

Spis treści

Przedmowa wiceprezesa ds. sportowych Zarządu Głównego AZS	5
Przedmowa wiceprezesa Polskiego Związku Lekkiej Atletyki	6
Od redaktorów	7
I. SKŁAD CIAŁA	9
1. Wywiad z zawodnikiem	9
<i>(Krzysztof Kusy, Jacek Zieliński)</i>	
2. Mięśnie, tłuszcz i minerały kostne	11
<i>(Jacek Zieliński, Krzysztof Kusy)</i>	
3. Zawartość wody w organizmie	19
<i>(Anna Demuth, Urszula Czerniak, Dariusz Wieliński)</i>	
II. UKŁAD KRAŻENIOWO-ODDECHOWY	25
4. Sprawność układu oddechowego	25
<i>(Barbara Pospieszna)</i>	
5. Wydolność tlenowa	33
<i>(Krzysztof Kusy, Jacek Zieliński)</i>	
6. Diagnostyka kardiologiczna	51
<i>(Agata Schneider)</i>	
7. Zmienność rytmu serca	55
<i>(Przemysław Guzik)</i>	
III. KREW JAKO MATERIAŁ DIAGNOSTYCZNY	73
8. Morfologia krwi	73
<i>(Monika Ciekot-Sołtysiak, Małgorzata Liberkowska)</i>	
9. Mleczan	85
<i>(Ewa Zarębska)</i>	
10. Amoniak	97
<i>(Adam Kantanista)</i>	
11. Kinaza kreatynowa	103
<i>(Krzysztof Kusy, Jacek Zieliński)</i>	
12. Gazometria	107
<i>(Ewa Zarębska)</i>	
13. Kreatynina	111
<i>(Ewa Zarębska)</i>	
14. Pochodne puryn	117
<i>(Jacek Zieliński, Krzysztof Kusy)</i>	
IV. BIEŻĄCY MONITORING TRENINGU	121
15. Monitorowanie obciążeń wysiłkowych	121
<i>(Adam Kantanista, Michał Janowski)</i>	
16. Energetyka wysiłku	137
<i>(Krzysztof Kusy, Jacek Zieliński)</i>	
17. Zdolności szybkościowo-siłowe	145
<i>(Michał Włodarczyk)</i>	

18. Koordynacja ruchowa	157
<i>(Michał Janowski, Michał Włodarczyk)</i>	
19. Precyzyjny pomiar czasu	165
<i>(Tomasz Garsztka, Michał Włodarczyk)</i>	
20. Kinematyczna analiza ruchu	179
<i>(Michał Janowski)</i>	
21. Aktywność bioelektryczna mięśni	187
<i>(Michał Janowski, Jarosław Gabryelski)</i>	
22. Stabilność posturalna i równowaga ciała	197
<i>(Rafał Stemplewski, Janusz Maciaszek)</i>	
23. Temperatura powierzchni ciała	205
<i>(Paweł Korman, Anna Straburzyńska-Lupa)</i>	
24. Sonifikacja w żeglarskim regatowym	213
<i>(Jacek Tarnas, Nina Schaffert)</i>	
V. BILANS ENERGETYCZNY	229
25. Spoczynkowa przemiana materii	229
<i>(Krzysztof Kusy, Jacek Zieliński)</i>	
26. Żywnienie i suplementacja	235
<i>(Krzysztof Durkalec-Michalski)</i>	
VI. ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE	253
27. Diagnoza psychologiczna i trening mentalny	253
<i>(Karolina Wilińska, Magdalena Król-Zielińska)</i>	
ANEKS	269
Biogramy	293