

Spis treści

1. Historyczne i teoretyczne podstawy zapasów	7
1.1. Krótka informacja historyczna	7
1.2. Miejsce zapasów w teorii sportów walki	19
2. Klasyfikacja, terminologia i systematyka zapasów	25
2.1. Ogólne założenia treningu sportowego w zapasach	25
2.1.1. Terminologia działań zapaśniczych	26
2.1.2. Określenie pojęć techniki zapasów	27
2.1.3. Klasyfikacja i terminologia chwytów w zapasach w stylu klasycznym i wolnym	29
2.1.4. Sposoby przygotowania ataku	31
2.2. Podstawowe środki treningowe	33
2.2.1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	33
2.2.2. Ćwiczenia ukierunkowane	34
2.2.3. Ćwiczenia specjalne	35
2.2.4. Walki jako specyficzny rodzaj ćwiczeń	36
3. Metodyka szkolenia	39
3.1. Zasady nauczania techniki i taktyki walki	39
3.2. Nauczanie i doskonalenie techniki zapaśniczej	45
3.2.1. Metody nauczania techniki	46
3.2.2. Metody doskonalenia technicznego	47
3.3. Metody doskonalenia taktycznego	53
4. Etapy procesu treningowego	56
4.1. Planowanie procesu treningowego	56
4.2. Zadania etapu wszechstronnego – przygotowania początkowego	66
4.3. Zadania etapu ukierunkowanego – przygotowania podstawowego	72
4.4. Zadania etapu specjalnego	77
5. Planowanie i analiza obciążeń treningowych	85
5.1. Teoretyczne podstawy wprowadzenia pojęcia obciążeń treningowych ..	85
5.2. Rejestr grup środków treningowych	90
Piśmiennictwo	107