

# Spis treści

<b>CZĘŚĆ I. FIZJOLOGICZNE PODSTAWY WYSIŁKÓW FIZYCZNYCH</b> .....	<b>9</b>
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
<b>CZĘŚĆ II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W RÓŻNYCH WARUNKACH ŚRODOWISKA</b> .....	<b>127</b>
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
<b>CZĘŚĆ III. WYBRANE ZAGADNIENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ OSÓB W RÓŻNYM WIEKU</b> .....	<b>177</b>
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
<b>CZĘŚĆ IV. ŻYWIENIE ORAZ WSPOMAGANIE ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWYCH W SPORCIE</b> .....	<b>279</b>
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

<b>CZĘŚĆ V. ZMĘCZENIE, PRZETRENOWANIE I SPOSOBY INTENSYFIKACJI WYPOCZYNKU</b> .....	357
Rozdział 14. Zmęczenie, przetrenowanie i sposoby intensyfikacji wypoczynku .....	359
<b>CZĘŚĆ VI. WYBRANE PROBLEMY KLINICZNE W MEDYCYNIE SPORTOWEJ</b> .....	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>CZĘŚĆ VII. UKŁAD RUCHU A SPORT</b> .....	559
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
<b>CZĘŚĆ VIII. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB W RÓŻNYM STANIE KLINICZNYM</b> .....	763
Rozdział 25. Aktywność fizyczna w chorobach przewlekłych .....	765
Rozdział 26. Sport osób z niepełnosprawnością .....	825
<b>CZĘŚĆ IX. MEDYCZNA KWALIFIKACJA DO SPORTU – OBOWIĄZUJĄCY STAN PRAWNO-ORGANIZACYJNY</b> .....	843
Rozdział 27. Badania lekarskie w sporcie – stan prawno-organizacyjny w Polsce .....	845
Indeks nazwisk .....	887
Indeks rzeczowy .....	891