

# Obsah

Předmluva .....	11
Úvod .....	13

## **ČÁST PRVNÍ: JAK POCHOPIT HRU V ŠIRŠÍ PERSPEKTIVĚ**

>> Kapitola první: Přírodní zákony .....	18
>> Kapitola druhá: Síla uvědomění .....	34
>> Kapitola třetí: Příprava .....	42

## **ČÁST DRUHÁ: JAK ROZVÍJET TALENT**

>> Kapitola čtvrtá: Psychický talent .....	55
>> Kapitola pátá: Emocionální talent .....	73
>> Kapitola šestá: Fyzický talent .....	80

## **ČÁST TŘETÍ: MISTROVSTVÍ TĚLA A DUCHA V PRAXI**

>> Kapitola sedmá: Nástroje k tréninku .....	116
>> Kapitola osmá: Soutěžení a spolupráce .....	161
>> Kapitola devátá: Vývoj sportu .....	171
>> Doslov: Jak zvládnout prožívání pohybu .....	189