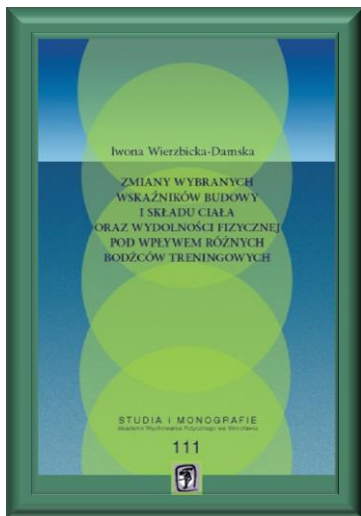


Zmiany wybranych wskaźników budowy i składu ciała oraz wydolności fizycznej pod wpływem różnych bodźców treningowych



Monografia obejmuje analizę badań 86 zawodników uprawiających różne dyscypliny sportowe (indywidualne: MTB, pływanie i tenis oraz zespołowe: piłkę ręczną i siatkówkę), których celem było opisanie zmian wybranych wskaźników budowy i składu ciała oraz wydolności fizycznej pod wpływem różnych bodźców treningowych, a także wykorzystanie ich jako parametrów wspomagających optymalizację efektów treningowych.

Trening sportowy jest wieloletnim i świadomym procesem, rozpoczynającym się w momencie inicjacji sportowej i trwającym do osiągnięcia najwyższych wyników. Kompleksowa ocena efektu treningowego łączy się z ustaleniem poziomu i kierunku adaptacji wysiłkowej w poszczególnych cyklach i ujawnia pełny skutek stosowanych w tym czasie obciążeń.

Autorka, analizując zmiany somatyczne powstające pod wpływem różnych bodźców treningowych, wykazała, że obwody ciała wysoko statystycznie korelują ze wskaźnikami wydolności fizycznej i efektywności treningu.

Wrocław 2013

Studia i Monografie AWF we Wrocławiu, nr 111

wydanie I

ISSN 0239-6009

ISBN 978-83-89156-32-7

format: 167 × 240 mm

objętość: 77 s.

cena: 47 zł + 5% VAT