



Janusz Czerwiński

Specjalista teorii sportu, a przede wszystkim teorii zespołowych gier sportowych. Były zawodnik, trener. Uhonorowany za swoje osiągnięcia naukowe, społeczne i sportowe zaszczytnym medalem Kalos Kagathos. Jako zawodnik czynnie uprawiał na poziomie reprezentacyjnym piłkę ręczną 11 i 7 osobową.

Reprezentował Polskę na mistrzostwach świata 11 w Szwajcarii (1963 r.), gdzie Polska zajęła IV miejsce.

Prowadził reprezentację Polski (10 lat). Trenowany razem ze Stanisławem Majorkiem zespół zdobył w 1976 roku w Montrealu brązowy medal olimpijski. Szkolił reprezentację Islandii (2 lata), Grecji (4 lata). Był konsultantem reprezentacji Hiszpanii (2 lata), trzykrotnie selekcjonerem reprezentacji Europy w piłce ręcznej.

Pracę szkoleniowo-trenerską wspierał badaniami naukowymi skoncentrowanymi na ocenie wpływu motoryczności i techniki na wynik sportowy, a przede wszystkim na poznaniu struktury gry w dyscyplinach zespołowych.

Jako członek władz Europejskiej Piłki Ręcznej (1991-2004) aktywnie uczestniczył w pracach komisji metodycznej angażując się na problematyce treningu w zespołach wyczynowych. Był redaktorem periodyku Handball EHF. Oryginalne prace z problematyki obciążeń treningowych oraz metod nowoczesnego treningu opracował w ekspertyzie „Handball Description of the Game” oraz w książce „El Balonmano” (w języku hiszpańskim). Jest autorem ponad 250 prac o charakterze metodyczno-naukowym. Jest cytowany przez autorów polskich i zagranicznych.

Prof. zw. dr hab. Pełnił funkcję rektora Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (3 kadencje), przewodniczącego Konferencji Rektorów AWF i członka prezydium KRASP.

Za owocną działalność naukowo-dydaktyczną i sukcesy na niwie upowszechniania i promocji sportu, a przede wszystkim gier zespołowych, Uniwersytet Kultury Fizycznej w Kijowie i AWFis w Gdańsku przyznały mu tytuł doctora honoris causa.

Od 1996 roku po zakończeniu dwóch kadencji prezesa Związku Piłki Ręcznej w Polsce pełni godność Prezesa Honorowego. Od 2013 roku jest prezesem Stowarzyszenia Zasłużonych Reprezentantów Polski w Piłce Ręcznej.

ISBN 978-83-63816-05-6

JANUSZ CZERWIŃSKI

PIŁKA RĘCZNA

Wybrane elementy teorii i treningu

**JANUSZ
CZERWIŃSKI**

PIŁKA RĘCZNA

Wybrane elementy teorii i treningu



Janusz Czerwiński

PIŁKA RĘCZNA
Wybrane elementy
teorii i treningu

Warszawa 2014

Recenzent

Jerzy Eliasz

Korekta językowa

Jan Miklas-Frankowski

Fotografie

Ze zbiorów prywatnych Janusza Czerwińskiego
oraz zbiorów Związku Piłki Ręcznej w Polsce

Wydawca

Związek Piłki Ręcznej w Polsce
02-819 Warszawa, ul. Puławska 300
tel./fax 22 892 90 11
e-mail: zprp@zprp.org.pl
www.zprp.pl

Skład i łamanie tekstu

Studio Reklamy „erzet”
Olsztyn, pl. Pułaskiego 7/3

Druk

Drukarnia BookPress

ISBN 978-83-63816-05-6

Warszawa 2014 r.

Spis treści

Słowo wstępne – A. Kraśnicki Prezes ZPRP	5
Przesłanie od recenzenta – J. Eliaz	7
Od autora	9

Część I Ogólna

– Nazewnictwo oraz pojęcia, symbole i oznaczenia stosowane w piłce ręcznej	17
– Geneza piłki ręcznej na świecie i w Polsce	39
– Ewolucja i perspektywy rozwojowe gry w piłkę ręczną	52
– Charakterystyka jakościowa treningu i gry w piłkę ręczną	63
– Biomechanika i jej wpływ na jakość techniki i taktyki gry w piłkę ręczną	73
– Fizjologiczno-biochemiczne determinanty treningu w piłce ręcznej (stosowne rozwiązania)	82

Część II Teoria treningu

– Wprowadzenie do teorii treningu sportowego	91
– Kierunki organizacji i treningu młodych piłkarzy ręcznych	97
– Periodyzacja treningu	112
– Wybrane poglądy na temat motoryczności	152
– Obciążenia treningowe	159
– Kontrola treningu	172
– Przygotowanie do walki sportowej	194

Część III Trening

– Wprowadzenie	205
– <i>Stretching</i>	207
– Obrona	210
– Atak	219
– Bramkarz	232
– Trener i jego rola w organizacji i prowadzeniu zespołu	255
– Zakończenie	264

Bibliografia	265
--------------------	-----

Część IV

– 60 lat z piłką ręczną (dokumentacja fotograficzna)	271
--	-----