

SPIS TREŚCI

Od autora	5
I. WSTĘP (S).....	6
II. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWO- JOWYCH (S)	8
III. PODZIAŁ ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH (S)	11
IV. FORMY ORGANIZACYJNE ZAPRAWY OGÓLNOROZWOJOWEJ (S) .	13
V. PRZYKŁADOWE ZESTAWY ĆWICZEŃ W RÓŻNYCH FORMACH ZAPRAWY OGÓLNOROZWOJOWEJ (S)	18
VI. ZAPRAWA OGÓLNOROZWOJOWA W POSZCZEGÓLNYCH OKRESACH ROKU TRENINGOWEGO (NA PRZYKŁADZIE LEKKIEJ ATLETYKI) (S)	29
VII. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE W POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA SPORTOWEGO (S)	36
VIII. PRZYKŁADY ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH O RÓŻNYCH AKCENTACH MOTORYCZNYCH (S)	41
IX. PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE WYBRANE GRUPY MIĘŚNI KOŃCZYN GÓRNYCH, DOLNYCH I TUŁOWIA (S)	49
X. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE W TERENIE (S)	58
XI. PRZYKŁADOWE TESTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ OGÓLNEJ DLA LEKKOATLETÓW/TEK/ RÓŻNYCH GRUP KONKU- RENCJI (S)	63
XII. PRZYKŁADOWE TORY ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH (S)	76
XIII. ZESTAWIENIA GRAFICZNE ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJO- WYCH (S)	81
1. Ćwiczenia kończyn górnych	83
2. Ćwiczenia kończyn dolnych	87
3. Ćwiczenia tułowia	96
4. Ćwiczenia z partnerem	101
5. Ćwiczenia z użyciem ławeczki gimnastycznej	119
6. Ćwiczenia z użyciem drabinki gimnastycznej	124
7. Ćwiczenia na poziomej drabince gimnastycznej	134
8. Ćwiczenia z użyciem skrzyni gimnastycznej	136
9. Ćwiczenia na linie gimnastycznej	138
10. Ćwiczenia na równoważni gimnastycznej	140
11. Ćwiczenia na kratkach gimnastycznych	143
12. Ćwiczenia na kółkach gimnastycznych	145
13. Ćwiczenia z obręczą gimnastyczną	147
14. Ćwiczenia na drążku gimnastycznym	149
15. Ćwiczenia z użyciem worka gimnastycznego (z piaskiem)	151
16. Ćwiczenia z linkami gumowymi	153
17. Ćwiczenia z kółkiem „ringo”	160
18. Ćwiczenia na platformie równoważnej	162
19. Ćwiczenia z użyciem „rolki” (dwa kółka połączone osią)	164

20. Ćwiczenia ze sprężyną (ekspandorem)	166
21. Ćwiczenia z dużym drewnianym krążkiem (średnica ok. 50 cm)	169
22. Ćwiczenia z prętem	172
23. Ćwiczenia z piłeczką gumową	179
24. Ćwiczenia z piłką lekarską	181
25. Ćwiczenia z piłką uszată	189
26. Ćwiczenia z piłką dętą (do gry w piłkę siatkową)	192
27. Ćwiczenia z hantlami	195
28. Ćwiczenia ze sztangelkami	197
29. Ćwiczenia ze sztangą (gryfem)	199
30. Ćwiczenia z odważnikiem	208
31. Ćwiczenia z dużym ciężkim workiem	213
32. Ćwiczenia z użyciem ciężkiego wiszącego worka (tzw. bokserskiego)	216
33. Ćwiczenia ze skakanką	219
34. Ćwiczenia z użyciem specjalnych, ciężkich butów	221
35. Ćwiczenia z tyczką – długim kijem (ok. 250 cm dł.)	224
36. Ćwiczenia z granatem (z drewnianą rączką) – 0,5 kg	227
37. Ćwiczenia z długą belką (okrągłym drągiem)	229
38. Ćwiczenia z ciężką kłodą (drewna)	234
39. Ćwiczenia z użyciem „równej” beczki, także walca	237
40. Ćwiczenia z użyciem niskich płotków lekkoatletycznych	240
41. Ćwiczenia na miękkim piaszczystym podłożu	242
42. Ćwiczenia na grubym gąbkowym materacu (zeskok do skoku wzwyż lub o tyczce)	244
43. Ćwiczenia przy ścianie	247
44. Ćwiczenia na schodkach	250
45. Ćwiczenia przy barierce	252
46. Ćwiczenia przy wykorzystaniu okrągłego, gładkiego słupa	255
47. Ćwiczenia na stromym zboczu	257
48. Ćwiczenia w locie (w wyskoku)	259
49. Ćwiczenia w wodzie	262
50. Ćwiczenia na łodzie	264
XIV. OGÓLNOROZWOJOWA „ZABAWA BIEGOWA” (S, M)	267
XV. WYKORZYSTANIE URZĄDZEŃ I SPRZĘTU SPORTOWEGO DO REALIZACJI ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH (NA PRZYKŁADZIE LEKKOATLETYKI) (S, B, M)	271
XVI. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA OGÓLNA W ŚWIEŹLE SAMOCENY (S, M)	279
XVII. LITERATURA DOTYCZĄCA ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJO- WYCH (S)	281