
Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 5 |
| Překonávání pohodlí | 9 |
| Ztráta času? | 11 |
| Čas na pravidelný trénink | 13 |
| Radost, ne křeč | 16 |
| Vybrat si sport | 18 |
| Odvaha zkusit nový sport | 21 |
| „Nepřepálit“ začátek a vydržet | 23 |
| Surfování | 25 |
| Trenér. | 29 |
| Těžko na cvičišti | 32 |
| Nafouknout a promazat kolo | 34 |
| Míč. | 36 |
| Dobrá mapa | 38 |
| Odložit zátěž | 41 |
| Věřit padáku | 44 |
| Jištění horolezců | 46 |
| Kolektivní hry | 49 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Povzbuzení a pochvala | 52 |
| Nejdříve příjem | 54 |
| I druzí chtějí vyhrávat | 56 |
| Podceňování a strach | 58 |
| Soupeř není nepřítel. | 60 |
| Rozhodčí | 62 |
| Tanec | 65 |
| Fair play | 67 |