

Ocena wytrzymałości pływackiej żołnierzy

Wstęp3

Rozdział I

Historia pływania

1.1. Rozwój pływania od starożytności do XIX wieku..... 4

1.2. Początek i rozwój pływania sportowego..... 10

1.3. Historia techniki pływania14

Rozdział II

Wytrzymałość pływacka w świetle literatury

2.1. Pojęcie wytrzymałości19

2.2. Klasyfikacja wytrzymałości..... 20

2.3. Rozwój wytrzymałości w ontogenezie..... 22

2.4. Metody kształtowania wytrzymałości25

2.5. Metody kontroli wytrzymałości28

2.6. Znaczenie techniki w pływaniu33

2.7. Specjalne uzdolnienia pływackie35

Rozdział III

Cel badań..... 37

Rozdział IV

Materiał i metody badań38

Rozdział IV

Wyniki badań i ich omówienie..... 41

Wnioski51

Streszczenie52

Bibliografia53

Spis tabel55

Spis wykresów56

Spis wykresów56