

Spis treści

Wykaz skrótów użytych w tekście	7
WSTĘP	9
1. WPROWADZENIE TEORETYCZNE.	13
1.1. Wytrzymałościowe formy rekreacji ruchowej	13
1.2. Jogging – podstawowe pojęcia, rozwój i adaptacja w Polsce	17
1.3. Wytrzymałościowe formy rekreacji lekkoatletycznej	20
1.3.1. Geneza różnych form biegowych wysiłków wytrzymałościowych	20
1.3.2. Zdrowotne walory biegów rekreacyjnych	22
1.3.3. Biegi rekreacyjne w świetle badań socjologicznych i psychologicznych	26
1.3.4. Aspekt fizjologiczny rekreacyjnych wysiłków wytrzymałościowych	28
2. METODOLOGICZNE PODSTAWY BADAŃ	33
2.1. Cele pracy, pytania i hipotezy badawcze	33
2.2. Materiał badań.	34
2.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze	36
2.4. Metody analityczne	43
3. WYNIKI BADAŃ I DYSKUSJA	45
3.1. Budowa ciała osób o różnej aktywności biegowej.	45
3.1.1. Budowa ciała joggerów oraz studentów o niskiej i podwyższonej aktywności ruchowej	46
3.1.2. Różnica budowy ciała grup o różnej aktywności biegowej	50
3.1.3. Dyskusja.	51
3.2. Sprawność motoryczna osób o różnej aktywności biegowej.	55
3.2.1. Sprawność motoryczna joggerów oraz studentów o niskiej i podwyższonej aktywności ruchowej	57

3.2.2. Różnica sprawności motorycznej grup o różnej aktywności biegowej	60
3.2.3. Dyskusja	63
3.3. Wydolność beztlenowa osób o różnej aktywności biegowej	65
3.3.1. Wydolność beztlenowa joggerów oraz studentów o podwyższonej i niskiej aktywności ruchowej	66
3.3.2. Różnica wydolności beztlenowej grup o różnej aktywności biegowej	69
3.3.3. Dyskusja	70
3.4. Wydolność tlenowa osób o różnej aktywności biegowej	73
3.4.1. Wydolność tlenowa joggerów oraz studentów o podwyższonej i niskiej aktywności ruchowej	76
3.4.2. Różnice wydolności tlenowej grup o różnej aktywności biegowej	80
3.4.3. Dyskusja	8
3.5. Parametry biochemiczne krwi w grupach joggerów o zróżnicowanym wieku	86
3.5.1. Analiza biochemiczna i morfologiczna krwi joggerów	89
3.5.2. Aktywność enzymów antyoksydacyjnych u joggerów	92
3.5.3. Dyskusja	95
3.6. Charakterystyka psychologiczna amatorskich biegaczy długodystansowych	98
3.6.1. Wyniki	99
3.6.2. Dyskusja	108
3.7. Charakterystyka socjologiczna mężczyzn o różnej aktywności biegowej	113
3.7.1. Wyniki	114
3.7.2. Dyskusja	123
3.8. Aktywność startowa, poziom wyników oraz obciążenia treningowe joggerów	129
3.8.1. Poziom sportowy i osiągnięcia joggerów	130
3.8.2. Obciążenia treningowe joggerów	134
3.8.3. Dyskusja	138
3.9. Poszukiwanie parametrów decydujących o amatorskich osiągnięciach wytrzymałościowych	140
3.9.1. Związki wybranych parametrów z wydolnością tlenową oraz wynikami w biegach wytrzymałościowych	140

3.9.2. Analiza czynnikowa parametrów somatycznych, funkcjonalnych i psychologicznych w aspekcie osiągnięć wytrzymałościowych	148
3.9.3. Analiza regresji zmiennych objaśniających wybrane parametry wydolności tlenowej oraz wyników w biegowych konkurencjach wytrzymałościowych	152
3.9.4. Dyskusja.	157
4. PODSUMOWANIE I WNIOSKI	161
PIŚMIENICTWO	169
ANEKS	193
Załącznik 1. Kwestionariusz wywiadu (opracowanie własne)	193
Załącznik 2. FCZ–KT Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (Zawadzki, Strelau 1998)	199
Załącznik 3. Kwestionariusz osobowości NEO–FFI (B. Zawadzki, J. Strelau, P. Szczepaniak, M. Śliwińska)	205
Załącznik 4. Kwestionariusz I–R (Kolańczyk 1991)	209
Załącznik 5. Kwestionariusz IZZ Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (Juczyński 2001)	213
Załącznik 6. Skala Typu A – FRAMINGHAM (Juczyński 2001)	215
Załącznik 7. Indeks Aktywności (Wrześniewski 1993)	217
Załącznik 8. Indeks Utraty Zdrowia (Sharkey 1990)	219
Streszczenie	225
Summary	229