

Spis treści

**CZĘŚĆ I. FIZJOLOGICZNE PODSTAWY WYSIŁKÓW**

**FIZYCZNYCH ..... 9**

Rozdział 1. Fizjologia wysiłków Fizycznych	11
Rozdział 2. Ocena zdolności do wysiłków	89
Rozdział 3. Zasady prowadzenia treningu fizycznego .....	105
Rozdział 4. Unieruchomienie i roztrenowanie	115

**CZĘŚĆ II AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W RÓŻNYCH**

**WARUNKACH ŚRODOWISKA 127**

Rozdział 5. Aktywność fizyczna na dużej wysokości	129
Rozdział 6. Problemy medyczne nurkowania rekreacyjnego i sportowego.....	145
Rozdział 7. Medyczne aspekty związane z uprawianiem ekstremalnych sportów wytrzymałościowych	165

**CZĘŚĆ III. WYBRANE ZAGADNIENIA AKTYWNOŚCI**

**FIZYCZNEJ OSÓB W RÓŻNYM WIEKU 177**

Rozdział 8. Wybrane zagadnienia w sporcie dzieci i młodzieży	179
Rozdział 9. Aktywność fizyczna osób dorosłych - korzyści zdrowotne i zalecenia	241
Rozdział 10. Aktywność ruchowa a starzenie się organizmu	269

**CZĘŚĆ IV. ŻYWIENIE ORAZ WSPOMAGANIE**

**ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWYCH W SPORCIE 279**

Rozdział 11. Podstawowe zasady racjonalnego żywienia w sporcie.....	281
Rozdział 12. Wspomaganie zdolności wysiłkowych w sporcie	305
Rozdział 13. Wybrane problemy zwalczania dopingu w sporcie	327

**CZĘŚĆ V. ZMĘCZENIE, PRZETRENOWANIE I SPOSOBY**

**INTENSYFIKACJI WYPOCZYNKU 357**

Rozdział 14. Zmęczenie, przetrenowanie i sposoby intensyfikacji wypoczynku	359
---	-----

**CZĘŚĆ VI. WYBRANE PROBLEMY KLINICZNE**

**W MEDYCYNIE SPORTOWEJ 379**

Rozdział 15. Wybrane problemy kardiologiczne w medycynie sportowej	381
Rozdział 16. Wybrane zagadnienia neurologiczne a sport .....	461
Rozdział 17. Wybrane problemy laryngologiczne w sporcie	499
Rozdział 18. Wybrane problemy okulistyczne w sporcie	525
Rozdział 19. Wybrane zagadnienia stomatologiczne w medycynie sportowej	545

<b>CZEŚĆ VII. UKŁAD RUCHU A SPORT</b>	<b>559</b>
Rozdział 20. Metodyka badania ortopedycznego w medycynie sportowej	561
Rozdział 21. Urazy i uszkodzenia sportowe układu ruchu	575
Rozdział 22. Specyfika traumatologii wieku dziecięcego	725
Rozdział 23. Pomiar i testy funkcjonalne w rehabilitacji obrażeń kończyn dolnych w sporcie	729
Rozdział 24. Wprowadzenie do rehabilitacji sportowej	747

**CZEŚĆ VIII. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB**

**W RÓŻNYM STANIE KLINICZNYM** **763**

Rozdział 25. Aktywność Fizyczna w chorobach przewlekłych	765
Rozdział 26. Sport osób z niepełnosprawnością	825

**CZEŚĆ IX. MEDYCZNA KWALIFIKACJA DO SPORTU - OBOWIĄZUJĄCY STAN PRAWNO-ORGANIZACYJNY** **843**

Rozdział 27. Badania lekarskie w sporcie - stan prawno- - organizacyjny w Polsce	845
Indeks nazwisk	
Indeks rzeczowy	