

Spis treści

Wstęp	4	29. Wewnętrzny wyścig	193
Wprowadzenie	5	30. Pokonać błędy	210
1. Za kierownicą	9	31. Komfortowy dyskomfort	217
2. Elementy sterowania	13	32. Wykorzystuj swoje mocne strony	219
3. Zmiana biegów	18	33. Nauka	221
4. Podstawowa wiedza o podwoziu i zawieszeniu	23	34. Adaptacja	235
5. Dynamika samochodu wyścigowego	30	35. Na owalu	246
6. Jazda na limicie	48	36. Nieznany zakręt	249
7. Tańcząc na pedałach	58	37. Panuj nad samochodem	252
8. Technika jazdy w zakręcie	72	38. Limit, czyli szybciej się nie da	253
9. Idealna linia	80	39. Czy na pewno nie da się szybciej? Przyspiesz	257
10. Który zakręt jest najważniejszy?.....	87	40. Trening i próby	263
11. Różne zakręty, różne linie	92	41. Kwalifikacje	270
12. Naucz się toru	95	42. Wyścig	274
13. Wyjście z zakrętu	102	43. Kompletny kierowca wyścigowy	280
14. Wejście w zakręt	105	44. Techniczna informacja zwrotna	286
15. W środku zakrętu	116	45. Dynamika zespołu	290
16. Widzenie i postrzeganie	120	46. Pozyskiwanie danych - telemetria	300
17. Ściganie się w deszczu	123	47. Komunikacja i notatki	306
18. Wyścigi	128	48. Bezpieczeństwo	309
19. Inne samochody, różne techniki	133	49. Kierowca jako sportowiec	314
20. Jak działa umysł kierowcy	135	50. Flagi i osoby funkcyjne	317
21. Integracja mózgu	139	51. Wyścigowy biznes	319
22. Bodźce sensoryczne	144	52. Kierowca doskonały	326
23. Programowanie mentalne	158	53. Prawdziwy zwycięzca	330
24. Stan umysłu	177	Dodatek A: Źródła	333
25. Podejmowanie decyzji	179	Dodatek B: Zostań swoim coachem - pytania do autotreningu	334
26. Skupienie	180	O autorze	335
27. Cechy behawioralne	183	Indeks	335
28. System przekonań	186		