

TURINYS

| | |
|---|-----------|
| PRATARMĖ | 5 |
| I SKYRIUS. DISKO METIMAS | 6 |
| 1.1. Disko metimo technikos vystymasis | 6 |
| 1.2. Svarbiausi momentai, lemiantys disko metimo rezultatą | 8 |
| 1.3. Disko metimo technika | 10 |
| 1.4. Disko metimo technikos mokymas | 13 |
| 1.5. Pagrindinės klaidos ir jų taisymo būdai | 18 |
| II SKYRIUS. RUTULIO STŪMIMAS | 20 |
| 2.1. Rutulio stūmimo technikos vystymasis | 20 |
| 2.2. Svarbiausi momentai, lemiantys rutulio stūmimo rezultatą | 22 |
| 2.3. Rutulio stūmimo technika | 24 |
| 2.4. Rutulio stūmimo su apsisukimu technika | 26 |
| 2.5. Rutulio stūmimo technikos mokymas | 28 |
| 2.6. Pagrindinės rutulio stūmimo klaidos ir jų taisymas | 32 |
| III SKYRIUS. IETIES METIMAS | 34 |
| 3.1. Ieties metimo technikos vystymasis | 34 |
| 3.2. Svarbiausi momentai, lemiantys ieties metimo rezultatą | 35 |
| 3.3. Ieties metimo technika | 37 |
| 3.4. Ieties metimo technikos mokymas | 39 |
| 3.5. Pagrindinės ieties metimo klaidos ir jų taisymas | 43 |
| IV SKYRIUS. KŪJO METIMAS | 45 |
| 4.1. Kūjo metimo technikos vystymasis | 45 |
| 4.2. Svarbiausi momentai, lemiantys kūjo metimo rezultatą | 46 |
| 4.3. Kūjo metimo technika | 47 |
| 4.4. Kūjo metimo technikos mokymas | 52 |
| 4.5. Pagrindinės klaidos ir jų taisymas | 57 |
| V SKYRIUS. METIKŲ ATRANKA | 58 |
| 8.1. Talentingo jaunimo atrankos problema | 58 |
| 5.2. Antropometrinių rodiklių reikšmė sportiniam rezultatui | 60 |
| 5.3. Fizinį savybių reikšmė sportiniam rezultatui | 61 |
| LITERATŪRA | 64 |