

## SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	5
I.. METODYKA BADAŃ .....	11
1. Charakterystyka badanych .....	11
2. Plan badań .....	12
3. Metodyka badań fizjologicznych .....	13
3.1. Część ogólna badań.....	13
- Test wysiłkowy o stopniowo wzrastającej intensywności .....	13
- Test maksymalnej mocy anaerobowej.....	13
3.2. Badania właściwe .....	14
-Test interwałowy: „10 x (15 s wysiłku + 15 s przerwy)” .....	14
- Test interwałowy: „10 x (15 s wysiłku + 30 s przerwy)” .....	14
- Test interwałowy: „10 x (30 s wysiłku + 60 s przerwy)” .....	14
4. Technika wykonywanych pomiarów .....	15
5. Sposób prezentacji wyników .....	16
6. Wykaz stosowanych symboli .....	18
II. OMÓWIENIE WYNIKÓW .....	19
1. Charakterystyka cech morfologicznych .....	19
2. Wydolność aerobowa i anaerobowa.....	21
2.1. Poziom parametrów fizjologicznych charakteryzujących wydolność aerobowa .....	21
- Charakterystyka wskaźników fizjologicznych osiągniętych podczas maksymalnego wysiłku fizycznego .....	21
- Charakterystyka parametrów fizjologicznych uzyskanych podczas wysiłku o intensywności progu anaerobowego .....	23
2.2. Poziom wskaźników charakteryzujących wydolność anaerobowa	25
3. Dynamika zmian parametrów fizjologicznych podczas wysiłków interwałowych.....	27
3.1. Wielkości obciążeń wysiłkowych zastosowanych w testach interwałowych .....	27
3.2. Analiza dynamiki zmian wskaźników fizjologicznych podczas wysiłków interwałowych .....	28
- Dynamika zmian minutowego poboru tlenu ( $\dot{V}O_2$ ) .....	28
- Dynamika zmian minutowego wydalania dwutlenku węgla ( $\dot{V}CO_2$ ).....	38
- Dynamika zmian ilorazu oddechowego (RQ) .....	48
- Dynamika zmian wentylacji minutowej płuc (VE) .....	58
- Dynamika zmian objętości oddechowej (TV) .....	68
- Dynamika zmian częstości oddychania (FR) .....	78
- Dynamika zmian częstości skurczów serca (HR) .....	88
- Dynamika zmian współczynnika tlenowo-wentylacyjnego ( $\dot{V}O_2\dot{V}E^{-1}$ ) .....	96
- Dynamika zmian współczynnika tlenowo-pulsowego ( $\dot{V}O_2HR^{-1}$ ) .....	106
3.3. Wielkość długu tlenowego oraz kosztu energetycznego wysiłków interwałowych .....	
- Dług tlenowy oraz koszt energetyczny wysiłku w teście interwałowym „10 x (15+15)’; .....	116
- Dług tlenowy oraz koszt energetyczny wysiłku w teście interwałowym „10 x (15+30)’: .....	118
- Dług tlenowy oraz koszt energetyczny wysiłku w teście interwałowym „10 x (30+60)’: .....	120
III. DYSKUSJA .....	123
IV PODSUMOWANIE WYNIKÓW I WNIOSKI .....	137
PIŚMIENNICTWO .....	145
SUMMARY.....	157