

KRZYSZTOF MAĆKAŁA, RYSZARD MICHALSKI, JAN ALOŃCZYK

Start niski w biegach krótkich

Start niski jest integralną częścią biegu sprinterskiego, a skuteczność jego wykonania ma wpływ na wynik końcowy biegu. Dlatego w niniejszej książce autorzy zawarli podstawowe założenia treningu efektywnego startu niskiego i wskazówki pomocne w jego realizacji. Publikacja ta składa się z dwóch części – teoretycznej, omawiającej historię i zasady startu niskiego wraz z jego analizą biomechaniczną, oraz praktycznej, przedstawiającej metodykę nauczania startu niskiego, a także działania treningowe i ćwiczenia mające na celu doskonalenie aktu ruchowego, jakim jest start niski w powiązaniu z wybiegiem startowym.

Wrocław 2010

wydanie I

ISBN 978-83-87156-03-7

format: 167 × 240 mm

objętość: 133 s.

cena: 10,00 zł + VAT

