
Obsah

Předmluva	— — — — —	5
Úvod	— — — — —	7
Základy dlouhodobého tréninku mládeže	— — —	13
Rozvoj základních pohybových vlastností	— —	31
Rozvoj vytrvalosti	— — — — —	33
Rozvoj síly	— — — — —	46
Rozvoj rychlosti	— — — — —	67
Rozvoj ohebnosti a pohyblivosti	— — — — —	75
Zdokonalování pohybových návyků	— — — — —	79
Výchova a psychologická příprava	— — — — —	107
Plánování a evidence sportovního tréninku	— — — — —	120
Zdokonalování metodiky výběru talentů	— — — — —	132
Literatura	— — — — —	137