

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

15. KAPITOLA: **PŘEDPOKLADY** 148
16. KAPITOLA: **KONCENTRACE** 157
17. KAPITOLA: **VŮLE** 164
18. KAPITOLA: **DISCIPLÍNA** 172
19. KAPITOLA: **ŠKÁLA NABUZENÍ** 180
20. KAPITOLA: **TŘÉNINKOVÝ NEKOMFORT** 189
- ZÁVĚR** 198

