

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	11
WSTĘP	15
1. Anatomiczno-fizjologiczne podstawy masażu sportowego	17
1.1. Skóra i tkanka podskórna	17
1.2. Kości, stawy i elementy okolostawowe	18
1.3. Mięśnie i elementy okolomięśniowe	23
1.4. Układ krążenia	30
1.5. Układ nerwowy	39
1.6. Układ oddechowy	44
1.7. Układ endokrynologiczny	47
2. Teoria klasycznego masażu sportowego	53
2.1. Cel i zadania masażu sportowego	53
2.2. Zasady i warunki stosowania masażu sportowego	53
2.2.1. Zasady	53
2.2.2. Warunki	54
2.2.3. Dawkowanie siły bodźca w masażu	55
2.2.4. Gabinet masażu	56
2.2.5. Środki poślizgowe do masażu	57
2.2.6. Środki wspomagające masaż	57
2.3. Techniki masażu sportowego	60
2.3.1. Technika głaskania	60
2.3.2. Technika rozcierania	61
2.3.3. Technika ugniatania	62
2.3.4. Technika oklepywania	63
2.3.5. Technika wibracji	65
2.3.6. Technika wałkowania	66
2.3.7. Technika wyciskania	67
2.3.8. Technika mieszania	67
2.3.9. Technika rolowania	67
2.3.10. Technika roztrzaskania	67
2.3.11. Technika funkcjonalna	67
2.3.12. Inne techniki	68

3.8.5. Masaż stawu skokowego	166
3.8.6. Ćwiczenia i mobilizacje po masażu stopy.....	168
3.8.7. Masaż przedniej strony podudzia.....	170
3.8.8. Masaż stawu kolanowego	172
3.8.9. Masaż przedniej strony uda	177
3.8.10. Masaż przedniej strony kończyny dolnej w całości	181
3.8.11. Masaż strony podeszwowej stopy	181
3.8.12. Masaż ścięgna Achillesa	183
3.8.13. Masaż tylnej strony podudzia	186
3.8.14. Masaż dołu podkolanowego	189
3.8.15. Masaż tylnej strony uda	189
3.8.16. Masaż pośladka	190
3.8.17. Masaż tylnej strony kończyny dolnej w całości	194
3.8.18. Masaż stawu biodrowego	195
3.8.19. Ćwiczenia i mobilizacje po masażu stawów kolanowego i biodrowego.....	197
3.8.20. Masaż kończyny dolnej w całości.....	197
3.9. Masaż tylnej strony tułowia	199
3.9.1. Ćwiczenia i mobilizacje po masażu tylnej strony tułowia	201
3.10. Masaż całego ciała.....	210
4. Klasyczny masaż sportowy w wybranych dyscyplinach	
sportowych	211
4.1. Mechanizm działania masażu sportowego	211
4.2. Rodzaje masażu sportowego	216
4.2.1. Masaż treningowy	216
4.2.2. Masaż przed zawodami	217
4.2.3. Masaż startowy	218
4.2.4. Masaż powysiłkowy.....	219
4.2.5. Masaż podtrzymujący	220
4.3. Biegi krótkie	221
4.4. Biegi przez płotki	222
4.5. Biegi średnie i długie oraz chód sportowy.....	223
4.6. Biegi przez przeszkody	225
4.7. Skoki lekkoatletyczne	225
4.8. Rzuty lekkoatletyczne	227
4.9. Gry zespołowe	230
4.10. Sporty walki i siłowe	234
4.11. Pływanie i piłka wodna	237

4.12. Kajakarstwo i wioślarstwo	238
4.13. Kolarstwo	240
4.14. Tenis	241
4.15. Narciarstwo	242
4.16. Łyżwiarstwo szybkie i figurowe.....	245
4.17. Gimnastyka	247
5. Masaż profilaktyczno-leczniczy stosowany w odnowie	
biologicznej	249
5.1. Masaż w środowisku wodnym	249
5.1.1. Masaż podwodny natryskiem biczowym	249
5.1.2. Masaż podwodny klasyczny	250
5.1.3. Masaż wirowy	250
5.1.4. Masaż natryskowy – bicze szkockie	251
5.1.5. Masaż w kąpeli perełkowej	252
5.2. Masaż przyrządowy	252
5.2.1. Masaż wibracyjny	252
5.2.2. Masaż podciśnieniowy	253
5.2.3. Masaż pneumatyczny	254
5.2.4. Masaż synkardialny.....	254
5.2.5. Masaż próżniowy bańką	255
5.3. Masaż limfatyczny	256
5.3.1. Zasady stosowania masażu limfatycznego	256
5.3.2. Techniki stosowane w masażu limfatycznym	257
5.3.3. Wskazania i przeciwwskazania	258
5.3.4. Masaż limfatyczny grzbietu	258
5.3.5. Masaż limfatyczny klatki piersiowej	262
5.3.6. Masaż limfatyczny brzucha	265
5.3.7. Masaż limfatyczny kończyny górnej	269
5.3.8. Masaż limfatyczny kończyny dolnej	273
5.4. Masaż izometryczny.....	282
5.5. Masaż stawowy centryfugalny	282
5.6. Masaż kontralateralny.....	284
5.7. Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii	284
5.7.1. Techniki stosowane w masażu punktowym	284
5.7.2. Punkty meridianowe i recepty punktowe	285
5.7.3. Wskazania i przeciwwskazania	292
5.7.4. Inne metody refleksoterapii	292

6. Zabiegi fizykalne stosowane w odnowie biologicznej i fizjoterapii po urazach sportowych	295
6.1. Sauna fińska	295
6.1.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	296
6.1.2. Czas i częstotliwość korzystania z sauny	297
6.1.3. Kontrola stanu organizmu sportowca podczas pobytu w saunie	298
6.1.4. Prawidłowy sposób korzystania z sauny	298
6.1.5. Działanie sauny na organizm sportowca	300
6.1.6. Wskazania i przeciwwskazania	305
6.2. Okłady parafinowe	305
6.2.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	306
6.2.2. Sposób stosowania parafiny	306
6.2.3. Wskazania i przeciwwskazania	307
6.3. Okłady i kąpiele borowinowe	307
6.3.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	307
6.3.2. Mechanizm działania borowiny	307
6.3.3. Wskazania i przeciwwskazania	308
6.4. Kąpiele solankowe	308
6.4.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	308
6.4.2. Wpływ kąpieli solankowych na organizm sportowca	309
6.4.3. Wskazania i przeciwwskazania	309
6.5. Promieniowanie podczerwone	309
6.5.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	309
6.5.2. Wpływ promieniowania podczerwonego na organizm sportowca	310
6.5.3. Wskazania i przeciwwskazania	310
6.6. Leczenie zimnem (krioterapia)	311
6.6.1. Ogólna charakterystyka zabiegów zimnoleczniczych	311
6.6.2. Działanie zimna na organizm podczas schładzania miejscowego	313
6.6.3. Działanie zimna na organizm podczas schładzania całego ciała	314
6.6.4. Rodzaje zabiegów zimnoleczniczych	315
6.6.5. Krioterapia w leczeniu i rehabilitacji urazów sportowych	319
6.6.6. Wskazania i przeciwwskazania	321
6.7. Elektroterapia	321
6.7.1. Ogólna charakterystyka zabiegów elektroleczyńskich	321
6.7.2. Galwanizacja	322
6.7.3. Jonoforeza	322
6.7.4. Elektrostymulacja	325

6.7.5. Prądy diadynamiczne	326
6.7.6. Prądy interferencyjne	329
6.8. Ultradźwięki	330
6.8.1. Ogólna charakterystyka zabiegu	330
6.8.2. Zasady stosowania ultradźwięków	331
6.8.3. Sposób wykonania zabiegu	332
6.8.4. Wskazania i przeciwwskazania	333
6.9. Magnetoterapia	333
6.9.1. Ogólna charakterystyka pola magnetycznego małej częstotliwości ..	333
6.9.2. Efekty biologiczne osiągane przez stosowanie pola magnetycznego .	334
6.9.3. Wskazania i przeciwwskazania	335
6.9.4. Wybrane przykłady zabiegów z wykorzystaniem pola magnetycznego małej częstotliwości	335
6.9.5. Wpływ pulsującego pola magnetycznego na przebieg odnowy powysiłkowej	336
6.10. Laseroterapia	336
6.10.1. Fizyczne właściwości promieniowania laserowego.....	337
6.10.2. Biologiczne efekty oddziaływania biostymulacji laserowej	337
6.10.3. Wskazania i przeciwwskazania	338
6.10.4. Wybrane przykłady zabiegów z wykorzystaniem promieniowania laserowego	338
7. Fizjologiczne podstawy wysiłku	341
7.1. Wpływ treningu fizycznego na organizm sportowca	341
7.2. Homeostaza a wydolność fizyczna	351
7.3. Proces zmęczenia i jego odmiany	351
7.4. Ból – czynnik towarzyszący zmęczeniu	352
7.5. Przetrenowanie	353
7.6. Wypoczynek	354
8. Odnowa biologiczna w sporcie	357
8.1. Pojęcie odnowy biologicznej	357
8.2. Systemy odnowy biologicznej	357
8.3. Zadania odnowy biologicznej	358
8.4. Zasady stosowania środków odnowy biologicznej	359
8.5. Programowanie odnowy biologicznej	360
8.5.1. Odnowa w podokresie przygotowania ogólnego	362
8.5.2. Odnowa w podokresie przygotowania specjalnego	363
8.5.3. Odnowa w podokresie głównym (startowym)	364

8.5.4. Odnowa w podokresie przejściowym	365
8.5.5. Specyfika odnowy biologicznej u kobiet	367
8.5.6. Specyfika odnowy biologicznej u osób młodych	367
9. Stretching – środek profilaktyki urazowej	369
9.1. Zasady stosowania stretchingu	369
9.2. Stretching poszczególnych grup mięśniowych	370
9.3. Stretching w wybranych dyscyplinach sportowych	399
10. Masaż, ćwiczenia i zabiegi fizykoterapeutyczne po urazach	
w sporcie	403
10.1. Charakterystyka urazów w wybranych dyscyplinach sportowych ...	403
10.2. Ogólne zasady postępowania po urazach	407
10.3. Ćwiczenia stosowane po urazach sportowych	408
10.4. Urazy skóry	412
10.4.1. Rany	412
10.4.2. Blizny pourazowe i pooperacyjne	412
10.4.3. Oparzenia i odmrożenia	413
10.5. Urazy mięśni i ścięgien.....	413
10.5.1. Stłuczenia i naciągnięcia mięśnia	413
10.5.2. Naderwania mięśnia	415
10.5.3. Rozerwania mięśnia	415
10.5.4. Entezopatia mięśnia podkolanowego i mięśnia dwugłowego uda ...	415
10.5.5. Rozerwanie ścięgna Achillesa	416
10.5.6. Entezopatia rozciągnięta podszewowego	417
10.6. Urazy stawów, więzadeł i torebek stawowych	417
10.6.1. Skręcenia lekkie	418
10.6.2. Skręcenia średnie	419
10.6.3. Skręcenia ciężkie	419
10.6.4. Zwichnięcia	419
10.6.5. Przykurcze stawowe	420
10.6.6. Choroby błony maziowej stawu kolanowego	420
10.6.7. Uszkodzenia łąkotec stawu kolanowego	421
10.6.8. Niestabilność stawu kolanowego	423
10.6.9. Uszkodzenia więzadeł pobocznych stawu kolanowego	425
10.6.10. Uszkodzenia więzadeł krzyżowych stawu kolanowego	426
10.6.11. Skręcenia i niestabilność stawu skokowego górnego	427
10.6.12. Niestabilność stawu ramennego.....	429
10.6.13. Zespół „łokcia tenisisty”	430
10.6.14. Niestabilność stawu łokciowego	430

10.7. Urazy kości	431
10.7.1. Złamania kości kończyn	431
10.7.2. Złamania obojczyka	433
10.7.3. Złamania kręgosłupa	434
10.8. Urazy nerwów obwodowych	434
10.8.1. Uszkodzenia splotu ramiennego	434
10.8.2. Uszkodzenia nerwów obwodowych kończyn	435
11. Dieta w sporcie i odnowie biologicznej	439
11.1. Węglowodany	440
11.2. Tłuszcze	441
11.3. Białka	442
11.4. Woda	443
11.5. Składniki mineralne.....	447
11.6. Witaminy	453
11.7. Zasady żywienia w poszczególnych okresach cyklu treningowego	458
Bibliografia	465
Skorowidz rzeczowy	473