
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