

# OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	2
PROČ KNIHA PRO MLADÉ SPORTOVCE?	3
PRACUJ SE STRACHEM, NELEKNI SE HO	9
VĚŘ TOMU, ŽE JSI VELICE TALENTOVANÝ	10
RADUJ SE	12
HLEDEJ VZORY	14
BUĎ VZOREM	16
JE V POŘÁDKU PLAKAT	17
ODPOČÍVEJ	18
MĚJ SVÉ CÍLE A SNY	21
BUĎ VŽDY PŘIPRAVEN	22
POKRAČUJ I PŘES PŘEKÁŽKY	24
STAREJ SE O SVÉ TĚLO	27
NEBOJ SE DĚLAT CHYBY	28
VŠE DĚLEJ NAPLNO	29
ZACHOVEJ POKOJ VE VYPJATÝCH SITUACÍCH	30
NECHTĚJ VŠE HNED	33
SLAĎ ŠKOLU, VOLNÝ ČAS A TRÉNINK	34
BUĎ RÁD TAM, KDE JSI	36
MOUDŘE SI VYBÍREJ, S KÝM TRÁVÍŠ ČAS	38
BUĎ LEPŠÍ, NEŽ JSI BYL VČERA	39
NEJSI ROBOT, JSI ČLOVĚK	41
NENECH SE ZABLOKOVAT NÁZORY OSTATNÍCH	42
NEPOROVNÁVEJ SE S DRUHÝMI	45
VĚŘ, ŽE JSI ORIGINAL	46
JE TO PROCES	49
BUĎ VDĚČNÝ	50
UČ SE NOVÉ VĚCI	52

RADUJ SE Z MALIČKOSTÍ	53
DÁVEJ SI VÝZVY	54
OVLÁDNI SVÉ EMOCE	56
AŽ SE SLOVA „DĚKUJI“ A „PROMIŇ“ DOSTANOU DO TVÉHO SLOVNÍČKU	58
ROZDĚL SI SVŮJ CÍL NA MENŠÍ DÍLKY	61
NASTAV SI HRANICE V KOMUNIKACI S RODIČI	62
RISKUJ	64
AŽ TĚ PROHRA TRÁPÍ JEN DOČASNĚ	65
UJASNI SI PRIORITY	66
PTEJ SE TRENÉRA A JINÝCH LIDÍ NA JEJICH NÁZOR	68
POUČ SE Z CHYB	70
KDYŽ JSI NEMOCNÝ, VEZMI TO ZODPOVĚDNĚ	71
KDYŽ JSI ZRANĚNÝ, DEJ SI DOSTATEČNOU PAUZU	72
POZNÁVEJ SVÉ TĚLO	74
NAUČ SE POSLOUCHAT SVÉ TĚLO	76
RESPEKTUJ SPOLUHRÁČE, NEPOSMÍVEJ SE JIM	79
ZÍSKÁVEJ INFORMACE	80
CO DĚLAT, KDYŽ TI UBLÍŽÍ SPOLUHRÁČ A ZKLAME TĚ	82
NAUČ SE PRACOVAT S NERVOZITOU	83
ROZČILUJE TĚ TRENÉR?	84
NECHCE SE TI UŽ TRÉNOVAT A DÁVAT SPORTU TOLIK?	86
CO DĚLAT, KDYŽ JSI UNAVENÝ?	87
CO DĚLAT, KDYŽ TĚ NĚCO BOLÍ?	89
CO DĚLAT, KDYŽ JSI PROHRÁL?	90
ZPÍVEJ SI!	92
ŘEKNI SI O POMOC!	94
NAUČ SE PROHRÁVAT!	96
NÍČEHO NELITUJ!	97
MÁŠ POCIT, ŽE TI UKŘIVDILI?	98

