

Spis treści

_____	WPROWADZENIE DO MEDYCZYNY SPORTÓW WALKI	1
	1. Sporty walki – definicje i klasyfikacje	5
	Sporty walki a sztuki walki	5
	Klasyfikacje sportów walki	6
	2. Historia, charakterystyka i zasady współzawodnictwa w wybranych sportach walki	11
	Boks	12
	Boks tajlandzki, boks tajski (muay thai)	16
	Brazylijskie jiu-jitsu	17
	Judo	19
	Karate	21
	Kendo	24
	Kickboxing	26
	Mieszane sztuki walki	28
	Sambo	30
	Sumo	32
	Szermierka sportowa	34
	Taekwondo	35
	Wushu	37
	Zapasy	38
	3. Przepisy prawne regulujące organizację opieki zdrowotnej nad sportowcem w Polsce	43
	Ustawa o sporcie	43
	Ustawa o zwalczaniu dopingu w sporcie	43
	Akty prawne regulujące opiekę zdrowotną nad sportowcem	45
	Sport szkolny	50
	Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej	52
_____	PODSTAWY FIZJOLOGII I BIOCHEMII WYSIŁKU FIZYCZNEGO	57
	4. Fizjologia narządu ruchu	59
	Budowa i funkcje kości, tkanki chrzęstnej, więzadeł i ścięgien	59
	Budowa mięśnia szkieletowego	60
	Rodzaje włókien mięśniowych	63

Skład chemiczny mięśni szkieletowych	65
Molekularny mechanizm skurczu miocytu	66
Fizjologia skurczu mięśnia szkieletowego	67
Mięśnie szkieletowe jako narząd wewnętrzwydzielniczy	72
Adaptacyjny przerost mięśni szkieletowych	74
Ból mięśni indukowany wysiłkiem fizycznym	74
5. Fizjologia układu krążenia	77
Wpływ wysiłku dynamicznego na układ krążenia	77
Wpływ wysiłku statycznego na układ krążenia	78
Wpływ treningu sportowego na układ krążenia	79
Klasyfikacja sportów walki na podstawie reakcji układu krążenia na wysiłek	81
6. Fizjologia układu oddechowego	83
Reakcja układu oddechowego na wysiłek	83
Wpływ treningu sportowego na parametry czynnościowe płuc	84
Trening mięśni oddechowych w sportach walki	84
7. Energetyka wysiłku fizycznego	87
Energetyka skurczu włókna mięśniowego	87
Sposoby resyntezy ATP	88
Glikoliza beztlenowa	91
Tlenowe procesy resyntezy ATP	92
Kwas mlekowy (mleczan)	93
Wykorzystanie substratów energetycznych podczas wysiłków o różnej intensywności i różnym czasie trwania	96
Deficyt tlenowy a dług tlenowy	99
8. Podstawowa i całkowita przemiana materii oraz metody ich oceny	101
Podstawowa i całkowita przemiana materii	101
Bezpośrednie i pośrednie metody oznaczania wydatku energetycznego	105
<hr/>	
PODSTAWOWE BADANIA DIAGNOSTYCZNE	109
9. Badanie sportowo-lekarskie	111
Cele badania sportowo-lekarskiego	111
Wywiad	112
Badanie przedmiotowe – ogólne zasady	116
Ocena rozwoju fizycznego i stanu odżywienia	118
Ocena somatotypu	122

Postawa ciała i metody jej oceny	124
Proporcje ciała i metody ich oceny	129
Badanie narządu ruchu	131
Badanie stabilizacji centralnej	136
Badanie układu nerwowego	139
Przeciwwskazania medyczne do udziału w treningach sportów walki (stałe i czasowe dyskwalifikacje)	141
10. Badania laboratoryjne	145
<hr/>	
BADANIA DIAGNOSTYCZNE UKŁADU KRAŻENIA	155
11. Badanie elektrokardiograficzne	157
Elektrokardiograficzna manifestacja remodelingu adaptacyjnego u sportowców	157
Rekomendacje dotyczące interpretacji EKG u sportowców	158
Diagnostyka różnicowa wybranych zmian w EKG	163
Cechy przerostu przedsionków/komór	163
Nieprawidłowe załamki Q	163
Fala epsilon	164
Zaburzenia repolaryzacji	164
EKG u zawodników sportów walki	166
12. Elektrokardiograficzna próba wysiłkowa	169
Elektrokardiograficzna próba wysiłkowa u sportowców	169
Aspekty techniczne próby wysiłkowej	170
Interpretacja zmian w wysiłkowym EKG	173
Wskazania do przerywania próby wysiłkowej	174
Próba wysiłkowa a zmiany w zakresie zespołu ST-T typu niedokrwiennego	175
Próba wysiłkowa a arytmie serca i zaburzenia przewodzenia	177
Próba wysiłkowa w diagnostyce chorób kanałów jonowych	178
Próba wysiłkowa w zespołach preekscytacji	181
13. Pulsometria w monitorowaniu efektów treningowych	183
Fizjologiczne aspekty pomiaru tętna	183
Strefy tętna	184
Charakterystyka metaboliczna i treningowa stref tętna	185
Tętno w okresie powysiłkowym	186
Ortostatyczny test zmęzeniowy	188

_____	BADANIA DIAGNOSTYCZNE UKŁADU ODDECHOWEGO	189
	14. Badanie spirometryczne	191
	Spirometria spoczynkowa – informacje ogólne	191
	Wskazania do badania spirometrycznego u sportowców	191
	Przeciwwskazania do badania spirometrycznego	192
	Przygotowanie pacjenta do badania	193
	Oceniane parametry spirometryczne	194
	Pojemność życiowa i jej składowe (spirometria statyczna)	195
	Krzywa maksymalny przepływ–objętość (<i>maximal flow–volume loop</i>) – spirometria dynamiczna	197
	Maksymalna wentylacja dowolna	198
	Interpretacja badania spirometrycznego	198
	Próba rozkurczowa	200
	15. Spirometria wysiłkowa	201
	Wskazania i przeciwwskazania do spirometrii wysiłkowej	201
	Metodyka badania	202
	Interpretacja wyniku	203
_____	OCENA WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ I SPRAWNOŚCI SPECJALNEJ W SPORTACH WALKI	205
	16. Wydolność fizyczna – definicje	207
	Co to jest wydolność fizyczna?	207
	Czynniki determinujące wydolność fizyczną	208
	Wydolność fizyczna a wytrzymałość	209
	Ocena wydolności fizycznej w sportach walki	210
	17. Proste testy laboratoryjne oparte na pomiarach tętna	211
	Próba Martineta	211
	Próba Ruffiera	212
	Próba harwardzka	212
	Test stopnia w modyfikacji Montoya	213
	18. Próby boiskowe	215
	Test Coopera	215
	Odwrócony test Coopera	217
	Test Conconiego	219
	19. Pośrednie metody wyznaczania pułapu tlenowego	221
	Test Astranda-Ryhming	221
	Test PWC ₁₇₀	223
	Próba Margarii	224

20. Spiroergometria	227
Wskazania do wykonania testu wysiłkowego/CPET	227
Warunki bezpiecznego wykonania testu wysiłkowego/CPET	228
Przeciwwskazania do wykonania testu wysiłkowego/CPET	230
Wskazania do przerywania testu wysiłkowego/CPET	231
Metodyka obciążania wysiłkiem	232
Zasady przeprowadzania badania spiroergometrycznego	235
Podstawowe parametry rejestrowane w czasie badania spiroergometrycznego	236
Parametry kardiologiczne rejestrowane w czasie badania spiroergometrycznego	241
Parametry wentylacyjne i wymiany gazowej w płucach rejestrowane w czasie badania spiroergometrycznego	243
Metody wyznaczania proggu beztlenowego w czasie badania spiroergometrycznego	246
21. Wydolność beztlenowa	249
Definicje wydolności beztlenowej i metody jej oceny	249
Test Margarii-Kalamena	250
Test Wingate	251
Test Wingate kończyn górnych na ergometrze ręcznym	254
Inwazyjna diagnostyka wydolności beztlenowej	255
22. Testy sprawności specjalnej w sportach walki	257
Sprawność fizyczna a sprawność specjalna	257
Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej	257
Testy sprawności specjalnej w sportach grapplingowych (judo, zapasy)	259
Test specjalnej sprawności ruchowej (TSSR) (SJFT, <i>special judo fitness test</i>)	259
Test Sprawności Specjalnej Judo	260
Testy sprawności specjalnej w sportach walki opartych na technikach uderzeń i kopnięć (karate, kickboxing, boks)	263
Testy sprawności fizycznej karateki	263
Test sprawności fizycznej kickboxera	265
Test Pawluka w boksie	266
Testy sprawności specjalnej w mieszanych sportach walki (MMA, sportowe ju-jitsu)	266
Ocena umiejętności technicznych i taktycznych	266

_____	ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA W SPORTACH WALKI	269
23.	Energia i makroskładniki	273
	Energia	273
	Węglowodany	275
	Białko	278
	Tłuszcze	278
	Woda	279
24.	Suplementy diety w sportach walki	281
	Klasyfikacja suplementów diety według Australijskiego Instytutu Sportu	281
	Suplementy o działaniu ergogenicznym	283
	Kofeina	283
	β-alanina	284
	Wodorowęglan sodu	285
	Boostery tlenu azotu	285
	Kreatyna	287
	Suplementy witaminowo-mineralne	288
	Witamina D ₃	288
	Kwasy tłuszczowe omega-3	289
	Magnez	290
25.	Redukcja masy ciała w sportach walki	293
	Planowa (długotrwała) redukcja masy ciała	294
	Ostra redukcja masy ciała	294
	Rekuperacja po wazeniu	297
26.	Triada sportsmenek. Względny niedobór energii w sporcie	301
	Triada sportsmenek	301
	Względny niedobór energii w sporcie	302
_____	TRAUMATOLOGIA SPORTÓW WALKI	307
27.	Epidemiologia, charakterystyka i przyczyny urazów w sportach walki	309
	Urazy a obrażenia – kwestie nazewnictwa i podziałów	309
	Epidemiologia urazów w sportach walki	310
	Specyfika urazów w wybranych sportach walki	312
	Boks	312
	Brazylijskie jiu-jitsu	315
	Judo	317
	Karate	319
	Kendo	319
	Kickboxing oraz muay thai	320
	Mieszane sztuki walki	321

Taekwondo	321
Zapasy	322
28. Urazy czaszkowo-mózgowe	327
Postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne	327
Wspomaganie powrotu do zdrowia	332
Powrót do aktywności sportowej	333
Zespół drugiego uderzenia	336
Zespół młodzieńczego urazu głowy	336
Przewlekła encefalopatia pourazowa	337
Neuropatologia	338
Objawy kliniczne	339
Postępowanie diagnostyczne	340
Leczenie	340
Działania prewencyjne	341
29. Urazy twarzoczaszki	343
Rany skóry twarzoczaszki	344
Złamania kości twarzoczaszki	345
Urazy okolicy oczodołowej i gałki ocznej	347
Powierzchnowe urazy powiek i spojówek	347
Uraz tępy gałki ocznej	347
Tępy uraz oczodołu	348
Urazy nosa	348
Krwawienie z nosa	348
Krwiak przegrody nosa	349
Złamania nosa	349
Urazy zębów i żuchwy	350
Przemieszczenie zęba (awulsja)	350
Poluzowanie zęba (zwichnięcie)	351
Złamanie zęba	351
Zwichnięcie żuchwy	351
Urazy małżowiny usznej	352
Krwiak małżowiny usznej	352
Ucho kalafiorowate/ucho zapaśnika	352
30. Urazy klatki piersiowej	355
Pęknięcie/złamanie żebra	355
Postępowanie	356
Złamanie obojczyka	356
Postępowanie	357
Wstrząśnienie serca	357
Postępowanie	358
31. Urazy jamy brzusznej	359
Pierwsza pomoc	359
Uderzenie w splot słoneczny	359

Postępowanie diagnostyczne po urazie	360
Postępowanie terapeutyczne	361
32. Urazy okolicy krocza	363
Urazy jąder	363
Pierwsza pomoc	364
Postępowanie diagnostyczno-lecznicze	365
33. Urazy kręgosłupa	367
Mechanizmy i specyfika urazów kręgosłupa w sportach walki	367
Objawy kliniczne	369
Postępowanie diagnostyczno-terapeutyczne	370
34. Pourazowe uszkodzenia tkanek miękkich narządu ruchu	373
Urazy mięśni i ścięgien	
Postępowanie terapeutyczne po urazie	374
Diagnostyka po urazie	375
Urazy więzadeł i torebek stawowych	376
Postępowanie po urazie	377
Powrót do aktywności sportowej	379
35. Złamania kości długich	381
Pierwsza pomoc	381
Powrót do aktywności sportowej	382
Wspomaganie procesów gojenia złamania	383

AKTYWIZACJA I OPTYMALIZACJA PROCESÓW WYPOCZYNKOWYCH. BIOHACKING

	387
36. Fizjologia i patofizjologia zmęczenia	391
37. Fizjologia restytucji powysiłkowej i metody jej wspomagania	395
Fizjologia restytucji powysiłkowej	395
Odnowa biologiczna a periodyzacja procesu treningowego	397
38. Chronobiologia w treningu sportowym i wypoczynku	399
Zegar biologiczny	399
Dostosowanie treningu i wypoczynku do rytmów biologicznych	401
Jak zadbać o zegar biologiczny?	402
Sen	403
Optymalizacja jakości i czasu trwania snu	403
Progresywne rozluźnianie mięśni	404
Suplementy ułatwiające zasypianie	404

39. Fizjoterapeutyczne metody i środki odnowy biologicznej	407
Masaż	407
Jak i kiedy stosować?	409
Rolowanie	409
Jak i kiedy stosować?	409
Kinesiotaping	410
Sauna	411
Jak i kiedy stosować?	412
Krioterapia ogólna	413
Jak i kiedy stosować?	413
Tlenoterapia hiperbaryczna i normobaryczna	413
Jak i kiedy stosować?	414
Inne metody	415
40. Fitopreparaty wspomagające restytucję powysiłkową	417
Adaptogeny	417
Ashwagandha	417
Żeń-szeń syberyjski	418
Różeniec górski	418
Maczużnik chiński	418
Aromaterapia	419
Kannabidiol	420
NIEDOZWOLONE WSPOMAGANIE ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWYCH	423
41. Niedozwolone wspomaganie w sportach walki	427
Dylemat Goldmana	427
Problem dopingu w sportach walki	428
42. Organizacja walki z dopingiem.	
Lista substancji i metod zabronionych	431
Światowa Agencja Antydopingowa i Polska Agencja Antydopingowa	431
Co to jest doping?	431
Analiza próbek biologicznych	433
Lista substancji i metod zabronionych	433
S0. Substancje niezatwierdzone	434
S1. Środki anaboliczne	434
S2. Hormony peptydowe, czynniki wzrostu, substancje pokrewne i mimetyki	434
S3. Beta-2 agoniści	435
S4. Modulatory hormonów i metabolizmu	435
S5. Diuretyki i inne środki maskujące	435
Ml. Metody poprawiające transport tlenu	436

M2. Manipulacje chemiczne i fizyczne	436
M3. Doping genowy i komórkowy	436
S6. Stymulanty	437
S7. Narkotyki	437
S8. Kanabinoidy	437
S9. Glikokortykosteroidy	438
Pl. Beta-blokery	439
Wyłączenia dla celów terapeutycznych	439
Program monitorujący	440
Nieświadome użycie substancji dopingujących	440
Antydopingowe Pogotowie Informacyjne	441
Skorowidz	443