

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
I. Teoretyczne podstawy treningu	8
1.1. Początki treningu sportowego	8
1.2. Początki treningu piłki nożnej	9
1.3. System szkolenia sportowego	10
1.4. Struktura treningu	16
1.5. Etapy nauczania i trenowania	19
A. Nauczanie	19
B. Trenowanie	25
1.6. Różnice w szkoleniu dzieci, młodzieży i dorosłych	27
1.7. Dobór i selekcja sportowa	29
1.8. Cykliczność procesu szkolenia	36
1.9. Lekcja (jednostka) treningowa	59
1.10. Planowanie pracy szkoleniowej	70
1.11. Kierowanie procesem treningowym	82
1.12. Kontrola skuteczności szkolenia	86
1.13. Sprawdziany, próby, testy kontrolne	99
A. Kontrola sprawności fizycznej ogólnej	99
B. Kontrola sprawności specjalnej	105
1.14. Rodzaje i systemy zawodów	130
1.15. Metody nauczania	139
1.16. Formy nauczania	141
1.17. Zasady nauczania	144
1.18. Metody trenowania	145
1.19. Sprawność psychiczna	174
1.20. Metody odnowy biologicznej	177
1.21. Urządzenia, przyrządy, sprzęt pomocniczy	181
II. Prakseologia treningu	190
1. Systematyka ćwiczeń ogólnorozwojowych	190
1.1. Ćwiczenia wyrabiające siłę	190
A. Ćwiczenia z pokonywaniem ciężaru własnego ciała	190
B. Ćwiczenia na zginacze ramion	192
C. Ćwiczenia na mięśnie brzucha	193

D. Ćwiczenia siłowe ze współćwiczącymi	194
E. Ćwiczenia z przyborami	197
F. Przykładowy zestaw ćwiczeń siłowych przy zastosowaniu metody „body building”	201
G. Zestaw ćwiczeń przy zastosowaniu metody treningu stacyjnego	206
H. Zestaw ćwiczeń przy zastosowaniu metody treningu obwodowego	209
1.2. Ćwiczenia wyrabiające wytrzymałość	211
1.3. Ćwiczenia wyrabiające szybkość	221
1.4. Ćwiczenia wyrabiające skoczność	236
1.5. Ćwiczenia wyrabiające gibkość	245
1.6. Ćwiczenia wyrabiające zręczność i zwinność	251
1.7. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi	260
1.8. Ćwiczenia ze skakankami	266
1.9. Ćwiczenia w terenie	270
1.10. Zestawy ćwiczeń w formie obwodowej	276
1.11. Zestawy ćwiczeń w formie stacyjnej	280
1.12. Przykład zestawu ćwiczeń w formie strumieniowej	284
1.13. Przykładowy zestaw ćwiczeń w formie związanej	286
2. Systematyka ćwiczeń specjalnych	286
2.1. Rozgrzewka z piłkami przed treningiem	286
2.2. Rozgrzewka przed meczem	289
2.3. Przykłady organizacji prowadzenia ćwiczeń w treningu	292
2.4. Ćwiczenia kompleksowe metodą stacyjną i obwodową	294
2.5. Ćwiczenia przy wykorzystaniu przyrządów i urządzeń pomocniczych	303
2.6. Przykłady lekcji treningowych	324
Bibliografia	344