

SPIS TREŚCI

1. WSPÓŁCZESNY SPORT – ODMIANY, WSPÓŁZAWODNICTWO, INSTYTUCJONALIZACJA	5
1.1. Odmiana sportu	7
1.2. Charakterystyka sportu klasyfikowanego	8
1.2.1. Współzawodnictwo sportowe	12
1.2.2. Dyscypliny sportu	31
1.2.3. Instytucjonalizacja sportu klasyfikowanego	35
2. SPORT KLASYFIKOWANY JAKO DZIAŁANIE SPOŁECZNE	41
2.1. Sportowiec	41
2.2. Trener	49
2.3. Cele działania	51
2.4. Środki i metody działania społecznego	55
3. KIEROWANIE TRENINGIEM SPORTOWCA	63
3.1. Pojęcie kierowania	63
3.2. Planowanie procesu treningowego	67
3.2.1. Planowanie celów i zadań szkoleniowych	68
3.2.2. Planowanie zasobów do realizacji zadań	81
3.3. Organizowanie procesu treningowego	83
3.3.1. Struktura organizacyjna cykli treningowych	83
3.3.2. Struktura operacyjna cyklu treningowego	92
3.4. Motywowanie sportowca do realizacji celów i zadań	110
3.5. Kontrolowanie procesu treningowego	114
3.5.1. Kontrola realizacji zadań treningowych	115
3.5.2. Kontrola realizacji celu w cyklu treningowym	125
4. METODY STOSOWANE W TRENINGU SPORTOWCA	128
4.1. Metody wychowania moralnego	128
4.2. Metody nauczania i kontroli techniki sportowej	130
4.2.1. Uwarunkowania w nauczaniu techniki sportowej	130
4.2.2. Metody nauczania techniki sportowej	135
4.2.3. Kontrola techniki stosowanej przez sportowca	140
4.3. Metody nauczania i kontroli taktyki walki sportowej	142
4.3.1. Uwarunkowania nauczania taktyki walki sportowej	142
4.3.2. Metody nauczania taktyki sportowej	147
4.3.3. Metody kontroli zachowania się sportowca podczas walki	152
4.4. Metody doskonalenia zdolności kondycyjnych sportowca	158
4.4.1. Metody doskonalenia szybkości sportowca	158
4.4.2. Metody doskonalenia siły mięśni sportowca	164
4.4.3. Metody doskonalenia wytrzymałości sportowca	170
4.5. Metody doskonalenia koordynacji ruchów sportowca	182
PIŚMIENNICTWO	184