

Poziom sprawności ogólnej i sprawności specjalnej młodych piłkarzy nożnych Akademii Piłkarskiej XXX po półrocznym rocznym okresie szkolenia

Wstęp.....3

Rozdział 1

Teoretyczne ujęcia problemu

1.1. Charakterystyka gry w piłkę nożną..... 5

1.2. Sprawność ogólna piłkarzy nożnych w świetle literatury.....
5

1.3. Sprawność specjalna piłkarzy nożnych – charakterystyka
.....13

1.4. Kontrola sprawności specjalnej młodych piłkarzy
nożnych..... 21

Rozdział 2

Procedura badawcza

2.1. Cel pracy i pytania badawcze..... 23

2.2. Materiał badań23

2.3. Metody badań24

Rozdział 3

Wyniki badań i ich analiza

3.1. Sprawność ogólna piłkarzy nożnych Akademii Piłkarskiej
TOP 54 w wieku 12 lat oraz zmiany po rocznym okresie
treningowym w wieku 13 lat39

3.2. Charakterystyka porównawcza sprawności specjalnej
piłkarzy nożnych Akademii Piłkarskiej TOP 54 w wieku 12 i 13
lat..... 44

Podsumowanie i wnioski..... 47

