

OBSAH

PROLOG	5
CÍLE A METODOLOGICKÉ OKÉNKO	7
1 CO TO JE MOTIVACE?	8
Klasifikace lidské motivace	10
Motivace sebe sama	14
2 OSOBNOST JEDINCE VE VZTAHU K MOTIVACI	20
Co to je temperament?	24
Jaká je motivační struktura dětí a mládeže, co je motivuje?	26
Odlišnosti v motivaci z pohledu pohlaví	35
3 EMOCE VE SPORTU	39
Klasifikace emocí	41
Děti a zvládání emocí	43
4 JAK MOTIVOVAT?	46
Adekvátní odměna coby spouštěč vnitřní motivace?	46
„Zmrzlinový gól“	52
Teorie přechodu z negativní vnější motivace do motivace pozitivní vnitřní	53
Imaginace coby nástroj motivace	56
Možnost volby jako možnost prohloubení motivace	58
Minimalizace kontroly = maximalizace motivace?	59
Zdůraznění „důležitosti“ výsledku činnosti	60
Sebenaplňující předpověď	61
„No-mistake zone“	62
Pozitivní způsob ukončení tréninkové jednotky	62
5 KONCEPTY „JÁSTVÍ“ COBY PŘEDPOKLADY VYSOKÉ VNITŘNÍ MOTIVACE	66
Co to je sebedůvěra?	66
Narcismus u dětí	67
Jak poznat a následně pracovat s nízkým sebevědomím dětí?	70
Co to je self-efficacy?	76

6 STAV FLOW A STANOVOVÁNÍ CÍLŮ VE VZTAHU K MOTIVACI	79
Flow	79
Motivace a stanovování cílů	86
7 ROZDÍLNÉ MOTIVAČNÍ TENDENCE U INDIVIDUÁLNÍCH A KOLEKTIVNÍCH SPORTŮ	97
Jeden za všechny a všichni za nikoho	97
Trénujeme stejně pilně, i když nás nikdo nesleduje?	98
Podívejme se týmu!	98
8 PROBLÉMY, PATOLOGIE A NEGATIVNÍ FENOMÉNY SPOJENÉ S MOTIVACÍ	100
Syndrom vyhoření	100
Poruchy příjmu potravy	102
Co s rodiči?	102
Prokletí časopisu Sports Illustrated	106
Jak přicházíme o talenty	106
9 OSOBNOST TRENÉRA COBY PŘEDPOKLAD VYSOKÉ VNITŘNÍ MOTIVACE MLADÉHO SPORTOVCE	110
Leadership aneb jak vést lidi a zůstat přitom člověkem?	110
Trenér a nonverbální komunikace	113
Trenér a paraverbální komunikace	116
Trenér a verbální komunikace	118
Trenér a charisma	121
KOLIK DO KOŘENŮ, TOLIK DO KORUNY	131
Shrnutí	132
Summary	133
Věcný rejstřík	134
Literatura	136