Sprawność fizyczna chłopców trenujących i nietrenujących piłkę nożną w szkole

obszerna praca magisterska – ma 138 stron

Wstęp

Rozdział 1
1.1 Istota piłki nożnej
1.2 Fenomen piłki nożnej
1.3 Historia piłki nożnej w Polsce

Rozdział 2
2.1 Cel pracy
2.2 Historia piłki nożnej w regionie
2.3 Krótki rys historyczny Zambrowa, oraz rozwój piłki nożnej na terenie miasta

Rozdział 3
Szkolenie i trening sportowy
3.1 Rozwój psychiczny, motoryczny, umysłowy młodzieży we wczesnym okresie dojrzewania w aspekcie treningu piłki nożnej
3.2 Szkolenie i system sportowy
3.3 Trening piłki nożnej
3.4 Rola i funkcje trenera
3.5 Struktura treningu sportowego
3.5.1 Struktura rzeczowa i czasowa
3.5.2 Metody, środki i formy treningu piłkarzy
3.5.3 Elementy treningu sportowego
3.6 Schemat struktury podsystemu treningu, zawodów, odnowy
3.7 Adaptacja do wysiłków
3.7.1 Rodzaje adaptacji w treningu
3.8 Forma sportowa
3.9 Obciążenie treningowe

3.10 Kontrola treningu
3.11 Planowanie treningu

Rozdział 4
4.1 Rozwój somatyczny i sprawność motoryczna w literaturze
4.2 Charakterystyka średniego wieku szkolnego
4.3 Metody i techniki badawcze

Rozdział 5
Wyniki badań
5.1 Poziom rozwoju somatycznego badanych chłopców
5.1.1 Wysokość ciała
5.1.2 Masa ciała
5.2 Poziom rozwoju motorycznego
5.2.1 Szybkość
5.2.2 Moc
5.2.3 Wytrzymałość
5.2.4 Siła mięśniowa
5.2.5 Zwinność
5.2.6 Gibkość
5.3 Poziom ogólny sprawności fizycznej
5.3.1 Sprawność fizyczna chłopców czternastoletnich
5.3.2 Sprawność fizyczna chłopców piętnastoletnich
5.3.3 Bilans ogólnej sprawności fizycznej chłopców trenujących i nie trenujących piłkę nożną

Wnioski

Bibliografia

Spis tabel i rysunków

Jeśli chcesz zamówić pisanie pracy od podstaw, to zapraszamy na stronę pisanie prac - sprawdzony serwis