

Spis treści

Od autora	5
1. Charakterystyka żeglarstwa sportowego	8
1.1. Żeglarstwo jako dyscyplina sportu	8
1.2. Czynniki warunkujące wynik sportowy w żeglarstwie	10
1.3. Etapy szkolenia w procesie treningu żeglarskiego	12
1.4. Dobór klas regatowych	14
2. Cele i założenia programowe szkolenia w żeglarstwie sportowym	17
3. Dynamika rozwoju dzieci i młodzieży w wieku 12-19 lat – przebieg ontogenezy, fazy rozwoju, biologiczne uwarunkowania treningu (Janusz Charzewski)	19
4. Charakterystyka i rozkład obciążeń treningowych	24
4.1. Założenia ogólne	24
4.2. Współczesne zasady klasyfikacji obciążeń	25
4.3. Zasady klasyfikacji obciążeń w obszarze energetycznym	26
4.4. Rejestr środków treningowych w żeglarstwie sportowym	28
5. Struktura treningu w młodzieżowym żeglarstwie sportowym	31
5.1. Struktura czasowa	31
5.2. Struktura rzeczowa i jej składowe	36
5.2.1. Przygotowanie sprzętowe	36
5.2.2. Przygotowanie sprawnościowe	37
5.2.2.1. Podstawy wiedzy o treningu cech motorycznych	38
5.2.2.2. Kształtowanie zdolności motorycznych w rocznym cyklu szkoleniowym żeglarzy	42
5.2.2.3. Rejestr środków treningowych w kształtowaniu cech motorycznych	45
5.2.2.4. Sprawność specjalna żeglarzy	48
5.2.3. Przygotowanie techniczne	51
5.2.3.1. Wzorcowy opis techniki wykonywania zwrotów w klasie jednoosobowej	52
5.2.4. Przygotowanie taktyczne	62

5.2.4.1. Podstawowe pojęcia z taktyki regatowej	64
5.2.4.2. Etapy zdobywania umiejętności taktycznych	68
5.2.5. Przygotowanie psychiczne	71
5.2.6. Przygotowanie teoretyczne	75
6. Podstawowe zasady, metody, formy i środki treningu sportowego	79
6.1. Zasady treningu	79
6.1.1. Zasady dydaktyczne stosowane w treningu	79
6.1.2. Specyficzne zasady treningu sportowego	81
6.2. Metody treningu	82
6.2.1. Metody nauczania i doskonalenia techniki ruchu	82
6.2.2. Metody kształtowania sprawności fizycznej	83
6.2.3. Metody startowe i kontrolne	86
6.3. Formy treningu	87
6.4. Środki treningu	89
6.5. Wskazania organizacyjno-metodyczne do prowadzenia treningów na wodzie	90
6.5.1. Bezpieczeństwo zajęć	94
7. Kontrola jako podstawowy czynnik planowania i kierowania treningiem	96
8. Rodzaje, kryteria oraz etapy doboru i selekcji do treningu wyczynowego	100
9. Funkcje szkoleniowe kalendarza sportowego i organizacja zgrupowań	106
10. Przykłady konstrukcji jednostek treningowych	109
11. Ogólne wskazania żywieniowe dla dzieci i młodzieży uprawiających sport (<i>Jadwiga Charzewska</i>)	121
12. Diagnostyczne i prognostyczne badania ogólnolekarskie dosto- sowane do wieku, etapu szkolenia i dyscypliny sportu (<i>Zbigniew Rusin, Maryla Gałczyńska</i>)	126
13. Zadania zintegrowanego procesu nauczania, szkolenia i wychowania w szkole sportowej (<i>Stanisław Kuch</i>)	137
14. Podstawowe hasła terminologii treningu (<i>Krzysztof Perkowski</i>)	140
15. Słowniczek regatowy	147
Załączniki	153
Piśmiennictwo	162