

Przedmowa

1. Wprowadzenie

- 1.1. Trening fizyczny
- 1.2. Kontrola procesu treningowego
- 1.3. Źródła energii do skurczu mięśni

2. Metody stosowane do oceny reakcji fizjologicznych na obciążenie wysiłkiem fizycznym i treningiem sportowym

- 2.1. Uszkodzenia mięśni pod wpływem wysiłku fizycznego
- 2.2. Enzymy wewnątrzmięśniowe w osoczu
 - 2.2.1. Aktywność enzymów wewnątrzmięśniowych w osoczu po jednorazowych wysiłkach
 - 2.2.2. Wpływ treningu na aktywność enzymów wewnątrzmięśniowych w osoczu
- 2.3. Kwas mlekowy
 - 2.3.1. Produkcja i eliminacja mleczanu
 - 2.3.2. Wykorzystanie oznaczeń stężenia mleczanu we krwi w praktyce sportowej
 - 2.3.2.1. Próg przemian beztlenowych
 - 2.3.2.2. Ocena wydolności beztlenowej
- 2.4. Związki azotowe we krwi
 - 2.4.1. Mocznik
 - 2.4.2. Amoniak
 - 2.4.3. Kwas moczowy
- 2.5. Reaktywne formy tlenu i obrona antyoksydacyjna organizmu
 - 2.5.1. Powstawanie reaktywnych form tlenu
 - 2.5.2. Systemy antyoksydacyjne
 - 2.5.3. Wpływ wysiłku fizycznego i treningu na powstawanie RFT oraz mechanizm działania systemów antyoksydacyjnych
- 2.6. Wskaźniki biochemiczne związane z układem immunologicznym
 - 2.6.1. Stężenie białka C-reaktywnego (CRP) w osoczu
 - 2.6.2. Stężenie immunoglobuliny A (IgA) w ślinie
- 2.7. Fizjologiczne i biochemiczne aspekty zespołu przetrenowania...
 - 2.7.1. Przyczyny i objawy zespołu przetrenowania.
 - 2.7.2. Wykrywanie i zapobieganie zespołowi przetrenowania

3. Podsumowanie

4. Piśmiennictwo

5. Aneks

- 5.1. Spis najważniejszych publikacji wykorzystanych w prezentacji i analizie wyników badań własnych
- 5.2. Wykaz rycin i tabel.
 - 5.2.1. Ryciny
 - 5.2.2. Tabele.