

# 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