

Spis treści

1. Wstęp	5
1.1. Wprowadzenie	5
1.2. Cel pracy	11
1.3. Uzasadnienie celu pracy	12
1.4. Materiał i metody badań	15
1.5. Metody statystyczne	17
2. Różnice w reakcji krążeniowo-oddechowej i metabolicznej na specyficzne wysiłki w testach obciążających kończyny górne i dolne	19
2.1. Materiał i metody badań	19
2.2. Wyniki badań	21
3. Znaczenie wskaźników progu beztlenowego i stanu maksymalnej równowagi mleczanowej w indywidualizacji obciążeń treningowych o charakterze tlenowym	25
3.1. Materiał i metody badań	25
3.2. Wyniki badań	26
4. Przydatność pośrednich metod szacowania maksymalnego poboru tlenu w badaniach wysoko kwalifikowanych sportowców	29
4.1. Materiał i metody badań	29
4.2. Wyniki badań	29
5. Diagnostyczna wartość prędkości krytycznej wyznaczonej dla osad wioślarskich	35
5.1. Materiał i metody badań	35
5.2. Wyniki badań	36

6. Ocena adaptacji do wysiłków o charakterze tlenowym w warunkach hipoksji wysokościowej	39
6.1. Materiał i metody badań	39
6.2. Wyniki badań	40
7. Charakterystyka siły mięśni oddechowych u wysoko wytrenowanych zawodniczek i zawodników	43
7.1. Materiał i metody badań	43
7.2. Wyniki badań	44
8. Ocena zmęczenia mięśni oddechowych pod wpływem specyficzných wysiłków testowych u zawodników o wysokim poziomie wydolności tlenowej	47
8.1. Materiał i metody badań	47
8.2. Wyniki badań	47
9. Określenie efektów wywołanych izolowanym treningiem mięśni oddechowych	51
9.1. Materiał i metody badań	51
9.2. Wyniki badań	52
10. Dyskusja	55
11. Wnioski	87
12. Podsumowanie	91
13. Piśmiennictwo	93
Zestawienie ważniejszych skrótów używanych w pracy	109
14. Streszczenie	111
15. Summary	115