

Sprawność fizyczna chłopców trenujących i nietrenujących piłkę nożną w szkole

Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji o tej pracy, to proszę pisać - [kontakt](#)

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