

OBSAH

Několik rad místo úvodu	5
I. Atletická abeceda	8
II. Běhy	16
<i>Jak správně běhat</i>	16
<i>Rychlost</i>	19
Kyjevský blesk (Co nám radí Valerij Borzov)	25
Tajemství startu (Jak bleskově opustit bloky)	27
Z ruky do roku (Kouzlo kolektivní disciplíny)	32
Nikdy není pozdě (Velké kolo Kratochvílové)	36
<i>Vytrvalost</i>	39
Co je aerobic (Jak trénovat srdce)	45
Když běhával Zátopek (Vytrvalcem proti své vůli)	47
Móda zvaná maratón (Dítě novověkých olympiád)	51
<i>Překážkové běhy</i>	55
<i>Chůže</i>	62
Nechtěl se motat vzadu . . . (Pribilincovo chci, tedy musím)	
III. Skoky	69
<i>Skok do výšky</i>	69
Od skrčky k flopu (Výšky jakoby bez hranic)	77
<i>Skok o tyči</i>	81
Včera švihadlo, dnes katapult (Skoky k obloze)	88
<i>Skok do dálky</i>	91
Skok do 21. století (Jak porušit zákon gravitace)	98
<i>Ttrojskok</i>	102
Zlatý čtyřskok: 3 + 1 (Čtyři olympiády Viktora Sanějeva)	108
IV. Vrh — Hody	112
<i>Síla</i>	112
<i>Vrh koulí</i>	115
Vítězný šestý pokud (Jak začínala Helena Fibingerová)	121
<i>Hod diskem</i>	124
Od Jandy-Suka po Bugára (Tradice, která pokračuje)	128
<i>Hod oštěpem</i>	132
Létající šíp (Hohnova historická stovka)	137
<i>Hod kladivem</i>	140

V. Všestrannost	145
Víceboj — náš start	145
Odznak, který nekoupíš	147
Vitamín R anebo Lekce z odpočinku	151
Co a v jakém věku	156
Výkonnostní třídy mládeže	159
VI. Malá atletická encyklopedie	162
VII. Literatura	172
VIII. Odznak odbornosti Atlet	174