

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Atletika — — — — — | 5 |
| Atletikou k dobrému zdraví, zdatnosti a rozvoji osobnosti | 5 |
| Atletika ve starověku — — — — — | 7 |
| Stručně z historie naší atletiky — — — — — | 7 |
| Atletické disciplíny — — — — — | 8 |
| Atletický trénink — — — — — | 11 |
| Jak trénuje mládež — — — — — | 11 |
| Etapy dlouhodobého atletického tréninku — — — — — | 13 |
| Nácvik a zdokonalování techniky základních atletických disciplín — — — — — | 16 |
| Učíme se technice běhu — — — — — | 19 |
| Jak se naučíme start — — — — — | 22 |
| Učíme se skákat do dálky — — — — — | 25 |
| Učíme se skákat do výšky — — — — — | 29 |
| Zdokonalujeme hod míčkem (granátem) — — — — — | 32 |
| Nacvičujeme běh překážkový — — — — — | 34 |
| Nacvičujeme základy techniky vrhu koulí — — — — — | 38 |
| Věnujeme pozornost štafetovému běhu — — — — — | 42 |
| Informace o ostatních atletických disciplínách — — — — — | 44 |
| Zvyšujeme výkonnost — — — — — | 46 |
| Atletika je měřítkem zdatnosti — — — — — | 46 |
| Rozvoj pohybových schopností — — — — — | 47 |
| Jak trénují atleti různých specializací — — — — — | 72 |
| Ukázky tréninkových lekcí na hřišti, v terénu, v tělocvičně a v posilovně — — — — — | 99 |
| Co patří k tréninku — — — — — | 107 |
| Hygiena — — — — — | 107 |
| Výchova je součástí atletického tréninku — — — — — | 112 |
| Závody — — — — — | 114 |
| Organizace atletického tréninku — — — — — | 119 |
| Roční tréninkový cyklus — — — — — | 119 |
| Řízení kolektivního tréninku — — — — — | 124 |
| Základní pravidla atletiky — — — — — | 132 |
| Přílohy — — — — — | 136 |
| Literatura — — — — — | 142 |