

Spis treści

Wstęp.....	7
Fragment recenzji.....	11
Skróty i symbole zamieszczone w pracy.....	13
1. Część wstępna	15
1.1. Strategia tempa w biegach lekkoatletycznych – podstawowe informacje z uwzględnieniem biegów sprinterskich.....	17
1.2. Bieg na 400 m przez płotki – charakterystyka konkurencji z uwzględnieniem strategii biegu.....	25
1.3. Historia biegu na 400 m przez płotki mężczyzn z akcentem na strategię biegu.....	29
2. Część metodologiczna	51
2.1. Materiał.....	53
2.2. Metodologia podstawowa.....	57
2.3. Podział dystansu.....	61
2.4. Wybór zmiennych.....	75
3. Analizy podstawowe	99
3.1. Parametry podstawowe – budowa ciała, przygotowanie motoryczne i techniczne oraz przebieg mistrzostwa sportowego.....	101
3.2. Parametry czasowe (<i>split times</i>).....	117
3.2.1. Podstawowe zmienne czasowe.....	117
3.2.2. Parametry czasowe dodawane.....	125
3.2.3. Parametry czasowe szacowane.....	135
3.2.4. Przeliczniki prędkościowe zmiennych czasowych.....	139
3.2.5. Różnice parametrów czasowych.....	141
3.2.6. Proporcje parametrów czasowych.....	145
3.2.7. Wskaźniki czasowe.....	148
3.2.8. Międzyczasy w ocenie strategii biegu na 400 m przez płotki.....	153
3.3. Parametry przestrzenne – liczba kroków.....	159
3.4. Parametry „rytmowe” – <i>stride pattern</i>	169
3.5. Parametry pośrednie (czasowo-przestrzenne) w ocenie strategii biegu na 400 m przez płotki.....	175
3.6. Asymetria funkcjonalna w biegu na 400 m przez płotki – wybór między dominacją nogi atakującej a specyfiką dystansu.....	197
3.7. Parametry strategiczne – „taktyka” biegu a końcowe wyniki.....	205
3.8. Parametry regulaminowe – tor biegu a możliwości uzyskania najlepszych wyników.....	207

4. Analizy tematyczne	215
4.1. Historyczne zmiany strategii biegu na 400 m przez płotki mężczyzn	215
4.2. Strategia tempa biegu na 400 m przez płotki z uwzględnieniem charakterystyk czasowo-przestrzennych najlepszych zawodników świata	221
4.3. Poziom sportowy a strategia biegu na 400 m przez płotki mężczyzn	235
4.4. Budowa ciała a strategia biegu na 400 m przez płotki mężczyzn	241
4.5. Typ „rytmu” płotkarskiego a wybór strategii biegu na 400 m przez płotki	251
4.6. Zmiany strategii biegu na 400 m przez płotki mężczyzn po 3 sierpnia 2021 roku	267
4.7. Metody matematyczne w ocenie strategii biegu na 400 m przez płotki	279
4.8. Analizy nie ujęte w pracy – uwagi dla przyszłych autorów	295
Piśmiennictwo	297
Streszczenie/Summary	329
Aneks	333
Spis tabel i rycin	337