

Spis treści

Wprowadzenie 10

Rozdział 1 Trening mentalny 14

Definicje 14

Jakie są cele treningu mentalnego w jeździectwie? 14

Jasno określony (właściwie sformułowany) cel oraz orientacja na wytyczony cel 14

Wizualizacja sukcesu, zwycięstwa 16

Motywacja do treningów/zawodów 16

Zdenerwowanie lub paraliżujący strach przed zawodami/podczas zawodów 16

Koncentracja we właściwym momencie - trening ukierunkowany na podnoszenie zdolności koncentracji 16

Siła i energia na zawołanie 16

Wytrzymałość 16

Odpooczynek w przerwach pomiędzy zawodami –regeneracja 16

Unikanie rozproszenia czynnikami zewnętrznymi 16

Odporność na wysoką presję wyników i oczekiwań 16

Nauka przebiegu ruchu, techniki 17

Zapominanie o błędach lub porażkach 18

Radzenie sobie z barierami psychologicznymi pomiędzy potencjałem a wynikiem 18

Trening fizyczny a trening mentalny 18

Szybka rehabilitacja po kontuzjach, wypadkach, chorobach 18

Podstawowe założenia 18

Konsekwencje dla treningu mentalnego 19

Dlaczego trening mentalny przynosi efekty? 19

Siła mentalna 19

Na co wpływają myśli? 20

1. Fizjologia 20

2. Emocje i uczucia 22

3. Motywacja 22

4. Wizerunek i charyzma 22

Na czym jeszcze polega trening mentalny? 23

Osiągnięcia na zawodach 23

Otoczenie 24

Równowaga między życiem zawodowym a prywatnym (Work Life Balance) 28

Zarządzanie czasem 29

Strategia sukcesu - podsumowanie 30

Co przeszkadza mi w osiągnięciu sukcesu? 30

Psychologia osiągnięć sportowych 31

Arkusz oceny - profil osobowy 32

Podstawy NLP 32

Co to jest NLP? 32

Podstawowe założenia NLP 35

Zasoby 36

Modelowanie - modelowanie zasobów 37

Mobilizacja zasobów 37

Przeniesienie zasobów 37

Zasoby z przeszłości 37

Testowanie zasobów 38

Równoległe życia 38

Wingwave Coaching 38

Pomost w przyszłość 39

Mapy 39

Cztery podstawowe zasady NLP 40

Podstawy fizjologiczne 40

Percepcja 40

Rodzaje percepcji 42

Język jeźdźca i trenera 43

Typy uczenia się 44

Typ słuchowy 44

Typ wzrokowy 44

Typy mieszane 44

Kontakt pomiędzy jeźdźcem a trenerem 45

Definicja kontaktu 45

Warianty dopasowania 46

Przykłady naturalnego, nieświadomego dopasowania 47

Prowadzenie 47

Komunikacja 49

Informacja zwrotna 49

Kalibrowanie 52

Cztery formy uwagi i koncentracji 52

Wewnętrzne nastawienie 54

Samospełniająca się przepowiednia 56

Zmiana przekonań 60

Ćwiczenie na zwalczanie negatywnych przekonań 60 Przebieg ćwiczenia 61

Opukiwanie skroni 62

Test mięśniowy 62

Coaching przekonań metodą Wingwave 63

Rozdział 2 Cykl treningu mentalnego w sporcie 64

Orientacja 64

Analiza wartości i pragnień 65

Twoje wartości - pragnienia a rzeczywistość 67 Określenie aktualnej sytuacji 67

Konflikt wartości 67

Rozdział 3 Cele 68

Wprowadzenie 69

Definicje 69

Ćwiczenie 71

Cele ukierunkowane na wynik i działanie 72

Cele ukierunkowane na unikanie 74

Cele zbliżenia 74

Aspekty celu 74

Rozpoczęcie procesu odnajdywania celu 74

Ćwiczenie 74

Kryteria celu i wytyczne skutecznego określania celów-pozytywna rama celu 74

Określanie celów treningów i zawodów 74

Ćwiczenie - Wizualizacja celu 77

Cele jeźdźca rekreacyjnego 81

Cele jeźdźca sportowego 81

Cele jeźdźca wkkw 82

Określanie celów 82

Cele długookresowe 83

Cele średnio-i krótkookresowe 83

Ćwiczenie - określenie celu 83

Weryfikacja celów 86

Zwycięska lista osiągniętych celów 88

Pozycje percepcyjne 88

Pierwsza pozycja: asocjacja, JA 89

Druga pozycja: asocjacja, TY 89

Trzecia pozycja: dysocjacja, OBSERWATOR, metapozycja 90

Asocjacja i dysocjacja zmieniają uczucia! 90

Techniki dysocjacji 91

Praca z submodalnościami 92

Kanat wzrokowy 93

Kanat słuchowy 94

Kanat kinestetyczny 94

Kanat olfaktoryczny (zapach) 94

Kanał gustatoryczny (smak) .94

Możliwości zastosowania pracy z submodalnościami 94

Submodalności a cele 94

Technika eliminacji kompulsji (Swish) 95

Warianty 95

Linia czasu 96

Znalezienie linii czasu 96

Realizacja celów 97

Analiza mocnych stron 97

Gromadzenie mocnych stron 97

Wzmacnianie mocnych stron 98

Urzeczywistnianie mocnych stron 98

Emocjonalne przywiązanie do celów 99

„Muzyczna apteczka domowa” - muzyka jako czynnik motywujący 99

Motto 102

Praca z wzorcami - modelowanie 102

Rozdział 4 Wizualizacja 105

Wizualizacja 106

Co oznacza wizualizacja 107

Zastosowanie wizualizacji 108

Twój mentalny obraz z emocjami 114

Wizualizacja subiektywna 114

Wizualizacja obiektywna 114

Strategie wizualizacji 115

Doskonalenie wyobraźni 116

Wyimaginowana przestrzeń jeździecka 118

Wspomaganie pamięci poprzez wizualizację 120

Rozdział 5 Zawody i sukces jeździecki 123

Zawody i sukces jeździecki 124

Kondycja psychiczna i fizyczna 124

Cele treningu mentalnego 125

Podczas zawodów 126

Poziom pobudzenia 126

Gotowość startowa i stan przedstartowy 127

Gorączka i apatia startowa 127

Przygotowania poza sezonem zawodów 128

Przygotowanie do startu w zawodach 128

Przygotowanie fizyczne 128

Przygotowanie emocjonalne 128

Regulowanie procesów emocjonalnych muzyką 130

Trening zachowań w celu regulowania stanu „flow” 130
Lista kontrolna przy przygotowaniach 131

Programy zawodów 132

Ćwiczenie. 134

Symulacja konkursu ujeżdżenia 135

Symulacja konkursu skoków 136

Symulacja konkursu wkkw 136

Ćwiczenie 136

Całoroczne przygotowania mentalne 137

Trening psycho-mięśniowy 137

Trening ideomotoryczny 137

Przygotowanie mentalne z ćwiczeniami imitacyjnymi 137

Zawody 137

Reakcje po przejeździe 137

Analiza zawodów i analiza uzyskanych wyników 137

Przygotowanie i przetworzenie zawodów

dla trenerów 139

Krótki test na zakończenie rozdziału 139

Rozdział 6 Kinezyjologia sportowa 140

dr n. med. Werner Klingelhöffer - wprowadzenie

Trening kinezyjologiczny w jeździectwie 141

W jaki sposób osiągnąć równowagę fizyczną i psychiczną 142

Kinezyjologia w praktyce sportowej 143

Kinezyjologia sportowa 143

Zastosowanie równowagi mięśniowej 144

Konflikt pomiędzy lewą, a prawą półkulą mózgową 145 Test mięśniowy 146

Test mięśniowy krok po kroku 146

Test pierścienia 147

Test różnicy długości ramion 148

Ćwiczenia kinezyjologiczne 148

„Włączanie” uszu 148

Diamond Twist 148

Pocieranie punktów ocznych 149

Trąba słonia 149

Leżąca ósemka 149

Ruchy naprzemienne 149

Ćwiczenie Wayne'a Cooka 149

„Włączniki mózgu” 150

„Kapturek myśliciela wspomagający koncentrację” 150

„Włączniki przestrzeni” (space buttons) 151

„Ruch maestro i leżąca ósemka” 151

Czego NIE potrafi równowaga kinezyjologiczna? 151

Kinezyjologia dla konia 151

Rozdział 7 Lęk

Lęk? Co o nim wiemy? 155

Strach, wstrząs, bojaźliwość, lęk 155

Różnice pomiędzy lękiem a strachem 156

Skutki lęku dla organizmu 159

Pokonywanie lęku - w siodle i w życiu codziennym 163

W jaki sposób można wygrać z lękiem 163

Nasze lęki 164

S-O-E-R 166

Ćwiczenie 166

Nauczyć się rozumieć swój lęk 167

Komunikacja wewnętrzna 167

Maty przyjaciel - badanie cech charakteru 167

Praca z obrazami - malowanie obrazów siły 168

Właściwa reakcja na lęk 169

Dalsze strategie pokonywania lęku 171

EFT-Technika Wolności Emocjonalnej 185

Podstawowe założenia EFT 185

Nieskuteczne strategie przeciwko lękowi 189

Zapobieganie nawrotom 189

Zakończenie 192

Glosariusz 193