

OBSAH:

1. Pedagogika (K. Kotlík)	7
2. Psychologie (T. Trčková)	29
3. Anatomie (P. Hráský)	43
4. Fyziologie (J. Heller)	55
5. Biomechanika (V. Hojka)	75
6. Regenerace (M. Kinkorová)	87
7. První pomoc (M. Malá)	107
8. Organizace atletiky a právní odpovědnost trenéra (V. Rus)	119
9. Historie atletiky (B. Choutková, J. Vindušková)	143
10. Základy atletického tréninku dětí a mládeže (D. Vandrolová)	149
11. Plánování, evidence a vyhodnocování tréninkového procesu (J. Feher)	159
12. Trénink krátkých hladkých a překážkových sprintů (V. Millerová)	171
13. Trénink dlouhých hladkých a překážkových sprintů (P. Novotný)	189
14. Trénink štafetových běhů na 4x100 m a 4x400 m (J. Hlína)	205
15. Trénink běžeckých disciplín (P. Moravec)	213
16. Trénink chůze (I. Piták, P. Kratochvíl)	251
17. Trénink skoku do dálky a trojskoku (J. Vindušková, J. Koukal)	271
18. Trénink skoku do výšky (V. Velebil)	283
19. Trénink skoku o tyči (P. Krátký)	297
20. Trénink vrhu a hodů (J. Šimon)	307
21. Trénink vícebojů (J. Vindušková, J. Koukal)	357