

Spis treści

Wykaz skrótów użytych w pracy	8
Fragmety recenzji.....	9
Wstęp.....	11
Józef Wojnar – zawodnik, trener i profesor	
<i>Anna Walaszczyk, Magdalena Tataruch.....</i>	13
Polska myśl szkoleniowa w rzutach lekkoatletycznych – przegląd historyczny <i>Janusz Iskra, Waldemar Firlus</i>	27
Sylwetki polskich trenerów w rzutach lekkoatletycznych	
<i>Janusz Iskra, Michał Pietrzak</i>	41
Przykładowe rozwiązania treningowe polskich trenerów rzutów – wzorce minionych dekad <i>Janusz Iskra.....</i>	49
Współczesny trening miotaczy <i>Rafał Tataruch, Krzysztof Kęcki</i>	63
Szkolenie juniorów w rzutach – problemy dawne i dzisiejsze	
<i>Ryszard Marcinów</i>	119
Trening „Mistrza” w pchnięciu kulą <i>Rafał Tataruch, Ivan Cillik</i>	137
Przegląd publikacji związanych z polską myślą szkoleniową w rzutach lekkoatletycznych <i>Janusz Iskra, Anna Walaszczyk.....</i>	153
Polskie rzuty w statystyce <i>Bogdan Kociński</i>	167