

# Spis treści

|  |           |
|--|-----------|
| Wstęp .....  | 7         |
| <b>1. Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży w systemie sportu wyczynowego .....</b>                | <b>10</b> |
| 1.1. Jedność celów wychowawczych, edukacyjnych i sportowych, uwarunkowania procesu szkolenia ..... | 10        |
| 1.2. Sport dzieci i młodzieży a wychowanie fizyczne .....  | 15        |
| 1.3. Specyficzne funkcje podsystemu szkolenia sportowego dzieci i młodzieży .....                  | 16        |
| 1.4. Niektóre przesłanki tzw. sportów wczesnych .....  | 18        |
| <b>2. Podstawowe zasady programowania szkolenia sportowego dzieci i młodzieży .....</b>            | <b>20</b> |
| 2.1. Kierunki optymalizacji .....  | 20        |
| 2.2. Model mistrzostwa sportowego jako zbiór wytycznych długofalowego planowania .....             | 24        |
| 2.3. Etapy szkolenia i ich uwarunkowania .....   | 26        |
| 2.4. Stopień podporządkowania programu i planu treningu uwarunkowaniom biologicznym .....          | 27        |
| 2.5. Stopień podporządkowania programu i planu treningu wymogom przyszłej specjalizacji .....      | 29        |
| <b>3. Niektóre uwarunkowania rozwoju osobniczego w szkoleniu sportowym .....</b>                   | <b>32</b> |
| 3.1. Rozwój układu ruchu .....   | 34        |
| 3.2. Rozwój układów wewnętrznych .....   | 37        |
| 3.3. Rozwój i dojrzewanie psychiki .....   | 40        |
| 3.4. Rozwój sprawności fizycznej .....   | 42        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>4. System szkolenia sportowego i funkcje jego składowych .....</b>           | <b>46</b> |
| <b>5. Kwalifikacja do sportu – dobór i selekcja .....</b>                       | <b>49</b> |
| 5.1. Wprowadzenie .....   | 49        |
| 5.2. Podstawy doboru i selekcji .....   | 51        |
| 5.3. Etapy selekcji .....   | 59        |
| 5.4. Kryteria selekcji .....  | 60        |
| 5.5. Uwagi metodyczne .....   | 69        |
| <b>6. Trening sportowy .....</b>  | <b>73</b> |
| 6.1. Trening jako proces – specyfika treningu dzieci<br>i młodzieży .....       | 75        |
| <b>7. Struktura treningu .....</b>  | <b>80</b> |
| 7.1. Podstawowe pojęcia i uwarunkowania .....                                   | 80        |
| 7.2. Struktura rzeczowa i jej składowe .....                                    | 83        |
| 7.2.1. Przygotowanie sprawnościowe .....  | 83        |
| 7.2.1.1. Siła mięśniowa .....   | 85        |
| 7.2.1.2. Szybkość .....   | 106       |
| 7.2.1.3. Skoczność .....  | 118       |
| 7.2.1.4. Wytrzymałość .....   | 123       |
| 7.2.1.5. Gibkość .....  | 133       |
| 7.2.1.6. Koordynacja ruchowa .....  | 140       |
| 7.2.2. Przygotowanie techniczne .....   | 147       |
| 7.2.3. Przygotowanie taktyczne .....  | 160       |
| 7.2.4. Przygotowanie psychiczne, teoretyczne<br>i intelektualne .....           | 167       |
| 7.2.5. Kompleksowość przejawiania składowych stanu<br>wytrenowania .....        | 170       |
| 7.3. Struktura czasowa treningu i jej składowe .....                            | 176       |
| 7.3.1. Cykliczność treningu i jej związki z budowaniem<br>formy sportowej ..... | 176       |
| 7.3.2. Cykle długie (makrocykle) .....  | 178       |
| 7.3.2.1. Etapy treningu .....   | 178       |
| 7.3.2.2. Cykle wieloletnie i roczne .....                                       | 180       |
| 7.3.3. Cykle średnie (mezocykle) .....  | 184       |
| 7.3.4. Cykle krótkie (mikrocykle) .....   | 185       |
| 7.3.5. Jednostka treningowa (trening, lekcja treningowa,<br>zajęcia) .....      | 186       |
| 7.3.6. Cykle specjalne .....  | 187       |

|   |            |
|---|------------|
| 7.3.6.1. Zgrupowania szkoleniowe .....  | 187        |
| 7.3.6.2. Bezpośrednie przygotowanie startowe (BPS) .....  | 190        |
| <b>8. Zasady, formy, środki i metody treningu .....</b>   | <b>197</b> |
| 8.1. Podstawowe pojęcia .....   | 197        |
| 8.2. Zasady nauczania i treningu .....  | 198        |
| 8.3. Formy nauczania i treningu .....   | 200        |
| 8.4. Środki treningu .....  | 201        |
| 8.5. Metody treningu .....  | 205        |
| 8.5.1. Metody kształtowania sprawności fizycznej .....  | 205        |
| 8.5.2. Metody nauczania umiejętności sportowych .....   | 213        |
| 8.6. Żywnienie i wspomaganie farmakologiczne .....  | 218        |
| <b>9. Obciążenie treningowe (wysiłkowe) .....</b>   | <b>220</b> |
| 9.1. Podstawowe pojęcia .....   | 220        |
| 9.2. Składowe obciążenia ze względu na kierunek<br>oddziaływania .....  | 223        |
| 9.3. Składowe obciążenia ze względu na strefy (źródła)<br>zabezpieczenia energetycznego .....                   | 225        |
| 9.4. Dobór i regulacja obciążeń .....   | 229        |
| 9.5. Rejestracja i analiza obciążeń .....   | 232        |
| 9.5.1. Metoda dokumentowania i analizy obciążeń .....   | 233        |
| 9.5.2. Komputerowe opracowywanie danych o obciążeniach<br>w systemie TreOb .....                                | 236        |
| <b>10. Kontrola jako czynnik kierowania treningiem .....</b>  | <b>249</b> |
| 10.1. Istota i rodzaje kontroli .....   | 249        |
| 10.2. Przykłady działań kontrolnych w treningu .....  | 261        |
| <b>11. Współzawodnictwo sportowe i zasady polityki startowej<br/>    w najmłodszych kategoriach wieku .....</b> | <b>268</b> |
| <b>12. Planowanie szkolenia .....</b>   | <b>275</b> |
| <b>13. Wybrane zagadnienia treningu sportowego kobiet .....</b>   | <b>289</b> |
| 13.1. Anatomiczne różnice między płciami i ich konsekwencje ....  | 289        |
| 13.2. Fizjologiczne różnice między kobietami i mężczyznami<br>oraz ich konsekwencje .....                       | 293        |
| 13.3. Dojrzewanie płciowe i trening .....   | 297        |
| 13.4. Cykl płciowy (miesiączkowy) i trening .....   | 301        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>14. Podstawy treningu niepełnosprawnych .....</b>                                 | <b>304</b> |
| 14.1. Podstawowe pojęcia .....   | 307        |
| 14.2. Uwarunkowania treningu i zasady pracy z zawodnikami<br>niepełnosprawnymi ..... | 308        |
| 14.3. Klasyfikacja zawodników i ich możliwości .....                                 | 314        |
| <br>   |            |
| <b>15. Podstawowe zasady i środki odnowy w procesie<br/>treningu .....</b>           | <b>322</b> |
| 15.1. Metodyczne środki odnowy .....   | 323        |
| 15.2. Psychologiczne środki odnowy .....   | 324        |
| 15.3. Medyczo-biologiczne środki odnowy .....  | 327        |
| 15.4. Planowanie procedur odnowy w strukturze rocznego<br>cyklu treningu .....       | 336        |
| <br>   |            |
| <b>16. Kierunki rozwoju i unowocześniania procesu treningu .....</b>                 | <b>346</b> |
| <br>   |            |
| Literatura .....   | 357        |