

## O B S A H

|   |    |
|---|----|
| Úvod . . . . .  | 5  |
| Lehká atletika — základní sport . . . . .                                     | 7  |
| Připravte se! Dopis světového rekordmana Emila Zátopka naší mládeži . . . . . | 9  |
| IX. sjezd ČOS k úkolům oddílů lehké atletiky . . . . .                        | 11 |
| Oddíl — základní technická složka . . . . .                                   | 13 |
| Rozdělení práce v oddíle . . . . .  | 14 |
| Celoroční pracovní plán oddílu . . . . .                                      | 16 |
| Od všestranného základu k specialisaci . . . . .                              | 16 |
| Celoroční plán práce oddílu lehké atletiky . . . . .                          | 19 |
| Podrobné plány — základ činnosti . . . . .                                    | 20 |
| Příklad sovětské lehké atletiky . . . . .                                     | 22 |
| Výcvik závodníka . . . . .  | 25 |
| Nina Dumbadze: Můj trening . . . . .  | 29 |
| Stručně o jednotlivých disciplínách . . . . .                                 | 33 |
| Běh . . . . .   | 33 |
| Start . . . . .   | 34 |
| Skoky . . . . .   | 34 |
| Vrhy a hody . . . . .   | 37 |
| Organisace výcviku . . . . .  | 40 |
| Jak vést výcvik . . . . .   | 41 |
| Cvičitel — vychovatel . . . . .   | 42 |
| Neustále posilovat zdraví . . . . .   | 44 |
| Propagačně-výchovná práce . . . . .   | 46 |
| Oddíl — jediný kolektiv . . . . .   | 48 |
| Propagace — agitace — nábor . . . . .   | 49 |
| O soutěžení, závodech a řádech . . . . .                                      | 53 |
| Příprava závodu . . . . .   | 55 |
| Organisace závodu . . . . .   | 56 |
| Hlasatel — agitátor a odborník . . . . .                                      | 58 |
| Kázeň a organisovanost i na hřišti . . . . .                                  | 60 |
| Propagace závodů . . . . .  | 61 |
| Příprava hřiště k závodům . . . . .   | 63 |
| Připravme včas náčiní . . . . .   | 65 |
| Rozhodčí, pravidla a řády . . . . .   | 66 |
| Materiální předpoklady pro práci oddílů . . . . .                             | 68 |
| Pečujme o dráhu . . . . .   | 68 |
| Oddíl bez hřiště . . . . .  | 70 |
| Začínáme svépomocí . . . . .  | 72 |
| Nářadí a náčiní . . . . .   | 73 |
| Co potřebuje nový oddíl . . . . .   | 75 |
| Ošetřování a opravy nářadí a náčiní . . . . .                                 | 75 |
| Výstroj a výzbroj . . . . .   | 79 |
| Dobré hospodářství — základ dobré činnosti . . . . .                          | 81 |
| Literatura, pomocník pracovníka lehkootletického oddílu . . . . .             | 83 |