

SPIS TREŚCI

1. Ocena motoryczności człowieka dorosłego — wprowadzenie (<i>Ewa Kozdroń</i>)	9
2. Testy sprawności (<i>Ewa Kozdroń</i>)	12
2.1 „3S” — test przeznaczony dla osób powyżej 50 roku życia	12
2.2. Eurofit dla dorosłych	21
2.3. Test ogólnej sprawności fizycznej Pilicza	36
2.4. „Sprawdź czy jesteś sprawny” (RFN)	43
2.5. Test minimalnej wydolności mięśniowej Krausa–Webera	44
2.6. Testy specjalistyczne	46
2.6.1. Testy biegowe	46
2.6.2. Testy dla jeżdżących na rowerze	46
2.6.3. Testy dla pływających	47
2.6.4. Testy dla biegających na nartach	47
3. Wydolność fizyczna — wprowadzenie (<i>Anna Jegier</i>)	48
4. Fizjologiczne czynniki warunkujące wydolność fizyczną człowieka (<i>Anna Jegier</i>)	49
5. Metody oceny wydolności fizycznej (<i>Anna Jegier</i>)	51
6. Ogólne zasady stosowania testów do oceny wydolności fizycznej (<i>Anna Jegier</i>)	52
6.1. Organizacja pracowni	55
6.2. Warunki jakie musi spełnić osoba badana przed przystąpieniem do próby wysiłkowej	56
7. Szczegółowe metody ilościowej oceny wydolności fizycznej (<i>Anna Jegier</i>)	58
7.1. Maksymalna zdolność pochłaniania tlenu ($VO_2\max$)	58
7.1.1. Pomiar $VO_2\max$ metodą bezpośrednią	58
7.1.2. Pomiar $VO_2\max$ metodą pośrednią	58
7.2. $PWC_{85\% \max. \dot{V}O_2}$	66
7.3. Ocena progu przemian beztlenowych	68

7.4. 12-minutowy test marszowo–biegowy.	69
7.5. Test marszowy na dystansie 4,8 km.	70
7.6. Ocena wydolności fizycznej u osób w wieku podeszłym i/lub chorych.	72
8. Porównanie wskaźników wydolności fizycznej obliczanych różnymi metodami (<i>Anna Jegier</i>).	73
9. Piśmiennictwo — wybrane pozycje (<i>Anna Jegier</i> i <i>Ewa Kozdroń</i>).	74