

Stretching jako forma uzupełniająca treningu w różnych dyscyplinach sportowych

Wstęp.....3

Rozdział I

- 1.1. Definicje, historia4
- 1.2. Rodzaje stretchingu6
- 1.3. Metody stretchingu8
 - 1.3.1. Stretching dynamiczny..... 8
 - 1.3.2. Stretching balistyczny..... 10
 - 1.3.3. Stretching statyczny10
 - 1.3.4. Metoda PNF12

Rozdział II

- 2.1. Rola, funkcje i cele stretchingu14
- 2.2. Stretching w sporcie16

Rozdział III

- 3.1. Przedmiot i cel badań25
- 3.2. Problematyka badawcza26
- 3.3. Hipotezy badawcze27
- 3.4. Metody, techniki oraz narzędzia badawcze28
- 3.5. Organizacja i przebieg badań29
- 3.6. Analiza zebranych materiałów29

Podsumowanie i wnioski..... 41

Piśmiennictwo:42

Spis zdjęć:43

Spis rysunków:43

Spis tabel:43

Spis wykresów:44