

# Wydolność pierwszoligowych nożnych Cracovii aerobowa piłkarzy

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

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