

OBSAH

ÚVOD 7

JAK PROCHÁZET TOUTO KNIHOU? 10

1. KAPITOLA: XBOX KOUČINK 12

2. KAPITOLA: DĚTSKÉ A RODIČOVSKÉ MOTIVY 22

3. KAPITOLA: VZORY 30

4. KAPITOLA: ZÓNA KONTROLY 39

5. KAPITOLA: SROVNÁVÁNÍ 48

6. KAPITOLA: SOUTĚŽIVOST 57

7. KAPITOLA: SEBEVĚDOMÍ 67

8. KAPITOLA: SEBEDŮVĚRA 78

9. KAPITOLA: NERVOZITA 86

10. KAPITOLA: VNITŘNÍ MOTIVACE 96

11. KAPITOLA: TRENÉRSKÁ AUTORITA 106

12. KAPITOLA: POZITIVNÍ ZPĚTNÁ VAZBA 115

13. KAPITOLA: NEGATIVNÍ ZPĚTNÁ VAZBA 126

14. KAPITOLA: RODIČE, DÍTĚ A SPORT 137

ÚVOD

15. KAPITOLA: PŘEDPOKLADY 148

16. KAPITOLA: KONCENTRACE 157

17. KAPITOLA: VŮLE 164

18. KAPITOLA: DISCIPLÍNA 172

19. KAPITOLA: ŠKÁLA NABUZENÍ 180

20. KAPITOLA: TRÉNINKOVÝ NEKOMFORT 189

ZÁVĚR 198

