

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Podziękowania	10
1. Moi pierwsi trenerzy	15
2. Barbórka 1988	18
Wskazówka: Jak uniknąć kłamstwa?	20
3. Ty Pipo!	22
4. Najpierw były łyzy	25
Wskazówka: Jak nastawić się do walki z zawodnikami walczącymi lepiej od Ciebie?	28
5. Zaskakujące decyzje Pana Profesora	30
6. Miało być tak pięknie	33
Wskazówka: Jak poradzić sobie z kontuzją?	36
7. Codzienny trening	38
8. Mój pierwszy raz	43
Wskazówka: Jak nastawić zawodnika do pierwszych zawodów?	44
Wskazówka: Co powinienś zrobić po zawodach?	46
9. Jak ja nie cierpię tych pytań	48
Wskazówka: Jak szanować podświadomość?	49

10. Ja w twoim wieku nie w takich miejscach byłem	50
11. Grunbaum, czy ty chcesz mnie zabić?	65
12. Z tym musisz poradzić sobie sam	69
Wskazówka: Jak walczyć bez presji?	71
13. Bajki i alkohol	73
14. Zanim kogokolwiek skrytykujesz	76
Wskazówka: Jak budować dobre relacje?	78
15. Szkoda, że wcześniej o tym nie wiedziałem	84
Wskazówka: Jak wykorzystać jednonominutowe przerwy pomiędzy rundami?	87
16. Gra słów	89
Wskazówka: Jak pomóc zawodnikowi w zrozumieniu swojego nastawienia??	92
17. Potrzebuję pomocy	94
18. Liczy się tylko złoto	100
Wskazówka: Co powiedzieć zawodnikowi, kiedy widzimy, że nie cieszy się ze swojego sukcesu?	103
19. Nóż w plecy	104
20. Niewykorzystany sukces	107
Wskazówka: Jak nastawić się do kolejnej walki po spektakularnym zwycięstwie?	111

21. Spełnienie	115
22. Niełatwe chwile	135
23. Obraz	137
24. Nie uczyć, ale oduczać	140
Wskazówka: Jak zachęcać do zmiany dotychczasowego zachowania?	141
25. Załamanie stanu	142
26. Trafiony zatopiony	148
27. Mentalna podróż	152
28. Pilnując myśli i uczuć	159
Wskazówka: Jak reagować na swój wewnętrzny głos?	160
29. Sensacyjny medal	165
Wskazówka: Jak obronić swój sukces?	168
30. Czy to był tylko sen?	176
Wskazówka: Jak się zachować, gdy nie możesz czegoś zrobić?	188
31. Tajemnica	188
32. Psychiczna chłosta	191
Wskazówka: Jak być autorytetem? Co mówić, w jaki sposób i w którym momencie?	195

33. Nic mi nie jest	197
34. Musisz to sobie wyobrazić	202
Wskazówka: Jak walczyć, gdy czujesz się zestresowany?	205
Wskazówka: Jak nie dać się sprowokować?	211
Wskazówka: Gdy nie widzisz żadnych szans na sukces.	228
O Autorze	231
Źródła	232