
SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
I. EWOLUCJA, OGÓLNE ZASADY, STRUKTURA I TREŚĆ WIELOLETNIEGO PRZYGOTOWANIA SPORTOWCÓW	7
1.1. Ewolucja systemu wieloletniego przygotowania sportowców	7
1.2. Ogólne zasady wieloletniego przygotowania sportowców	11
1.3. Struktura wieloletniego przygotowania sportowców, jej główne kierunki i przekształcenia	15
1.4. Treść poszczególnych etapów wieloletniego przygotowania sportowców	21
1.5. Czteroletni cykl olimpijski w systemie przygotowania sportowców wysokiej klasy	35
1.6. Cel badań	38
1.7. Hipotezy badawcze	40
II. METODYKA BADAŃ	41
2.1. Materiał badań	41
2.1.1. Dokumenty i wytwory łącznie	41
2.1.2. Podmiot badań empirycznych – sylwetki wybitnych sportowców i trenerów wybranych dyscyplin	42
2.2. Metody i techniki badań	44
2.3. Kierunki badań	51
2.4. Plan badań	52
III. WYNIKI	55
3.1. Współczesna struktura wieloletniego przygotowania sportowców	55
3.1.1. Etap kształtowania najwyższego poziomu mistrzostwa	55
3.1.1.1. Wiek rozpoczęcia zajęć sportowych, określenia specjalizacji sportowej i osiągnięcia przez sportowców najlepszych rezultatów	55
3.1.1.2. Typowe warianty kształtowania się najwyższego poziomu mistrzostwa	65
3.2. Etap utrzymania przez sportowców najwyższego poziomu mistrzostwa	71
3.3. Etapy wieloletniego przygotowania sportowców (aspekt wspólny)	88

3.4. Współczesna treść wieloletniego przygotowania sportowców	89
3.4.1. Podstawowe i bazowe przygotowanie sportowców	90
3.4.1.1. Treść podstawowego przygotowania sportowców	90
3.4.1.2. Treść wstępnego przygotowania bazowego sportowców	99
3.4.1.3. Treść specjalistycznego bazowego przygotowania	104
3.4.2. Struktura głównych elementów przygotowania w poszczególnych etapach rozwoju kariery sportowej	110
3.4.3. Treść etapu przygotowania sportowców do najwyższych osiągnięć i etapu maksymalnej realizacji indywidualnych możliwości	113
3.4.4. Treść etapu utrzymania najwyższego poziomu mistrzostwa i etapu stopniowego obniżania osiągnięć	145
3.4.4.1. Etap utrzymania najwyższego poziomu mistrzostwa	145
3.4.4.2. Etap stopniowego obniżania wyników	151
3.5. Ocena przygotowania funkcjonalnego badanych zawodników na etapach realizacji maksymalnych indywidualnych możliwości i utrzymania wysokiego poziomu sportowego	152
3.5.1. Wydolność aerobowa	153
3.5.2. Wydolność anaerobowa	160
3.6. Propozycja rozwiązań programowych w zakresie wieloletniego racjonalnego przygotowania sportowców na przykładzie lekkoatletycznego sprintu	164
3.6.1. Przygotowanie podstawowe	165
3.6.2. Przygotowanie na etapie wstępnego bazowego przygotowania	177
3.6.3. Przygotowanie na etapie specjalistycznego bazowego przygotowania	186
3.6.4. Przygotowanie na etapie realizacji maksymalnych możliwości indywidualnych	195
3.6.5. Etap utrzymania wysokiego mistrzostwa sportowego	198
3.7. Organizacyjne i metodyczne przesłanki racjonalnego systemu wieloletniego przygotowania sportowców	199
IV. DYSKUSJA	209
WNIOSKI	251
SUGESTIE DLA PRAKTYKI SPORTOWEJ I BADAWCZEJ	255
PIŚMIENNICTWO	259
ANEKS	283
SUMMARY	315