

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	7
I. Sport jako część kultury fizycznej	9
1. Sport klasyfikowany i jego determinanty	12
1.1. Współzawodniczenie	12
1.2. Sukces sportowy	16
1.3. Proces treningowy	18
1.4. Klasyfikacja sportowa	19
2. Zespołowe gry sportowe jako dyscypliny sportu klasyfikowanego	20
2.1. Organizacyjne formy zespołowych gier sportowych w Polsce	23
Związki sportowe	23
Klub sportowy	24
Zespół sportowy	27
Zadania graczy	27
Zadania trenerów	27
Zadania doradców trenera	28
Zadania menedżerów i sponsorów	28
II. Gra i działania zawodników	30
1. Zespołowa gra sportowa	30
1.1. Wartości gry	32
1.2. Zespołowa gra jako widowisko sportowe	34
1.3. Reguły gry	36
1.4. Sędzia zawodów	38
2. Możliwość działania gracza	40
2.1. Sytuacyjna możliwość działania gracza	42
Indywidualne działania gracza	42
Grupowe działania graczy	73
Organizacja współzawodnictwa	105
2.2. Dyspozycyjna możliwość działania gracza	110
Osobowość gracza	110
Motywacja osiągnięć	113
Budowa morfologiczna i gibkość ciała	116
Gibkość ciała	116
Motoryczność gracza	118
Dyspozycje koordynacyjne gracza	119
Dyspozycje kondycyjne gracza	122
2.3. Kompletnie możliwości działania gracza	133
III. Kształcenie gracza	137
1. Fazy kariery zawodniczej	137
2. Wieloetapowe kształcenie gracza	143
2.1. Gracz – podmiot kształcenia	145
2.2. Cele kształcenia	146
2.3. Trener – sprawca procesu kształcenia	149
2.4. Trener-koordynator	154
2.5. Trener-selekcjoner	157
3. Etapy kształcenia gracza	159
3.1. Etap wstępny	162
Cele strategiczne i taktyczne	162
Organizacja współzawodnictwa	164
Ocena predyspozycji do gry	165

Preselekcyjna funkcja gry	165
Dobór graczy	167
Cele operacyjne	170
Metoda gier dydaktycznych	176
Metoda ćwiczeń praktycznych	177
Doskonalenie specjalnych umiejętności ruchowych	181
Znaczenie wiedzy specjalistycznej w procesie doskonalenia specjalnych umiejętności ruchowych	183
Metody doskonalenia specjalnych umiejętności ruchowych	189
Przygotowanie do gry – rozgrzewka	194
3.2. Etap podstawowy	196
Selekcja graczy	196
Organizacja współzawodnictwa sportowego	197
Ekstensywny proces treningowy	201
Kontrola efektów treningowych	205
3.3. Etap specjalny	205
Ocena skuteczności gry jako podstawa wyznaczania zadań treningowych	208
Dyrektwy praktyczne – zadania treningowe	214
Uwarunkowania treningu gracza	216
Integracja środków treningowych z grą	216
Indywidualizacja	222
Intelektualizacja	223
Rodzaje treningów	224
Zdolności dostosowania ruchu – działania ofensywne	227
Zdolności różnicowania ruchów	228
Zdolność szybkiej reakcji wzrokowo-manualnej	231
Zdolność szybkiej reakcji wzrokowo-lokomocyjnej (działania defensywne)	233
Zdolność szybkiej reakcji wzrokowo-lokomocyjnej (działania ofensywne)	234
Trening taktyki	235
Trening kondycyjny	237
Doskonalenie zdolności szybkościowych, szybkościowo-wytrzymałościowych gracza	238
Doskonalenie siły mięśniowej gracza	239
Ćwiczenia skoczności gracza	242
Doskonalenie wytrzymałości gracza	243
Trening tlenowy o niskiej intensywności	245
Trening tlenowy o wysokiej intensywności	245
Odnowa biologiczna	246
Odnowa sił psychicznych	248
Wspomaganie treningu gracza	249
Programowanie cykli treningowych	251
Programowanie jednostek treningowych	256
Kontrola efektów treningu gracza	258
3.4. Etap profesjonalizacji	262
Znaki zastosowane w opisach	264
Bibliografia	265