

OBSAH

Poděkování	5
Předmluva	6
Jak s příručkou pracovat	7
Úvod	8
Sportovní příprava	10
Zásady sportovní přípravy	12
Sportovní trénink a výkon.....	16
Co ovlivňuje tvůj sportovní výkon?	18
Pracovní listy.....	20
Rodiče.....	25
Vztah sportovce a trenéra	28
Regenerace.....	30
Úkol	32
Faktory přispívající k přetížení.....	34
Stres.....	36
<i>Soutěžní stres</i>	36
<i>Mimosoutěžní stres</i>	37
Nadměrná zátěž.....	40
Únava.....	42
Sportovec, rodiče a trenér.....	44
Přetížení a přetrénování	46
Jsem přetrénovaný?	50
Závěr.....	52
Zdroje	53
O autorech	57