

Spis treści

Wykaz przyjętych skrótów

Wprowadzenie

1. Technika sportowa – pojęcie, sposoby rejestracji analizy i oceny
 - 1.1. Pojęcie techniki sportowej i jej modele
 - 1.2. Znaczenie i funkcje techniki sportowej w różnych dyscyplinach sportu
 - 1.3. Wybrane metody, techniki i narzędzia pomiarowe w biomechanicznych badaniach techniki sportowej.
 - 1.3.1. Bezpośrednia obserwacja wzrokowa
 - 1.3.2. Światłne techniki rejestracji ruchu – fotokinemetria i jej pochodzenie
 - 1.3.3. Pomiar i zapis wielkości mechanicznych czynności ruchowych z wykorzystaniem urządzeń elektromechanicznych.
 - 1.4. Kryteria opisu i oceny techniki sportowej
 - 1.4.1. Miary cech ruchu jako parametry opisu i oceny techniki sportowej.
 - 1.4.2. Biomechaniczne kryteria oceny efektywności techniki sportowej.
 - 1.4.3. Determinanstyyczny model analizy jakościowej podstawą charakterystyki ilościowej techniki sportowej
 - 1.5. Efektywna technika sportowa wyrazem biomechanicznych zasad ruchu
 - 1.5.1. Zasady nauki a jej prawa
 - 1.5.2. Zasady biomechaniki według Knudsona
 - 1.5.3. analiza jakościowa ruchu
 - 1.5.4. Biomechaniczne zasady ruchu według Hochmutha
 2. Środki, zasady i metody nauczania doskonalenie techniki sportowej
 - 2.1. Maksymalizacja przygotowania zawodnika w aspekcie techniki sportowej
 - 2.2. Klasyfikacje ćwiczeń treningowych
 - 2.3. Studia przygotowania technicznego i etapy powstania nawyku ruchowego
 - 2.4. Trenażery w doskonaleniu techniki sportowej
 - 2.5. Metody nauczania techniki sportowej
 - 2.5.1. Rodzaje metod nauczania w wychowaniu fizycznym i sporcie
 - 2.5.2. Metody ściśle określonych modyfikacji nawyku ruchowego
 - 2.5.3. Metody dowolnych modyfikacji nawyku ruchowego
 3. Ilościowa analiza techniki ćwiczeń sportowych na podstawie kryteriów oceny ich struktury ruchu.
 - 3.1. Cechy ruchu i wielkości mechaniczne w ilościowej analizie techniki sportowej.
 - 3.2. Struktura ruchu a technika sportowe.
 - 3.2.1. Systematyka struktury ruchu.
 - 3.2.2. Podstawowe fazy struktury czynności ruchowych.
 - 3.2.3. Podział ruchu na fazy na przykładzie rwania klasycznego i skoku pionowego.
 - 3.2.4. Struktura ruchu w obrazie techniki mistrza
 - 3.2.5. Uśrednione charakterystyki rwania klasycznego i wyciskania sztangi leżąc – „technika zawodnicza”
 - 3.3. Biomechaniczna ocena efektywności ćwiczeń specjalnych stosowanych w doskonaleniu techniki sportowej.
 - 3.3. Biomechaniczna ocena podobieństwa wybranych ćwiczeń specjalnych i startowych - badania własne.
 - 3.4.1. Ćwiczenia specjalne do rwania.
 - 3.4.2. Ćwiczenia specjalne w gimnastyce.
 - 3.4.3. Rzut piłką w wysoku nad siatką.
 - 3.4.4. Krok płotkowy w biegu przez płotki o różnych wysokościach.
 4. Podsumowanie.
- Piśmiennictwo.
- Słownik ważniejszych terminów.