

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	7
WSTĘP	8
SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA	9
1. ZASÓB ĆWICZEŃ Z ZAKRESU SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ	10
1.1. Ćwiczenia kształtujące gibkość	10
A. Ćwiczenia indywidualne	10
B. Ćwiczenia indywidualne z wykorzystaniem przyrządów i przyborów	23
C. Ćwiczenia zespołowe	31
D. Ćwiczenia zespołowe z wykorzystaniem przyrządów i przyborów	44
1.2. Ćwiczenia kształtujące skoczność	50
A. Ćwiczenia indywidualne	51
B. Ćwiczenia zespołowe	54
C. Ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów, przyborów i przeszkód terenowych	59
1.3. Ćwiczenia kształtujące zręczność, zwinność	73
A. Ćwiczenia indywidualne	73
B. Ćwiczenia zespołowe	83
C. Ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów i przyborów	91
1.4. Ćwiczenia kształtujące szybkość	120
A. Ćwiczenia przygotowawcze	120
B. Pozycje startowe	125
C. Ćwiczenia ukierunkowane	127
1.5. Ćwiczenia kształtujące siłę	149
A. Ćwiczenia pokonywania ciężaru własnego ciała	149
B. Ćwiczenia zespołowe	160
C. Ćwiczenia z wykorzystaniem przyrządów i przyborów	175
1.6. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość	225
A. Przykłady ćwiczeń wyrabiających wytrzymałość ogólną	225
B. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość ukierunkowaną na przykładzie piłki nożnej	234
C. Przykład ćwiczeń kształtujących wytrzymałość specjalną	237
D. Przykład ćwiczeń kształtujących wytrzymałość ogólną, ukierunkowaną i specjalną	237
E. Przykład ćwiczeń w formie tzw. zabawy biegowej	238
F. Ćwiczenia w formie zadaniowej (okres startowy)	241
G. Przykład ćwiczeń w formie uproszczonej	245

2. PRZYKŁADY RÓŻNYCH FORM ĆWICZEŃ KOMPLEKSOWYCH	246
2.1. Ćwiczenia ze skakanką	246
2.2. Ćwiczenia z laską gimnastyczną	252
2.3. Ćwiczenia akrobatyczne na materacach	259
2.4. Ćwiczenia w formie toru przeszkód	262
2.5. Ćwiczenia asymetryczne i asynchroniczne	267
2.6. Ćwiczenia kształtujące odwagę	270
2.7. Ćwiczenia izometryczne	285
2.8. Ćwiczenia zespołowe (z partnerami)	292
2.9. Ćwiczenia koordynacji ruchowej	300
2.10. Ćwiczenia padów	305
2.11. Ćwiczenia w terenie	310
2.12. Ćwiczenia stretchingowe	317
A. Przykłady ćwiczeń z oddziaływaniem na określone grupy mięśniowe	320
B. Przykładowe ćwiczenia dla piłkarzy (piłka nożna)	324
2.13. Ćwiczenia w wodzie	325
2.14. Ćwiczenia metodą obwodową i stacyjną	329
A. Przykłady ćwiczeń treningu obwodowego	330
B. Przykłady ćwiczeń treningu stacyjnego	340
C. Przykłady różnych form ćwiczeń sprawności ogólnej i specjalnej	344
2.15. Ćwiczenia rozluźniające	357
2.16. Ćwiczenia w marszu	365
3. ĆWICZENIA W FORMIE GIER I ZABAW RUCHOWYCH	370
3.1. Akcent na wyrabianie szybkości	370
A. Sztafety w rzędach i w szeregach	370
B. Gry, zabawy w kole	374
3.2. Akcent na kształtowanie wytrzymałości	375
3.3. Akcent na kształtowanie siły	378
3.4. Akcent na kształtowanie skoczności	380
3.5. Akcent na kształtowanie zręczności, zwinności	382
3.6. Akcent na kształtowanie gibkości	385
4. SPRAWDZIANY I TESTY OGÓLNEJ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	388
4.1. Test L. Larsona	388
4.2. Test L. Denisiuka	389
4.3. Test „Tajeta”	391
4.4. Test stosowany w szkołach b. NRD (próby wybrane)	396
4.5. Eurofit (Europejski test sprawności fizycznej)	397
4.6. Test TKKF oceny sprawności fizycznej dla dorosłych	400
4.7. Test stosowany w b. Czechosłowacji	401
4.8. Test INKF w opracowaniu T. Ulatowskiego	409
4.9. Indeks sprawności fizycznej K. Zuchory	411
BIBLIOGRAFIA	413