

Zastosowanie

biologicznej

siatkowej

w

odnowy

piłce

Wstęp.....4

Rozdział 1

Charakterystyka piłki siatkowej

1.1 Rys historyczny..... 5

1.2 Charakterystyka dyscypliny6

1.3 Obciążenia treningowe..... 9

Rozdział 2

Zastosowanie odnowy biologicznej w grach zespołowych

2.1 Definicje odnowy biologicznej..... 12

2.2 Zadania odnowy biologicznej..... 13

2.3 Zasady stosowania odnowy biologicznej..... 14

2.4 Metody i środki odnowy biologicznej16

2.5 Zastosowanie odnowy biologicznej w różnych cyklach treningowych..... 20

Rozdział 3

Metodologia badań własnych

3.1 Problemy, pytania i hipotezy badawcze25

3.2 Metody i procedura badań26

3.3 Metody statystycznego opracowania wyników27

3.4 Charakterystyka badanej grupy..... 28

Rozdział 4

Wyniki badań i ich omówienie

4.1 Prezentacja wyników badań i ich omówienie29

4.2 Dyskusja i weryfikacja hipotez44

Wnioski46

Streszczenie47

Bibliografia49

Załączniki