

# OBSAH

<b>ROBO ŠTEFKO</b> .....	1
<i>RADOST I DŘINA</i> .....	1
<i>DĚTSTVÍ</i> .....	3
<i>VE ŠKOLE</i> .....	8
<i>JAKO FORREST GUMP</i> .....	11
<i>KOŠICKÉ ZAMETÁNÍ SKVĚLÝM ZÁKLADEM</i> .....	13
<i>U VLASTÍKA BUKOVJANA</i> .....	15
<i>PŘECHODOVÁ SEZÓNA</i> .....	18
<i>RAKETOVÝ START U DUŠANA VALENTA</i> .....	19
<i>DOBŘE PODMÍNKY ZÁKLADEM ÚSPĚCHU</i> .....	21
<i>O ZÁVODECH</i> .....	22
<i>OSOBNÍ REKORDY KROK PO KROKU</i> .....	23
<i>MAGIE STŘEDNÍCH A DLOUHÝCH TRATÍ</i> .....	26
<i>ROZCVIČENÍ A PLÁNOVÁNÍ ZÁVODŮ</i> .....	27
<i>KROSY OZDOBOU KARIÉRY</i> .....	29
<i>KROSOVÁ FANTAZIE V BELFASTU A OSTENDE</i> .....	32
<i>FINANCE VERSUS VÝKONNOST</i> .....	34
<i>SALVATORE ANTIBO A DALŠÍ HVĚZDY</i> .....	36
<i>ZÁVODNÍ PODMÍNKY – CENY - ATMOSFÉRA</i> .....	38
<i>O MARATONECH</i> .....	43
<i>ODHODLÁNÍ PŘIŠLO PO 7 LETECH</i> .....	43
<i>PROFESIONÁL KAŽDÝM COULEM</i> .....	43
<i>BRITSKO-AMERICKÝ ZÁPIS DO HISTORIE</i> .....	45
<i>DO SCHODŮ POZADU</i> .....	48
<i>MARATONSKÝ RÁJ</i> .....	49
<i>TRIUMF V RODNÉM MĚSTĚ (KOŠICE)</i> .....	49
<i>ŽIVOTNÍ ZÁVOD ZHATILY PROBLÉMY (OLYMPIÁDA V SYDNEY/2000/)</i> .....	50
<i>VEDRO A TRADICE (OLYMPIÁDA V ATÉNÁCH 2004)</i> .....	51
<i>SVĚTOVÉ SOUTĚŽE NA DRÁZE</i> .....	52
<i>MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽE POHLEDEM ROBA ŠTEFKA</i> .....	54
<i>BĚCHOVICE A VELKÁ KUNRATICKÁ</i> .....	56
<i>O TRÉNINKU (POVÍDÁNÍ O PŘÍPRAVĚ A O BĚŽECKÝCH ZKUŠENOSTECH R. ŠTEFKA)</i> .....	58
<i>ZÁVĚR VRCHOLOVÉ KARIÉRY, POKRAČOVÁNÍ S BĚHÁNÍM</i> .....	94
<i>OBDOBÍ PO OH 2004 – ZRANĚNÍ – ZTRÁTA CHUTI K BĚHÁNÍ</i> .....	96
<i>SPORTOVNÍ RODINA</i> .....	101
<i>TRENÉREM ŠPIČKOVÝCH BĚŽCŮ I HOBÍKŮ</i> .....	110
<i>OLYMPIJSKÝ LIMIT POKOŘEN</i> .....	112
<i>SEZÓNA SNŮ</i> .....	114
<i>DŘÍČ</i> .....	117
<i>POVÍDÁNÍ O TRENÉŘINĚ A HOBÍCI</i> .....	118
<b>MIRO VANKO – KAMARÁD A SPARINGPARTNER</b> .....	<b>125</b>
<i>O ROBOVI</i> .....	125
<i>OD FOTBALU K ATLETICE</i> .....	129
<i>SKVĚLÝ START U DUŠANA VALENTA</i> .....	131

<i>RADĚJI DOMA</i> .....	135
<i>O PŘÍPRAVĚ A O ZÁVODECH</i> .....	137
<i>OLYMPIÁDA V ATLANTĚ A ME 1998</i> .....	141
<i>DRUHÝ POKUS O OLYMPIÁDU, KROSOVÁ MS</i> .....	150
<i>NASHLEDANOU OD DUKLY</i> .....	154
<i>NOVÝ ZAČÁTEK SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY</i> .....	155
<i>POKUS O PEKING</i> .....	157
<i>BĚH V SRDCI</i> .....	161
<i>KRIZE EVROPSKÉHO A SLOVENSKÉHO BĚHU</i> .....	162
<i>RODINA</i> .....	163

## POVÍDÁNÍ S LIDMI, KTEŘÍ MĚLI PRO BĚŽECKOU A TRENÉRSKOU KARIÉRU ROBA ŠTEFKA VELKÝ VÝZNAM

<b>PETER HRITZ: Nikdy jsem se nesetkal s podobným nadšením pro běh jako u Roba</b> .....	165
<i>KAMARÁDI V TRETRÁCH</i> .....	165
<i>KLÍČEM K ÚSPĚCHU BĚŽECKÁ INTELIGENCE</i> .....	170
<i>KAMARÁD VÁLÍ</i> .....	174
<i>BEZ REKLAMY</i> .....	176
<i>NAPÍNAVÉ DOBRODRUŽSTVÍ, ALE DOMA JE DOMA</i> .....	178
<b>VLASTÍK BUKOVJAN: Vytrvalostní příprava je podobně jako maraton běh na dlouhou trať</b> .....	183
<b>ROBO A MIRO PERLAMI 50LETÉ TRENÉRSKÉ KARIÉRY DUŠANA VALENTA</b> .....	193
<i>OD MLÁDÍ TRENÉREM</i> .....	193
<i>MIRO S ROBEM NA SCÉNĚ</i> .....	195
<i>NENAPLNĚNÝ TRENÉRŮV OLYMPISKÝ SEN A SKVĚLÉ KROSY</i> .....	200
<i>HISTORKY SE SVĚRENCI</i> .....	203
<i>MAROŠ FOLTÁNY A ANTON GAŠPARÍK</i> .....	204
<i>PROPUŠTĚNÍ SLAVNÉ TROJKY Z DUKLY</i> .....	205
<i>TRENÉREM BĚŽCŮ, MODERNÍCH PĚTIBOJAŘŮ A IRONMANA</i> .....	206
<i>KRIZE ČESKÝCH A SLOVENSKÝCH VYTRVALOSTNÍCH BĚHŮ</i> .....	210
<i>RODINNÝ ŽIVOT</i> .....	211
<i>TRÉNINK ALFOU A OMEGOU VÝKONNOSTI</i> .....	212
<i>TRÉNINKOVÝ SYSTÉM PŘÍPRAVY ROBA ŠTEFKA A MIRA VANKA</i> .....	216
<b>KAREL DAVID: Věřil jsem, že pokud Robovi maraton sedne, bude to pecka</b> .....	222
<b>JAN PEŠAVA: Na soustředěních jsem se Robovi rád přizpůsoboval</b> .....	227
<b>JAN KREISINGER: Nejsem produktem systému vrcholového sportu</b> .....	236
<b>MARTIN FREI: Róbert mě výkonnostně posunul, kam jsem si přál</b> .....	246
<b>LUCIE SEKANOVÁ: Času stráveného pod Róbertovým vedením rozhodně nelituji</b> .....	248
<b>JIŘÍ HOMOLÁČ: Trenér je mým velkým běžeckým vzorem</b> .....	256
<b>RENATA ŠTEFKOVÁ – MANŽELKA</b> .....	262
<b>TRÉNINKOVÉ UKÁZKY Z PŘÍPRAVY R. ŠTEFKA</b> .....	268
.....	