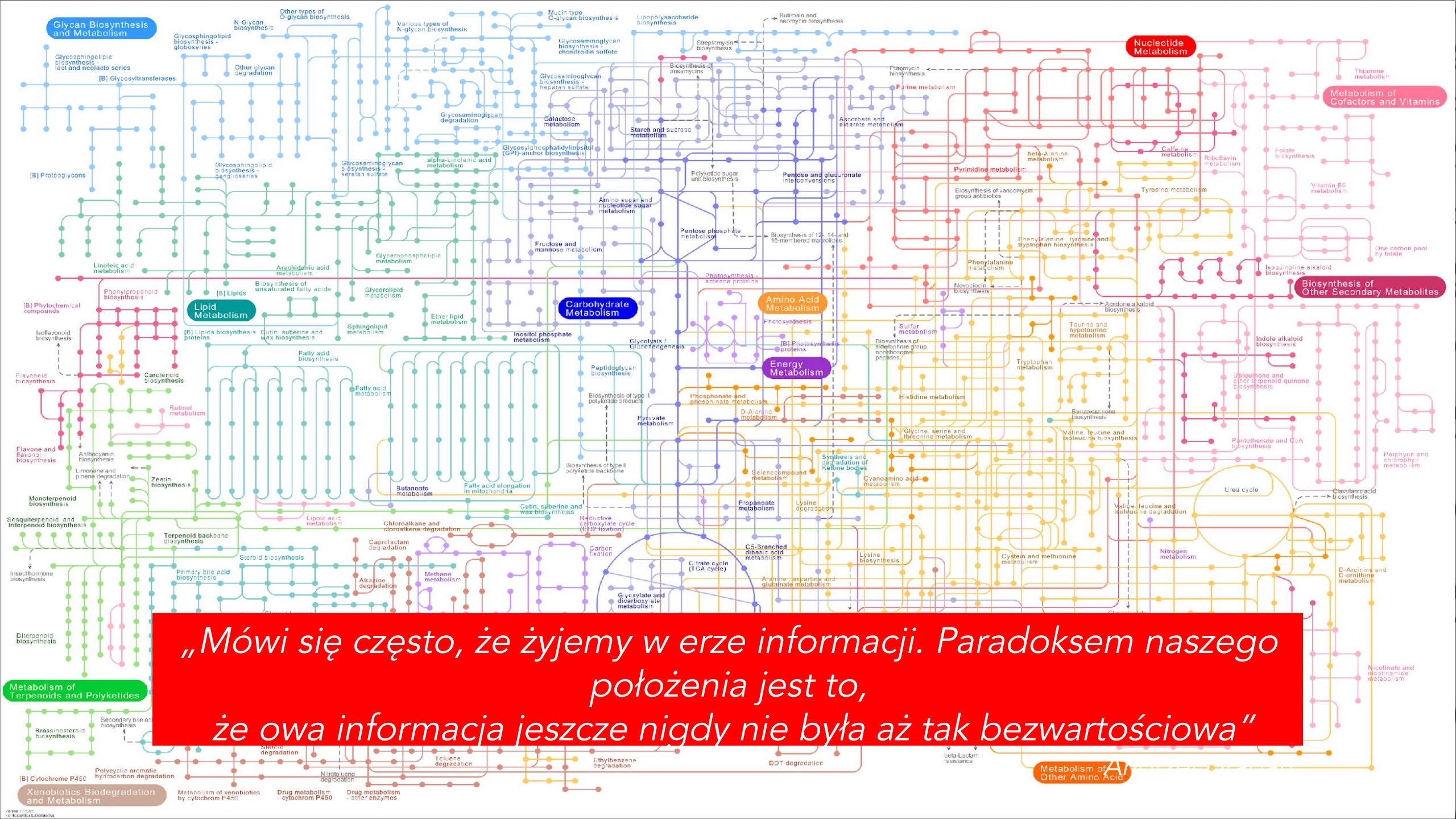


FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO

*Kto i dlaczego powinien ją
studiować?*



„Mówi się często, że żyjemy w erze informacji. Paradoksem naszego położenia jest to, że owa informacja jeszcze nigdy nie była aż tak bezwartościowa”

FIZJOLOGIA OGÓLNA A FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO

✓ **FIZJOLOGIA OGÓLNA** Pojedynczych sesji wysiłkowych

✓ **FIZJOLOGIA OGÓLNA** Powtarzanych (systematycznie) przez długi czas
Nauka o funkcjonowaniu organizmu - jego układów, narządów i tkanek w czasie sesji wysiłkowych (trening)

✓ **FIZJOLOGIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO** Reakcji organizmu na czynniki środowiskowe w czasie wysiłku fizycznego

Nauka badająca wpływ wysiłku fizycznego na funkcjonowanie poszczególnych układów, narządów, tkanek i komórek organizmu ...

✓ Wpływu wysiłku fizycznego na organizm w zależności od wieku, płci, istniejących chorób itp..

DLACZEGO WARTO STUDIOWAĆ FIZJOLOGIĘ WYSIŁKU

FIZYCZNEGO?

Pozwala zrozumieć jak funkcjonuje organizm w czasie wysiłku, a zwłaszcza podczas zaplanowanych ćwiczeń (treningu). Wiedza taka umożliwia:

- ✓ *Świadomą zmianę stylu życia w troskę o zdrowie o dobre samopoczucie*
- ✓ *Dokonywanie oceny możliwości wysiłkowych poprzez właściwy wybór testów sprawnościowych i wydolnościowych*
- ✓ *Uwzględnianie potrzeb organizmu w czasie oraz pod wpływem wysiłku fizycznego*
- ✓ *Prawidłowe planowanie i programowanie treningów zdrowotnych i sportowych z uwzględnieniem ich efektywności i bezpieczeństwa*
- ✓ *Optymalizację czasu treningu*
- ✓ *Zwiększenie skuteczności treningu w zakresie szybszego osiągnięcia odpowiedniej sprawności fizycznej i/lub celu sportowego*
- ✓ *Programowanie odnowy biologicznej*

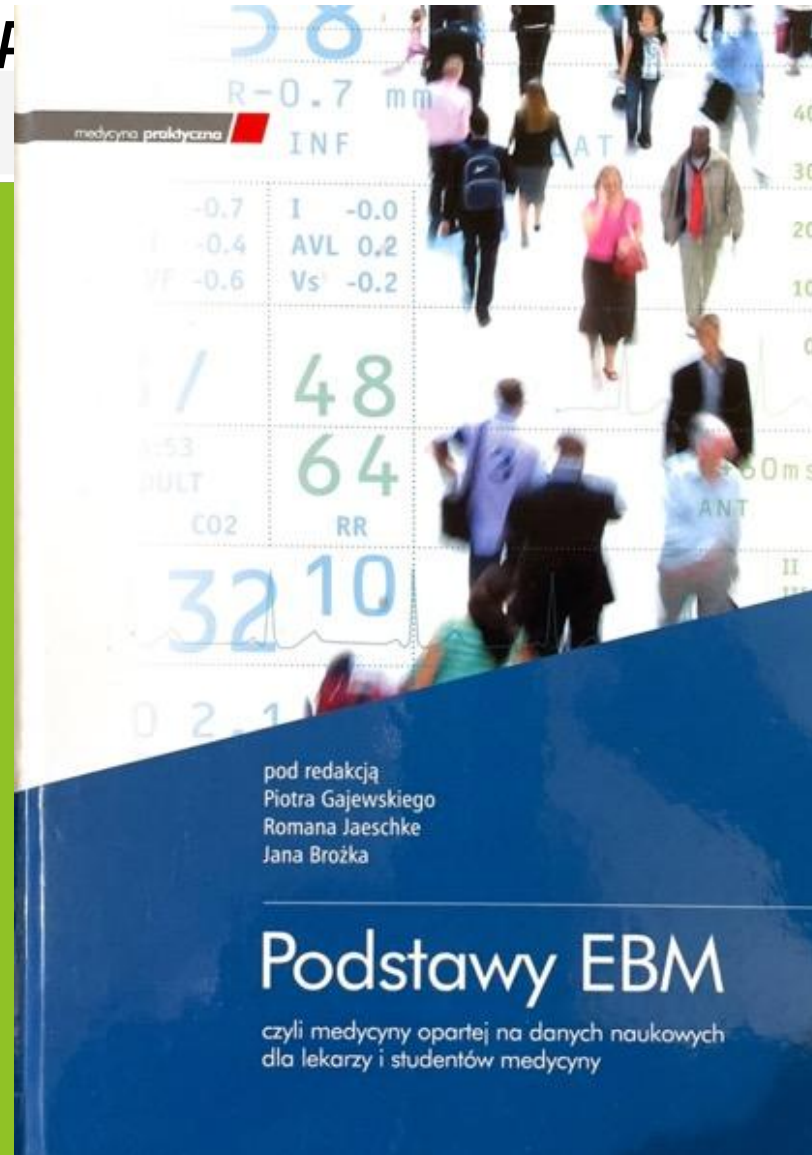
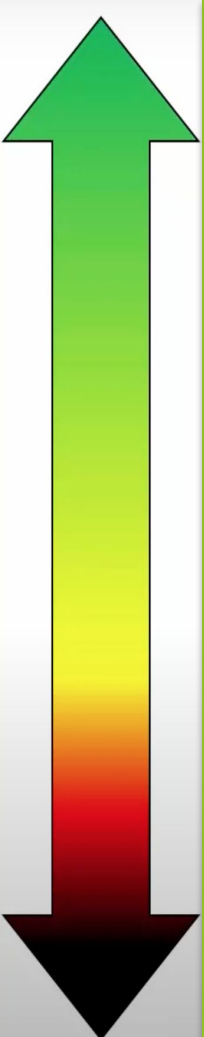
KTO POWINIEN STUDIOWAĆ FIZJOLOGIĘ WYSIŁKU FIZYCZNEGO?

- ✓ *Instruktorzy i trenerzy sportów*
- ✓ *Trenerzy personalni*
- ✓ *Fizjoterapeuci*
- ✓ *Nauczyciele WF*
- ✓ *Dietetycy*
- ✓ *Lekarze*
- ✓ *Menadżerowie sportu*

JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ

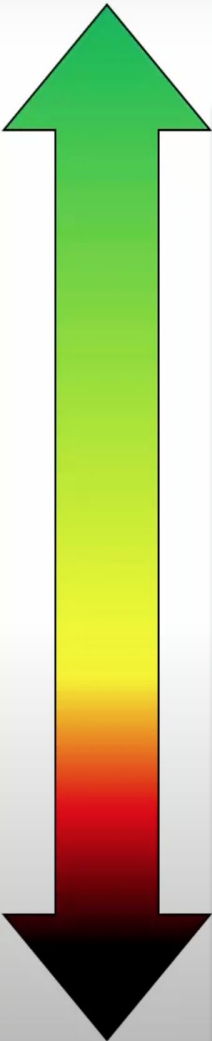
STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI

ECHY
ERYSTYCZNE



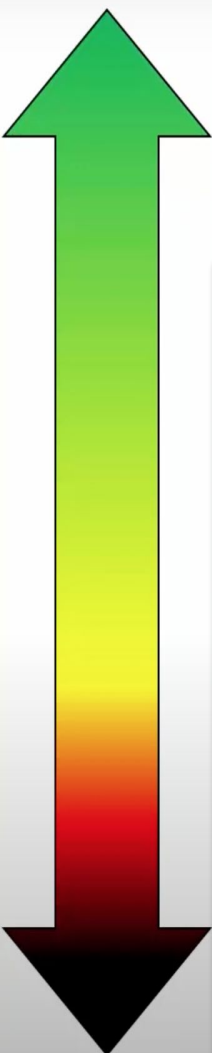
JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ FIZJOLOGICZNA?

STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ZRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych



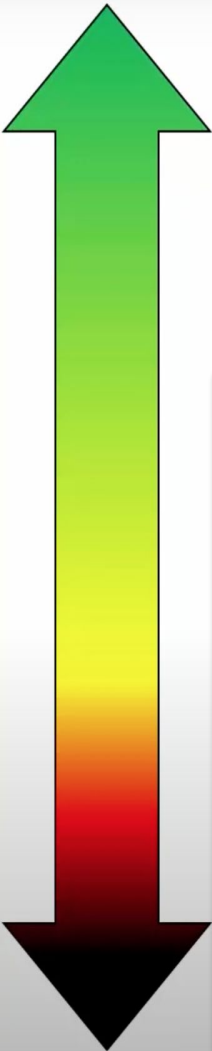
JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ FIZJOLOGICZNĄ?

STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ŹRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
BARDZO WYSOKI - wiedza ugruntowana, ale nie uwzględniająca najnowszych osiągnięć naukowych; źródła bardzo częstych cytowań	Recenzowane podręczniki akademickie wydane przez uznane wydawnictwa	Opracowania wydane przez mniejsze grupy eksperckie (zespoły autorskie) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych



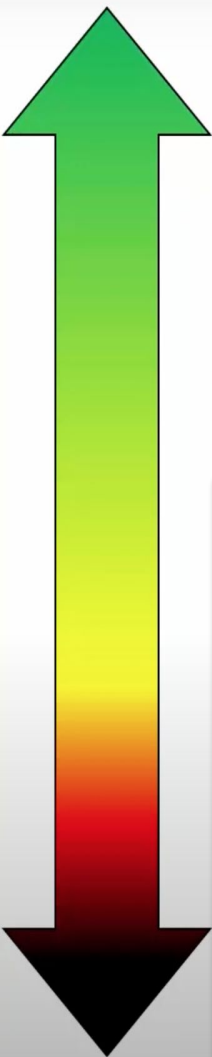
JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ FIZJOLOGICZNĄ?

STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ŹRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
BARDZO WYSOKI - wiedza ugruntowana, ale nie uwzględniająca najnowszych osiągnięć naukowych; źródła bardzo częstych cytowań	Recenzowane podręczniki akademickie wydane przez uznane wydawnictwa	Opracowania wydane przez mniejsze grupy eksperckie (zespoły autorskie) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
WYSOKI - źródła często cytowane	Przeglądowe artykuły naukowe w czasopismach naukowych	Opracowania (metaanalizy) wydane na podstawie kilku-kilkunastu recenzowanych artykułów naukowych recenzowane przez 1-2 ekspertów



JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ FIZJOLOGICZNA?

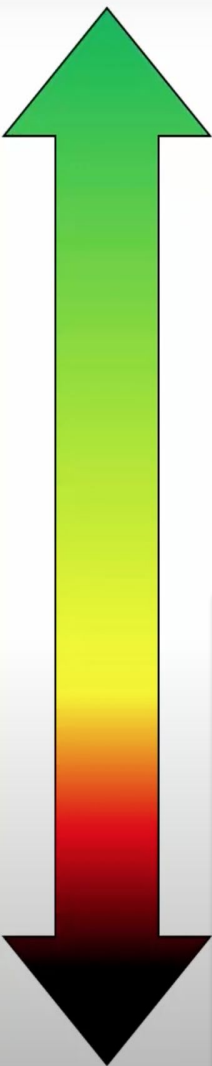
STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ŹRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
BARDZO WYSOKI - wiedza ugruntowana, ale nie uwzględniająca najnowszych osiągnięć naukowych; źródła bardzo częstych cytowań	Recenzowane podręczniki akademickie wydane przez uznane wydawnictwa	Opracowania wydane przez mniejsze grupy eksperckie (zespoły autorskie) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
WYSOKI - źródła często cytowane	Przeglądowe artykuły naukowe w czasopismach naukowych	Opracowania (metaanalizy) wydane na podstawie kilku-kilkunastu recenzowanych artykułów naukowych recenzowane przez 1-2 ekspertów
ŚREDNIOWYSOKI - źródła dość często cytowane;	Recenzowane, oryginalne artykuły naukowe	Opracowania na podstawie pojedynczych badań naukowych poddane rygorystycznym wymogom recenzenckim



JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ

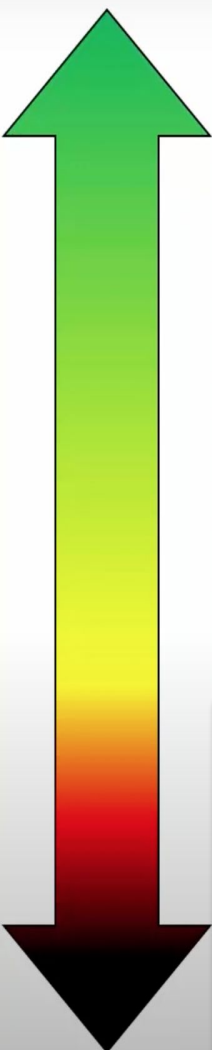
FIZJOLOGICZNA?

STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ŹRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
BARDZO WYSOKI - wiedza ugruntowana, ale nie uwzględniająca najnowszych osiągnięć naukowych; źródła bardzo częstych cytowań	Recenzowane podręczniki akademickie wydane przez uznane wydawnictwa	Opracowania wydane przez mniejsze grupy eksperckie (zespoły autorskie) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
WYSOKI - źródła często cytowane	Przeglądowe artykuły naukowe w czasopismach naukowych	Opracowania (metaanalizy) wydane na podstawie kilku-kilkunastu recenzowanych artykułów naukowych recenzowane przez 1-2 ekspertów
ŚREDNIOWYSOKI - źródła dość często cytowane;	Recenzowane, oryginalne artykuły naukowe	Opracowania na podstawie pojedynczych badań naukowych poddane rygorystycznym wymagom recenzentkim
ŚREDNI - źródła rzadko cytowane;	Treści na stronach internetowych uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Informacje będące wtórnym źródłem stanowisk naukowych dużych grup eksperckich



JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ FIZJOLOGICZNA?

STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ŹRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
BARDZO WYSOKI - wiedza ugruntowana, ale nie uwzględniająca najnowszych osiągnięć naukowych; źródła bardzo częstych cytowań	Recenzowane podręczniki akademickie wydane przez uznane wydawnictwa	Opracowania wydane przez mniejsze grupy eksperckie (zespoły autorskie) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
WYSOKI - źródła często cytowane	Przeglądowe artykuły naukowe w czasopismach naukowych	Opracowania (metaanalizy) wydane na podstawie kilku-kilkunastu recenzowanych artykułów naukowych recenzowane przez 1-2 ekspertów
ŚREDNIOWYSOKI - źródła dość często cytowane;	Recenzowane, oryginalne artykuły naukowe	Opracowania na podstawie pojedynczych badań naukowych poddane rygorystycznym wymogom recenzenckim
ŚREDNI - źródła rzadko cytowane;	Treści na stronach internetowych uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Informacje będące wtórnym źródłem stanowisk naukowych dużych grup eksperckich
MAŁO WIARYGODNY - źródła zazwyczaj niecytowane;	Materiały konferencyjne, streszczenia artykułów naukowych	Opracowania, które z czasem mogą być opublikowane jako recenzowane artykuły naukowe



JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ

FIZJOLOGICZNA?

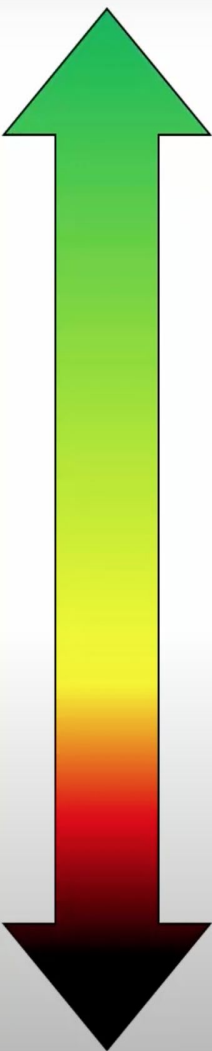
STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ŹRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
BARDZO WYSOKI - wiedza ugruntowana, ale nie uwzględniająca najnowszych osiągnięć naukowych; źródła bardzo częstych cytowań	Recenzowane podręczniki akademickie wydane przez uznane wydawnictwa	Opracowania wydane przez mniejsze grupy eksperckie (zespoły autorskie) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
WYSOKI - źródła często cytowane	Przeglądowe artykuły naukowe w czasopismach naukowych	Opracowania (metaanalizy) wydane na podstawie kilku-kilkunastu recenzowanych artykułów naukowych recenzowane przez 1-2 ekspertów
ŚREDNIOWYSOKI - źródła dość często cytowane;	Recenzowane, oryginalne artykuły naukowe	Opracowania na podstawie pojedynczych badań naukowych poddane rygorystycznym wymogom recenzenckim
ŚREDNI - źródła rzadko cytowane;	Treści na stronach internetowych uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Informacje będące wtórnym źródłem stanowisk naukowych dużych grup eksperckich
MAŁO WIARYGODNY - źródła zazwyczaj niecytowane;	Materiały konferencyjne, streszczenia artykułów naukowych	Opracowania, które z czasem mogą być opublikowane jako recenzowane artykuły naukowe
NIEWIARYGODNY - bardzo rzadko cytowane;	Treści pochodzące ze stron internetowych	Opracowania zawierające bardzo zróżnicowane informacje

JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ FIZJOLOGICZNĄ?


STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ZRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
BARDZO WYSOKI - wiedza ugruntowana, ale nie uwzględniająca najnowszych osiągnięć naukowych; źródła bardzo częstych cytowań	Recenzowane podręczniki akademickie wydane przez uznane wydawnictwa	Opracowania wydane przez mniejsze grupy eksperckie (zespoły autorskie) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
WYSOKI - źródła często cytowane	Przeglądowe artykuły naukowe w czasopismach naukowych	Opracowania (metaanalizy) wydane na podstawie kilku-kilkunastu recenzowanych artykułów naukowych recenzowane przez 1-2 ekspertów
ŚREDNIOWYSOKI - źródła dość często cytowane;	Recenzowane, oryginalne artykuły naukowe	Opracowania na podstawie pojedynczych badań naukowych poddane rygorystycznym wymogom recenzentkim
ŚREDNI - źródła rzadko cytowane;	Treści na stronach internetowych uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Informacje będące wtórnym źródłem stanowisk naukowych dużych grup eksperckich
MAŁO WIARYGODNY - źródła zazwyczaj niecytowane;	Materiały konferencyjne, streszczenia artykułów naukowych	Opracowania, które z czasem mogą być opublikowane jako recenzowane artykuły naukowe
NIEWIARYGODNY - bardzo rzadko cytowane źródła;	Treści pochodzące ze stron internetowych	Opracowania zawierające bardzo zróżnicowane informacje
NIEWIARYGODNY - niecytowane źródła;	Informacje produktowe i reklamowe	Opracowania zawierające nieprecyzyjne informacje, często nieprawdziwe mające na celu zwiększenie sprzedaży produktu


JAK I GDZIE ZDOBYWAĆ WIEDZĘ FIZJOLOGICZNA?

STOPIEŃ WIARYGODNOŚCI	ŹRÓDŁO INFORMACJI	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE
NAJWYŻSZY - standard w danym obszarze; główne źródła aktualnych cytowań	Wytyczne i stanowiska naukowe uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Opracowania wydane przez duże grupy eksperckie (komitety naukowe) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
BARDZO WYSOKI - wiedza ugruntowana, ale nie uwzględniająca najnowszych osiągnięć naukowych; źródła bardzo częstych cytowań	Recenzowane podręczniki akademickie wydane przez uznane wydawnictwa	Opracowania wydane przez mniejsze grupy eksperckie (zespoły autorskie) w oparciu o wyniki metaanaliz artykułów naukowych
WYSOKI - źródła często cytowane	Przeglądowe artykuły naukowe w czasopismach naukowych	Opracowania (metaanalizy) wydane na podstawie kilku-kilkunastu recenzowanych artykułów naukowych recenzowane przez 1-2 ekspertów
ŚREDNIOWYSOKI - źródła dość często cytowane;	Recenzowane, oryginalne artykuły naukowe	Opracowania na podstawie pojedynczych badań naukowych poddane rygorystycznym wymogom recenzenckim
ŚREDNI - źródła rzadko cytowane;	Treści na stronach internetowych uznanych, specjalistycznych towarzystw naukowych	Informacje będące wtórnym źródłem stanowisk naukowych dużych grup eksperckich
MAŁO WIARYGODNY - źródła zazwyczaj niecytowane;	Materiały konferencyjne, streszczenia artykułów naukowych	Opracowania, które z czasem mogą być opublikowane jako recenzowane artykuły naukowe
NIEMIARYGODNY - bardzo rzadko cytowane źródła;	Treści pochodzące ze stron internetowych	Opracowania zawierające bardzo zróżnicowane informacje
NIEMIARYGODNY - niecytowane źródła;	Informacje produktowe i reklamowe	Opracowania zawierające nieprecyzyjne informacje, często nieprawdziwe mające na celu zwiększenie sprzedaży produktu
NIEMIARYGODNY - niecytowane źródła;	Pojedyncze osoby, także uznawane powszechnie za specjalistów i ekspertów, np.. instruktorzy czy trenerzy w klubie, koledzy	Niepotwierdzone, mało wiarygodne źródło informacji często wprowadzające w błąd jak również fałszywy status osoby jako eksperta



PRZYKŁADOWE REPOZYTORIA ŹRÓDEŁ NAUKOWYCH



National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information
Log in



HIIT Training ×
Search

Advanced
Create alert
Create RSS
User Guide

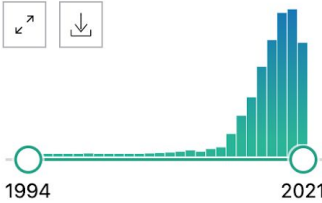
Save
Email
Send to
Sorted by: Best match
Display options

MY NCBI FILTERS 

RESULTS BY YEAR

↕

↓



1994 2021

TEXT AVAILABILITY

Abstract

Free full text

Full text

ARTICLE ATTRIBUTE

1,429 results

High-intensity interval training (HIIT) for patients with chronic diseases.

1 Ross LM, Porter RR, Durstine JL.

Cite J Sport Health Sci. 2016 Jun;5(2):139-144. doi: 10.1016/j.jshs.2016.04.005. Epub 2016 Apr 12.

PMID: 30356536 Free PMC article. Review.

Share Different exercise **training** modalities and strategies exist. Two common exercise strategies are high-intensity interval **training** (HIIT) and moderate-intensity continuous exercise **training** (MCT). ...Accordingly, a major consideration in developing an in ...

Changes in fat oxidation in response to various regimes of high intensity interval training (HIIT).

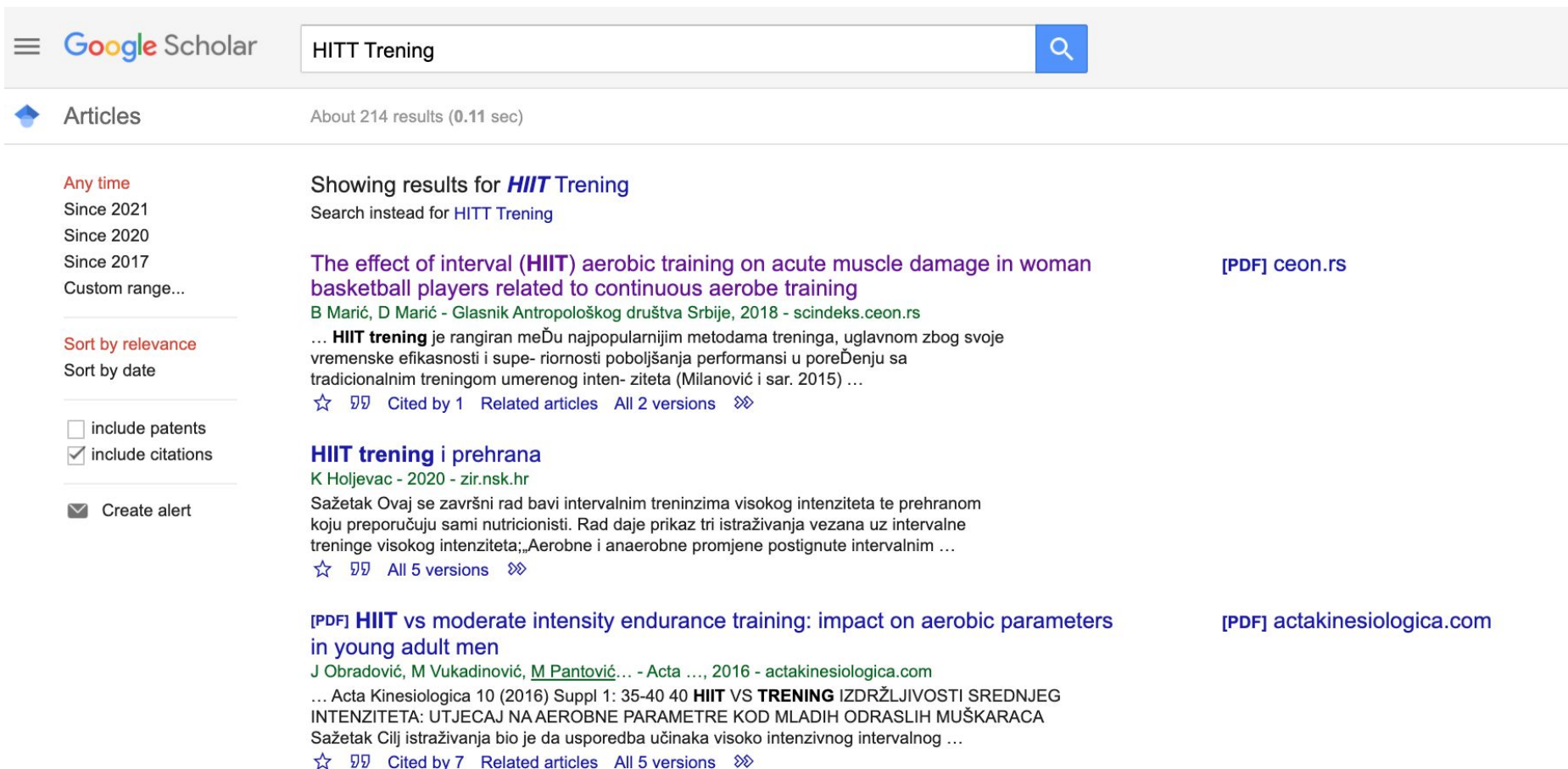
2 Astorino TA, Schubert MM.

Cite Eur J Appl Physiol. 2018 Jan;118(1):51-63. doi: 10.1007/s00421-017-3756-0. Epub 2017 Nov 9.

PMID: 29124325 Review.

Share Increased whole-body fat oxidation (FOx) has been consistently demonstrated in response to moderate intensity continuous exercise **training**. Completion of high intensity interval **training**

PRZYKŁADOWE REPOZYTORIA ŹRÓDEŁ NAUKOWYCH



Google Scholar

HITT Trening

Articles About 214 results (0.11 sec)

Showing results for **HIIT Trening**
Search instead for **HITT Trening**

Any time
Since 2021
Since 2020
Since 2017
Custom range...

Sort by relevance
Sort by date

include patents
 include citations

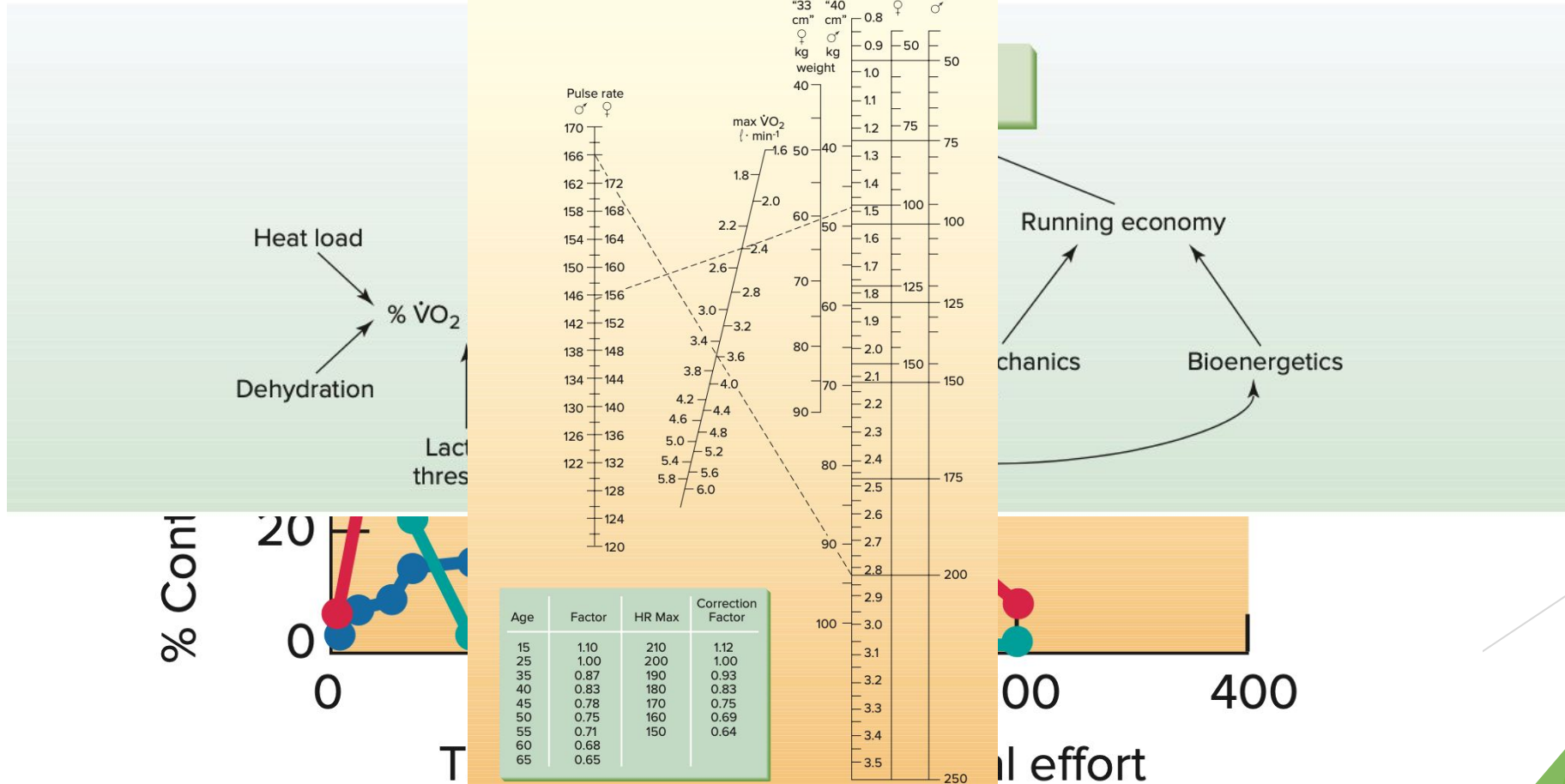
Create alert

The effect of interval (HIIT) aerobic training on acute muscle damage in woman basketball players related to continuous aerobe training [PDF] ceon.rs
B Marić, D Marić - Glasnik Antropološkog društva Srbije, 2018 - scindeks.ceon.rs
... **HIIT trening** je rangiran među najpopularnijim metodama treninga, uglavnom zbog svoje vremenske efikasnosti i supe-riornosti poboljšanja performansi u poređenju sa tradicionalnim treningom umerenog intenziteta (Milanović i sar. 2015) ...
☆ ⓘ Cited by 1 Related articles All 2 versions ⓘ

HIIT trening i prehrana
K Holjevac - 2020 - zir.nsk.hr
Sažetak Ovaj se završni rad bavi intervalnim treninzima visokog intenziteta te prehranom koju preporučuju sami nutricionisti. Rad daje prikaz tri istraživanja vezana uz intervalne treninge visokog intenziteta; „Aerobne i anaerobne promjene postignute intervalnim ...
☆ ⓘ All 5 versions ⓘ

[PDF] **HIIT vs moderate intensity endurance training: impact on aerobic parameters in young adult men** [PDF] actakinesiologica.com
J Obradović, M Vukadinović, M Pantović... - Acta ..., 2016 - actakinesiologica.com
... Acta Kinesiologica 10 (2016) Suppl 1: 35-40 40 **HIIT VS TRENING IZDRŽLJIVOSTI SREDNJEG INTENZITETA: UTJECAJ NA AEROBNE PARAMETRE KOD MLADIH ODRASLIH MUŠKARACA**
Sažetak Cilj istraživanja bio je da usporedba učinaka visoko intenzivnog intervalnog ...
☆ ⓘ Cited by 7 Related articles All 5 versions ⓘ

KURS FIZJOLOGII WYSIŁKU



DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ

Dr Marian J.
Stelmach

