

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
VŠEOBECNĚ O SPRINTU	9
Z HISTORIE SVĚTOVÉHO SPRINTU	13
TECHNIKA SPRINTU	39
Vývoj startu	41
Startovní postavení	42
Startovní výběh	46
Běh v trati	52
Vpadnutí do cíle	55
Běh v zatáčce	56
Technika štafetových běhů	57
<i>Technika sprintu z hlediska biomechaniky</i>	64
Rozbor techniky	67
<i>Metodika nácviku techniky sprintu</i>	81
TRÉNINK SPRINTU	91
Všeobecně o sprinterském tréninku	91
Metodika sprinterského tréninku	94
Plánování sprinterského tréninku	111
Tréninkové prostředky	115
Ukázky tréninku slavných sprinterů	127
Zvláštnosti sprinterského tréninku žactva, dorostu a žen	137
Trénink štafetového běhu	140
Zvláštnosti tréninku běhu na 400 m	142
ZÁVODNÍ PRAXE	150
ROZHODOVÁNÍ SPRINTŮ	157
KAPITOLY ZE ZDRAVOVĚDY SPRINTERA	162
<i>O fyziologických a biologických základech sprintu</i>	162
<i>O nejčastějších zraněních a zdravotních potížích sprintera</i>	165
<i>O předcházení a léčení zdravotních škod sprintera</i>	169
<i>Hygienické otázky sprintu</i>	172
<i>Jak pomáhá lékařská kontrola k úspěchům</i>	182

SPRINTERSKÁ VÝZBROJ, VÝSTROJ A TECHNICKÉ POMŮCKY . . .	185
PŘEHLEDY NEJLEPŠÍCH VÝKONŮ	191
<i>Nejrychlejší muži světa</i>	191
<i>Nejrychlejší ženy světa</i>	194
<i>Nejrychlejší muži Československa</i>	196
<i>Nejrychlejší ženy Československa</i>	197
<i>Vývoj světových rekordů</i>	198
<i>Vývoj československých rekordů</i>	200
LITERATURA	203