

## WSTĘP

### Rozdział 1

#### PROBLEMATYKA BADAWCZA W ŚWIELE PIŚMIENNICTWA

- 1.1. Piłka nożna i potencjał motoryczny zawodnika
- 1.2. Wydolność fizyczna
- 1.3. Sprawność fizyczna
- 1.4. Zmiany wskaźników morfologicznych w wieku okołopokwitaniowym
- 1.5. Wpływ treningu na zmiany wydolności i sprawności fizycznej
- 1.6. Etapy szkolenia
- 1.7. Obciążenia treningowe
- 1.8. Uzasadnienie wyboru tematu i celu badań

### Rozdział 2

#### METODOLOGICZNE PODSTAWY, MATERIAŁ I METODY BADAŃ

- 2.1. Pytania i hipotezy badawcze
- 2.2. Charakterystyka badanych osób
- 2.3. Metody badań
  - 2.3.1. Pomiary antropometryczne
  - 2.3.2. Metody oceny wydolności fizycznej tlenowej i beztlenowej
  - 2.3.3. Metody oceny sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej
  - 2.3.4. Rejestracja obciążeń treningowych
  - 2.3.5. Metody analizy statystycznej

### Rozdział 3

#### WYNIKI BADAŃ I ICH OMÓWIENIE

- 3.1. Charakterystyka antropometryczna 13-15-letnich piłkarzy nożnych w trzyletnim cyklu treningowym
- 3.2. Poziom wydolności fizycznej tlenowej i beztlenowej młodych piłkarzy nożnych w trzyletnim cyklu treningowym
  - 3.2.1. Wydolność tlenowa piłkarzy nożnych
  - 3.2.2. Wydolność beztlenowa piłkarzy nożnych
- 3.3. Poziom sprawności fizycznej młodych piłkarzy nożnych w trzyletnim cyklu treningowym
  - 3.3.1. Sprawność fizyczna ogólna piłkarzy nożnych
  - 3.3.2. Sprawność specjalna piłkarzy nożnych
- 3.4. Poziom szybkości i wytrzymałości szybkościowej specjalnej młodych piłkarzy nożnych w trzyletnim cyklu treningowym
- 3.5. Korelacja pomiędzy wskaźnikami wydolności i sprawności fizycznej młodych piłkarzy nożnych
- 3.6. Wielkość i struktura obciążeń treningowych w trzyletnim cyklu treningowym młodych piłkarzy nożnych
  - 3.6.1. Wielkość obciążeń treningowych
  - 3.6.2. Struktura obciążeń treningowych
  - 3.6.3. Wielkość i rodzaj środków treningowych zastosowanych w trzyletnim cyklu treningowym
- 3.7. Charakterystyka antropometryczna osób nietreningujących
- 3.8. Poziom wydolności i sprawności fizycznej osób nietreningujących
- 3.9. Porównanie charakterystyk antropometrycznych młodych piłkarzy nożnych i osób nietreningujących

3.10. Porównanie wydolności i sprawności fizycznej młodych piłkarzy nożnych i osób nietreningujących

3.11. Korelacja pomiędzy wskaźnikami wydolności i sprawności fizycznej osób nietreningujących

DYSKUSJA

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

BIBLIOGRAFIA

INDEKS SKRÓTÓW

STRESZCZENIE

SUMMARY

SPIS RYCIN

SPIS TABEL