

# **Poziom sprawności motorycznej i stan wybranych zdolności motorycznych trenujących zapasy w klubie**

**Wstęp.....4**

**Rozdział 1**

**Przegląd literatury**

1.1. Sprawność motoryczna..... 5

1.2. Zdolności motoryczne..... 7

1.3. Znaczenie sprawności fizycznej w zapasach .....10

**Rozdział 2**

**Metodologia badań**

2.1. Cel pracy i pytania badawcze..... 13

2.2. Materiał badań..... 13

2.3. Metody badań..... 14

**Rozdział 3**

**Wyniki badań**

3.1. Siła dłoni .....16

3.2. Siady z leżenia..... 17

3.3. Skok w dal z miejsca .....19

3.4. Uginanie rąk w zwisie..... 20

3.5. Bieg 4x10m .....21

3.6. Skłon tułowia..... 23

3.7. Sprawność fizyczna ogólna .....24

|                     |    |
|---------------------|----|
| Podsumowanie .....  | 26 |
| Wykaz tabel.....    | 27 |
| Piśmiennictwo ..... | 28 |
| Aneks .....         | 30 |