

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
1. Podstawowe informacje na temat wielopodmiotowej gry z piłką	6
1.1. Instytucjonalizacja gry wielopodmiotowej	11
1.2. Specjalny etap trenowania gracza	17
2. Kompetencje trenera	22
2.1. Wiedza specjalistyczna trenera o działaniach zawodników w czasie gry	28
2.1.1. Wiedza trenera o działaniach zawodników podczas atakowania i obrony	30
Indywidualne umiejętności działania graczy podczas atakowania i obrony	31
Indywidualne umiejętności współdziałania graczy podczas atakowania i obrony	33
2.1.2. Składniki umiejętności gry	36
Składnik poznawczy umiejętności gry	37
Składnik percepcyjny umiejętności gry	46
Składnik motoryczny umiejętności gry	55
3. Czynniki doskonalenia umiejętności gry	73
4. Proces trenowania gracza	90
4.1. Mezocykl współzawodnictwa	98
4.2. Mezocykl przygotowania gracza do współzawodnictwa	100
4.2.1. Trening gracza	105
Przygotowanie się gracza do specyficznego wysiłku	106
Doskonalenie umiejętności działania gracza na powierzony pozycji	109
Doskonalenie umiejętności gracza do współdziałania	111
Kontrolna gra	115
Doskonalenie motoryczności gracza	121
Rzeczywista gra	126
4.3. Mezocykl regeneracji sił witalnych gracza	135
Bibliografia	138
Indeks rzeczowy	143
Wykaz rycin i tabel	148