

Spis treści

WPROWADZENIA

(Michał Morys, Tadeusz Tomaszewski, Andrzej M. Furmaniak) 5

PRZEDMOWA 15

WSTĘP 17

ROZDZIAŁ 1: PODSTAWY 21

1. UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNE 22

POSTAWA SZERMIERCZA 22

PORUSZANIE SIĘ PO PLANSZY 27

PCHNIĘCIA 31

2. SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA 36

WYTRZYMAŁOŚĆ 37

SIŁA EKSPLOZYWNA 39

ROZLUŻNIENIE 41

3. TRENING MENTALNY 44

NA TRENINGU 46

NA ZAWODACH 48

ROZDZIAŁ 2: „FANTASTYCZNA CZWÓRKA” 54

1. CEL 58

RÓŻNICA MIĘDZY CELEM A OKAZJĄ 60

2. ODLEGŁOŚĆ 63

WYKORZYSTANIE PLANSZY 65

3. CIERPLIWOŚĆ 69

ZASOBY ENERGII 71

4. ZAMIARY 75

SPROWOKOWANIE NATARCIA PRZECIWNIKA 78

WYWOŁANIE REAKCJI PRZECIWNIKA 79

TRAFIENIE PRZECIWNIKA 81

ROZDZIAŁ 3: ZASTOSOWANIE W PRAKTYCE	87
1. MANIPULACJA	88
WYMUSZANIE	89
STRASZENIE	90
2. SKUPIENIE	92
PRZED DZIAŁANIEM: STRATEGIA	92
PODZAS DZIAŁANIA: OBSERWA(K)CJA	99
PO NATARCIU: ANALIZA	102
3. ZARZĄDZANIE WALKAMI	108
3 TERCJE = 3 FAZY WALKI	108
WYRÓWNANA WALKA: ZACHOWAJ DYSCYPLINĘ	109
PRZECIWNİK WYGRYWA: ODROBIĆ STRATY	110
PROWADZISZ: PRZYPIECZĘTOWANIE ZWYCIĘSTWA	110
A CO, JEŚLI ON WIE?	113
PODSUMOWANIE	116
PODZIĘKOWANIA.....	118
PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI	119
ANEKS: ARKUSZ „FANTASTYCZNEJ CZWÓRKI”	120