

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
I CHARAKTERYSTYKA GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ W ASPEKCIE WYMAGAŃ MOTORYCZNYCH	11
II PLANOWANIE CYKLI TRENINGOWYCH	19
III PRZYGOTOWANIE SIŁOWE SIATKARZA	25
3.1. Cele kształtowania zdolności siłowych w piłce siatkowej	25
3.2. Metody i środki kształtowania zdolności siłowych	27
3.3. Ćwiczenia kształtujące zdolności siłowe	40
3.3.1. Przykłady ćwiczeń z wykorzystaniem piłek rehabilitacyjnych	40
3.3.2. Przykłady ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha	44
3.3.3. Przykłady ćwiczeń siłowych z wykorzystaniem przyrządów i przyborów	48
3.3.4. Przykładowe programy ćwiczeń siłowych	75
3.4. Plyometria w treningu siłowym siatkarza	85
3.4.1. Przykłady ćwiczeń plyometrycznych dolnej części ciała, nóg i bioder	88
3.4.2. Przykłady ćwiczeń plyometrycznych tułowia i górnej części ciała	90
IV PRZYGOTOWANIE SZYBKOŚCIOWE	95
4.1. Cele przygotowania szybkościowego w piłce siatkowej	95
4.2. Metody i środki kształtowania zdolności szybkościowych	97
4.3. Ćwiczenia kształtujące zdolności szybkościowe	100
4.3.1. Przykłady ćwiczeń zwiększających szybkość biegową	100
4.3.2. Przykłady ćwiczeń doskonalących szybkość poruszania się po boisku	101
4.3.3. Przykłady ćwiczeń rozwijających zdolności szybkościowe i koordynacyjne	104
4.3.4. Przykłady ćwiczeń kształtujących zdolności szybkościowe w połączeniu z doskonaleniem elementów techniki siatkarskiej	108

V	PRZYGOTOWANIE KOORDYNACYJNE SIATKARZA	113
5.1.	Cele kształtowania zdolności koordynacyjnych w piłce siatkowej	113
5.2.	Metody i środki treningu koordynacyjnego	117
5.3.	Przykłady specjalnych ćwiczeń koordynacyjnych	121
VI	PRZYGOTOWANIE WYTRZYMAŁOŚCIOWE SIATKARZA	137
6.1.	Cele kształtowania zdolności wytrzymałościowych w piłce siatkowej	137
6.2.	Metody i środki kształtowania wytrzymałości	141
6.3.	Ćwiczenia kształtujące zdolności wytrzymałościowe	146
6.3.1.	Przykłady terenowych zabaw biegowych	146
6.3.2.	Przykłady ćwiczeń kształtujących wytrzymałość specjalną	148
VII	PRZYGOTOWANIE GIBKOŚCIOWE SIATKARZA	153
7.1.	Cele kształtowania gibkości w piłce siatkowej	153
7.2.	Metody i środki kształtowania gibkości	154
7.3.	Ćwiczenia gibkościowe	157
7.3.1.	Przykłady ćwiczeń gibkościowych o charakterze statycznym	157
7.3.2.	Przykłady ćwiczeń gibkościowych o charakterze dynamicznym	173
VIII	PIŚMIENNICTWO	183