

Spis treści

Wykaz skrótów użytych w tekście.....	5
Wstęp	7
1. Problematyka treningu miotaczy dyskiem w świetle literatury	9
1.1. Historyczne uwarunkowania rzutu dyskiem.....	9
1.2. Budowa somatyczna miotaczy dyskiem.....	12
1.3. Sprawność motoryczna dyskoboli.....	14
1.4. Charakterystyka treningu dyskobola.....	18
2. Cel pracy, pytania i założenia badawcze	25
2.1. Cel pracy.....	25
2.2. Pytania badawcze.....	25
2.3. Założenia pracy.....	25
3. Materiał i metody badań	27
3.1. Materiał.....	27
3.2. Organizacja i przebieg badań.....	30
3.3. Metoda.....	31
3.4. Analiza statystyczna.....	38
4. Wyniki i dyskusja	39
4.1. Rozwój mistrzostwa sportowego w rzucie dyskiem w poszczególnych kategoriach wiekowych.....	39
4.2. Somatyczne uwarunkowania poziomu sportowego w rzucie dyskiem.....	44
4.3. Poziom sprawności ogólnej i specjalnej.....	55
4.4. Indywidualizacja treningu miotacza na najwyższym poziomie sportowym.....	63
4.5. Charakterystyka treningu zawodnika na najwyższym poziomie sportowym w wieku młodzieżowca i seniora.....	76
4.6. Charakterystyka obciążeń treningowych miotaczy o różnym poziomie zaawansowania sportowego w kategorii młodzieżowca.....	82
4.7. Charakterystyka treningu miotaczy dyskiem w świetle badań ankietowych najlepszych polskich trenerów.....	90

5. Podsumowanie.....	103
6. Wnioski.....	109
6.1. Wnioski dla teorii treningu sportowego.....	109
6.2. Wnioski aplikacyjne.....	110
Piśmiennictwo.....	113
Spis rycin.....	129
Spis tabel.....	131
Załącznik.....	133
Streszczenie.....	177
Summary.....	179
Резюме.....	181