

Z GLAVO IN S SRCEM DO VRHA

celosten pogled na psihično pripravo športnega plezalca

1 TEORIJA IZ PEDAGOŠKE PRAKSE V PEDAGOŠKO PRAKSO

2 SPECIFIČNE PSIHIČNE ZAHTEVE ŠPORTNEGA PLEZANJA

2.1 PLEZANJE V SKALI

2.1.1 PLEZANJE NA POGLED

2.1.1.1 OGLEDE SMERI PRI PLEZANJU NA POGLED

2.1.2 PLEZANJE Z RDEČO PIKO

2.1.2.1 POMEMBNE AKTIVNOSTI ZA USPEŠEN VZPON Z RDEČO PIKO

2.1.3 BALVANSKO PLEZANJE

2.1.4 PLEZANJE VEČRAZTEŽAJNIH SMERI

2.2 TEKMOVALNO PLEZANJE

2.2.1 DOLGOROČNA PRIPRAVA NA TEKMO

2.2.2 PRIPRAVA NA DAN NASTOPA

2.2.3 BALVANSKE TEKME

2.2.4 NATALIJINE IZKUŠNJE S PSIHIČNO PRIPRAVO NA TRENINGIH IN TEKMOVANJIH

2.2.5 MARTININE IZKUŠNJE S PSIHIČNO PRIPRAVO NA TEKMOVANJIH

3 NAČELA PSIHIČNE PRIPRAVE

3.1 IDEALNO NASTOPNO (TEKMOVALNO) STANJE

3.1.1 VRHUNSKI DOSEŽEK

3.2 MENTALNA TRDNOST

3.3 MOTIVACIJA

3.3.1 DEJAVNIKI MOTIVACIJSKEGA PROCESA

3.3.2 VPLIV MOTIVACIJSKE USMERJENOSTI

3.3.3 DOLGOROČNI MOTIVACIJSKI ZNAČAJ

3.4 STRES, ANKSIOZNOST IN STRAH

3.4.1 STRES

3.4.2 STRAH IN ANKSIOZNOST

3.5 AKTIVACIJA

3.6 POZORNOST IN KONCENTRACIJA

4 PSIHIČNA PRIPRAVA

4.1 SPLOŠNA PSIHIČNA PRIPRAVA

4.2 SPECIALNA PSIHIČNA PRIPRAVA ZA DOLOČEN PLEZALNI NASTOP S KONKRETNIM CILJEM

5 PROGRAMI PSIHIČNE PRIPRAVE

5.1 PSIHIČNE SPRETNOSTI

5.1.1 KONTROLA SAMOZAUPANJA

5.1.2 KONTROLA AKTIVACIJE

5.1.3 KONTROLA POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE

5.2 PSIHOLOŠKE METODE

5.2.1 POSTAVLJANJE CILJEV

5.2.2 SPROŠČANJE IN RAZLIČNE TEHNIKE SPROŠČANJA

5.2.3 VIZUALIZACIJA IN SENZORIZACIJA

5.2.4 KONTROLA POZITIVNEGA MIŠLJENJA IN SAMOGOVORI

5.2.5 MENTALNI NAČRTI

6 VZGOJA MLADIH ŠPORTNIH PLEZALCEV

6.1 VZPOSTAVLJANJE PRIMERNEGA VZDUŠJA V SOCIALNEM OKOLJU

6.2 VLOGA TRENERJA PRI VZGOJI MLADIH PLEZALCEV

6.3 POMEN IN SMISEL TEKMOVANJ ZA MLADE PLEZALCE

6.4 VLOGA STARŠEV V RAZVOJU MLADIH ŠPORTNIH PLEZALCEV

6.5 KOMUNIKACIJSKE SPRETNOSTI

7 PRAVILA ŠPORTNEGA OBNAŠANJA IN RAVNANJA

8 LITERATURA