

## Obsah

Předmluva, <i>Dr. Frant. Vojta</i>	5
Kultura v lehké atletice, <i>Dr. Frant. Vojta</i>	9
Sprinty a jejich problémy, <i>Jar. Majda</i>	11
Kapitoly pro čtvrtkaře, <i>Prof. Karel Kněnický</i>	48
Střední tratě, <i>Dr. Stan. Otáhal</i>	93
Dlouhé běhy, <i>Ing. Jos. Hron</i>	96
O vysokých překážkách a překážkářích, <i>Prof. A. Friedl</i>	102
Jak na nízké překážky? <i>Dr. Štěp. Hrstka</i>	121
Úvaha o překážkovém běhu na 400 m, <i>R. Vaniček</i>	126
Překážkový běh na 3 km, <i>Dr. Jan Haluza</i>	130
Kapitola o skoku dalekém, <i>Jos. Vosolobě</i>	133
Několik rad skokanům do výšky, <i>J. Fiedler</i>	137
Trojskok, <i>Dr. Jiří Markl</i>	141
Skok o tyči, <i>Dr. Ot. Šuchma</i>	149
Základní úvahy o vrzích a hodech, <i>Dr. J. Jelínek</i>	158
O vrhu koulí, <i>Frant. Douda</i>	163
Hod diskem, <i>Dr. J. Jelínek</i>	172
Studie o hodu oštěpem, <i>Dr. R. Riess</i>	179
Hod kladivem, <i>J. Eliáš</i>	188
Atletické víceboje, <i>A. Kučera</i>	195
Několik rad pro štafetové běhy, <i>Dr. Frant. Vojta</i>	200
Použití matematiky, geometrie pohybu a mechaniky v lehké atletice, <i>Prof. B. Čaloud</i>	203
O životosprávě a masáži atleťa, <i>MUDr. J. Kabátník</i>	208