Wydolność aerobowa pierwszoligowych piłkarzy nożnych Cracovii

Wydolność fizyczna sportowców jest od wielu lat przedmiotem badań i naukowych dyskusji. Powszechnie uważana jest jako zdolność organizmu do maksymalnych wysiłków fizycznych.

Wstęp

Wydolność fizyczna sportowców jest od wielu lat przedmiotem badań i naukowych dyskusji. Powszechnie uważana jest jako zdolność organizmu do maksymalnych wysiłków fizycznych. Według Kubicy (1995) jest to ,, zdolność organizmu do wykonywania określonego rodzaju pracy fizycznej, wyrażona poziomem maksymalnych możliwości wysiłkowych oraz sprawnym przebiegiem procesów odnowy ”.

Tak więc jest to cecha, mówiąca o sprawności funkcjonalnej organizmu. Z pojęciem wydolności fizycznej łączy się nieodzownie pojęcie kosztu energetycznego. Na wydolność fizyczną wpływa wiele czynników. Wpływ na nią mają uwarunkowania genetyczne około 80% i tylko 20% środowisko zewnętrzne. Do czynników determinujących wydolność fizyczną należą (wg Astranda 1970) : 1. cechy budowy somatycznej, 2. potencjał energetyczny, 3. termoregulacja, 4. koordynacja nerwowo – mięśniowa, 5. cechy psychiczne człowieka i motywacja, 6. czynniki genetyczne, 7. czynniki środowiskowe,

SPIS TREŚCI

1. Wykaz skrótów i symboli użytych w pracy 4
2. Wstęp 5
2.1. Pytania badawcze 7
3. Metodyka badań 8

4. Wyniki badań 10
5. Dyskusja 15
6. Wnioski 17
7. Bibliografia 18
8. Aneksy 19

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