

Sportowcy obsesji doskonałości	11
--------------------------------------	----

PRZEMOWA

Zostań legendą sportu	28
Szkola vs edukacja	32
Praca vs pasja	36
Realne cele vs wysokie ambicje	38

CZĘŚĆ I: REWOLUCJA W EDUKACJI: TRENING MENTALNY

Fundamenty treningu mentalnego	42
Własne doświadczenia vs trening mentalny	50
Talent vs ciężka praca	66
Pytania na „dzień dobry”	72
Problemy nieświadomych sportowców ..	80

CZĘŚĆ 2: TWORZENIE WOJOWNICZEJ OSOBOWOŚCI

Wstęp	88
Etap 1: Dlaczego jesteś jaki jesteś?	92
Etap 2: Myśli samomyślące się	106
Etap 3: Subiektywna interpretacja	114
Etap 4: Przebudzony wojownik	124
Etap 5: Wewnętrzna wojna	146
Etap 6: Przebudzenie	156

CZĘŚĆ 3: II POTĘG NIEZACHWIANEJ MOTYWACJI

1. Inspiracja	162
2. Muzyka	166
3. Sportowa złość	167
4. Ambicje ego	168
5. Ludzie	170
6. Śmierć	173

7. Konsekwencje	174
8. Nigdy się nie poddawaj	176
9. Desperacja	178
10. Efekt kuli śnieżnej	180
11. Efekt synergii	183

CZĘŚĆ 4: II OBSESJI DOSKONAŁOŚCI

1. Szybciej! – rewolucja w treningu szybkości	189
2. Łuźniej: sekret wybitności	193
3. Lepiej: obsesja samodoskonalenia ..	196
4. Więcej: pokonaj strefę komfortu	198
5. Mocniej: stan obsesji doskonałości	200
6. Efektywniej: sztuka kierowania uwagi	203
7. Prościej: sztuka ułatwiania sobie życia	208
8. Uważniej: stan doskonałości	211
9. Odważniej: strach przed popętnieniem błędu	218
10. Pewniej: potężna pewność siebie	220
11. Efekt synergii	221

CZĘŚĆ 5: PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE PRO

Trening siły woli	226
Sprawność ogólna	230
Siła – fundament w sportach wyczynowych	238
Siła – budowa siły ciężkiej	244
Wytrzymałość	248
Moc	252
Szybkość	256
Powrót po kontuzji	260

Zindywidualizowanie treningu przygotowania motorycznego.....	262
---	-----

Postowie.....	274
---------------	-----

CZĘŚĆ 6: ATLAS ĆWICZEŃ

Uwagi i zalecenia	278
Treningi obwodowe	284–287
Masa własna	288–326
Bosu.....	327–349
Piłka rehabilitacyjna.....	350–378
Piłka lekarska.....	379–389
Pliometryka	390–395
Ekspander.....	396–421
TRX	422–440
Kettlebell	441–462
Lekkoatletyka.....	463–471
Płotki.....	472–479
Skrzynia.....	480–491
Opór zewnętrzny.....	492–497
Drażek.....	498–507
PRO	508–537
Rozciąganie.....	538–573
Rolowanie.....	574–584
Medytacja.....	585