

Spis treści

Wprowadzenie

1. Cel treningu, model efektów potreningowych, model mistrzostwa sportowego

Jakub G. Adamczyk

2. Trening sportowy

Henryk Sozański Istota treningu – trening jako proces

Rodzaje treningu – kryteria różnicowania

Kryteria i czynniki efektywności treningu

3. Rzeczowa i czasowa struktura procesu treningu

Henryk Sozański, Andrzej Klusiewicz, Marcin Siewierski, Jakub G. Adamczyk, Andrzej Mastalerz, Jerzy Sadowski, Hubert Makaruk, Janusz Czerwiński, Józef Gracz, Ryszard Żukowski

Podstawowe pojęcia, funkcje i uwarunkowania

Struktura rzeczowa treningu i jej składowe

Przygotowanie sprawnościowe

Fizjologiczne uwarunkowania treningu wytrzymałości i szybkości

Wytrzymałość

Szybkość

Siła mięśniowa

Koordinacja ruchowa

Gibkość

Skoczność

Przygotowanie techniczne – technika sportowa

System pojęć, istota przygotowania technicznego

Nauczanie i trening techniki

Kryteria oceny techniki, eliminacja błędów

Przygotowanie techniczne

Przygotowanie taktyczne

Przygotowanie psychologiczne - psychologia aktywności sportowej

Psychospołeczne wymiary wyczynowej sytuacji sportowej – podstawowe pojęcia

Temperament a efektywność działania sportowego

Procesy emocjonalne w aktywności sportowej

Motywacja w treningu i walce sportowej

Przygotowanie psychologiczne w treningu sportowca – podsumowanie

Przygotowanie teoretyczne i intelektualne

Przygotowanie startowe, kompleksowość przejawiania składowych stanu wytrenowania

Struktura czasowa treningu i jej składowe

Cykliczność treningu i jej związki z rozwijaniem stanu wytrenowania

Cykle długie – makrocykle

Etapy szkolenia, etapy treningu

Cykle wieloletnie i roczne

Cykle średnie – mezocykle

Cykle krótkie – mikrocykle

Jednostka treningowa – trening, lekcja treningowa, zajęcia

Cykle specjalne, trening klimatyczny

Bezpośrednie przygotowanie startowe (BPS

Zgrupowania szkoleniowe

4. Zasady, środki, metody i formy treningu

Jakub G. Adamczyk

Zasady treningu

Formy nauczania i treningu

Środki treningu

Metody treningu

5. Obciążenia treningowe – wysiłkowe

Henryk Sozański, Jakub G. Adamczyk

Podstawowe pojęcia

Składowe obciążenia ze względu na kierunek oddziaływania

Składowe obciążenia ze względu na źródła zabezpieczenia energetycznego

Dobór i regulacja obciążeń

Rejestracja i analiza obciążeń

Metoda dokumentowania i analizy obciążeń

Komputerowe opracowywanie danych o obciążeniach

6. Kontrola jako czynnik kierowania i indywidualizacji treningu

Jerzy Sadowski, Dariusz Gierczuk

Projektowanie procesu szkolenia sportowego, periodyzacja treningu

Henryk Sozański

Prognoza - program - plan

Prognoza - punkt wyjścia w pracach nad planem

Od prognozy do programu

Od programu do planu

Program i plan treningu w systemie periodyzacji

7. Właściwości rozwojowe dzieci i młodzieży – biologiczne uwarunkowania treningu sportowego

Krystyna Górniak

8. Kwalifikacja do sportu – dobór i selekcja

Jerzy Sadowski

9. Podstawowe zasady programowania szkolenia sportowego dzieci i młodzieży – indywidualizacja treningu

Henryk Sozański, Marcin Siewierski

10. Wybrane aspekty wieloletniego procesu szkolenia w grach zespołowych

Janusz Czerwiński

Struktura treningu

Uwarunkowania sukcesu w grach zespołowych

11. Specyfika treningu w sportach walki

Stanisław Sterkowicz

12. Specyfika treningu w sportach zimowych na przykładzie biegów narciarskich

Szymon Krasicki

13. Podstawowe zasady i środki odnowy w procesie treningu

Dariusz Boguszewski, Jakub G. Adamczyk, Barbara Latocha-Walencka

Zmęczenie i wypoczynek

System i zadania odnowy biologicznej

Zasady stosowania środków i programowanie odnowy biologicznej

Zabiegi fizjoterapeutyczne stosowane w odnowie biologicznej

Masaż

Sauna

Krioterapia

Hydroterapia

Światło- i elektrolecznictwo

Inne metody wspomagające odnowę powysiłkową

15 Kompendium opieki lekarskiej

Jarosław Krzywański, Hubert Krysztofiak, Piotr Trochimczuk

Medycyna sportowa – zakres aktywności

Medyczna kwalifikacja do uprawiania sportu i badania okresowe

Monitoring medyczny sportowca

Procedury antydopingowe

Suplementy diety w sporcie

Sporowiec w podróży

Profilaktyka urazów sportowych

16 Specyficzność organizatorskich i kierowniczych kompetencji trenera

Ryszard Żukowski

17 Szkolenie olimpijskie jako wyznacznik kierunków doskonalenia systemu szkolenia sportowego

Henryk Sozański

Literatura

Streszczenie

Abstract

Zusammenfassung

Резюме

Autorzy