

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	5
Biegi	13
1. Biegi krótkie	15
1.1. Biegi krótkie – rys historyczny (<i>Mariusz Ozimek</i>)	15
1.2. Technika biegów krótkich (<i>Mariusz Ozimek</i>)	17
1.3. Metodyka nauczania biegów krótkich (<i>Mariusz Ozimek</i>)	26
2. Biegi sztafetowe	34
2.1. Biegi sztafetowe – rys historyczny (<i>Mariusz Ozimek</i>)	34
2.2. Technika biegów sztafetowych (<i>Mariusz Ozimek</i>)	35
2.3. Metodyka nauczania biegów sztafetowych (<i>Mariusz Ozimek</i>)	40
3. Biegi przez płotki	47
3.1. Biegi przez płotki – rys historyczny (<i>Leszek Komorowski</i>)	47
3.2. Technika biegu przez płotki (<i>Leszek Komorowski</i>)	49
3.3. Metodyka nauczania biegu przez płotki (<i>Leszek Komorowski</i>)	53
4. Biegi średnie i długie	58
4.1. Biegi średnie i długie – rys historyczny (<i>Edward Mleczko</i>)	58
4.2. Technika biegów średnich i długich (<i>Edward Mleczko</i>)	60
4.3. Metodyka nauczania biegów średnich i długich (<i>Wacław Mirek, Edward Mleczko</i>)	68
5. Biegi z przeszkodami	77
5.1. Biegi z przeszkodami – rys historyczny (<i>Edward Mleczko</i>)	77
5.2. Technika biegu z przeszkodami (<i>Edward Mleczko</i>)	78
5.3. Metodyka nauczania biegu z przeszkodami (<i>Grzegorz Sobczyk</i>)	85
Chód sportowy	93
6. Chód sportowy	95
6.1. Chód sportowy – rys historyczny (<i>Edward Mleczko</i>)	95
6.2. Technika chodu sportowego (<i>Edward Mleczko</i>)	97
6.3. Metodyka nauczania chodu sportowego (<i>Wacław Mirek</i>)	104
Skoki	107
8. Skok w dal	109
8.1. Skok w dal – rys historyczny (<i>Joanna Gradek</i>)	109
8.2. Technika skoku w dal (<i>Joanna Gradek</i>)	111
8.3. Metodyka nauczania skoku w dal (<i>Joanna Gradek</i>)	116
9. Trójskok	122
9.1. Trójskok – rys historyczny (<i>Piotr Bora</i>)	122
9.2. Technika trójskoku (<i>Piotr Bora</i>)	124
9.3. Metodyka nauczania trójskoku (<i>Piotr Bora</i>)	128

SPIS TREŚCI

10. Skok wzwyż	132
10.1. Skok wzwyż – rys historyczny (<i>Piotr Bora</i>)	132
10.2. Technika skoku wzwyż (<i>Piotr Bora</i>)	135
10.3. Metodyka nauczania skoku wzwyż (<i>Piotr Bora</i>)	142
11. Skok o tyczce	146
11.1. Skok o tyczce – rys historyczny (<i>Andrzej Mleczko</i>)	146
11.2. Technika skoku o tyczce (<i>Andrzej Mleczko</i>)	149
11.3. Metodyka nauczania skoku o tyczce (<i>Andrzej Mleczko</i>)	153
Rzuty	161
12. Pchnięcie kulą	163
12.1. Pchnięcie kulą – rys historyczny (<i>Renata Tokarz</i>)	163
12.2. Technika pchnięcia kulą (<i>Renata Tokarz</i>)	165
12.3. Metodyka nauczania pchnięcia kulą (<i>Renata Tokarz</i>)	168
13. Rzut młotem	177
13.1. Rzut młotem – rys historyczny (<i>Renata Nieroda</i>)	177
13.2. Technika rzutu młotem (<i>Renata Nieroda</i>)	178
13.3. Metodyka nauczania rzutu młotem (<i>Renata Nieroda</i>)	182
14. Rzut dyskiem	187
14.1. Rzut dyskiem – rys historyczny (<i>Maria Mleczko</i>)	187
14.2. Technika rzutu dyskiem (<i>Maria Mleczko</i>)	188
14.3. Metodyka nauczania rzutu dyskiem (<i>Maria Mleczko</i>)	192
15. Rzut oszczepem	196
15.1. Rzut oszczepem – rys historyczny (<i>Ewa Orłowska</i>)	196
15.2. Technika rzutu oszczepem (<i>Ewa Orłowska</i>)	198
15.3. Metodyka nauczania rzutu oszczepem (<i>Ewa Orłowska</i>)	203
Piśmiennictwo	215
Aneks	221
Rekordowe wyniki w 2006 r. i quo vadis lekkoatletyko? (<i>Edward Mleczko</i>)	223
Zestawienie rekordów świata, Europy i Polski mężczyzn i kobiet (<i>Edward Mleczko, Renata Nieroda</i>)	225
Prognoza wyników w konkurencjach lekkoatletycznych (<i>Leszek Nowak</i>)	229