

WSTĘP

Rozdział 1

TENDENCJE ROZWOJU PIŁKI NOŻNEJ Z UWZGLĘDNIENIEM WYMAGAŃ ZWIĄZANYCH Z PRZYGOTOWANIEM FIZYCZNYM I FUNKCJONALNYM PIŁKARZY

Rozdział 2

SPECJALNE PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE JAKO WARUNEK MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

2.1.Wprowadzenie

2.2.Charakterystyka przygotowania fizycznego piłkarzy

2.3.Komponenty i ukierunkowanie fizycznego przygotowania piłkarzy

Rozdział 3

ZAŁOŻENIA TRENINGU SPECJALISTYCZNEGO W SIŁOWYM I SZYBKOŚCIOWYM PRZYGOTOWANIU PIŁKARZY

3.1.Wprowadzenie

3.2.Przejawy specjalnej siły i predyspozycje szybkościowe piłkarzy

3.3.Charakterystyka kształtowania skoczności (mocy) piłkarzy

3.4.Szybkość piłkarzy i jej specyficzne elementy

3.5.Wskaźniki oceny zdolności koordynacyjnych piłkarzy

3.6.Gibkość i jej znaczenie w piłkarstwie

Rozdział 4

FUNKCJONALNE PRZYGOTOWANIE PIŁKARZY NOŻNYCH WYSOKIEJ KLASY...

4.1.Charakterystyka przygotowania fizycznego piłkarzy

4.2.Charakterystyka komponentów przygotowania funkcjonalnego piłkarzy

4.3. Fizjologiczne właściwości pracy o charakterze przerywanym (typowe w piłce nożnej)

4.4. Charakterystyki przygotowania funkcjonalnego piłkarzy i ich znaczenie podczas gry

4.1. Specyficzne wymagania funkcjonalne określone aktywnością piłkarzy podczas gry

4.2. Ocena poziomu przygotowania funkcjonalnego piłkarzy w różnych okresach treningu (kontrola etapowa)

4.3. Czynniki kształtujące efekt treningu i ukierunkowanie środków bieżącej kontroli procesu przygotowania piłkarzy

4.7.1. Zmiany w organizmie pod wpływem procesu treningowego wpływające na kształtowanie jego specyficznych efektów

4.7.2. Kwas mlekowy jako naturalny czynnik kształtujący efekt treningowy

4.7.3. Bieżąca kontrola poziomu przygotowania funkcjonalnego piłkarzy

4.4. Ogólne zasady organizowania i prowadzenia kontroli przygotowania piłkarzy....

ZAKOŃCZENIE

BIBLIOGRAFIA

STRESZCZENIE

SPIS RYCIN

SPIS TABEL