Cílem knihy je na základě řady příkladů ze života mladých sportovců a jejich rodin, s nimiž autor pracuje, lépe porozumět tomu, v čem může být sport pro život a růst mladého člověka užitečný a jak tyto možnosti naplno rozvinout – ale také tomu, jak lehce se může ze sportu stát primárně zdroj negativních emocí, frustrace a demotivace.  
Kniha se obrací na rodiče, kteří mají v rukou obrovskou moc – mohou všechny pozitivní vlivy sportu znásobit, ale také je překlopit do jejich nejznetvořenější podoby. Tato kniha jim poradí, jak si všímat typických „rodičovských chyb“, a pomůže nalézt takový přístup a styl komunikace, kterým umožní mladému sportovci vytěžit z jeho sportovního příběhu maximum – jak sportovně, tak lidsky.  
**Václav Petráš** je sportovní psycholog. Dlouhodobě spolupracuje s řadou sportovních svazů a organizací, mimo jiné s HC Oceláři Třinec. Je autorem velmi úspěšné knihy [*Psychologie vítězství*](https://obchod.portal.cz/psychologie/psychologie-vitezstvi/).