

Wybrane zdolności koordynacyjne i ich dynamika wśród zawodników taekwon-do klubu XXX

Wstęp.....7

Rozdział 1

Problematyka badawcza w literaturze

1.1. Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM)..... 9

1.2. Specyfika Taekwon-do jako sztuki samoobrony i sportu walki..... 11

1.3. Przegląd badań dotyczących wybranych aspektów przygotowania motorycznego w sportach walki..... 14

Rozdział 2

Metodologiczne podstawy badań własnych

2.1. Cel pracy i pytania badawcze18

2.2. Materiał badań18

2.3. Metody badań19

Rozdział 3

Wyniki badań

3.1. Czas reakcji prostej21

3.2. Czas reakcji złożonej..... 25

3.3. Koordynacja wzrokowo-ruchowa..... 29

Podsumowanie i wnioski	33
Bibliografia.....	35
Spis tabel i rycin.....	37
Aneks	38