

Sprawność siatkarek w porównaniu do motoryki rówieśniczek.

Wstęp..... 4

Rozdział I.

Motoryczność człowieka

1.1. Definicje i podział właściwości motoryczności6

1.2. Zdolności motoryczne – ogólna klasyfikacja i charakterystyka7

1.3. Sprawność fizyczna i motoryczna jako efektywne właściwości motoryczności..... 13

Rozdział II.

Siatkówka i specyficzne cechy sprawności motorycznej zawodników uprawiających tę dyscyplinę.

2.1. Siatkówka jako dyscyplina sportowa14

2.2. Zdolności motoryczne warunkujące efektywność gry w siatkówkę16

2.3. Cechy somatyczne i psychiczne osób uprawiających siatkówkę 19

Rozdział III.

Rozwój somatyczny i motoryczny w okresie pokwitania21

Rozdział IV.

Metodologia badań

4.1. Cel i przedmiot badań25

4.2. Problem badawczy..... 25

4.3. Metody i narzędzia badań26

4.4. Materiał i teren badań28

Rozdział V.

Wyniki badań i podsumowanie

5.1. Budowa somatyczna badanych	29
5.2. Analiza porównawcza wyników prób motorycznych	31
5.3. Odpowiedzi na pytania badawcze	36

Bibliografia

Spis tabel

Spis rycin.....

41