

Předmluva	3
Postavení atletiky ve všestranném rozvoji člověka (PaedDr.J.Segeťová)	5
Základní atletické disciplíny (PaedDr.J.Segeťová)....	9
Hladký běh	10
1. Teoretický základ techniky	10
2. Rozhodující pohybové schopnosti.....	11
3. Kineziologický rozbor (PhDr.V.Bok, CSc.)	11
Nízký start	16
1. Teoretický základ techniky	16
2. Rozhodující pohybové schopnosti	17
Skok daleký	18
1. Teoretický základ techniky	18
2. Rozhodující pohybové schopnosti	19
3. Kineziologický rozbor (PhDr.V.Bok, CSc.)	19
Skok vysoký zádovním způsobem (flop)	22
1. Teoretický základ techniky	22
2. Rozhodující pohybové schopnosti	23
Vrh koulí	24
1. Teoretický základ techniky	24
2. Rozhodující pohybové schopnosti	26
Hod kriketovým míčkem, granátem (oštěpem)	27
1. Teoretický základ techniky	27
2. Rozhodující pohybové schopnosti	29
3. Kineziologický rozbor (PhDr.V.Bok, CSc.)	29
Didaktika atletiky (doc.PhDr.B.Choutková, CSc.).....	33
1. Proces nácviku a zdokonalování techniky atle- tických disciplín	34
2. Používaná speciální průpravná cvičení a pohybové hry pro nácvik techniky (PaedDr.J.Segeťová)	43
3. Nácvik základních vybraných atletických disciplín (doc.PhDr.B.Choutková, CSc.)	48
3.1. Nácvik běhu	48
3.2. Nácvik skoku dalekého	50
3.3. Nácvik hodů granátem (míčkem)	53
Rozvoj svalové síly (doc.PhDr.V.Vomáčka, CSc.)	56

	str.
Kondiční běh jako prostředek rozvoje vytrvalosti (PaedDr. J. Segetová)	68
Hodnocení výkonnostní úrovně - testování a soutěže (PaedDr. J. Koukal)	76
Prostředky rozvoje pohyblivosti, strečink (PaedDr. J. Segetová)	87
Literatura	100