

OBSAH

Předmluva	9
O člověku, který neměl milost vlastní mysli	9
Život je „BOJ“!	10
Čas jsou peníze!?	12
Úvod	14
Hra zpřítomňuje!	14
O čem a pro koho je naše kniha	16
Vítězství a jeho smysl	17
Motivace bez „motivace“	18
Fyzické tělo aneb „síla buňky“	19
Stav mysli	20
<i>Recept na úspěch?</i>	20
<i>Cílem je „stav“!</i>	21
Nefyziologické energie	22
Struktura sportovního výkonu inspirovaná „filosofií přírody“	24
Jak to všechno začalo: Všemocná motivace	26
Vnější motivace? Recept na průměrnost!?	29
Sawyerův efekt	33
Motivační „hatrick“	34
<i>A co motivace myslí?</i>	35
<i>Motivace duše</i>	36
Motivace a „tři vídeňské školy“	38
Testosteron jako biologická odezva na motivaci těla aneb proč se rozmnožujeme?	40
Přitažlivý parazit	41
Proč sportujeme?	45

Geny a memy	48
<i>Sobecký gen</i>	49
Guny	52
Emoční vazba	58
Motivační pyramida výkonu	64
Klady a zápory emoční vazby	65
<i>Etické hledisko</i>	65
<i>Emoční hledisko</i>	67
<i>Energetické hledisko</i>	67
<i>Časové hledisko</i>	68
<i>Raná specializace</i>	68
Motivační ekvalizér	71
Úspěch a jeho podoby	77
Páternoster aneb „energetické zdroje výkonu“	78
Humanistická psychologie	83
Maslowova hierarchie potřeb	84
Humanistický model v pohledu na výkon	89
Flow (Plynutí)	90
<i>Překážky na cestě k naplnění optimálního prožitku Flow</i>	93
<i>Flow u sportovců = Zóna?</i>	95
Srovnání pojmů	97
Peak experience, Flow experience, Zone experience? Nic nového!	102
Samádhi – Jóga jako způsob nalezení vnitřní svobody	103
Nirvána – Buddhismus	107
Satori – Zen-buddhismus	108
Taoismus	110
Mushin	111
Osvícení	112
Aumakua versus intelektuální zácpa	113

Nalezení vlastní svobody	115
Porucha vědomí: psychická entropie	116
Řád v našem vědomí: Flow	120
Jak mít radost z toho, co děláme?.....	122
Asymptota aneb motivační perpetuum mobile	126
Radost je lék	128
Jak dosáhnout stavu Flow?	129
Existují hmatatelné důkazy stavu Zóna?	162
Alfa vlny jako důkaz číslo 1?.....	162
<i>V Česku nejsme pozadu</i>	166
<i>Ontogeneze z hlediska EEG</i>	169
<i>Tréninkový paradox a ontogeneze z hlediska EEG</i>	171
Meditace a Zóna	171
DMT jako důkaz číslo 2?	174
Vyústění našeho hledání	178
Zóna podle místa vzplanutí	178
Druhy Zóny na základě typu emoční vazby aneb „mezi kým a čím“	180
Není „zóna“ jako Zóna aneb „reakce na přítomnost“ není Přítomnost	183
Návrat k vrcholovému sportu – Zóna na druhou	185
Vrcholový sport = život nanečisto	187
Závěr	189
<i>Vavřínek Hradílek (rozhovor)</i>	191
<i>Petr Bartoš (rozhovor)</i>	202
<i>Radek Duda (rozhovor)</i>	212
<i>Martin Doktor (rozhovor)</i>	219
Zdroje	233
<i>Poděkování</i>	237