

# OBSAH

Několik rad místo úvodu 5

## I. Atletická abeceda 8

### II. Běhy 16

*Jak správně běhat* 16

*Rychlost* 19

Kyjevský blesk (Co nám radí Valerij Borzov) 25

Tajemství startu (Jak bleskově opustit bloky) 27

Z ruky do roku (Kouzlo kolektivní disciplíny) 32

Nikdy není pozdě (Velké kolo Kratochvílové) 36

*Vytrvalost* 39

Co je aerobic (Jak trénovat srdce) 45

Když běhával Zátopek (Vytrvalcem proti své vůli) 47

Móda zvaná maratón (Dítě novověkých olympiád) 51

*Překážkové běhy* 55

*Chůže* 62

Nechtěl se motat vzadu . . . (Pribilincovo chci, tedy musím)

### III. Skoky 69

*Skok do výšky* 69

Od škrčky k flopu (Výšky jakoby bez hranic) 77

*Skok o tyči* 81

Včera švihadlo, dnes katapult (Skoky k obloze) 88

*Skok do dálky* 91

Skok do 21. století (Jak porušit zákon gravitace) 98

*Ttrojskok* 102

Zlatý čtyřskok: 3 + 1 (Čtyři olympiády Viktora Sanějeva) 108

### IV. Vrh — Hody 112

*Síla* 112

*Vrh koulí* 115

Vítězný šestý pokud (Jak začínala Helena Fibingerová) 121

*Hod diskem* 124

Od Jandy-Suka po Bugára (Tradice, která pokračuje) 128

*Hod oštěpem* 132

Létající šíp (Hohnova historická stovka) 137

*Hod kladivem* 140

<b>V. Všestrannost</b>	145
Víceboj — náš start	145
Odznak, který nekoupíš	147
Vitamín R anebo Lekce z odpočinku	151
Co a v jakém věku	156
Výkonnostní třídy mládeže	159
<b>VI. Malá atletická encyklopedie</b>	162
<b>VII. Literatura</b>	172
<b>VIII. Odznak odbornosti Atlet</b>	174