

SPIIS TREŚCI

Wstęp	7
I. Świat chodów i marszów – między olimpijskim mistrzostwem a rodzinnym spacerem (Janusz Iskra, Anna Walaszczyk)	9
II. Rozwój światowej myśli szkoleniowej w chodzie od XVIII wieku do roku 2022 (Janusz Iskra)	47
III. Polska myśl treningowa w chodzie sportowym (Janusz Iskra, Ryszard Marcinów)	65
IV. Polscy trenerzy w chodzie sportowym – (Janusz Iskra, Ryszard Marcinów)	85
V. Trening siły w chodzie sportowym (Jarosław Kisiel)	107
VI. Trening kobiet w chodzie sportowym na poziomie mistrzowskim (Krzysztof Kisiel)	117
VII. Biomechaniczna analiza kinematyki chodu z różnymi prędkościami i jej wykorzystanie w procesie optymalizacji stereotypu chodu sportowego (Wiesław Chwała, Waław Mirek)	131
VIII. Czynniki psychologiczne determinujące osiągnięcia w chodzie sportowym (Krzysztof Kałuźny)	149
IX. Nordic Walking. Światowa moda rekreacji ruchowej – między chodem sportowym a biegiem narciarskim (Ryszard Grzywocz)	159
X. Chód na 50 km. The End (Janusz Iskra)	169
XI. Piśmiennictwo polskiego chodu sportowego (Janusz Iskra)	177