

WYMOGI REDAKCYJNE STRESZCZENIA

1. Objętość tekstu: afiliacje i tekst streszczenia **muszą zmieścić się na jednej stronie A4.**

Tekst przygotowany w programie Microsoft Word. Plik o formacie doc lub docx.

2. Konstrukcja (dotyczy wszystkich typów zgłaszanych prac oryginalnych, studium przypadku, metaanaliz)

TYTUŁ

Imiona i nazwiska autorów

Wydział, Nazwa Uczelni / Instytucji

Adres do korespondencji: adres e-mail pierwszego autora

Nazwa koła naukowego: jeśli dotyczy

Słowa kluczowe: maksymalnie pięć

STRESZCZENIE (powinno być podzielone na sekcje, posiadać następującą strukturę i objętość do 350 słów):

WSTĘP (zawierający cel pracy)

OSOBY BADANE/MATERIAŁ

METODY BADAWCZE

WYNIKI

PODSUMOWANIE WYNIKÓW/WNIOSKI

PIŚMIENNICTWO (do 3 pozycji, zaleca się nie starszych niż 5 lat)

3. Ustawienia strony:

- **Papier:** szerokość: 21 cm; wysokość: 29,7 cm
- **Marginesy:** 2,5 cm
- **Czcionka:** „Times New Roman”, wielkość 12, interlinia: 1,0
- **Tekst** wyjustowany
- **Zapis jednostek w układzie SI** (np. s, kg, $m \cdot s^{-2}$)
- Dopuszcza się użycia skrótów rozwiniętych przy pierwszym użyciu w tekście
- Streszczenie powinno zawierać jedynie tekst (prosimy nie zamieszczać tabel, rycin itp.)

**PROSIMY O PRZYGOTOWANIE STRESZCZENIA WYKORZYSTUJĄC
PONIŻSZY SZABLON!**

Tytuł wystąpienia (Times New Roman 14 pkt., pogrubiony, wyśrodkowany)

**Imię Nazwisko¹, Drugi Autor Imię Nazwisko² (Times New Roman 12, pogrubione,
wyśrodkowane)**

¹Wydział, Nazwa Uczelni / Instytucji (Times New Roman 10, kursywa, wyśrodkowane)

²Wydział, Nazwa Uczelni / Instytucji ...

e-mail: adres@email.pl

Nazwa studenckiego koła naukowego (opcjonalnie)

Słowa kluczowe: pierwsze, drugie, trzecie, itd. (maksymalnie pięć, Times New Roman 10, wyjustowane)

STRESZCZENIE

WSTĘP:

OSOBY BADANE/MATERIAŁ:

METODY BADAWCZE:

WYNIKI:

PODSUMOWANIE WYNIKÓW/WNIOSKI:

PIŚMIENNICTWO:

W zapisie bibliograficznym należy zastosować układ: autor rok. Wówczas w tekście głównym w odsyłaczu do bibliografii należy w nawiasie okrągłym podać nazwisko autora i rok wydania jego dzieła, np. (Wojciechowski 1986); przy większej liczbie powołań należy uporządkować je chronologicznie. Pozycje bibliograficzne należy zestawić alfabetycznie według nazwisk autorów, a prace jednego autorstwa według lat wydania, od najstarszych do najnowszych. Pozycje nie należy numerować. Zaleca się odnośniki z ostatnich pięciu lat.

Przygotowane streszczenie należy przesłać na adres:

stn@awf.wroc.pl

Ważne!

Osoby, które zgłaszają dodatkowo rozdział do publikacji w monografii powinny przesłać go wraz z przygotowanym wg powyższych wymogów streszczeniem w jednym pliku.

Rozdział do publikacji w monografii należy przygotować wg wytycznych Wydawnictwa AWF Wrocław (dostępne do pobrania na stronie konferencji). Zachęcamy również do zapoznania się z monografią opublikowaną w poprzedniej edycji:

<https://wydawnictwo.awf.wroc.pl/ksiazki/problemy-badawcze-wokol-czlowieka-w-swietle-doniesien-mlodych-naukowcow/>

PRZYKŁADOWE STRESZCZENIE WG SZABLONU

Porównanie reakcji bieżących organizmu w zależności od tempa ruchu w fazie ekscentrycznej

**Milosz Tchorowski¹, Wiktoria Senator¹, Beata Pożarowszczyk-Kuczko²,
Dariusz Mroczek², Kamil Michalik²**

¹Wydział Fizjoterapii, Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

²Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

e-mail: milosztchorowski@gmail.com

SKN Sport Performance

Słowa kluczowe: tempo ruchu, faza ekscentryczna, saturacja mięśniowa, prędkość ruchu sztangi.

STRESZCZENIE

WSTĘP: Tempo ruchu wpływa na intensywność ćwiczeń i dzieli się na szybkie (FAS), średnie (MED), wolne (SLO) (Wilk i wsp. 2021). Zmęczenie wyraża się spadkiem prędkości w kolejnych powtórzeniach (VL - velocity loss), redukcją saturacji mięśniowej (SmO₂), wzrostem odczuwanego wysiłku (RPE – rate of perceived exertion) obniżeniem powtórzeń w rezerwie (RIR – repetitions in reserve) (Guardado i wsp. 2021). Celem była ocena wpływu tempa fazy ekscentrycznej na wybrane reakcje bieżące organizmu.

MATERIAŁ/OSOBY BADANE: W badaniu udział wzięło 18 aktywnych fizycznie mężczyzn w wieku $22,2 \pm 2,1$ (lata), wysokości 180 ± 7 (cm), masie ciała $82,8 \pm 9,7$ i doświadczeniu w treningu siłowym $6,2 \pm 3,0$ (lata).

METODY BADAWCZE: Badanie obejmowało cztery wizyty. Pierwsza dotyczyła pomiarów antropometrycznych oraz wyznaczenia powtórzenia maksymalnego (1RM). Pozostałe trzy sesje obejmowały wykonanie po rozgrzewce czterech powtórzeń przysiadu z ciężarem 80% 1RM w wyznaczonym tempie, odpowiednio 2/0/X/0 (FAS), 4/0/X/0 (MED), 6/0/X/0 (SLO). Na każdej sesji wykonano inne tempo (w losowej kolejności). W trakcie ćwiczenia monitorowano średnią prędkość sztangi w fazie koncentrycznej oraz SmO₂. Po zakończeniu obliczono VL i raportowano wyniki skal RPE i RIR. W analizie statystycznej wykonano analizę wariancji z powtarzanymi pomiarami, jednoczynnikową analizę wariancji, test Kruskala-Walisa oraz korelację rang Spearmana. Przyjęto poziom istotności statystycznej $p \leq 0,05$.

WYNIKI: Odnotowano istotny spadek prędkości względem pierwszego powtórzenia ($F_{(3,153)}=82,9$, $p<0,001$, 0,62), bez różnic między warunkami. Test post-hoc Bonferrioniego wykazał spadek prędkości dla FAS, MED i SLO w kolejnych powtórzeniach. RIR różnił się istotnie między FAS i był wyższy o 1,2 w porównaniu do SLO i MED ($F_{(2,51)}=4,85$, $p<0,05$).

PODSUMOWANIE WYNIKÓW/WNIOSKI: Wydłużona faza ekscentryczna wpływa na subiektywną ocenę wysiłku, ale nie różnicuje odpowiedzi kinetycznych i fizjologicznych w ćwiczeniu siłowym o niskiej objętości.

PIŚMIENNICTWO:

Guardado IM, Guerra AM, Pino BS, Camacho GO, Andrada RT. Acute responses of muscle oxygen saturation during different cluster training configurations in resistance-trained individuals. Biol Sport. 2021 Sep;38(3):367-376.

Wilk M, Zajac A, Tufano JJ. The Influence of Movement Tempo During Resistance Training on Muscular Strength and Hypertrophy Responses: A Review. Sports Med. 2021 Aug;51(8):1629-1650.