

Treningi motoryczne w piłce nożnej w klubie Sparta Łódź podczas okresu przygotowawczego

Wstęp

Rozdział I

Trening motoryczny w piłce nożnej

- 1.1. Charakterystyka potrzeb treningowych w piłce nożnej
- 1.2. Trening okresu przygotowawczego
- 1.3. Miejsce treningu motorycznego w okresie przygotowawczym

Rozdział II

Metody przeprowadzenia badań

- 2.1. Prezentacja klubu i badanej zbiorowości
- 2.2. Sposoby prowadzenia badań
- 2.3. Obszar badawczy i przebieg badań

Rozdział III

Wyniki badań

- 3.1. Sprawność motoryczna na początku okresu przygotowawczego
- 3.2. Sprawność motoryczna po okresie przygotowawczym
- 3.3. Wnioski z badań

Zakończenie

Bibliografia

Spis tabel, wykresów, rysunków