

# Obsah

30.11.1990	7
První atletické krůčky	11
V zajetí Králického Sněžníka	14
Daleko od domova	21
Atletická Čáslav	22
Stadión ve Vodrantech	25
Návrat do Železných hor	29
Trénoval jsem Jarmilu	30
A byla příprava ...	34
První skutečná konfrontace sprinterky	38
Poprvé na tartanu	39
Zdravotní problémy	41
První mezinárodní start	45
Jarka Kofroňová	48
Náhradnice?	49
Vyřazení z reprezentace	52
Trenérské epizody	55
První opravdické rekordy	58
Trenérské otazníky	61
Příprava na ME 1978	64
Poprvé na světových závodech	65
Stříbrná Podbělka	69
Výcvikové tábory	72
Podruhé na Mistrovství Evropy v hale	75
První zahraniční výcvikový tábor	79
400 metrů pod 52 vteřin	80
Jana Červenková	82
Smutné Mistrovství Evropy v Praze	83
Rok před olympiádou	86
Hříchy totalitního režimu	88
Na okraj	91
A jdeme znovu do toho	91
Věc dvou lidí	92
Olympiáda v Moskvě 1980 se nezadržitelně blížila	95

Poprvé v Africe	100
Poiana Brašov	103
Deník olympiády	106
Několik slov k rozvoji rychlostních schopností	128
Sezóna 1981	130
Generální útok na zkvalitnění rychlosti začal	138
Na Kochovou...	143
Test vůle	146
Světový pohár v Římě	149
Speciální vytrvalost	159
Zamyšlení	161
Motivační impulsy	164
Sezóna dvou vrcholů	166
Hledání nových cest	168
Význam závodů v hale	171
Formia	174
Pyreneje	177