

Spis treści

Wstęp	5
I. Wyznaczanie środka ciężkości metodą bezpośrednią	7
II. Wyznaczanie środka ciężkości metodą pośrednią	11
III. Formy pracy mięśniowej	17
IV. Określanie momentów sił w stawach	21
V. Analiza kinematyczna ruchu na podstawie metody kinematograficznej	27
VI. Analiza dynamiczna ruchu	35
VII. Energia ruchu i energia potencjalna	43
VIII. Określanie wielkości pracy i mocy mechanicznej w ćwiczeniach fizycznych	47
IX. Analiza kinematyczna biegu	53
X. Analiza dynamiczna biegu	59
XI. Analiza kinematyczna i dynamiczna rzutów	65
XII. Czynniki warunkujące odległość w rzutach	75
XIII. Analiza kinematyczna i dynamiczna skoków	79
XIV. Czynniki warunkujące odległość w skokach	87
Literatura	91