

SPIS TREŚCI

Wstęp. <i>Apoloniusz Tajner</i>	5
1. Wprowadzenie do indywidualnego studium: z Kasiny po olimpijskie medale. <i>Justyna Kowalczyk</i>	7
2. Zarys rozwoju narciarstwa biegowego. <i>Szymon Krasicki</i>	19
3. Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego w dyscyplinach wytrzymałościowych ze szczególnym uwzględnieniem narciarstwa biegowego. <i>Andrzej T. Klimek</i>	33
3.1. Wydolność fizyczna i wytrzymałość wysiłkowa	34
3.2. Fizjologiczne aspekty wysiłku biegacza narciarskiego	46
3.3. Podstawy racjonalnego żywienia i nawadniania w kontekście treningu sportowego	51
3.4. Wybrane zagadnienia treningu wysokogórskiego	59
4. Psychologiczne aspekty uprawiania narciarstwa biegowego	63
4.1. Rekreacyjne walory narciarstwa biegowego. <i>Janusz Zdebski</i>	63
4.2. Psychologiczne aspekty uprawiania biegów sportowych. <i>Jan Blecharz</i>	69
4.2.1. Psychologiczna specyfika sportowych biegów narciarskich	71
4.2.2. Psychologiczne determinanty sukcesów sportowych	74
4.2.3. Trening psychologiczny i możliwości zastosowania go w narciarstwie biegowym	83
5. Podstawy biomechaniki biegów narciarskich. <i>Tadeusz Ruchlewicz</i>	87
5.1. Siły zewnętrzne działające podczas biegu narciarskiego	87
5.2. Siły mięśniowe	94
5.3. Ruch biegacza pod wpływem układu sił na trasie o zmiennej konfiguracji	99
6. Technika biegu na nartach. <i>Szymon Krasicki, Justyna Kowalczyk</i>	103
6.1. Technika klasyczna	108
6.2. Technika łyżwowa	123
7. Podstawowe elementy jazdy na nartach. <i>Jarosław Rosiński</i>	139
8. Podstawy nauczania techniki biegu i elementów zjazdowych. <i>Jarosław Rosiński</i>	151
8.1. Ćwiczenia stosowane w nauczaniu techniki klasycznej i łyżwowej	159

8.2. Ćwiczenia stosowane w nauczaniu elementów zjazdowych	. 164
8.3. Typowe błędy popełniane podczas wykonywania technik biegowych i zjazdowych	. 168
9. Sportowe biegi narciarskie. <i>Szymon Krasicki, Justyna Kowalczyk</i>	. 177
9.1. Planowanie procesu szkolenia	. 178
9.2. Obciążenia treningowe	. 182
9.3. Ćwiczenia imitacyjne	. 202
9.4. Zapis procesu treningu	. 212
9.5. Kontrola procesu treningu	. 215
9.6. Podstawy taktyki	. 224
10. Rekreacyjne biegi narciarskie. <i>Grzegorz Sadowski</i>	. 229
10.1. Rekreacja i turystyka narciarska	. 229
10.2. Rozwój i organizacja narciarskich biegów masowych	. 240
10.3. Przygotowanie do udziału w narciarskich biegach masowych	251
Bibliografia	. 261
Załączniki	. 273
Załącznik 1. Rejestr grup środków treningu	. 273
Załącznik 2. Test biegowy wg Żołądzia	. 277