

- Svoboda, B.: Sportovní výchova mládeže. Praha, Olympia 1980.  
 Teplý, Z.: Kondiční program a test pro každého. Praha, Sportpropag 1981.  
 Valík, B.: Trenérům mladých atletů. Praha, Olympia 1975.  
 Vaněk, M. a kol.: Psychologie sportu. Praha, Olympia 1984.  
 Vomáčka, V.: Posilování mládeže. Metodický bulletin 1982, č. 2, 3.  
 Ważny, Z.: Wspolczesny system szkolenia w sporcie wyczynowym. Warszawa, Sport i turystyka 1981.

---

## OBSAH

Krátké úvodní zamyšlení	— — — — —	5
I. Co je sportovní trénink?	— — — — —	8
II. Znalost lidského těla	— — — — —	11
III. Do hry vstupuje psychika	— — — — —	24
IV. Jak sportovní činnost působí a co z toho plyne pro trénink?	— — — — —	29
V. Kapitola i pro rodiče budoucích šampiónů	— — — — —	42
VI. Je dítě malý dospělý?	— — — — —	51
VII. Dvě cesty k výkonu	— — — — —	64
VIII. Kalendář všestrannosti	— — — — —	76
IX. Talent	— — — — —	96
X. Nejsem talent? Nevadí!	— — — — —	104
XI. S čím a jak začít?	— — — — —	112
XII. Jak na kondici?	— — — — —	127
XIII. Zvládnout pohyb	— — — — —	157
XIV. Blíží se start	— — — — —	173
XV. Několik užitečných slov o životosprávě, hygieně, výstroji a úrazech	— — — — —	176
XVI. Sport a výchova	— — — — —	187