

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