

# 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**

