

Obsah.

Předmluva k I. vydání — MUDr. Karel Hora	9
Místo předmluvy k II. vydání	11
Běh — Výňatek z Homérový Iliady	15
THEORIE A PŘEDPOKLADY.	
Význam a místo lehké atletiky v tělesné i duchovní kultuře	19
Kultura v lehké atletice	27
Předpoklady individuálního vrcholného výkonu v lehké atletice	29
Spolupráce těla a ducha při tréninku a v závodě	36
Předpoklady vývoje lehké atletiky u nás	42
Rozdělení lehké atletiky	45
Nervové a psychické činitele při lehkootletických výkonech — MUDr. J. Matoušek	47
Co je doping? — MUDr. J. Matoušek	52
Zásady individuálního atletického tréninku	56
Týden před závodem	58
Atlet a vegetarianismus — MUDr. O. Výleta	59
Tělesná teplota ve sportu — MUDr. O. Výleta	61
O stylu	63
PRAXE A DŮSLEDKY.	
Zima a jaro lehkého atleta	69
Účel a obsah zimního tréninku atletického	73
Cvičební formy zimního atletického tréninku	76
Zásady a metodické pokyny pro vedení kolektivní gymnastiky v rámci atletické zimní přípravy	78
O atletické kondiční chůzi	79
Slabiny atletova těla	82
O atletických „formách“	84
Schema rozdělení celoročního atletova výcviku a činnosti	85
Zásady kolektivního vedení atletické cvičební hodiny na hřišti	86

Metodický rozbor průpravy atletické na dráze závodní	88
Všeobecné zásady a pokyny pro kolektivní atletická cvičení na hřišti	94
Vzor kolektivního lehkootletického rozcvičení	95
Rozcvičení před speciálním trainingem a závodem	96
Kulová gymnastika	97
Kolektivní kulová gymnastika	100
Cvičení s medicinbalem	102
O běhu všeobecně	105
O stylech běžeckých	110
Schema běžeckých stylů	115
Pata — špička	116
Sprinty a jejich problémy — JUC. Jaroslav Majda	117
Poznámky o trainingu s Meredithem — J. Hanč	131
Jesse Owens	133
400 m	134
Kapitoly pro čtvrtkaře — Prof. Karel Kněnický	136
Training stylu	137
Tabulka čtvrtkařského trainingu	138
Jak trenovali atleti krátce před olympijskými hrami 1936	140
Závodní taktika	144
Zabalův training	145
Mrtvý bod při vytrvalostním běhu	147
Poznámky k trainingu vytrvalostního běhu	148
Jak rostl světový champion Luigi Beccali	149
Přípravný training pro sprintera (100 a 200 m)	151
Vzor programového trainingu na 400 m pro začátečníka	152
Vzor programového trainingu na 400 m pro vyspělého čtvrtkaře	152
Vzor programového trainingu na 800 m pro začátečníka	153
Rozvrh trainingů na 1500 m pro začátečníky v prvním jarním měsíci na dráze	153
Mezičasy pro běhy 800 m, 1500 m, 3000 m a 5000 m	154
Co říká Nurmi o trainingu a závodě běžců	156
Štafety	157
Překážky	160
Úvaha o běhu překážkovém na 400 m — JUC. R. Vaníček	160
Všeobecně o skocích	164
Skok vysoký — O. Jandera	167
Povšechné znalosti o skoku vysokém	171
Dráha, nářadí a jiné podmínky	172
Jarní příprava skokanů do výšky — O. Hanč	174
Co řekl Meredith o skoku dalekém — Prof. Karel Kněnický	176

Všeobecně o vrzích a hodech	178
Trening pro vrhače	180
Hod diskem — <i>Ted Meredith</i>	181
O hodu oštěpem	185
Hod kladivem — <i>Ted Meredith</i>	188
Desetiboj	191
Atletické víceboje — <i>MUDr. Ant. Kučera</i>	193
Světoví desetibojaři na olympijských hrách	196
Naši desetibojaři	197
Desatera pro docílení a udržení individuální vrcholné formy	199
a) Desatero sprintera	199
b) Desatero čtvrtkaře	200
c) Desatero půlkaře	201
d) Desatero patnáctistovkaře	202
e) Desatero vytrvalce 3—10 km	203
f) Desatero překážkáře	204
g) Desatero kulaře	206
h) Desatero diskaře	207
ch) Desatero oštěpaře	208
i) Desatero kladivaře	210
j) Desatero výškaře	210
k) Desatero dálkaře	211
l) Desatero skokana o tyči	212
m) Desatero trojskokana	216
n) Desatero marathonce	217
o) Desatero atletického treningu	218

DODATKY.

Výklad úvodní básně „Běh“	221
Nejčastější zranění v atletice a jejich léčení	222
Laická první pomoc při úrazech — <i>MUDr. V. Daněk</i>	224
Organisace atletických závodů	225
Ukázky cvičební hodiny atletické na hřišti	229
Věk a atletické disciplíny pro muže do 40 let	232
Přehled věkových stupňů žáků a dorostenců a jejich účast na lehké atletice	236
Co mně dala lehká atletika	238
Rozsah závodění dorostenců ČsAAU.	239