

SPIS TREŚCI

1. Wstęp.....	5
1.1. Uwarunkowania rywalizacji i zdolność wysiłkowa w kolarstwie górskim.....	5
1.2. Metody oceny zdolności wysiłkowej kolarzy górskich.....	9
1.3. Charakterystyka treningów glikolitycznych.....	14
1.4. Znaczenie treningów glikolitycznych w rozwoju wydolności fizycznej.....	17
2. Cel pracy	22
3. Materiał i metody.....	23
3.1. Materiał i metody eksperymentu głównego	24
3.1.1. Osoby badane	24
3.1.2. Przebieg eksperymentu	24
3.1.2.1. Etap treningu glikolitycznego	25
3.1.2.2. Etap treningu tlenowego	28
3.1.3. Procedury badawcze	30
3.1.3.1. Test Wingate	31
3.1.3.2. Test progresywny	31
3.1.3.3. Test interwałowy	33
3.1.3.4. Analiza składu ciała	35
3.1.3.5. Przekształcanie danych.....	35
3.2. Materiał i metody eksperymentu dodatkowego	36
3.2.1. Osoby badane	36
3.2.2. Przebieg eksperymentu	36
3.2.3. Metody zapisu zatokowej zmienności rytmu pracy serca (HRV) na etapie treningu tlenowego.....	37
3.2.4. Metody zapisu obciążeń treningowych	38
3.2.5. Analiza wyników sportowych	38
3.3. Analiza statystyczna.....	39
3.3.1. Analizy statystyczne zastosowane w eksperymencie głównym	39
3.3.2. Analizy statystyczne zastosowane w eksperymencie dodatkowym....	39
4. Wyniki.....	40
4.1. Efekty oceniane testem progresywnym – eksperyment główny	40
4.2. Efekty uzyskane w eksperymencie dodatkowym	53
4.3. Związki maksymalnej wentylacji minutowej płuc ze zmianą wydolności tlenowej w następstwie treningów glikolitycznych	62
4.4. Związki pomiędzy zmianami wydolności tlenowej a mocą wybranych wysiłków wykonywanych w teście interwałowym.....	62
4.5. Efekty oceniane testem interwałowym	70
4.6. Efekty oceniane testem Wingate	70
5. Dyskusja.....	76
5.1. Ocena zmian wydajności pracy submaksymalnej.....	76
5.2. Ocena zmian sprawności układów krążenia i oddechowego	79

5.3. Ocena zmian maksymalnej mocy aerobowej	85
5.4. Znaczenie maksymalnej wentylacji minutowej płuc w rozwoju wydolności tlenowej w efekcie stosowania treningów glikolitycznych	87
5.5. Ocena zmian wydolności fizycznej kolarzy elity.....	90
5.6. Znaczenie objętości obciążeń glikolitycznych i tlenowych w obrazie zatokowej zmienności rytmu pracy serca (HRV).....	98
5.7. Ocena zmian wydolności beztlenowej.....	100
5.8. Ocena zmian wydolności fizycznej na podstawie wyników testu interwałowego	102
6. Podsumowanie i wnioski	105
Bibliografia	108
Wykaz skrótów	131
Wykaz rycin i tabel	134
Summary	137