

SADRŽAJ:	3
RECEZIJA	5
GLAVA PRVA	7
UVOD	9
Istoriski razvoj atletike	9
Predisponiranost i motivisanost za dobrog atletičara	11
Osnovni motorički faktori u atletici	13
Značajne vježbe u atletici, kao pripremni dio	16
Specifična jednačina uspjeha u atletici	31
GLAVA DRUGA	33
SPORTSKO HODANJE	35
Nastanak i razvoj sportskog hodanja	35
Zajedničke karakteristike sportskog hodanja	36
Tehnika obučavanja sportskog hodanja	42
Savremena tehnika sportskog hodanja	44
Izvod iz pravila takmičenja sportskog hodanja	46
GLAVA TREĆA	49
TRČANJE	51
Nastanak i razvoj trčanja	51
Zajedničke karakteristike trčanja	53
Trčanje na kratke staze-sprint	54
Trčanje na srednje i duge staze	57
Kros trčanja i maraton	62
Preponsko trčanje	64
Štafetno trčanje	70
GLAVA ČETVRTA	77
SKOKOVI	79
Zajedničke karakteristike skokova	79
Skok u dalj	80
Troskok	104
Skok u vis	112
Skok s motkom	142

GLAVA PETA	159
BACANJA.....	161
Bacanje kugle	164
Bacanje koplja	186
Bacanje diska.....	204
Bacanje kladiva.....	225
GLAVA ŠESTA.....	239
VIŠEBOJ	241
Muškarci – petboj – desetboj	241
Žene – sedmoboj.....	241
Izvod iz pravila takmičenja kod višebojaca	241
GLAVA SEDMA.....	243
IZVOD IZ PRAVILATA KMIČENJA	245
Međunarodna atletska takmičenja	245
LITERATURA.....	259
PRILOZI	261