

Przygotowanie fizyczne zawodników trenujących MMA w okresie przygotowawczym

Wstęp..... 4

Rozdział 1

Zagadnienia teoretyczne

1.1. Mieszane sztuki walki..... 6

1.2. Historia Mixed Martial Arts w Polsce..... 7

1.3. Podstawowe techniki walki wykorzystywane przez zawodników..... 9

1.4. Sprawność fizyczna ogólna..... 10

1.5. Pojęcie motoryki11

1.6. Siła jako cecha motoryczna13

1.7. Szybkość jako cecha motoryczna..... 15

Rozdział 2

Metodologia badań własnych

2.1. Cel pracy i pytania badawcze17

2.2. Materiał i metody badań17

Rozdział 3

Analiza wyników badań..... 19

Podsumowanie30

Literatura..... 31

Spis tabel..... 33