologia sportu jest przydatna nie tylko dla indywidualnych sportowców, ale także dla całych zespołów. Zawsze gdy zbiera się grupa ludzi, różnice osobowości, priorytetów i celów mogą doprowadzić do konfliktu. A każdy zespół pogrążony w konflikcie doświadcza

spadku efektywności — jeżeli nie w krótkim okresie, to na pewno w długim. Możesz wykorzystać zasady psychologii sportu do doskonalenia komunikacji, zdobycia pozycji lidera albo doprowadzenia do poprawy współpracy w zespole.



Zespoły istnieją nie tylko w sportach drużynowych. Nawet sportowcy uprawiający dyscypliny indywidualne, takie jak golf i tenis, należą do zespołów. Mają trenerów o różnych specjalizacjach, dietetyków, rodziców, a czasem także psychologów sportu. Wszyscy ci ludzie należą do ich zespołów.

## *Psychologia sportu dla trenerów i rodziców*

Trenerzy nieustannie poszukują źródła przewagi, dzięki której mogliby dostać się na szczyt w niezwykle konkurencyjnym świecie sportu. Mając to na uwadze, często zwracają się do psychologów sportu, żeby poznać sposoby nawiązywania lepszego porozumienia z zawodnikami, motywowania drużyn i jak najlepszego wykorzystania talentów, które mają do dyspozycji.

Każdego dnia obserwują sportowców obdarzonych niezwykłym talentem, którzy świetnie sobie radzą na treningach, ale nie potrafią powtórzyć swoich osiągnięć podczas faktycznej rywalizacji. Wiedzą i rozumieją, że o sukcesie sportowca często decyduje stan psychiki.

Jeżeli jesteś trenerem, znajdziesz w całej książce wiele porad, które możesz wykorzystać, aby pomóc swoim podopiecznym w osiągnięciu pełni możliwości. Zwróć jednak szczególną uwagę na rozdział 17., który jest przeznaczony właśnie dla trenerów. Zawiera on strategię, za pomocą których pomożesz swoim zawodnikom w zwiększaniu koncentracji i działaniu pod presją. Omawiamy w nim również strategię motywowania sportowców oraz ułatwiania im współpracy w zespole.



Nawet jeśli jesteś trenerem, nie ograniczaj się do lektury rozdziału 17. Rady, których udzielamy sportowcom w całej książce, także możesz przekazać swoim podopiecznym, zarówno w dyscyplinach indywidualnych, jak i zespołowych, aby pomóc im w wykorzystaniu całego potencjału.

Jeżeli jesteś rodzicem sportowca, dowiesz się z tej książki, jak go wspierać — bez względu na wiek i poziom rywalizacji. W rozdziale 18. znajdziesz informacje, które pomogą Ci zrozumieć, dlaczego wymagasz od dziecka, by dało z siebie wszystko, oraz rozpoznać moment, w którym rodzicielska zachęta przemienia się w presję i zaczyna przynosić negatywne skutki.

Rodzice często nie potrafią zauważyć wypalenia u swoich dzieci, nie mówiąc już o zapobieganiu mu. W rozdziale 18. znajdziesz konkretne wskazówki dotyczące radzenia sobie z wypaleniem. Podpowiemy także, jak pomóc dziecku w zarządzaniu nieustannie rosnącą presją, zaczynając od poziomu juniorskiego, a kończąc na sporcie akademickim.



Sport powinien być zabawą, a jako rodzic możesz pokazać dziecku, jak czerpać radość z rywalizacji sportowej.

# Skorowidz

---

## A

afirmacje, 69, 116  
amotywacja, 53  
autentyczność, 213  
Azinger Paul, 221

## B

biofeedback, 160, 162  
biologiczne sprzężenie zwrotne, 160, 162  
błędy, 180–183  
bycie pokonanym, 176

## C

cele, 44–48  
  a priorytety, 45  
  długookresowe, 45  
  dotyczące wyników, 46  
  konkretyzowanie, 47  
  krótkookresowe, 46  
  natychmiastowe, 46  
  procesowe, 46  
  śledzenie postępów, 48  
  średniookresowe, 45  
centrowanie, 86  
choroba, 75  
chroniczne zmęczenie, 185  
cykl niewłaściwej koncentracji, 81  
cykl pewności siebie, 68–70  
cykl skutecznej koncentracji, 81  
czynnik X rywalizacji sportowej, 35

## Ć

ćwiczenia rozciągające, 159

## D

dialog wewnętrzny, 109–113  
  a radzenie sobie z presją, 156–157  
  negatywny, 110, 113–116, 163  
  pozytywny, 110, 116  
doskonalenie umiejętności przywódczych,  
  211–215  
dyktator, 205  
dziennik dialogu wewnętrznego, 117, 119, 144  
  jako środek radzenia sobie z presją, 158

## E

efektywność, 129  
  rytuałów, 145  
eliminowanie czynników rozpraszających  
  energii, 163–165  
energia  
  czynniki rozpraszające, 163–165  
  śledzenie poziomu, 165–167  
  zarządzanie, 167

## F

Favre Brett, 36

## G

Gable Dan, 35  
Gamble Chris, 227  
grupa wsparcia, 49, 187  
  a radzenie sobie ze stresem, 288  
  w pracy zawodowej, 275

## K

kapitan drużyny, 246  
karta oceny wyobrażeń, 106  
katastrofizm, 114

komunikacja  
  czas i miejsce, 196–198  
  doskonalenie umiejętności komunikacji,  
    200–202  
  mity, 194–196  
  mowa ciała, 196–198  
  ton głosu, 198  
koncentracja, 30, 79–81  
  a kontuzje, 186  
  a praca zawodowa, 270  
  metody, 87–88  
  przeszkody, 88–91  
  w trenowaniu zawodnika, 232–234  
  zwiększanie, 91  
konflikt, 214–215  
konfrontacja, 195  
kontrowanie, 115  
kontuzja, 75, 183–189  
kortyzol, 112  
kryzys formy, 177–180  
  metody zwalczania, 179–180

## M

medytacja, 172, 284  
mentor, 275  
mierzenie poziomu motywacji, 55–56  
misja zespołu, 218–219  
  w trenowaniu zawodników, 243  
model Ellisa, 111  
motywacja, 29, 44, 53–54, 238–242  
  dzieci i rodziców sportowców, 248–251  
  mierzenie poziomu, 55–56  
  mity, 51–53  
  przeszkody, 59–63  
  wewnętrzna, 53–54, 238  
  zewnętrzna, 53–54, 238  
  zwiększanie, 56–59  
motywowanie  
  dziecka do uprawiania sportu, 248–251  
  zawodników, 238–242  
mowa ciała, 196–198  
mózg, 80

## N

nadmiar emocji, 163  
napinanie mięśni, 170  
narzędzia mentalne, 30

negatywne myślenie, 114–116  
neurofeedback, 160, 162  
neurologiczne sprzężenie zwrotne, 160, 162  
Nideffer Robert M., 85

## O

oddanie zwycięstwa, 176  
oddychanie, 159, 169–170  
odporność, 274  
odporność psychiczna, 28, 33–36  
  a kondycja fizyczna, 42  
  a pewność siebie, 36  
  zwiększanie, 37–42  
odpowiedzialność, 128  
oznaki występowania presji, 147–149

## P

perfekcjonizm, 114  
pewność siebie, 30, 65  
  a tupet, 67  
  mity, 66  
  przeszkody, 73–76  
  zwiększanie, 70–72  
pobudzenie, 151–153  
  poziomy, 152–153  
poczucie odpowiedzialności, 128  
podejmowanie ryzyka, 69  
podniecenie, *Patrz* pobudzenie  
pokonywanie przeszkód utrudniających  
  koncentrację, 88–91  
porażka, 176  
postępowanie w przypadku kontuzji, 186–189  
pozytywne myślenie, 68–69, 116–120  
pożeracze czasu, 127  
praca zespołowa, 217–228  
presja, 87–88, 147–149  
  a pobudzenie, 151–153  
  przyczyny, 149–150  
  w trenowaniu zawodników, 235–238  
priorytety, 45, 125–126  
  w zarządzaniu stresem, 283  
progressywne rozluźnianie mięśni, 171  
przedmioty koncentracji, 83–84  
  typy istotnych przedmiotów koncentracji, 85  
przeformułowywanie, 115  
przeigrana, 176

przygotowanie, 75–76  
 fizyczne, 155, 165  
 osobiste, 165  
 psychiczne, 154, 165  
 sportowców do treningów, 232–233  
 techniczne, 155  
 przywódca nieingerujący, 206  
 przywództwo, 203–204, 206–210  
 doskonalenie umiejętności, 211–215  
 kapitanowie, 246  
 style, 204–206  
 psycholodzy sportu, 24  
 psychologia sportu, 27, 210–211  
 wykorzystanie zasad psychologii sportu  
 w pracy zawodowej, 267–275

## R

radzenie sobie  
 z błędami, 180–183  
 z konfliktami w miejscu pracy, 273–274  
 z kontuzjami, 183–189  
 z kryzysem formy, 179–180  
 z presją, 154–160  
 ze stresem, 283–290  
 ze stresem w pracy zawodowej, 270–272  
 reagowanie na popełniony błąd, 181  
 relaksacja, 169–173  
 rozwiązywanie konfliktów, 61–62  
 równoważenie pracy i życia, 269  
 rytuały, 133–136  
 a przesady, 136–137  
 modyfikacja, 145  
 na treningi, 139–142  
 na wypadek popełnienia błędu, 182–183  
 na zawody, 142–145  
 przykłady, 135, 137–139  
 w pracy zawodowej, 272

## S

schematy myślowe, 113–114  
 skupianie się na teraźniejszości, 86  
 skupienie, 79–81  
 metody, 87–88  
 przeszkody, 88–91  
 zwiększanie, 91  
 słowa naprowadzające, 118–119  
 spadek motywacji, 55–56, 59–63

spalanie się, 150–151  
 sprzężenie zwrotne, 160, 162  
 strategia, 165  
 gromadzenia energii, 168–169  
 strefy koncentracji, 82–85  
 stres, 184–185  
 style przywództwa, 204–206  
 sukces, 70  
 zawodowy, 268

## Ś

śledzenie  
 postępów w dążeniu do celów, 48–49  
 poziomu energii, 165–167

## T

techniki relaksacji, 169–173  
 trener, 219–224, 231–46  
 trening  
 fizyczny, 280  
 mentalny, 279  
 trenowanie zawodnika, 231–246  
 motywacja, 238  
 rozwijanie zdolności radzenia sobie z presją,  
 235–238  
 zachęcanie zawodnika do pracy zespołowej,  
 242–246  
 zwiększanie koncentracji, 232–234  
 Tressel Jim, 227  
 trybun ludowy, 205  
 tupet, 67  
 tworzenie wyobrażeń, 30, 94–100, 236  
 a pozytywne myślenie, 120  
 charakterystyka procesu, 100–105  
 ocenianie skuteczności, 105–108  
 w procesie leczenia kontuzji, 188  
 w radzeniu sobie ze stresem, 285  
 tworzenie zespołu  
 perspektywa trenera, 219–224  
 perspektywa zawodnika, 224–228

## U

uleganie emocjom, 88–89  
 umiejętności, 165  
 uraza, 201  
 uważność, 178, 285

### W

wartości, 124–125  
wiara w siebie, 67  
wizualizacja, *Patrz* tworzenie wyobrażeń  
współpraca zespołowa, 217–228  
wybór dyscypliny sportu, 291–292  
wychowywanie młodego sportowca, 247–263,  
291–298  
wyciszanie umysłu, 172–173  
wydajność, 129  
wykorzystanie czasu, 127–128  
wyobrażenia, 94–100  
a pozytywne myślenie, 120  
charakterystyka procesu, 100–105  
ocenień skuteczności, 105–108  
typy, 96–98  
wewnętrzne, 94  
w procesie leczenia kontuzji, 188  
w radzeniu sobie ze stresem, 285  
zewewnętrzne, 95  
wypalenie, 60, 242  
z perspektywy rodziców sportowców,  
257–261

wyznaczanie celów, 44–48  
a motywacja, 44  
błędy, 50  
wyznaczenie właściwych celów, 29

### Z

założenia, 200–201  
zapobieganie kontuzjom, 184–186  
zarządzanie  
czasem, 122–123  
poziomem energii, 167–173  
zadaniami, 122  
zespoły, 32, 217–228  
zmęczenie, 185  
zmniejszanie napięcia mięśni, 170–171  
zwiększanie  
koncentracji, 91  
motywacji, 56–59  
odporności psychicznej, 37–42  
pewności siebie, 70–72

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Trenuj mięśnie i nie trać głowy!

Czy rzeczywiście możesz poprawić swoje osiągnięcia sportowe za pomocą metod oferowanych przez psychologię? Najwybitniejsi sportowcy i czołowe drużyny na całym świecie od dawna doceniają zalety treningu mentalnego, co wyraźnie przekłada się na ich wyniki. Tylko połowa sukcesu bowiem zależy od mięśni, reszta to odpowiednie nastawienie psychiczne. W tej książce znajdziesz wiele informacji, które pozwolą Ci efektywniej wykorzystać własne możliwości fizyczne. Poznasz praktyczne techniki i strategie, które będziesz mógł stosować podczas treningów. Dogoń rywali, zrównaj się z nimi, a potem zostaw ich daleko za sobą!

- **Zwiększ swoją odporność psychiczną** — naucz się pokonywać przeszkody, rozwijać motywację i zachowywać spokój pod presją.
- **Dowiedz się, jak pokonać stres przed zawodami** — poznaj sposoby kontrolowania emocji i skupiania uwagi na tym, co ważne.
- **Naucz się technik wizualizacji** — wypracuj pozytywne schematy myślowe, sprawdź, które najskuteczniej na Ciebie działają oraz kiedy ich używać.
- **Opracuj strategiczne rytuały** — wyrób w sobie nawyki wzmacniające skupienie i silną wolę.
- **Działaj na rzecz pozytywnej atmosfery w zespole** — rozwiń umiejętność komunikacji, poczuć się odpowiedzialny za sukcesy i porażki swojej drużyny.

**Dr hab. Leif H. Smith** jest prezesem firmy Personal Best Consulting, zajmującej się doradztwem w zakresie psychologii sportu i doskonalenia wyników. **Dr Todd M. Kays** jest prezesem firmy Athletic Mind Institute, świadczącej usługi doradcze w dziedzinie sportu i doskonalenia wyników.



## W książce znajdziesz:

- informacje o tym, jak pokonać spadek formy
- opis metod i technik stosowanych przez zawodowych sportowców
- strategie wspierające wiarę we własne możliwości (nawet po poniesieniu porażki)
- listę cech, które powinni posiadać wybitni kapitanowie drużyn
- metody na rozładowanie napięcia i stresu
- sposoby radzenia sobie z osobistymi problemami, które rozpraszają podczas startu
- odpowiedzi, jak użyć psychologii sportu w biurze

PO ROZUM NA...

www.dlabystszakow.pl

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem  
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystszakow.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane: <http://dlabystszakow.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystszakow.pl/nowosci>

Hellon SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63

e-mail: [radya@dlabystszakow.pl](mailto:radya@dlabystszakow.pl)

<http://dlabystszakow.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-8847-0



9 788324 688470