

SPIS RZECZY.

	Str.
O Lekkiej Atletyce i o Trenerach	5
Od Autora	17
Zaprawa	21
Zaprawa przed 18 rokiem życia	23
Trening kondycyjny	24
Trening właściwy	25
Hygieniczny tryb życia	26
Praca na bieżni	28
Przetrenowanie	31
Zachowanie się zawodnika przed zawodami	33
Podział pracy treningowej w zależności od pór roku	35
Biegi	37
Biegi krótkie	41
Start niski	41
„Na miejsca”	42
„Gotowi”	43
„Strzał”	44
Styl	46
Praca ramion	48
Taktyka	48
Trening na 100 mtr.	49
Bieg 200 mtr.	53
Trening	53
Taktyka	54
Zachowanie się sprintera przed biegiem	54
Metodyka nauki startów	55
Bieg 400 mtr.	58
Taktyka	58
Trening	60
Biegi średnie	63
Styl	63
Taktyka	65

	Str.
Fizjologia wysiłku fizycznego	68
Bieg na 800 mtr.	68
Trening na formę dla kategorii biegaczy na 400 i 800 .	71
Trening na formę dla kategorii biegaczy na 800 i 1500 .	73
Bieg na 1500 mtr.	74
Styl fiński	74
Styl haczykowaty	76
Taktyka	76
Trening na formę	78
Biegi długie	81
Styl	81
Taktyka	83
Trening	83
Taktyka biegu na 5 klm.	90
Taktyka biegu na 10 klm.	91
Taktyka maratonu	91
Taktyka biegu na 10 klm. Kusocińskiego	91
Biegi na przelaj	92
Biegi leśne i polne	92
Biegi uliczne	94
Biegi z przeszkodami	94
Bieg przez płotki	97
Technika	97
Start	97
Sprint	99
Styl	99
Metodyka biegu przez płotki	102
Trening na formę w biegu na 110 mtr.	106
Zachowanie się zawodnika przed biegiem	108
Najczęściej spotykane błędy	109
Trening na 200 mtr.	109
Trening na 400 mtr.	109
Biegi sztafetowe	111
Metodyka biegu sztafetowego	112
Trening na formę	113
Taktyka	113
Sztafeta szwedzka	114
Sztafeta Olimpijska	114
Najczęściej spotykane błędy	114
Skok wzwyż	115
Rozbieg	116
Lądowanie	117
Styl nożycowy	117

	Str.
Metodyka stylu nożycowego	118
Styl kalifornijski	121
Metodyka stylu kalifornijskiego	122
Najczęściej spotykane błędy	123
Trening na formę	123
Zachowanie się skoczka przed konkurencją	125
Styl naturalny	126
Skok na wprost	126
Skok boczny	126
Rozbieg, Odbicie, Lot, Lądowanie	127
Skok wdał	128
Rozbieg	128
Odbicie	129
Lot, lądowanie	130
Styl piersiowy	130
Metodyka stylu piersiowego	131
Styl nożycowy	132
Metodyka stylu nożycowego	134
Styl naturalny	135
Nauka rozbiegu	136
Najczęściej spotykane błędy	136
Trening na formę	139
Zachowanie się zawodnika przed zawodami	140
Skok o tyczce	141
Trzymanie tyczki	141
Rozbieg	142
Wbicie tyczki	142
Odbicie	143
Ruch wahadłowy	144
Nożyce	144
Załamane się nad poprzeczką	145
Lądowanie	145
Metodyka skoku o tyczce	146
Trening na formę	148
Najczęściej spotykane błędy	151
Metodyka trójskoku	154
Trening na formę	155
Najczęściej spotykane błędy	156
Skok wzwyż z miejsca	156
Styl	157
Metodyka skoku wzwyż z miejsca	158
Najczęściej spotykane błędy	159
Skok wdał z miejsca	159
Styl	159

	Str.
Trening	160
Rzut dyskiem	161
Trzymanie dysku	161
Styl amerykański	162
Zamachy	163
Obroty	164
Wyrzut	165
Styl fiński albo falisty	166
Zamach i obroty	169
Metodyka rzutu dyskiem	170
Trening na formę	174
Najczęściej spotykane błędy	175
Zachowanie się zawodnika przed konkurencją	175
Pchnięcie kulą	176
Styl	176
Trzymanie kuli	176
Pozycja wyjściowa	177
Przedmachy	177
Przeskok	178
Pchnięcie	179
Błędy przy wyrzuceniu kuli	182
Metodyka pchnięcia kuli	182
Trening na formę	185
Rzut oszczepem	187
Uchwyt	187
Rozbieg	187
Wyrzut	188
Styl skandynawski	189
Styl naturalny	191
Zasady wspólne dla obu stylów	191
Metodyka rzutu oszczepem	192
Trening na formę	194
Najczęściej spotykane błędy	196
Rzut młotem	197
Styl	197
Uchwyt	197
Zamachy	197
Obrót	198
Wyrzut	199
Metodyka rzutu młotem	200
Najczęściej spotykane błędy	200
Trening na formę	201
Dziesięciobój	203
Trening wielobojowca	204
Zachowanie się zawodników w czasie zawodów	207
Bibliografia	208