

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
OD AUTORA	11
CHARAKTERYSTYKA SPORTU SZERMIERCZEGO	15
KRÓTKI ZARYS DZIEJÓW SZERMIERKI	24
ROZWÓJ SPORTU SZERMIERCZEGO — SZKOŁY SZERMIERCZE	52
ROZWÓJ SZERMIERKI SPORTOWEJ I WPROWADZENIE SZPADY	52
SZKOŁY FLORETOWE FRANCUSKA I WŁOSKA	58
SZKOŁY SZABLOWE WŁOSKA I WĘGERSKA	69
TENDENCJE ROZWOJOWE WSPÓŁCZESNEJ SZERMIERKI	82
NOWY KIERUNEK SZKOLENIOWY POLSKIEJ SZERMIERKI	90
PODZIAŁ I ZNACZENIE DZIAŁAŃ SZERMIERCZYCH	104
OGÓLNY PODZIAŁ DZIAŁAŃ SZERMIERCZYCH	106
Działania zaczepne	109
Natarcia	109
Odpowiedzi i przeciw-odpowiedzi	122
Wznowione działania zaczepne	126
Przeciw-tempo	128
Działania obronne	133
Zasłony	133
Obrona odległością	138
Unik	138
Działania zaczepno-obronne	139
Linia	139
Przeciwnatarcia	139
ZASADY TRENINGU SZERMIERZA	146
UWAGI WSTĘPNE O ZAPRAWIE SZERMIERZA	146
OGÓLNE ZASADY TRENINGU SPORTOWEGO	150
TREŚĆ I ZADANIA TRENINGU SZERMIERZA	154
Przygotowanie ogólnosprawnościowe	155
Przygotowanie techniczne	165
Przygotowanie taktyczne	166
Teoria i metodyka szermierki	167
Oddziaływanie wychowawcze i przygotowanie psychiczne	168
ZASADY DYDAKTYCZNE STOSOWANE W NAUCZANIU I TRE-	
NINGU SZERMIERZA	173
Zasada świadomości i aktywności	173
Zasada systematyczności i powtarzalności	176
Zasada stopniowania i dostępności	177
Zasada trwałości	178
Zasada pogłębowości	179

METODY NAUCZANIA DZIAŁAŃ SZERMIERCZYCH	184
Nauczanie całościowe	185
Nauczanie częściowe	186
Nauczanie całościowo-częściowe	190
ZNUŻENIE I PRZETRENIOWANIE	191
ORGANIZACJA, PLANOWANIE I DOKUMENTACJA TRENINGU SZERMIERZA	194
LEKCJA, RODZAJE I FORMY ĆWICZEŃ SZERMIERCZYCH	194
PLANOWANIE I SPRAWOZDAWCZOŚĆ TRENINGU SZERMIERZA	206
LEKCJA INDYWIDUALNA I PRACA FECHTMISTRZA	215
METODYKA NAUCZANIA I DOSKONALENIA DZIAŁANIA SZERMIERCZEGO	235
CYKLE I OKRESY TRENINGOWE	248
UWAGI WSTĘPNE	248
OKRES PRZYGOTOWAWCZY	250
OKRES ZASADNICZY	251
OKRES PRZEJŚCIOWY	255
PODZIAŁ ROKU NA OKRESY TRENINGOWE	256
DOSKONALENIE TECHNIKI NA TLE KSZTAŁTOWANIA SPECJALNEJ REAKCJI SZERMIERZA	258
UWAGI WSTĘPNE	258
ISTOTNE I PODSTAWOWE CECHY TECHNIKI SZERMIERCZEJ	260
OMÓWIENIE PODSTAWOWYCH NAWYKÓW I UMIEJĘTNOŚCI SZERMIERZA	262
KSZTAŁTOWANIE PROSTEJ I ZŁOŻONEJ REAKCJI SZERMIERZA	265
PRZYKŁADY ĆWICZEŃ KSZTAŁTUJĄCYCH PROSTĄ I ZŁOŻONĄ REAKCJĘ SZERMIERZA	270
UWAGI KOŃCOWE I WSKAZÓWKI METODYCZNE	280
TAKTYKA I PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE SZERMIERZA	283
ZNACZENIE TAKTYKI I JEJ ZWIĄZEK Z INNYMI CZYNNIKAMI ZAPRAWY I WALKI SZERMIERCZEJ	283
ZNACZENIE TAKTYCZNE RÓŻNYCH DZIAŁAŃ SZERMIERCZYCH	292
TYPY TAKTYCZNE SZERMIERZY	299
ZASTOSOWANIE DZIAŁAŃ SZERMIERCZYCH W WALCE	304
WYBÓR DZIAŁANIA W WALCE	306
OGÓLNE WSKAZÓWKI I RADY TAKTYCZNE	308
PRZYGOTOWANIE PSYCHICZNE SZERMIERZA	314
UWAGI WSTĘPNE	314
PRZESZKODY PSYCHICZNE	317
POKONYWANIE TRUDNOŚCI	319
KSZTAŁTOWANIE CECH PSYCHICZNYCH	325
PIŚMIENNICTWO	329