

## OBSAH

Úvod . . . . .	5
Než poprvé zazní startérův výstřel	
Utíkat není běhat — Základní běžecké vlastnosti — Kdy začít s běžeckou přípravou — Šny a skutečnost — Překážky v cestě za prvenstvím — Jednotlivce a kolektiv — Běžecké vybavení . . . . .	6
Tajemství úspěchu slavných běžců	
Vývoj běžeckých rekordů — Slavné postavy závodní dráhy — Volba správné délky závodní tratě — Teorie a praxe — Závodník a trenér — Běžecká příprava — Vrcholný trénink nejlepších běžců . . . . .	39
Překonat sebe je prvním vítězstvím	
Všestrannost a specializace — Technika běhu — Běžecká taktika — Boj s vlastními nedostatky — Metodika přípravy — O běžeckém citu — Favoritě a outsider — Pevnou vůli nutno vypěstovat — Příklady závodnického vzestupu . . . . .	77
Olympijský oheň neuhasíná	
Závod je vyvrcholením atletické přípravy — Závodní zkušenosti — Reprezentant příkladem — Nezapomenutelná běžecká střetnutí — Smysl a poslání olympijských her — Celý svět se chystá do Tokia . . . . .	116
Mistři Evropy . . . . .	141
Olympijské vítězové . . . . .	142