

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	4
1. PROBLEMATYKA BADAWCZA W ŚWIETLE LITERATURY	6
1.1. Zdolności motoryczne – ich istota, struktura i klasyfikacja.....	6
1.2. Koordynacyjne zdolności motoryczne - KZM.....	9
1.3. Wybrane aspekty treningu sportowego w pływaniu	18
2. PROBLEMATYKA BADAWCZA	31
2.1. Cel badań, pytania i hipotezy badawcze	31
3. METODYKA BADAŃ	32
3.1. Charakterystyka badanych grup.....	32
3.2. Program eksperymentu.....	32
3.3. Program badań kontrolnych	39
3.4. Metody analizy statystycznej	42
4. WYNIKI.....	44
4.1. Charakterystyka poziomu badanych zmiennych w funkcji czasu	44
4.2. Związki i zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi.....	48
4.3. Czynniki koordynacyjne decydujące o efektywności sportowej	54
4.4. Zmienność struktury zależności pomiędzy zmiennymi w procesie treningu	58
5. DYSKUSJA	66
6. PODSUMOWANIE	72
PIŚMIENNICTWO	74
STRESZCZENIE	79
ANEKS	83