

Oddziaływanie treningu w piłce ręcznej na wybrane kondycyjne i koordynacyjne zdolności motoryczne chłopców

Wstęp..... 4

Rozdział 1

Problematyka w świetle literatury

1.1. Charakterystyka gry w piłkę ręczną..... 6

1.2. Przygotowanie kondycyjne w piłce ręcznej.....7

1.3. Przygotowanie koordynacyjne w piłce ręcznej..... 10

Rozdział 2

Metodologia badań

2.1. Cel badań14

2.2. Pytania badawcze..... 14

2.3. Materiał badań14

2.4. Metody badań..... 14

2.5. Organizacja badań15

Rozdział 3

Wyniki badań

3.1. Zdolności kondycyjne badanych..... 16

3.2. Zdolności koordynacyjne badanych..... 25

Rozdział 4

Dyskusja..... 33

Wnioski37

Piśmiennictwo..... 38

Spis tabel..... 43

Aneks..... 44