

OBSAH:

<i>Pedagogika (M. Fejtek)</i>	5
Psychologie (V. Velebil)	11
Anatomie (P. Bartlová)	21
Fyziologie (J. Heller)	33
Biomechanika (E. Tlapáková)	62
Regenerace (M. Kinkorová)	70
První pomoc (L. Pyšný)	84
Organizace atletiky a právní odpovědnost trenéra (J. Kreuter)	92
Historie atletiky (B. Choutková)	104
Základy atletického tréninku dětí a mládeže (D. Vandrolová)	108
Trénink krátkých hladkých a překážkových sprintů (V. Millerová)	117
Trénink dlouhých hladkých a překážkových sprintů (P. Novotný)	131
Trénink štafetových běhů na 4x100 m a 4x400 m (J. Hlína)	144
Trénink běžeckých disciplín (P. Moravec)	150
Trénink chůze (I. Piták, P. Kratochvíl)	181
Trénink skoku do dálky a trojskoku (J. Vindušková, J. Koukal)	193
Trénink skoku do výšky (V. Velebil)	202
Trénink skoku o tyči (P. Krátký)	213
Trénink vrhu a hodů (J. Šimon)	221
Trénink vícebojů (J. Vindušková, J. Koukal)	269