

# OBSAH

Předmluva 6 | Jak se stát úspěšným trenérem 8

## **ČÁST I Principy trénování. . . . . 10**

Kapitola 1	Filozofie trenéra . . . . .	11
Kapitola 2	Cíle trenéra. . . . .	25
Kapitola 3	Trenérský styl . . . . .	37
Kapitola 4	Výchova sportovců. . . . .	57
Kapitola 5	Trénování rozdílných typů sportovců. . . . .	77

## **ČÁST II Principy chování . . . . . 101**

Kapitola 6	Komunikace se sportovci . . . . .	103
Kapitola 7	Motivace . . . . .	127
Kapitola 8	Vedení sportovců . . . . .	149

## **ČÁST III Principy učení . . . . . 173**

Kapitola 9	Herní přístup k tréninku . . . . .	175
Kapitola 10	Rozvoj technických dovedností . . . . .	199
Kapitola 11	Rozvoj taktických dovedností . . . . .	221
Kapitola 12	Plánování tréninku . . . . .	243

## **ČÁST IV Principy kondičního tréninku . . . . . 269**

Kapitola 13	Základní tréninkové principy . . . . .	271
Kapitola 14	Trénink energetických systémů. . . . .	297
Kapitola 15	Rozvoj svalové zdatnosti . . . . .	327
Kapitola 16	Výživa sportovců . . . . .	365
Kapitola 17	Boj s návykovými látkami . . . . .	395

## **ČÁST V Manažerské principy. . . . . 419**

Kapitola 18	Řízení týmu . . . . .	421
Kapitola 19	Řízení mezilidských vztahů . . . . .	445
Kapitola 20	Rizikové faktory ve sportu . . . . .	471