

Spis treści

Wprowadzenie.....	7
Fragmenty recenzji.....	8
Słownik płotkarski oraz skróty i symbole zamieszczone w pracy.....	9
1. Część wstępna.....	11
Wstęp.....	13
1.1. Historia biegu na 400 m przez płotki kobiet z uwzględnieniem strategii biegu.....	15
1.2. Przegląd piśmiennictwa.....	24
1.3. Strategia biegu na 400 m przez płotki.....	29
2. Część metodologiczna.....	33
2.1. Materiał.....	35
2.2. Cele, pytania i hipotezy badawcze.....	37
2.3. Metodologia podstawowa.....	38
2.4. Wybór zmiennych.....	39
3. Zmienne identyfikacyjne.....	47
3.1. Podstawowe parametry.....	47
3.2. Poziom przygotowania sprawnościowego i technicznego.....	49
3.3. Przebieg mistrzostwa sportowego.....	53
4. Parametry czasowe.....	59
4.1. Charakterystyka czasowa w grupie kobiet – przegląd zagadnienia.....	59
4.2. Zmienne czasowe podstawowe (1JP).....	62
4.3. Zmienne czasowe podstawowe (wybrane parametry).....	64
4.4. Zmienne czasowe dodawane.....	65
4.5. Zmienne czasowe szacowane.....	67
4.6. Międzyczasy.....	69
4.7. Zmienne prędkościowe.....	73
4.8. Różnice i proporcje czasowe.....	76
4.9. Wskaźniki czasowe strategii biegu – zmienne czasowe procentowe.....	79
5. Parametry pośrednie – czasowo-przestrzenne.....	83
6. Parametry przestrzenne.....	87
7. Parametry rytmowe w biegu na 400 m przez płotki kobiet.....	95

8.	Parametry lateralizacji – lewa i prawa noga atakująca w biegu na 400 m przez płotki kobiet.....	115
9.	Zmienne regulaminowe – który tor jest najlepszy dla płotkarki na dystansie 400 m?.....	119
10.	Zmienne strategiczne – pozycje na kolejnych płotkach a końcowy wynik.....	123
11.	Analizy wielowymiarowe. Zaawansowane metody matematyczne w poszukiwaniu optymalnej strategii w biegu na 400 m przez płotki kobiet.....	125
12.	Wnioski.....	137
	Piśmiennictwo.....	145
	Spis tabel i rycin.....	161
	Streszczenia.....	165