

Spis treści

Wprowadzenie.....	8
1. Cel treningu, model efektów potreningowych, model mistrzostwa sportowego.....	11
<i>Jakub G. Adamczyk</i>	
2. Trening sportowy.....	27
<i>Henryk Sozański</i>	
2.1. Istota treningu – trening jako proces.....	27
2.2. Rodzaje treningu – kryteria różnicowania.....	31
2.3. Kryteria i czynniki efektywności treningu.....	36
3. Rzeczowa i czasowa struktura procesu treningu.....	43
<i>Henryk Sozański, Andrzej Klusiewicz, Marcin Siewierski,</i>	
<i>Jakub G. Adamczyk, Andrzej Mastalerz, Jerzy Sadowski,</i>	
<i>Hubert Makaruk, Janusz Czerwiński, Józef Gracz, Ryszard Żukowski</i>	
3.1. Podstawowe pojęcia, funkcje i uwarunkowania.....	43
3.2. Struktura rzeczowa treningu i jej składowe.....	47
3.2.1. Przygotowanie sprawnościowe.....	48
3.2.1.1. Fizjologiczne uwarunkowania treningu wytrzymałości i szybkości.....	54
3.2.1.2. Wytrzymałość.....	86
3.2.1.3. Szybkość.....	102
3.2.1.4. Siła mięśniowa.....	118
3.2.1.5. Koordynacja ruchowa.....	144
3.2.1.6. Gibkość.....	164

3.2.1.7. Skoczność.....	175
3.2.2. Przygotowanie techniczne – technika sportowa.....	193
3.2.2.1. System pojęć, istota przygotowania technicznego.....	193
3.2.2.2. Nauczanie i trening techniki.....	197
3.2.2.3. Kryteria oceny techniki, eliminacja błędów.....	209
3.2.2.4. Przygotowanie techniczne.....	214
3.2.3. Przygotowanie taktyczne.....	218
3.2.4. Przygotowanie psychologiczne – psychologia aktywności sportowej.....	230
3.2.4.1. Psychospołeczne wymiary wyczynowej sytuacji sportowej – podstawowe pojęcia.....	233
3.2.4.2. Temperament a efektywność działania sportowego.....	237
3.2.4.3. Procesy emocjonalne w aktywności sportowej.....	240
3.2.4.4. Motywacja w treningu i walce sportowej.....	248
3.2.4.5. Przygotowanie psychologiczne w treningu sportowca – podsumowanie.....	255
3.2.5. Przygotowanie teoretyczne i intelektualne.....	259
3.2.6. Przygotowanie startowe, kompleksowość przejawiania składowych stanu wytrenowania.....	270
3.3. Struktura czasowa treningu i jej składowe.....	278
3.3.1. Cykliczność treningu i jej związki z rozwijaniem stanu wytrenowania.....	278
3.3.2. Cykle długie – makrocykle.....	282
3.3.2.1. Etapy szkolenia, etapy treningu.....	283
3.3.2.2. Cykle wieloletnie i roczne.....	285
3.3.3. Cykle średnie – mezocykle.....	289
3.3.4. Cykle krótkie – mikrocykle.....	292
3.3.5. Jednostka treningowa – trening, lekcja treningowa, zajęcia.....	294
3.3.6. Cykle specjalne, trening klimatyczny.....	297
3.3.6.1. Bezpośrednie przygotowanie startowe (BPS).....	297
3.3.6.2. Zgrupowania szkoleniowe.....	306
4. Zasady, środki, metody i formy treningu.....	320
<i>Jakub G. Adamczyk</i>	
4.1. Zasady treningu.....	320
4.2. Formy nauczania i treningu.....	323

4.3. Środki treningu.....	324
4.4. Metody treningu.....	327
5. Obciążenia treningowe – wysiłkowe.....	337
<i>Henryk Sozański, Jakub G. Adamczyk</i>	
5.1. Podstawowe pojęcia.....	337
5.2. Składowe obciążenia ze względu na kierunek oddziaływania.....	344
5.3. Składowe obciążenia ze względu na źródła zabezpieczenia energetycznego.....	347
5.4. Dobór i regulacja obciążeń.....	350
5.5. Rejestracja i analiza obciążeń.....	354
5.5.1. Metoda dokumentowania i analizy obciążeń.....	355
5.5.2. Komputerowe opracowywanie danych o obciążeniach.....	357
6. Kontrola jako czynnik kierowania i indywidualizacji treningu.....	368
<i>Jerzy Sadowski, Dariusz Gierczuk</i>	
7. Projektowanie procesu szkolenia sportowego, periodyzacja treningu.....	396
<i>Henryk Sozański</i>	
7.1. Prognoza → program → plan.....	396
7.2. Prognoza - punkt wyjścia w pracach nad planem.....	400
7.3. Od prognozy do programu.....	404
7.4. Od programu do planu.....	406
7.5. Program i plan treningu w systemie periodyzacji.....	416
8. Właściwości rozwojowe dzieci i młodzieży – biologiczne uwarunkowania treningu sportowego.....	429
<i>Krzyszyna Górniak</i>	
9. Kwalifikacja do sportu – dobór i selekcja.....	448
<i>Jerzy Sadowski</i>	
10. Podstawowe zasady programowania szkolenia sportowego dzieci i młodzieży – indywidualizacja treningu.....	470
<i>Henryk Sozański, Marcin Siewierski</i>	

11. Wybrane aspekty wieloletniego procesu szkolenia w grach zespołowych.....	490
<i>Janusz Czerwiński</i>	
11.1. Struktura treningu.....	495
11.2. Uwarunkowania sukcesu w grach zespołowych.....	500
12. Specyfika treningu w sportach walki.....	514
<i>Stanisław Sterkowicz</i>	
13. Specyfika treningu w sportach zimowych na przykładzie biegów narciarskich.....	530
<i>Szymon Krasicki</i>	
14. Podstawowe zasady i środki odnowy w procesie treningu.....	552
<i>Dariusz Boguszewski, Jakub G. Adamczyk, Barbara Latocba-Walencka</i>	
14.1. Zmęczenie i wypoczynek.....	552
14.2. System i zadania odnowy biologicznej.....	556
14.3. Zasady stosowania środków i programowanie odnowy biologicznej.....	560
14.4. Zabiegi fizjoterapeutyczne stosowane w odnowie biologicznej.....	564
14.4.1. Masaż.....	565
14.4.2. Sauna.....	569
14.4.3. Krioterapia.....	572
14.4.4. Hydroterapia.....	577
14.4.5. Światło- i elektrolecznictwo.....	579
14.4.6. Inne metody wspomagające odnowę powysiłkową.....	584
15. Kompendium opieki lekarskiej.....	589
<i>Jarosław Krzywański, Hubert Krysztofiak, Piotr Trochimczuk</i>	
15.1. Medycyna sportowa – zakres aktywności.....	589
15.2. Medyczna kwalifikacja do uprawiania sportu i badania okresowe.....	592
15.3. Monitoring medyczny sportowca.....	598
15.4. Procedury antydopingowe.....	607

15.5. Suplementy diety w sporcie.....	609
15.6. Sporowiec w podróży.....	611
15.7. Profilaktyka urazów sportowych.....	613
16. Specyficzność organizatorskich i kierowniczych kompetencji	
trenera.....	617
<i>Ryszard Żukowski</i>	
17. Szkolenie olimpijskie jako wyznacznik kierunków doskonalenia	
systemu szkolenia sportowego.....	626
<i>Henryk Sozański</i>	
Literatura.....	645
Streszczenie.....	687
Abstract.....	689
Zusammenfassung.....	691
Резюме.....	693
Autorzy.....	696