

Ocena częstotliwości występowania objawów zespołu przetrenowania u osób biegających ultra maraton

1. Wstęp.....4

1.1 Aktywność fizyczna4

2.1 Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia..... 4

3.1 Badania Ministerstwa Sportu i Turystyki..... 5

4.1 Bieganie..... 5

5.1 Historia biegania6

6.1 Dystanse biegowe6

7.1 Technika biegu..... 8

8.1 Angażowanie ciała podczas biegu..... 9

9.1 Kontuzje10

10.1 Zawody – nowe wyzwanie16

11.1 Ultrarunning17

12.1 Ultrarunning w Polsce18

13.1 Ultrarunning na świecie19

14.1 Zespół przetrenowania w sporcie20

15.1 Mechanizm powstania zespołu przetrenowania21

16.1 Wskaźniki przetrenowania..... 22

17.1 Podział zespołu przetrenowania23

18.1 Przyczyny zespołu przetrenowania..... 24

19.1 Postępowanie w zespole OTS25

20.1 Sport zawodowy25

2. Cel pracy27

3. Materiał i metody badawcze..... 28

4. Wyniki i omówienie30

5. Dyskusja41

Wnioski46

Spis wykresów, rycin i tabel..... 47

Streszczenie48

Piśmiennictwo49

Załączniki52