

Zależność osiągnięcia sukcesu sportowego sprinterów w przygotowaniu biegaczy sprinterów.

Wstęp.....3

Rozdział I

Geneza i zarys rozwoju biegów krótkich.....5

1.1.Zarys rozwoju sprintu światowego.....10

1.2. Zarys rozwoju biegów krótkich w Polsce.....13

Rozdział II

Czynniki decydujące o poziomie wyników w biegach sprinterów

2.1. Cech morfologiczne.....19

2.2.Cechy psychomotoryczne.....20

2.3.Cechy specjalnej sprawności fizycznej.....21

Rozdział III

Trening w biegach na krótkie dystanse

3.1.Trening i jego rola w kształtowaniu najważniejszych cech sprawności specjalnej sprinterów.....29

3.2.Znaczenie należytego łączenia pracy treningowej z odpoczynkiem.....33

3.3.Indywidualizacja treningu sportowego.....36

3.4.Metodyka rozwoju zdolności motorycznych biegaczy sprinterów.....37

1. Trening ogólnorozwojowy.....38

2. Trening koordynacyjno – techniczny.....40

3. Trening szybkościowy i jego metodyka.....41

4. Trening wytrzymałościowy i jego metodyka.....45

5. Trening siłowy.....47

6. Trening gibkościowy.....49

Rozdział IV

Planowanie treningu dla biegaczy sprinterów

4.1. Wieloletni plan treningu.....51

4.2. Struktura treningu rocznego.....59

4.3. Klasyfikacja i rozkład obciążeń treningowych w planie rocznym.....62

Rozdział V

Przetrenowanie, roztrenowanie i wznowienie treningu.....66

Rozdział VI

Kontuzje mięśni sprinterów, przyczyny zapobieganie.....72

Zakończenie.....76

Bibliografia.....78