

Spis treści

Skróty i symbole użyte w pracy	5
1. Wstęp	7
2. Cele pracy	13
3. Materiał i metody	14
3.1. Charakterystyka badanej grupy	14
3.2. Metodyka	15
3.2.1. Metodyka pomiarów podstawowych parametrów morfologicznych	16
3.2.2. Metodyka badań fizjologicznych	16
3.2.2.1. Rejestracja wielkości parametrów fizjologicznych	17
3.2.2.2. Kryteria osiągnięcia rzeczywistej wartości $\dot{V}O_2\text{max}$	18
3.2.3. Oznaczenia parametrów biochemicznych	18
3.2.4. Metodyka badań psychomotorycznych	18
3.2.4.1. Badania czasu reakcji prostej na bodźce dźwiękowe i świetlne	18
3.2.4.2. Ocena sprawności kończyn górnych	19
3.2.4.3. Pomiary maksymalnej siły statycznej rąk	20
3.2.5. Metodyka treningu fizycznego (terapii wysiłkowej)	20
3.2.6. Metody statystyczne	21
4. Wyniki badań	22
4.1. Ocena morfologiczna badanej młodzieży	22
4.2. Reakcje fizjologiczne i biochemiczne	22
4.2.1. Poziom wybranych parametrów fizjologicznych w okresie przed- przedwysiłkowym przed treningiem fizycznym i po jego zakończeniu	22
4.2.2. Poziom wybranych parametrów fizjologicznych na wentylacyjnym progu anaerobowym (VT) przed treningiem fizycznym i po jego zakończeniu	24
4.2.3. Poziom wybranych parametrów fizjologicznych podczas wysiłku maksymalnego przed treningiem fizycznym i po jego zakończeniu	26
4.2.4. Reakcje biochemiczne na wysiłek stopniowany przed treningiem fizycznym i po jego zakończeniu	27
4.3. Reakcje psychomotoryczne	30
4.3.1. Przebieg zmian czasu reakcji prostej na bodźce dźwiękowe i świetlne w warunkach spoczynkowych przed treningiem fizycznym i po jego zakończeniu	30
4.3.2. Przebieg zmian czasu reakcji prostej na bodźce dźwiękowe i świetlne w trzeciej minucie restytucji po wysiłku maksymalnym przed treningiem fizycznym i po jego zakończeniu	30
4.3.3. Sprawność kończyn górnych przed treningiem fizycznym i po jego zakończeniu	31
4.3.4. Ocena maksymalnej siły statycznej rąk przed treningiem fizycznym i po jego zakończeniu	32
4.4. Współzależności między wybranymi parametrami	33
5. Dyskusja	39
5.1. Znaczenie czynników ogólnoustrojowych i lokalnych warunkujących wydolność fizyczną w wysiłkach wykonywanych kończynami górnymi	40
5.2. Wydolność aerobowa	45
5.3. Wentylacyjny próg anaerobowy	45
5.4. Czas reakcji prostej na bodźce dźwiękowe i świetlne po wysiłkach maksymalnych	46
5.5. Wpływ treningu fizycznym na przebieg zmian szybkości ruchów kończyn	47
6. Wnioski	50
Piśmiennictwo	51
Streszczenie	63
Summary	68