

## Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	7
<b>1. Polska myśl szkoleniowa w skokach lekkoatletycznych.</b> <i>Iskra Janusz, Marcinów Ryszard, Walaszczyk Anna</i> .....	9
<b>2. Trening siłowy w skoku wzwyż - historyczne kompromisy czy nowatorskie podejście?</b> <i>Janusz Iskra, Piotr Bora, Leszek Szmuchrowski</i> ..	19
<b>3. Przygotowanie biegowe w skoku w dal i trójskoku</b> <i>Janusz Iskra, Andrzej Lasocki, Jacek Chochorowski, Ryszard Marcinów</i> . . .	35
<b>4. Trening biegowy w skoku w dal i trójskoku - kilka uwag z punktu widzenia szkolenia i analiz naukowych.</b> <i>Hubert Makaruk, Beata Makaruk</i> . . . . .	45
<b>5. Od polskiego skoku wzwyż do brazylijskiej nauki o sporcie</b> <i>Szmuchrowski Leszek</i> . . . . .	50
<b>6. Rozgrzewka w skokach lekkoatletycznych - nudna konieczność czy inspirująca część treningu.</b> <i>Janusz Iskra, Przemysław Radkiewicz, Anna Walaszczyk</i> .	60
<b>7. Polskie skoki lekkoatletyczne na międzynarodowej arenie - przegląd</b> <i>Ryszard Marcinów, Janusz Iskra</i> . . . . .	74
<b>8. Sylwetki polskich trenerów w skokach lekkoatletycznych</b> . . . . .	104
<b>9. Piśmiennictwo - polskie tradycje lekkoatletycznych rzutów</b> <i>Janusz Iskra, Anna Walaszczyk</i> . . . . .	137