

# SŁOWO WSTĘPNE REDAKTORA

*Nasza pieśń nie zna waszych uniesień i wieszczuć,  
Inny sztandar nas zwołał i na czołach legł,  
My sławimy natchnienie, muskuły i przestrzeń,  
Serce co maratoński wytrzymuje bieg.*

(Kazimierz Wierzyński, „Laur Olimpijski”)

## Geneza podręcznika

W jubileuszowym roku 80-lecia istnienia lekkiej atletyki w krakowskich uczelniach, z których zrodziła się obecna Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, jej nauczyciele akademicki, kształcący studentów już w XXI wieku w zakresie teorii i metodyki dyscypliny sportu, uważanej w przerośni za jego królową, kierują do rąk czytelników nowy podręcznik akademicki pod nazwą „Lekkoatletyka”. Należą oni do kontynuatorów chlubnej tradycji akademickiego nauczania, rozpoczętego już w 1927 roku w Studium Wychowania Fizycznego przesławnej Alma Mater Jagiellonica. W późniejszych latach, po przerwie spowodowanej okupacją hitlerowską i krótkim gościńcu w Akademii Medycznej (1 stycznia – 27 lipca 1950 r.), na dłużej zaistniało (1950–1972 r.) w Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego. Począwszy od 1972 r. w sposób nieprzerwany trwa do chwili obecnej w Akademii Wychowania Fizycznego. Wśród dydaktyków, pracujących w minionym osiemdziesięcioleciu na rzecz lekkiej atletyki, można znaleźć nazwiska pozostałe w pamięci nie tylko studentów przygotowujących się do zawodu nauczyciela wychowania fizycznego, ale na pewno sportowców i trenerów. Przyczyniali się oni w różnych okresach bytu państwowego niepodległej Polski do rozwoju sportu wyczynowego. To dzięki nim mogli skoczki, biegacze i miotacze przypominać światu, że polska i krakowska lekkoatletyka nie była nigdy opłotkami europejskiej i światowej lekkoatletyki. Nie mniej ważny jest wkład pracowników naukowo-dydaktycznych Zakładu Lekkiej Atletyki WSWF i AWF w Krakowie w wykształcenie trenerów i nauczycieli, pracujących na rzecz wychowania fizycznego polskiego społeczeństwa. Ich działalność w tym zakresie przyczyniła się pośrednio do kształtowania u dzieci i młodzieży nawyków uczestnictwa w kulturze fizycznej oraz do sięgania przez młodych po rekordy na miarę posiadanych możliwości, w myśl olimpijskiego hasła: *citius, altius, fortius*.

Trudno byłoby jednak autorowi niniejszego wprowadzenia dokonać rankingu ich zasług dla rozwoju sportu masowego czy wyczynowego, a także w wypełnianiu zadań dydaktycznych, organizatorskich, społecznych na rzecz Uczelni. Niewątpliwie napotkałby także kłopoty w precyzyjnym odtworzeniu dat ich zatrudnienia na stanowiskach dydaktycznych czy naukowo-dydaktycznych. Jeszcze więcej przeszkód stanęłoby przed podjęciem próby określenia bezpośredniego czy pośredniego wpływu konkretnych nauczycieli akademickich na powstanie nowego krakowskiego podręcznika do lekkiej atletyki.

W związku z tym piszący te słowa poczuwa się do obowiązku przywołania – po raz pierwszy w roku jubileuszowym wszystkich nazwisk osób pracujących w minionym osiemdziesięcioleciu na rzecz studiujących lekką atletykę w krakowskich uczelniach. Ma świadomość tego, że bez ich obecności teraz i w historii nie powstałaby „Lekkoatletyka” w 2007 roku. Jedni tworzyli w minionych latach zręby obecnej Katedry, a inni mieli szansę dziedziczyć ich dorobek. Niech mu zatem będzie wolno wymienić w kolejności alfabetycznej takie nazwiska, wywołane z własnej pamięci, kolegów i – niestety – zamieszczone już tylko w dokumentach historycznych, jak: A. Adamczak, A. Bezeg, A. Biesiadecka, Z. Bobryk, P. Bora, Z. Buhl, M. Bukowiec, S. Cieszkowski, D. Damek, E. Dudziński, J. Figna, U. Figwer, L. Frąckiewicz, J. Gradek, M. Jarzynówna, Z. Jesionka, G. Kaczmarowski, D. Kaczmarowski, L. Komorowski, J. Kozłowski, E. Kruczałak, M. Kusion, M. Lubaczewski, A. Łukowska, J. Lubowiecki, W. Mirek, A. Mleczo, E. Mleczo, M. Mleczo, E. Muszyński, R. Nieroda, J. Nosiadek, L. Nowak, E. Orłowska, M. Ozimek, R. Pietrzak, R. Pipusz, B. Poloński, D. Pulczyńska-Mądry, K. Rusin, I. Ryguła, J. Sikora, G. Sobczyk, A. Starostka, M. Starzak, G. Sudół, G. Sztolf, Z. Sz wajka, A. Śliwiński, A. Śrutowski, R. Tokarz, J. Topisz-Starzewska, J. Wątroba, P. Wrona, E. Zamecka, K. Zuch, J. Żołądź.

Ich działalność publicystyczna, podejmowana od czasów istnienia Studium Wychowania Fizycznego UJ, odegrała ważną rolę w powiększeniu liczby fachowych opracowań. W zamierzeniu miały one służyć popularyzacji wybranych konkurencji lekkoatletycznych w różnych kręgach osób interesujących się lekką atletyką. Za najbardziej dojrzałe prace można uważać takie, które służyły poprawie metod treningu i nauczania techniki poszczególnych jej konkurencji. Przykładem tego może być dorobek młodszego już pokolenia pracowników Zakładu Lekkiej Atletyki krakowskiej AWF, zamieszczony w biuletynach szkoleniowych, artykułach metodycznych, czy też rozprawach naukowych. W pewnym sensie ukoronowaniem takiej aktywności zawodowej było wydanie dwóch skryptów akademickich\*. O roli, jaką spełniły wymienione ostatnio prace, może świadczyć fakt, że jeszcze dzisiaj studenci pochylają się nad ich pożółkłymi stronicami, chociaż rynek wydawniczy jest zalewany w ostatnim dziesięcioleciu nowymi rozprawami i podręcznikami akademickimi\*\*. Sądzić należy, że nie pomylą się ci, którzy hipotetycznie założą, iż zawarta w nich wiedza jest nadal aktualna. Należy też obiektywnie stwierdzić, że w szeregu przypadków sposób interpretacji zjawisk towarzyszących uprawianiu lekkoatletyki uległ zmianie i wiadomości ze starszych opracowań można odczytywać już tylko w czasie praesens historicum. Taką świadomość muszą mieć czytelnicy skryptu, napisanego w 1977 r. przez pracowników AWF w Krakowie, pod nazwą „Lekka atletyka. Technika, metodyka nauczania, trening”\*\*\*. Jego autorami byli pracownicy ówczesnego Zakładu Lekkiej Atletyki. Mijało wtedy pół wieku od wprowadzenia w Krakowie na studiach wyższych zajęć z lekkiej atletyki. Jego redaktorem był doc. dr Emil Dudziński. Nie o dziele warto dzisiaj coś powiedzieć potencjalnym odbiorcom książki, napisanej trzydzieści lat później, ale o jego twórcy. Cóż to był za człowiek?!

---

\* Dudziński E (red): *Lekka atletyka. Technika, metodyka, trening*. Wydawnictwo Skryptowe, Kraków, AWF, 1977; 31. Kruczałak E (red): *Metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych*. Część I, Wydawnictwo Skryptowe, Kraków, AWF, 1991; 116.

\*\* Gabrys T, Borek Z (red): *Lekkoatletyka. Podręcznik dla studentów, nauczycieli i trenerów. Biegi i chód sportowy*. Cz. 1. Katowice, AWF, 2005. Iskra J, Szade B, Walaszczyk A: *Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole*. Katowice, AWF, 2005. Iskra J (red): *Lekkoatletyka: podręcznik dla studentów*. Katowice, AWF, 2004. Żukowski R (red): *Lekka atletyka*. Warszawa, AWF, 2001.

\*\*\* Dudziński E (red): *op. cit. Lekka atletyka*.

Jedni mogą powiedzieć, że wspomina się przedwcześnie zmarłego lekkoatletę Cracovii z lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku i absolwenta Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Jagiellońskiego. Inni przypomną sobie nauczyciela akademickiego, kierownika zakładu, prodziekana, prorektora AWF w Krakowie, trenera kadry narodowej i AZS. Znajdą się i tacy, którzy nie zawahają się oddać szacunku patriotcie ocalałemu z pogogi wojennej, a później bez reszty oddanemu, spolegliwemu wychowawcy, społecznikowi. Dzisiaj z rozrzewnieniem wspominają go także (niestety już nieliczni!) jego uczniowie, którzy przyłożyli swoje pióro do napisania nowego krakowskiego podręcznika akademickiego do lekkiej atletyki. Chociaż jest już w nim inna forma przekazu informacji oraz nowe spojrzenie na proces nauczania i uczenia się konkurencji lekkoatletycznych, to na pewno uważny czytelnik znajdzie w „Lekkoatletyce” ślady oryginalnej, krakowskiej dydaktyki akademickiej, które wypracowywano przez lata praktyki w stołeczno-królewskim mieście pod kierunkiem doc. dra Emila Dudzińskiego.

Krakowski podręcznik z 2007 roku jest bliższy skryptowi „Metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych, część I”, wydanemu w 1991 roku\*. Redaktorem kolejnej pracy zbiorowej pracowników nowo powstałej Katedry Lekkiej Atletyki był ówczesny jej kierownik, doc. dr Eugeniusz Kruczalak. Trudno zapomnieć jej współautorowi udanego startu i biegu procesu wydawniczego książki. Poprzedziło go iście sprinterskie tempo pracy twórczej zespołu, narzucone przez kierownika Katedry, pełnego sił twórczych, po powrocie z wykładów na Uniwersytecie w Algierze. Jakiż wtedy panował zapał i entuzjazm! Chociaż nie było komputerów i kserokopiarek, dyskietek, płyt, to jakość wykonanej pracy redakcyjnej budzi jeszcze do dzisiaj respekt i uznanie. Niestety, dotąd nie ukazała się zapowiadana część druga skryptu nr 116. Być może spowodowane to było faktem, iż doc. dr Kruczalak przeszedł szybko na emeryturę. Na kolejne plany wydawnicze podręcznika przyszło czekać kilkanaście lat. Zachętą do ich podjęcia i finalizacji było utrzymywanie formalnych i nieoficjalnych kontaktów nowego kierownictwa Katedry Teorii i Metodyki Lekkiej Atletyki z autorami podręcznika wydanego ponad piętnaście lat temu, a zwłaszcza z jego redaktorem. Najczęściej można go spotkać na stadionie. Mimo upływu lat nadal uprawia sprint na takim poziomie, że ma szansę na zdobycie medalu na Mistrzostwach Świata Weteranów Lekkiej Atletyki. Niewątpliwie prowadzi to do wniosku, że metodyczne uprawianie lekkiej atletyki jest możliwe w każdym wieku i przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Z obserwacji wynika, że jest w naszym kraju coraz mniej osób uprawiających lekkoatletykę.

## Adresat podręcznika

W związku z powyższym zrodził się zamiar napisania w krakowskiej Katedrze Teorii i Metodyki Lekkiej Atletyki podręcznika „ku pokrzepieniu serc” dla tych, którzy nadal chcą służyć królowej sportu i rozbudzać zainteresowania uprawianiem skoków, biegów i rzutów, przede wszystkim u jej potencjalnych, „małych bohaterów”. Należy wierzyć w to, że

---

\* Taka ciągłość nie wynika tylko z konieczności stania na straży tradycji krakowskiej AWF, ale z obiektywnych przesłanek. Wiele koncepcji szkoleniowych stworzonych w czasach minionych jest nadal wykorzystywanych twórczo przez polskich trenerów w lekkoatletyce. Por. Iskra J: *Historometodyka treningu lekkoatletycznego, czyli powrót do przyszłości*; w Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D: *Proces doskonalenia treningu i walki sportowej*, Warszawa, AWF, 2006, 3.

pomimo istnienia ekskluzywnego grona uprawiających sport wyczynowy na najwyższym światowym poziomie, także dla zwolenników czynnego wypoczynku jest przecież miejsce na stadionie, ulicach, murawach, w lasach. Oni też mają prawo nazywać się lekkoatletami i mistrzami, bo taki sposób uprawiania sportu służy ochronie zdrowia (najcenniejszego skarbu). O tym, że może być więcej takich entuzjastów ruchu na świeżym powietrzu, świadczą masowe imprezy sportowo-rekreacyjne, jakie organizuje się na świecie dla setek amatorów biegów ulicznych czy przełajowych.

Z własnego doświadczenia wynika, że także inne konkurencje mogą być interesujące dla dzieci i młodzieży. Należy tylko rozbudzić u nich zainteresowanie pięknem ruchów stosowanych w konkurencjach lekkoatletycznych\* i kształtowaniem zdolności motorycznych na miarę możliwości rozwojowych. Często zapomina się o tym. Nie można jednak lekkiej atletyki postrzegać tylko poprzez pryzmat rekordowych wyników. Dochodzi się do nich stopniowo, a osiągać mogą je nieliczni. Na stadionach jest też miejsce na ochronę „małych bezpiecznych mitów” i rekordów znaczących więcej dla „małych lekkoatletów” niż medal olimpijski dla wyczynowca. Z nich przecież i z masowości lekkiej atletyki wyrastały niegdyś zastępy olimpijczyków oraz rekordzistów polskiego wunderteamu. Warto także i tym, zapalającym iskierkę nadziei na wejście na trudną drogę urzeczywistnień realizacji marzeń o sławie mistrza, zadedykować nowe wydanie krakowskiej „Lekkoatletyki”. Nie należy się tego wstydzić. Każdy z nas chciał nazywać się kiedyś w zabawach Krzyszkowiakiem, Chromikiem czy Zimnym.

To właśnie przede wszystkim do takich „maluczkich lekkoatletów”, „bawiących się w wielkich lekkoatletów” redaktor podręcznika kieruje własne i kolegów rozważania nad historią, dniem dzisiejszym i przyszłym różnych konkurencji królowej sportu. Żywi także nadzieję, że jego trud włożony w przygotowanie koncepcji podręcznika i w realizację planu wydawniczego nie pójdzie na marne, bo – parafrazując styl wypowiedzi „poetów stadionu” z ubiegłego wieku, odnoszących sukcesy na olimpijskich konkursach sztuki\*\* – treści zamieszczone w podręczniku zachęcą jego czytelników do powrotu na bieżnię murawy boiska, by z młodością swą w sercu pijani, jak oszczepem w przestrzeń sobą ciskać. Ma świadomość również tego, że taki cel można osiągnąć posiadając przewodników wędrówek naszego społeczeństwa z domów na istniejące w naszym kraju rozległe jeszcze puste przestrzenie wyczynowego sportu i rekreacji. O tym, że można ich znaleźć, świadczy ciągle zainteresowanie lekką atletyką u absolwentów akademii wychowania fizycznego. To ich pasja pedagogiczna, wiedza oraz umiejętności praktyczne powodują, że skoki, biegi i rzuty z przyjemnością są jeszcze uprawiane przez osoby w różnych okresach ontogenezy, w trosce „o własne ciało” i wykorzystanie talentu na miarę odziedziczonych predyspozycji. Aby ułatwić im realizację takiego zadania, a także ich następcom, studiującym wychowanie fizyczne, turystykę, rekreację i rehabilitację, a więc przyszłym nauczycie-

---

\* Na piękno ruchów lekkoatletycznych zwracali uwagę od czasów antycznych rzeźbiarze i poeci (Por. Lipoński W: *Zapomniani piewcy sportu*. Warszawa 1970, Lipoński W: *Sport, literatura sztuka*, Warszawa, Sport i Turystyka, 1974, Lipoński W: *Humanistyczna encyklopedia sportu*. Warszawa, Sport i Turystyka, 1987).

\*\* Na przykład, na olimpiadzie w Amsterdamie (1928), Kazimierz Wierzyński zdobył złoty medal w dziale poezji, zaś Władysław Skoczylas – brązowy – za cykl akwarel. Jak stwierdził pisarz Jan Parandowski, brązowy medalista z olimpiady w Berlinie (1936): „Sport jest doskonałym tematem dla sztuki. Omijanie go jest omijaniem ważnego zjawiska w życiu. Dlaczego knajpa ma być świetnym tematem dla literatury, a boisko nie?” (Dysk olimpijski, Warszawa, 1968). O zdrowiu i pięknie uprawiania sportu pisało wielu literatów (Por. Stypułkowski C: *Motywy kultury zdrowotnej w literaturze polskiej*. Kraków, Impuls, 2002).

lom wychowania fizycznego, instruktorom rekreacji, trenerom lekkiej atletyki – dwunastu pracowników Katedry Teorii i Metodyki Lekkiej Atletyki Akademii Wychowania Fizycznego opracowało nowy podręcznik do lekkiej atletyki. Na pewno przeczytanie rozdziałów „Lekkoatletyki” nie będzie czasem straconym także dla posiadających dużą wiedzę na temat techniki i metodyki lekkiej atletyki. Z doświadczenia wiadomo, że uczestnicząc w lekcji (nawet słabej!), można zawsze wybrać coś interesującego dla własnej praktyki.

## Treść podręcznika

W naszym podręczniku zwrócono uwagę na trzy aspekty lekkoatletyki, jako przedmiotu nauczania akademickiego: dzieje, technikę i metodykę konkurencji lekkoatletycznych. W większości przypadków jest to już wiedza normatywna. Można ją podać czytelnikowi tylko dobrze lub źle. Bardziej dyskusyjny jest problem rozwiązań metodycznych nauczania ruchu. W tym przypadku mówi się o propozycjach bardziej lub mniej racjonalnego i skutecznego postępowania. W podręczniku podano najczęściej własne autorskie rozwiązania zasygnalizowanego zagadnienia. Jeżeli zdarzyło się autorom wykorzystywać doświadczenia innych, to mieli obowiązek udokumentować to we właściwych odnośnikach bibliograficznych, zamieszczonych, po każdym rozdziale. Podręcznik nie zawiera wiedzy na temat treningu sportowego. Jest ona zbyt specjalistyczna i zmienna w czasie. Powinna być (i tak jest w rzeczywistości) własnością tylko jej twórcy. Do tego nadaje się opracowania monograficzne. Czy zaproponowany sposób prezentowania zagadnień w „Lekkoatletyce” jest słuszny – ocenić mogą tylko osoby, które zadadzą sobie trud przestudiowania jej treści i wykorzystania w praktyce zawartych w niej wskazówek metodycznych.

## Strona formalna podręcznika

Pomysłodawcą strony formalnej podręcznika jest jego redaktor. Bierze za nią odpowiedzialność. W narzucone ramy przekazu autorzy poszczególnych rozdziałów mogli wnieść własną interpretację dziejów konkurencji lekkoatletycznych, stosownych obecnie technik ruchu oraz autorskie rozwiązania metodyki ich nauczania. Jak z powyższego wynika, opracowanie jest dziełem zbiorowym pod względem treści, ale nie formy. W jakimś stopniu musiała nastąpić daleko idąca ingerencja redaktora w temperament i indywidualizm twórczy dwunastu współautorów. W związku z tym pragnie on w tym miejscu przeprosić za to swoich współpracowników i zachęcić ich do realizacji własnych, autorskich, być może dojrzszych jeszcze rozwiązań redakcyjnych publikacji zbiorowych i monograficznych. W pracy zespołowej dla dobra ogółu czasem warto poświęcić swoje ambicje. W grupie współautorów „Lekkoatletyki”, świadomość podporządkowania ich nadrzędnym celom dojrzała dość długo, aby osiągnąć taki poziom, jaki zaprezentowano w materiałach skierowanych do druku.

## Kontakt z autorami podręcznika

Autorowi każdego dzieła towarzyszy świadomość, że pełną satysfakcję z wysiłku twórczego może osiągnąć dopiero po jego życzliwym przyjęciu przez krytycznych odbiorców. W przypadku naszego podręcznika (zgodnie z oczekiwaniem) będą nimi przede

wszystkim: studenci, trenerzy i nauczyciele. Byłoby cenne, gdyby kontakt z nimi każdego, kto weźmie do ręki „Lekkoatletykę”, nie zakończył się w momencie egzaminu z lekkiej atletyki, czy też mniej lub bardziej wybiórczego przestudiowania jej treści. Dla piszących podręcznik akademicki byłoby na pewno interesujące poznanie opinii na temat sposobu przekazanej wiedzy przy okazji różnych, bezpośrednich spotkań, jak i poprzez inne formy kontaktu. Nasz adres pocztowy: Katedra Teorii i Metodyki Lekkiej Atletyki Akademii Wychowania Fizycznego. Kraków, al. Jana Pawła 78; adres e-mailowy: [wkmleczk@cyf-kr.edu.pl](mailto:wkmleczk@cyf-kr.edu.pl).

Dobrych przyjaciół poznaje się po tym, że nie szczędzą słów krytyki, bo chcą, aby ktoś był lepszy. Należy mieć nadzieję, iż uwagi czytelników przyczynią się do kolejnych, doskonalszych wydań krakowskiego podręcznika do lekkiej atletyki.

## Informacje ogólne

W celu ułatwienia odbioru zawartej treści w „Lekkoatletyce” podaje się następujące informacje:

1. W pracy zastosowano podział materiału ze względu na:
  - **Podstawowe bloki konkurencji:**
    - a) biegi: krótkie, przez płotki, średnie i długie, z przeszkodami,
    - b) chód sportowy,
    - c) skoki: w dal, trójskok, wzwyż, o tyczce,
    - d) rzuty: pchnięcie kulą, rzut młotem, rzut dyskiem, rzut oszczepem.
  - **Historię konkurencji.** Podano genezę powstania i najważniejsze fakty z dziejów rywalizacji w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych.
  - **Technikę ruchu.** Opis standardowej techniki poszczególnych konkurencji poprzedzono ilustracją graficzną, która prezentuje całościowo przebieg ruchu biegacza, skoczka i miotacza. W jej interpretacji słownej odwoływano się do treści zamieszczonej na głównym obrazie przebiegu ruchu (w nawiasach podano numery kolejnych faz ruchu). W razie potrzeby posługiwano się dodatkowo bardziej szczegółowymi rycinami. Równocześnie poprzez wykres kreskowy i przekaz słowny zwrócono uwagę w podsumowaniu opisu techniki ruchu na główne jego fazy, celowość i najważniejsze elementy przebiegu czynności lekkoatletyki.
  - **Metodykę nauczania konkurencji lekkoatletycznych.** W jej prezentacji uwzględniono:
    - a) etapy nauczania techniki konkurencji lekkoatletycznych,
    - b) ćwiczenia wstępne, podstawowe i doskonalące technikę,
    - c) rodzaje błędów i sposoby ich usuwania,
    - d) podstawowe przepisy lekkoatletyczne, których znajomość warunkuje uczestnictwo w zawodach lekkoatletycznych.
2. Na końcu podręcznika **umieszczono zestawienia aktualnych (stan na październik 2007 r.) rekordów** świata, Europy, Polski w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych wraz z nazwiskami rekordzistów oraz prognozami rozwoju rekordów świata, autorstwa dra Leszka Nowaka.
3. Odsyłacze publikacji (numer pozycji bibliograficznej w nawiasie kwadratowym [ ]), wykorzystanych do opracowania poszczególnych części podręcznika, zamieszco-

no po każdym podrozdziale. W opisie bibliograficznym, znajdującym się na końcu w rozdziale „Piśmiennictwo”, zastosowano system Vancouver obowiązujący obecnie w publikacjach znajdujących się na Liście Filadelfijskiej.

4. Nazwiska dwunastu autorów poszczególnych rozdziałów podręcznika występują w spisie treści oraz przy tytułach głównych jego części. Są nimi tylko nauczyciele akademicy Katedry Teorii i Metodyki Lekkiej Atletyki AWF w Krakowie.
5. Projekt okładki oraz komputerowe przygotowanie tekstu, rycin i schematów graficznych jest dziełem pracowników naukowo-technicznych Pracowni Naukowo-Badawczej Katedry TiMLA: mgr Renaty Nierody i mgra Jacka Kozłowskiego.

6. W całej pracy stosowano następujące skróty:

N	– noga (kończyna dolna),
NN	– nogi (kończyny dolne),
R	– ręka, ramię (kończyna górna),
RR	– ręce, ramiona (kończyny górne),
PR/LR	– prawa ręka/lewa ręka,
PN/LN	– prawa noga/lewa noga,
PW	– pozycja wyjściowa, S. C. C. – środek ciężkości ciała,
yd	– yard,
cm	– centymetr,
m	– metr,
km	– kilometr,
wys.	– wysokość,
dług.	– długość,
odc.	– odcinek,
s	– sekunda,
min	– minuta,
h	– godzina,
g	– gram,
kg	– kilogram,
w.	– wiek,
r.	– rok,
p.n.e.	– przed naszą erą,
IO	– igrzyska olimpijskie,
tab.	– tabela,
ryc.	– rycina,
ok.	– około,
np.	– na przykład,
art.	– artykuł przepisów sportowych,
P	– przeszkoda,
ppt.	– przez płotki,
p.	– przerwa,
max	– maksymalny,
$VO_2 \max \cdot kg^{-1}$	– minutowy, maksymalny pobór tlenu na kilogram masy ciała,
DZB	– duża zabawa biegowa,
MZB	– mała zabawa biegowa,
WS	– wytrzymałość szybkościowa,
WT	– wytrzymałość tempowa,

## SŁOWO WSTĘPNE REDAKTORA

- WB – wytrzymałość biegowa,  
OWB<sub>1,2,3</sub> – ogólna wytrzymałość biegowa w I, II i III zakresie intensywności,  
bc<sub>1,2,3</sub> – bieg ciągły w 1, 2, 3 zakresie intensywności,  
HR – (tętno), częstotliwość skurczów serca,  
HRmax – maksymalna częstotliwość skurczów serca,  
NRD – dawna Niemiecka Republika Demokratyczna,  
ZSRR – były Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich,  
IAAF – International Association Athletics Federation (Międzynarodowy Związek Federacji Lekkoatletycznych).