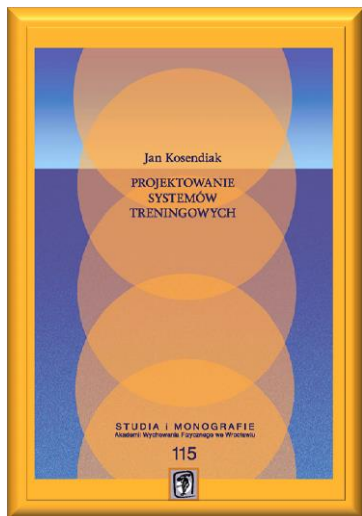


JAN KOSENDIAK

## Projektowanie systemów treningowych



Praca stanowi syntezę wieloletniej działalności praktycznej (jako trenera, osoby współpracującej z trenerami różnych dyscyplin sportu, konsultanta), badawczej i publikatorskiej jej autora. Zaprezentowano w niej autorską koncepcję projektowania procesu treningowego jako ciągu zadań optymalizacyjnych. Wyniki badań własnych umożliwiły realizację najistotniejszego celu pracy, a mianowicie opracowanie wskazań do optymalnego projektowania procesu treningowego. W monografii znalazły się praktyczne aplikacje zaprezentowanej metody projektowania systemów treningowych. Przedstawiono projekty zrealizowane w różnych, indywidualnych dyscyplinach sportu. Wszystkie one zostały opublikowane we wcześniejszych pracach autora. Jeden z rozdziałów dotyczy komputerowego wspomaganie procesu projektowania systemów treningowych. (na podstawie *Wprowadzenia*)

Wrocław 2013

*Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, nr 115

wydanie I

ISSN 0239-6009

ISBN 978-83-89156-37-2

format: 167 × 240 mm

objętość: 165 s.

cena: 49,90 zł + 5% VAT

