

Sprawność motoryczna osób amatorsko trenujących gimnastykę

Wstęp.....7

Rozdział 1

Problematyka w świetle literatury

1.1. Charakterystyka gimnastyki..... 9

1.2. Definicja sprawności fizycznej i motorycznej..... 11

1.3. Uwarunkowania sprawności fizycznej..... 12

Rozdział 2

Metodologiczne podstawy badań własnych

2.1. Cel badań15

2.2. Problemy badawcze..... 15

2.3. Charakterystyka materiałów badań15

Rozdział 3

Analiza wyników badań sprawności fizycznej

3.2. Szybkość lokomocyjna17

3.2. Zwinność18

3.3. Moc kończyn dolnych.....19

3.4. Gibkość tułowia..... 20

3.5. Siła funkcjonalna kończyn górnych..... 21

3.6. Siła ręki22

3.7. Siła mięśni tułowia23

3.8. Wytrzymałość biegowa..... 24

Podsumowanie i wnioski	25
Bibliografia	27
Spis rycin	29
Spis tabel	30
Aneks	31